

## ROZHOVOR

### 6 Lucie Plekancová Vondráčková

Už mnohokrát prokázala, že je vynikající herečkou. Přesto v poslední době největší oblibu získává jako zpěvačka.

## AKTUÁLNĚ

### 10 Chřipka: očkování se rozhodně vyplatí



## ZDRAVÍ

### 18 Křečové žíly neschovávejte, ale řešte!

### 24 Pozor na vysoký krevní tlak. Hrozí i dětem!

Ochrana je přitom poměrně snadná: zdravý životní styl, pravidelné preventivní prohlídky, a pokud už tlak stoupne, tak nasazení vhodných léků.

### 28 Skutečný příběh

Jitka Košíňová, které diagnostikovali akutní leukémií, patří mezi ty, kteří měli štěstí.

### 32 Bolí mě v krku! Co dělat?

Někdy postačí to, co nám nabízí příroda.

### 36 Proč tolik potřebujeme vitamin C?

## 40 TÉMA POD LUPOU: Nemoci srdce

## DĚTI

### 46 Jak nejlépe naučit děti lyžovat

## KRÁSA

### 50 Nedělejte si vrásky z vrásek!

Zpomalit prohlubování vrásek a zlepšit pružnost a pevnost pleti není nic nemožného. Poradíme vám, jak na to!

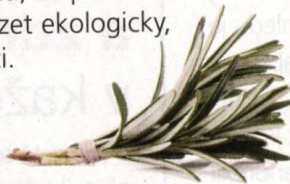
### 54 Kosmetička radí

## ZDRAVÝ DOMOV

### 56 EKOÚKLID

Rozhodně neplatí, že pokud se rozhodnete uklízet ekologicky, přiděláte si práci.

## VÝŽIVA



### 62 Vitaminy na talíři: víte, co jíst?

### 66 S vařečkou v ruce

Luba Skořepová, herečka

### 68 Návštěva v srbské kuchyni

## POHYB A RELAXACE

### 72 Chcete znát ideální sport pro ženy?

Kruhový trénink je velmi variabilní sportovní disciplína. Její výhodou je, že ji lze cvičícím sestavit na míru podle jejich požadavků i úrovně.

### 76 Domácí cvičení pro ladné křivky

### 78 Vydejte se s námi na podzimní procházku rájem!



## PSYCHOLOGIE

### 82 Má mladou milenkou. Co s tím?

### 85 Psycholog

## SEX

### 86 Co zajímá muže a co ženy?

Zamotat někomu hlavu touhou není zase tak těžké. Jen je třeba vědět, na co se zaměřit.

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 16 Co je nového

### 22 Poradna

### 30 Naturkoutek

### 88 Bylinka

### 92 Tipy do knihovny

### 93 Homeopatie

