

## 6 Kamila Špráchalová

Proslavil ji hlas a rošťácké dolíčky.



## Téma

### 10 Recepty pro dobré spaní

S nespavostí se dá docela dobře bojovat. Chcete vědět jak?

### 14 Vyberte si dobrou postel!

O kvalitě vašeho spánku rozhodují také postel a matrace. Poradíme vám, podle čeho si je máte vybrat a co všechno brát v úvahu.

## Zdraví

### 20 Chodidla pod drobnohledem

Co dělat, aby vaše nohy vypadaly krásně a nebolely.

### 24 Víte, co je to dlouhý cukr?

Poslední lékařské výzkumy potvrdily, že pro léčbu cukrovky a jejích důsledků je měření takzvaného dlouhého cukru jedno z nejdůležitějších vyšetření.

### 28 Kouzelná tableta na hubnutí neexistuje!

První a vlastně jediný volně

prodejný lék na snížení hmotnosti schválený

v Evropské unii se

nedávno začal prodávat i v České republice. Odborníci však upozorňují: Nejde o žádnou kouzelnou tabletu, kdy jejím pouhým užíváním zhubnete!



## Děti

### 32 Aby zoubky nebolely

Správná péče o mléčné zuby je základem zdravých zubů v dospělosti. Věnujte proto zoubkům své ratolesti náležitou péči.

### 36 Těhotná v létě: na co si dát pozor?

Ženy v očekávání jsou na horko citlivější než zbytek populace, a musejí si proto pečlivě hlídat, zda, kam a jak se v horkých letních dnech vydají, varují lékaři.

### 39 Kaleidoskop

## Krása

### 40 Co o vás prozradí ruce

Vyberte si péči o ruce, která vám a vašemu životnímu stylu nejlépe vyhovuje.



### 44 Kaleidoskop

## Výživa

### 46 Kamarádi bakterie aneb Není to jen o jogurtu

Užitečné bakterie sídlí v našem těle přirozeně, ale v důsledku některých okolností může dojít k jejich úbytku.

### 50 K večeri i pro hosty

Překvapte rodinu lehkou a chutnou večeří nebo hosty atraktivním pohoštěním hotovým za pár minut.

### 52 S vařečkou v ruce

Houslistka Ilona Strvová.



## Pohyba a relaxace

### 54 Dovolená na horách

Dnes už se po horách nemusí jen chodit na dlouhé pěší túry, nabídka sportovních aktivit v horském terénu se s příchodem nových druhů sportů neustále rozšiřuje.

### 57 Trenérka radí

### 58 Lenka to dokázala

Tři měsíce diety a cvičení pod dohledem odborníků přinesly své ovoce. Sedmatřicetiletá Lenka Nejedlíková zhubla téměř o dvacet kilo!

### 60 Párou do kolébky wellness

Vydejte se v oblacích dýmu do oázy čistého vzduchu s léčivými účinky.

## Vztahy a duše

### 64 Jak přežít rozvod a nezbláznit se

Rozejděte se, ale neubližujte sobě a všem okolo sebe.

### 67 Psycholog radí

## Sex

### 68 3 x 3 pikantní fakta o sexu

Myslíte si, že milování je tak přirozená věc, že není třeba učit se nic nového?

### 70 Sexuolog radí

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 72 Netradiční terapie Masáže těhotných

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví

### 77 Horoskop

### 78 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka

