

Daniel Hůlka

8 - 10

Výjimečná osobnost jen málokoho nechává lhostejným. Stát se hvězdou, pojmem, idolem není jen tak. Co obnáší rub i líc hvězdné slávy? Jaké plány má oceněný zpěvák roku 1997?



Pečujete dobře o své zuby?

12 - 14, 17 - 18

Krásný úsměv vyžaduje každodenní péči, a to už od dětství. Provádíte zubní hygienu správně? Možná vás rady odborníků překvapí...

Velikonoční menu

28 - 29

K oslavě svátků jara patří i tradiční velikonoční pokrmy. Pochutnejte si podle našich receptů.



Jste fit?

38 - 39

Otestováním fyzické kondice vaše cesta za zdravím a pěknou postavou teprve začíná. Zkontrolujte si s námi pružnost svých svalů, ohebnost a stav kardiovaskulárního ústrojí.

OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor s pěveckou hvězdou Danielem Hůlkou	8
---	---

STÁLÉ RUBRIKY

Půvab a krása	
- jak vyzrát na vrásky	6
Poradna ZDRAVÍ	24
Bolí vás záda? Cvičte!	27
Vaříme zdravě, a přesto chutně	28
Nemoci slavných -	
- tentokrát Václav II.	30
Fytoterapie - o léčivých účincích aloe	33
Reportáž z televizního natáčení pořadu O zdraví	34
Jste fit?	
Máte dobrou fyzickou?	38
Soutěž ZDRAVÍ	40
Zdraví a bydlení:	
Pohoda v koupelně	42
Zadáno pro seniory	44
Horoskop ZDRAVÍ	48
Recepty podle zvěrokruhu - menu pro Berany	49
Křížovka	50

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Čistý zub ne onemocní	12
Péče o mléčný chrup	14
Pro krásný úsměv - v prevenci zaostáváme za světem	17
Hezká kůže musí být především zdravá	21
S jarem se probouzejí žaludeční potíže	32
Alergici, pozor na pyl!	36

V příštím čísle najdete:

- Rozhovor s Janou Marcovou-Petrovou, poslankyní Sněmovny Parlamentu ČR za ODS, o manželství, zamýšleném rodičovství a politické dráze.
- Plánujete rodinu? Květnové číslo ZDRAVÍ bude plné zajímavých informací o těhotenství a porodu.
- Víte, jaké jsou příčiny neplodnosti a zda se dá léčit sterilita?
- Cítíte se po ránu neohební a nemožní? Cvičte s námi strečink!