



Jana Marcová- -Petrová

8 - 10

Rozhovor s poslankyní Poslanecké sněmovny Parlamentu, s bývalou tiskovou mluvčí ODS Janou Marcovou o politickém dění v naší zemi i o jejím rodinném životě.

S děťátkem pod srdcem

16 - 19

Těhotenství není nemoc, ale zcela samozřejmá etapa života ženy, na kterou je od přírody připravena. A pokud se objeví potíže, má současná medicína k dispozici už hodně prostředků, jak pomoci tak účinně, aby se narodilo zdravé miminko.



Řekni mi, co jíš...

34 - 35

Stravovat se podle zásad zdravé a rozumné výživy je věda a málokterý laik se v ní vyzná. Přívrženci jednotlivých výživových stylů obvykle uznávají jen ten svůj a ostatní zatracují. Náš seriál, který právě zahajujeme, vás provede těmi nejznámějšími, jako je vegetariánství, makrobiotika, diferencovaná strava a další.



Strečink pro pružné svaly

50 - 51

Cítíte se po ránu neohební a nemotorní? Nejste schopni udělat rychlý pohyb? Nemůžete se ohnout a zavázat si tkaničky? Zkuste s námi cvičit strečink!



OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor s poslankyní Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Janou Marcovou-Petrovou 8

STÁLÉ RUBRIKY

Půvab a krása	
- vlasy mají být korunou krásy	6
Fytoterapie - o síle dubu	21
Vaříme zdravě, a přesto chutně	22
Poradna ZDRAVÍ	24
Pediatr radí -	
- nevychovejte tloušťka	33
Výživové styly dneška	34
Hubneme s rozumem	36
ZDRAVÍ na návštěvě -	
- u Lucie Baluchové	37
Nemoci slavných -	
- tentokrát Jan Lucemburský	45
Reportáž o bitvě s kilogramy	46
Alternativní medicína -	
- tentokrát o akupunkturu	52
ZDRAVÍ a bydlení - vyberte správně dětskou postýlku	54
Zadáno pro seniory	60
Horoskop ZDRAVÍ	64
Křížovka	66

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Než vstoupíte do zubní ordinace	12
S děťátkem pod srdcem	16
Sterilita - vážný problém dneška	28
Z operace (křečových žil) po svých	39
Strach z porodu není na místě	43
„Zlatá žíla“ nepřináší bohatství	48
Co znamená záhadné slovo canisterapie?	58

V příštím čísle najdete:

- Rozhovor se studentkou pražské konzervatoře, zpěvačkou pop music a začínající herečkou Lucií Vondráčkovou.
- Víte, co je podstatou akupresury a kdy vám může pomoci?
- Je vegetariánství úchylka, nebo návrat ke zdravější minulosti člověka? Jaké jsou klady tohoto způsobu stravování, jaké zápory.