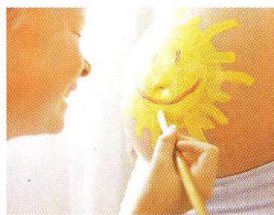


6 Monika Absolonová

V současné době jí patří jedno z předních míst na českém muzikálovém nebi.

Téma



10 Užijte si sluníčko! Zn.: Pouze bezpečně

Opalování je jistě nedílnou součástí letního odpočinku. Opalujeme se ale tak, abychom neublížili své kůži a následně i sobě.

14 Nechte si zkontrolovat kůži

Pokud se sluníme s mírou, kůže se nám odvděčí nejenom krásným a mladistvým vzhledem, ale především zdravím! Přesto odborníci doporučují preventivní kontroly.

Zdraví

20 Přes přechod s úsměvem nebo bez

S menopauzou se musí vyrovnat každá žena a do značné míry záleží jen na ní, jaké toto období pro ni bude, tvrdí lékaři.

24 I nadměrné pocení lze řešit

Seznámíme vás s unikátní operací, která může problém nepřírozeně silného pocení vyřešit.

28 Co dokáže vláknina

Příznivě ovlivňuje trávení, chrání před rakovinou, ale pomáhá i při hubnutí. A to není vše!

30 Poradna



Děti

32 Kdy vzít dceru na gynekologii aneb Co by měli vědět všechny mámy!

Před návštěvou dětské gynekologie svou ratolest nestraňte, ale ani jí nelžete.

35 Kaleidoskop



Krása

36 Kaleidoskop

38 Grimasami proti vráskám

Positivní účinek obličejové gymnastiky poznáte už po pár týdnech.

Jedeme na dovolenou 41 - 51



Speciální letní příloha plná tipů a rad na cesty, ve které se kromě jiného dozvíte, jak si ve zdraví užít dovolenou nebo co dělat v kritických situacích. Vybavíte si spolu s námi lékárníčku na cesty a naučíte se být za volantem v pohodě. Poradíme vám také, jak vyzrát na cestovní nevolnost.

Výživa

52 S vařečkou v ruce

Tomáš Savka

54 Vychutnejte si léto

Uspořádejte hody

na zahradě nebo klidně na balkoně a uvařte si dobrůtky, které voní létem a prázdninovou pohodou.



Pohyb a relaxace

56 In-line bruslení natrénujte

Baví vás pohyb? Chcete si zlepšit kondici a třeba i shodit do plavek? Pak si poříďte kolečkové brusle.

59 Trenérka radí

60 Rhodos

- recept na zdraví

Baví vás koupání a letní sporty, nebo lenošení? Zkuste od každého něco, ale nezapomeňte si vychutnat i neuvěřitelně zdravý řecký jídelníček.

Vztahy a duše

64 Jak se nezbláznit na mateřské

Denisa Novosadová má tři děti a postavu jako modelka. Jak to dělá?

67 Psycholog radí

Sex

68 Chceš se milovat? Ale jen s ochranou!

Blýská se na lepší časy – antikoncepce pro pány bude možná tou nejspolehlivější.

70 Sexuolog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

18 Co je nového

72 Netradiční terapie

I tma může být lék

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

77 Horoskop

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka

