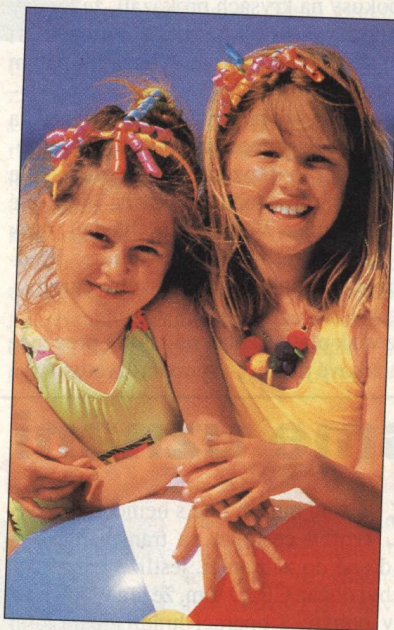




Lucie Vondráčková

8 - 11

Rozhovor se studentkou pražské konzervatoře, zpěvačkou pop music a začínající herečkou Lucíí Vondráčkovou o jejím studiu, filmování a životním stylu. Prozradí dívka, která stojí na prahu dospělosti, své plány do budoucna?



Paprsky blahodárné i nebezpečné

14 - 16

Každoročně nás před slunečními paprsky dermatologové na začátku letní sezóny varují. Marně. Stále stoupá počet lidí postižených rakovinou kůže v důsledku nadměrného slunění. Myslíte si, že o tom, jak se správně opalovat, víte všechno?

Být či nebýt vegetariánem...

34 - 35

Další díl našeho seriálu o výživových stylech. Vegetariánství má buď ohnivé zastánce, či zapřísáhlé odpůrce. Ani všichni, kteří se za vegetariány označují, se nestravují stejně. Jaký je rozdíl mezi lakto-ovo-vegetariánstvím, veganstvím, fruitariány či kvazivegetariány?



Trápení s chloupky

51

Chlupaté nohy nikdy nebyly ideálem ženské krásy a ženy se chloupků, nejen na nohách, různými způsoby zbavují i dnes. Má to svá zdravotní rizika a jaká? Jak si vybrat nejvhodnější metodu?

OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor s Lucíí Vondráčkovou 8

STÁLÉ RUBRIKY

Půvab a krása

- vyhraďte nad celulitidou 6

Travina, která uzdravuje 13

Fytoterapie - o čarovné moci čekanky 21

Poradna ZDRAVÍ 24

Vaříme zdravě, a přesto chutně 30

Hubneme s rozumem 32

Výživové styly dneška - vegetariánství 34

Nemoci slavných - tentokrát Karel IV. 36

ZDRAVÍ na návštěvě - u malířky Emmy Srncové 37

Alternativní medicína - tentokrát akupresura 38

Reportáž ZDRAVÍ - o výcviku slepeckých psů 40

ZDRAVÍ a bydlení - děti a koupelny 52

Byliny na vaše neduhy 56

Pohybem ke zdraví a kráse 58

Zadáno pro seniory 60

Horoskop ZDRAVÍ 64

Křížovka 66

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Nejen sluníčko ohrožuje náš zrak 12

Paprsky blahodárné i nebezpečné 14

Léto a vlasy 17

Snídat či nesnídat? 20

Pokud ano, co? 20

Ať žije turistika! 22

Ale co naše zdraví? 22

Musí se vaše dítě bát? 28

Onemocnění tlustého střeva 46

Trápení s chloupky 51

V příštím čísle najdete:

● Rozhovor s modelkou a zároveň maminkou dvou nezbedných dětí - Kateřinou Kornovou.

● Kolik tekutin má člověk vypít denně během léta a jakých? Mění se doporučené množství s věkem a váhou člověka?

● Stále nevěříte, že kouření je škodlivé? Lékařské argumenty vás snad přesvědčí.

