

6 Andrea Kalivodová

Zdravý životní styl jí vyhovuje.

Téma



10 Jak se vyhnout alergické rýmě?

Neustálé popotahování není to nejhorší, co alergická rýma přináší.

14 Alergie, která komplikuje i milostné vztahy.

Proč jsou lidé alergičtí na výrobky z gumy.

Zdraví

20 9 otázek a 9 odpovědí o uzlinách

Nahmatali jste si na krku nebo ve slabinách otok?

24 Vyzrajte na cholesterol jídlem!

Účinnou cestou, jak snížit vysokou hladinu cholesterolu, je změna jídelníčku.

28 Nenechte své nohy trápit

Křečových žil se můžete zbavit opravdu rychle a navíc bez bolesti.

32 Víme, jak na ně!

Správná péče může potíže s afty velice účinně zmírnit.

Děti

34 Šance pro něžné nožičky

Američané úspěšně oprášili padesátiletou metodu.

36 Řekni řeřicha...

Potřebuje vaše dítě logopeda?

39 Kaleidoskop

Krása

40 Tělo jako samet

Vyberte si s námi vhodnou metodu depilace.

44 Kaleidoskop



Výživa

46 Ginkgo biloba – léčivá síla z prehistorie

Tajemství jeho účinků na lidské zdraví.

68 S vařečkou v ruce

Michal Nesvadba

70 Polévka je grunt

Recepty na chutné polévky.



JARNÍ TEMATICKÁ PŘÍLOHA 51 - 66

Spousta rad a tipů, které vám pomohou udržet si na jaře zdraví a krásu.

Pohyb a relaxace

72 Postavu vám zpevní bodystyling

Aerobik je nejrozšířenější sportovní aktivitou českých žen. Ale znáte i jeho novější podoby?

75 Trenérka radí



Vztahy a duše

76 Na čem můžeme být závislí?

Práce, internet nebo nakupování mohou být stejně silné jako droga!

79 Psycholog radí

Sex

80 Jak funguje láska

Je možné, že láska není nic jiného než složitý chemický proces v lidském těle?

82 Sexuolog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

18 Co je nového

84 Cesty se Zdravím

Romantické Irsko

88 Netradiční terapie:

Lomi lomi

91 Homeopatie

92 Bylinky a zdraví

93 Horoskop

94 Tip do knihovny

96 Hrajte s námi

97 Křížovka

