

## 6 Daniela Šinkorová

Co potřebuje k životu ze všeho nejvíce? Úsměv a pozitivní myšlení.

## Téma

### 10 Devět měsíců jako na dlani

Malý průvodce těhotenstvím aneb Jak miminko mění ženské tělo.

### 14 Kde se má narodit mé dítě?

Pět argumentů pro porody doma i v porodnici. Vyberte si...

## Zdraví

### 20 Nemoc jako každá jiná?

Lupénka neboli psoriáza je nemoc, které se lidé štítí navzdory tomu, že není nakažlivá. Více než jiná onemocnění proto učí toleranci a pochopení.

### 24 I jizev po akné se lze zbavit!

Jizvy jsou velmi nemilým pozůstatkem po akné. Můžete se jich však zbavit pomocí některých lékařských metod!

### 28 10 tipů na bolest v krku

Co můžete dělat, když vás začne bolet v krku.

### 32 Laserem proti chrápání

Jednou z nejefektivnějších metod, jak se zbavit nepříjemného chrápání, je operace pomocí laseru.

### 36 Poradna

## Děti

### 38 Proč miminka pláčou

Euforii z narození miminka pomalu střídá únava. A vás napadne: Kde je nějaký návod? Jak mám poznat, co mu chybí? Co dělám špatně?

### 41 Kaleidoskop

## Krása

### 42 Zimní speciál o rtech

Až si opět budete líčit rty, vzpomeňte si, že děláte vlastně jen to, co činily již vaše pravěké praprababičky...

### 44 Kaleidoskop

## Výživa

### 46 Sýry

Lahodné, jemné, pikantní, mladé, staré, měkké, tvrdé, tavené, ale hlavně zdravé! To jsou sýry!

### 50 S vařečkou v ruce

Jakub Vágner

### 52 Mňamky z roštu

Abyste nemuseli stále dokola omílat staré recepty, zkuste něco méně tradičního, ale zato lehčího a zdravějšího.

## Pohyb a relaxace

### 54 Lyžování? Až po rozcvičce!

Než se vydáte zdolávat strmé svahy, nezapomeňte si zahřát tělo. Samozřejmě ne šampříl, ale strečinkem. Platí to pro lyžaře i snowboardisty!

### 56 Hurá, zima!

Zima tady ještě chvíli bude a vy byste ji neměli promarnit. Odkoukejte od dětí a psů jejich upřímnou radost ze sněhu. Ostatní vám poradíme.

### 58 Trenérka radí

## Vztahy a duše

### 60 Soustředte se, prosím!

Pokud chcete ve svém oboru prorazit, jen s talentem a nadšením nevystačíte. Tajemství úspěchu spočívá v koncentraci.

### 63 Psycholog radí

## Sex

### 64 Jak si užít svátek zamilovaných?

Nemusíte být jeho příznivci, ale každá příležitost, kdy si s partnerem můžete dokázat, že se stále máte rádi, je skvělá!

### 67 Sexuolog radí

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 4 Listárna

### 18 Co je nového

### 68 Cestování

### 72 Netradiční terapie:

léčivá sůl

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví

### 77 Horoskop

### 78 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka