

6 Alice Bendová

Jak ventiluje stres?

Téma**10 Respektujte, co vám říkají oči!**

Panuje přesvědčení, že kvalitu zraku ovlivňují především geny. Není to tak docela pravda.

14 Neslepněte zbytečně!

Jednoduchý test pomocí sítky s fixovaným bodem může pomoci včas odhalit onemocnění zvané degenerace žluté skvrny.

Zdraví**20 Stručný manuál pacienta na rok 2009**

Spousta užitečných informací pro každého, kdo se aktivně zajímá o své zdraví nebo léčbu.

24 Jen počítání oveček někdy nepomůže!

Co vlastně rozhoduje o dobrém spánku a co dělat, když nemůžete spát?

28 Genetické testy: umějí předpovědět nemoc?

Už rok si můžete v Česku nechat udělat genetické testy na riziko některých onemocnění.

32 Poradna**Děti****34 Máme doma malého maroda!**

Tipy, jak pomoci dětem při nachlazení.

Krása**38 Tajemství parfémů aneb Vybíráme vůni**

Pokud si správně zvolíte, vaše investice se může vyplatit!

42 Kaleidoskop

2684296503

Zdraví, krásu a skvělou chuť! Ke všemu najdete v olivách!

48 S vařečkou v ruce

Zdeněk Troška

50 Lehce a s italskou grácií

Na jídelích středomořské kuchyně si nejenom pochutnáte, ale můžete si jimi i významně odlehčit sváteční jídelníček.

Pohyb a relaxace**52 Znáte bossa body?**

Už vás nudí cvičení na velkém míči? Máte rádi změnu? Vyzkoušejte bossa body.

55 Trenérka radí**56 Fitko v bazénu**

Cvičení ve vodě výborně zformuje postavu, posilí a promasíruje svaly.

60 Vyplavte stres – zajděte do sauny!

Pobyt v sauně je také skvělou relaxací, po které se cítíte jako znovuzrození.

Vztahy a duše**64 Zbavte se strachu a jednejte!**

Sociální fobii se nenechte trápit, doporučují psychologové.

66 Psycholog radí**Sex****68 Nevěra. A to je co?**

Pět nejlepších rad, jak si vybudovat dobrý partnerský vztah.

70 Sexuolog radí**OSTATNÍ RUBRIKY****4 Listárna****18 Co je nového****72 Netradiční terapie:**

silový trénink zad

75 Homeopatie**76 Bylinky a zdraví****77 Horoskop****78 Tip do knihovny****80 Hrajte s námi****81 Křížovka**