

OBSAH

ROZHOVOR

6 Lenny

Chci být zdravá, šťastná a dělat naplno to, co mě baví!



AKTUÁLNĚ

10 Hlídejte si močové cesty, infekce mohou hodně potrápít

Téměř každá žena zažije alespoň jednou infekci močových cest. Není to nijak příjemný zážitek, a pokud se připojí i komplikace v podobě zánětu ledvin, jde o závažný problém.



ZDRAVÍ

18 Když nás bolí klouby...

Bolesti kloubů kdysi trápily především lidi po šedesátce, dnes i ty, kterým ještě nebylo ani čtyřicet.

24 Do lázní si vyjeďte nejenom za zdravím!

28 ALERGIE: problém konzumní společnosti?

Za posledních 25 let se počet alergiků zdvojnásobil. Podle předpovědi vědců bude zanedlouho trpět alergiemi polovina Evropanů.

32 TÉMA POD LUPOU:

Tichý zloděj kostí

Osteoporóza je nemoc, která postihuje významnou část naší populace.

DĚTI

38 Nedaří se ve škole? Potíže může pomoci řešit i odborník!

Většina dětí se do školy těší.



U nemalé části z nich však může brzy přijít rozčarování. Mají totiž problém s učením nebo zlobí více, než považujeme za běžné.

VÝŽIVA

42 V čem najdeme omega-3 mastné kyseliny

Ryby, zelenina, semínka, oleje, ale i plevel jsou zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin, bez kterých se náš organismus neobejde.

45 SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA: Bramborová kuchačka

Vyhlášená jídla z jednoho hrnce, zapečené dobroty pro celou rodinu i originální chuťovky.



58 S vařečkou v ruce

Basový kytarista Pavel Jakub Ryba

KRÁSA

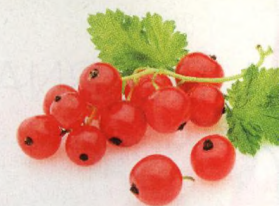
62 Krásné a zdravé ruce v každém věku

Používáme je při práci, vyjadřujeme jimi emoce, dotýkáme se jimi druhých, ale také je vystavujeme nepříznivým vlivům. Ruce jsou pro nás natolik důležité, že si zaslouží naši péči a pozornost.

ZDRAVÝ DOMOV

66 Je pro vás domov prostorem, kde se cítíte dobře a bezpečně?

Asi vás nepotěšíme, ale i doma můžete být ohroženi. Útočníky jsou zdraví škodlivé látky, o nichž mnohdy ani nemáme potuchy.



POHYB A RELAXACE

70 Chůze je ideální pro hubnutí i dobrou náladu!

74 S míčem za krásnou postavou

78 Poznejte s námi labutí Velence!

Pro Budapešťany je jezero Velence oblíbeným výletním místem. Dojedou k němu za pár desítek minut.

PSYCHOLOGIE A SEX

82 EQ versus IQ: co potřebujeme v životě víc?

Proč se některým zcela zjevně chytrým lidem nedaří, zatímco jiní, kteří tolik chytří nejsou, jsou velmi úspěšní?

85 Psycholog radí

86 Letní lásky? Nedělej si vrásky!

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

20 Poradna

88 Bylinka

– jírovec maďal

92 Tipy do knihovny

93 Homeopatie

