

OBSAH

ROZHOVOR

6 Linda Vojtová

Chcete-li být topmodelkou, nestačí být jen hezkou bezduchou tvář.

AKTUÁLNĚ

10 Léto ve zdraví: vyhněte se průjmům, virózám, úrazům a dalším patáliím!

ZDRAVÍ

18 Oteklé nohy – problém (nejen) letních dnů!

Pokud se vám to ale stává často nebo se přidají další příznaky, může to signalizovat vážný zdravotní problém.

24 Skutečný příběh

O statečném Matyášovi a jeho rodině.

28 Kolostrum

Jak pomáhá?

30 Menopauza: jak ji přežít s úsměvem

34 Nevolnosti na cestách

Existuje spousta tipů, jak se s kinetózou vyrovnat!

36 Téma pod lupou: MODERNÍ ANTIKONCEPCE

V dnešní době je kladen důraz na tři vlastnosti moderní antikoncepce: šetrnost, bezpečnost a spolehlivost.

DĚTI

40 Vyrážka může signalizovat leccos aneb Pět nejčastějších dětských nemocí s pupínky

44 Kaleidoskop

KRÁSA

46 Na strie funguje nejlépe prevence!

Jak nepěkným pajizévkám předejít? A co s nimi, když už se objeví?

48 Vizážistka radí

ZDRAVÝ DOMOV

50 Zdravé spaní chce své!

VÝŽIVA

58 Můžeme se obejít bez cukru?

62 S VAŘEČKOU V RUCE

Jan Vančura, zpěvák, kytarista, vedoucí kapely Plavci

64 Recepty:

Ve znamení zeleniny

Zavítejte s námi do slunného Bulharska a ochutnejte klasiku i netradiční pokrmy.

POHYB A RELAXACE

68 Plavání osvěžuje a formuje tělo

Chcete vypadat dobře a cítit se úžasně? Plavte!

72 Trenér radí

74 Pozdravte slunce

Pozdrav slunci je ideální rozcvička, aniž byste byli vyznavači jógy. Navíc přináší tělu četné blahodárné účinky.

78 Objevte Černou Horu, malou zemi netušených přírodních krás a přitažlivých památek.



PSYCHOLOGIE A SEX

82 Poruchy příjmu potravy se dají léčit. Musíte však přijít včas!

85 Psycholog radí

86 Jaký je vztah Čechů k sexu? Více než dobrý, tvrdí statistiky!

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

20 Poradna

49 Naturkoutek

88 Bylinka – lékořice

92 Tipy do knihovny

93 Homeopatie

95 Horoskop

