

## ROZHOVOR

### 6 Klára Issová

Život ve zdravém stylu jí sluší!

## AKTUÁLNĚ

### 10 Operace očí přinášejí úlevu od potíží a svobodu bez brýlí

## ZDRAVÍ

### 18 Pánové, buďte na pozoru!

Zvětšená prostata hrozí mnohým z vás.

### 24 Nekašlete na kašel!

Jak s kašlem účinně bojovat?

### 28 Skutečný příběh

Jaký je život s fibrilací síní, nám vylíčila paní Jana Pokorná.

### 30 Chcete přestat kouřit? Udělejte to!

### 34 Jsou probiotika skutečně zázračným lékem?

### 38 TÉMA POD LUPOU: Imunita

## DĚTI

### 44 Nestačí jen změnit jídelníček!

Počet obézních dětí prudce roste a na vině není jen nevhodný jídelníček, ale také nedostatek pohybu.

### 47 Kaleidoskop

## KRÁSA

### 50 Nenechte svoji pleť suchou!

Stejně jako suché květině se dobře nedaří ani suché pleti či pokožce obecně. Prozradíme vám, jak ji vzkřísit.

### 54 Kosmetička radí

## ZDRAVÝ DOMOV

### 56 Zdravý domov

Šetření energií není jen prostředek, jak ulehčit rodinnému rozpočtu, ale také životní styl, jímž vyjadřujeme, že nám není lhostejné životní prostředí.

## VÝŽIVA

### 62 Exotické ovoce je chutné i zdravé

### 66 S vařečkou v ruce

podnikatel Stanislav Bernard

### 68 Udělejte si Havaj!

Nechte se díky kombinaci netradičních a dobře známých ingrediencí unášet na vlnách havajské pohody.

## POHYB A RELAXACE

### 72 Víte, co je to jogalates?

### 75 Trenér radí

### 76 Šest bezpečných cviků pro těhotné

### 78 Na kole mezi vinohrady

## PSYCHOLOGIE

### 82 Jak vyjít s problematickými kolegy?

Při typické pracovní době stráví člověk s kolegy v zaměstnání třetinu svého života. Pokud tento čas nechcete protrpět, musíte se naučit zacházet i s těmi, kteří vám zrovna „nesednou“.

### 85 Psycholog radí

## SEX

### 86 Pokud jde o lásku, nemáme rozum ve dvaceti ani v padesáti!

Láska je pocit, při němž nám buší srdce, slábnou nohy a rozum se ztrácí jako dým. A je jedno, jestli je nám patnáct, pětadvacet či třeba padesát i více let. Co o tom soudí odborníci?

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 16 Co je nového

### 22 Poradna

### 48 Naturkoutek

### 88 Bylinka

### 92 Tipy do knihovny

### 93 Homeopatie

