

Ivana Christová

8 - 11

Tušila dívka z Prešova, když v roce 1989 získala titul Miss ČSSR, že kariéra modelky znamená nejen úspěch a slávu, ale i odříkání? Dokáže Ivana skloubit náročnou profesi s péčí o domácnost a čtyřletou dceru Danielku?



Barvy vás prozradí

12 - 13

Otestujte si spolu s námi svou povahu a své vlastnosti. Patříte k „hnědým“ či k „oranžovým“ lidem? Co všechno o vás prozradí barvy, k jejichž charakteristikám se přiřadíte?



Nespoléhejte jen na svou žízeň

33 - 35

Zvolit si pro sebe správný pitný režim, který odpovídá vašemu věku a zdravotnímu stavu, je stejně tak důležité jako si vybrat třeba správného lékaře. Většina z nás ovšem pije málo a ještě nezdravě. Jakých chyb se dopouštíme?



Atentáty na nohy

46 - 48

Neprávem je opomíjíme, a to i přesto, že nesou veškerou tíži našeho majestátu. Nohy si skutečně zaslouží naši soustředěnou pozornost. Většinou problémů - jako plochým nohám, vbočenému palci, klavírníkovitým prstům, mykózám a dalším - lze úspěšně předejít.



OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor s Ivanou Christovou	8
------------------------------	---

STÁLÉ RUBRIKY

Půvab krása	
- ústa jako magnet	6

Náš test	
- barvy vás prozradí	12

Hubneme s rozumem	20
-------------------	----

Nemoci slavných	
- Johanka z Arku	21

Vaříme zdravě, a přesto chutně	
- tentokrát vaří naši čtenáři	22

Poradna Zdraví	24
----------------	----

ZDRAVÍ na návštěvě u Jiřího Suchého	36
-------------------------------------	----

Fytoterapie - bazalka	37
-----------------------	----

Výživové styly dneška	
- vegetariánství	
chce svůj čas	38

Reportáž ZDRAVÍ	
- Botanická zahrada v Brně	40

Anketa	
Jak jste na tom s kouřením?	44

Pohybem ke zdraví	52
-------------------	----

Byliny na vaše neduhy	56
-----------------------	----

Zadáno pro seniory	58
--------------------	----

Cvičte svůj mozek	60
-------------------	----

Horoskop ZDRAVÍ	62
-----------------	----

Křížovka	65
----------	----

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Tabletka mužnosti	14
-------------------	----

Noční můra, která děsí	18
------------------------	----

Vyhnete se nástrahám léta	26
---------------------------	----

Pekelné horko	30
---------------	----

Nespoléhejte jen na svou žízeň	33
--------------------------------	----

Neublížujte si!	42
-----------------	----

Schovejte si vitamíny na zimu	50
-------------------------------	----

Co v létě na stůl nepatří	54
---------------------------	----