

- 5 Čtyři otázky pro Ljubu Krbovou  
10 Rozhovor s Vilmou Cibulkovou  
30 Anketa  
32 Osudy hvězd: Michael J. Fox  
35 Společnost  
46 Na návštěvě u Vlastimila Brodského  
58 Příběh: Žít naplno

## **AKTUÁLNÍ TÉMA**

---

- 16 Rýma trvá sedm dní  
18 Přátelská náruč vitamínů  
22 Ledviny – čistička těla  
24 Není dieta jako dieta  
28 Pitný režim  
44 Alergie – nenápadný nepřítel  
50 Nemoc pod lupou – žloutenka

## **PÉČE O DÍTĚ**

---

- 40 Proč děti nečtou?  
48 Léčivá něžnost  
49 Co s sebou na školu v přírodě

## **ZDRAVÍ A KRÁSA**

---

- 6 Líčení, které omlazuje  
8 Kosmetické rady  
34 Tipy pro zdraví  
38 Péče o nehty  
56 Poradna  
60 Fytoterapie: Líška  
68 Zvířata léčí

## **ŽIVOTNÍ STYL**

---

- 36 Proč je ženám zima  
42 Za zdravím na kole  
54 Relaxace  
66 Cvičení  
74 Tajemství šťastných párů  
76 Sex pikantně

## **VÝŽIVA A RECEPTY**

---

- 62 S vařečkou v ruce Vítězslav Jandák  
64 Čokoláda  
72 Recepty  
78 Houby

## **ZÁBAVA A POUČENÍ**

---

- 52 Co ještě nevíte o kouření  
70 Test: Máte dobrého gynekologa?  
80 Soutěž  
81 Křížovka