

# OBSAH

## ROZHOVOR

### 6 Marie Doležalová

Melancholická kráska, která ráda jezdí na koloběžce!

## AKTUÁLNĚ

### 10 S dobrou přípravou si Vánoce užijete!

Pokud chcete prožít svátky plné pohody a klidu, připravte se na ně už teď.

## ZDRAVÍ

### 16 Zubní hygiena

Něco stojí, ale ušetří bolest i náklady u zubaře.

### 22 Cukrovka se plíží tiše a trpí jí stále více lidí. Jak s ní co nejlépe žít?

Dodržujte zdravý životní styl, nezanedbávejte návštěvy u lékaře a užívání předepsaných léků.

### 26 TÉMA POD LUPOU: Antibiotika

### 32 Skutečný příběh

Angelina Jolie: krásná, ale i odvážná žena!

### 36 Tea tree: zázračná přírodní dezinfekce

## DĚTI

### 38 Kdy zajít s dítětem k logopedovi?

Chystáte se za rok do školy a máte obavu, jestli vaše dítě mluví správně? Pokud má nějakou poruchu výslovnosti, asi je na čase navštívit

odborníka, který poradí, jak postupovat.

## ZDRAVÝ DOMOV

### 40 Antibakteriální péče pro vás i váš domov

Bakterie jsou úplně všude! Je proto samozřejmé, že se to jimi hemží i ve všech prostředích, v nichž se den co den pohybujeme.

## KRÁSA

### 46 Trochu jiná vůně Vánoc

Malá krabička, která v sobě skrývá voňavý flakon, potěší ženy i muže všech věkových kategorií. Poradíme vám, jak a podle čeho se při výběru voňavých dáreků orientovat.

### 49 Kosmetička radí

## VÝŽIVA

### 50 Na Vánoce nemusí být smažený kapr

### 54 S vařečkou v ruce

Dagmar Pecková, operní pěvkyně

### 56 Vyzkoušejte o svátcích raw food

## POHYB A RELAXACE

### 62 Kvalitně si můžete zacvičit i doma

### 66 Zaleťte si o svátcích do Milána!

Ve městě, které je vzorem italského šarmu a elegance, si můžete nakoupit nejmodernější oblečení



a volný čas věnovat historickým památkám.

## PSYCHOLOGIE

### 70 SHOPAHOLISMUS

aneb Taková menší závislost?

### 72 Psycholog radí

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 14 Co je nového

### 20 Poradna

### 72 Naturkoutek

### 74 Bylinka

### 76 Tipy do knihovny

### 77 Homeopatie

