

ROZHOVOR

6 Tatiana Pauhofová

Když mám problémy, tak vařím a pečů!

AKTUÁLNĚ

10 Léto se blíží – zhubněte, ale nedělejte zásadní chyby!

Pokud chcete shodit nějaké to přebytečné kilo, pak začněte s hubnutím chytře. Jakmile totiž půjdete na hubnutí špatně, nikdy se vám to nepodaří.

ZDRAVÍ

18 Rady a tipy, jak ochránit své zuby

24 Pozor na nemoc mokrých plavek

Poradíme, jak se vyhnout mykóze.

28 Skutečný příběh:

Zuzaně Rázlové selhaly ledviny. Zachránila ji maminka, která jí darovala svou ledvinu.

30 Nejlepší recept na cukrovku?

Stále je to správný jídelníček a pohyb.

34 Dokáže povzbudit, zlepšit náladu a pomáhá s hubnutím

Guarana je přírodní dobíječ energie, který na rozdíl od kávy povzbuzuje tělo postupně.

36 Téma pod lupou: PÍT SE MUSÍ. A V LÉTĚ ZVLÁŠTĚ!

Voda je pro člověka životadárná tekutina. Bez ní bychom nefungovali.



DĚTI

40 Chcete pro děti prázdniny na jedničku? Začněte je plánovat hned

Aby se prázdniny nestaly noční můrou, je dobré promyslet si, co vlastně od nich všichni očekávají, a podle toho postupovat.

KRÁSA

44 Nezapomeňte na své letní ochranné štíty

Ať už jste milovníky bronzové či alabastrové pokožky, dáváte přednost pobytu ve městě, u rybníka, u moře nebo na horách, dopřejte v létě pokožce speciální péči, aby zůstala nejen krásná, ale i zdravá.

48 Vizážistka radí

ZDRAVÝ DOMOV

50 Nanotechnologie – budoucnost našich domácností?

VÝŽIVA

56 K čemu je dobrá vláknina a máme jí ve stravě dostatek?

60 S VAŘEČKOU V RUCE

Písničkářka Jana Rychterová

POHYB A RELAXACE

62 Neumíte si vybrat sport? Začněte běhat!

Běhání je jedna z nejzdravějších pohybových aktivit. Přesto je potřeba alespoň ze začátku dodržovat některá pravidla. Řekneme vám která!

66 Kde rovina není nuda aneb Vyzkoušejte jednu z nejoblíbenějších cyklotras v Evropě!

Cyklostezka okolo Bodamského jezera leží na území tří států – Švýcarska, Německa a Rakouska. Oceníte na ní především rozmanitost.

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 22 Poradna
- 70 Netradiční terapie – Kraniosakrální biodynamika
- 74 Bylinka – len setý
- 76 Tipy do knihovny
- 77 Homeopatie
- 79 Horoskop

