

**6 Jana Janěková ml.**  
Na dvojčata se těším.



## Téma

### 10 Kdy nám stres pomáhá a kdy škodí

Kamarád i nepřítel. Motivující i zničitelný společník. To všechno může být stres.

### 14 Pět nejlepších zbraní proti stresu

Najděte si důvody, které vás vždycky udrží nad vodou.

## Zdraví

### 20 Svěžší a spokojená!

Intimní partie jsou jednou z nejcitlivějších oblastí našeho těla. Věnujte jim proto zvýšenou péči a pozornost.

### 24 Nejčastější letní potíže s ušima a jak na ně

Proč koncem léta stoupá návštěvnost v ORL ambulancích?

### 28 Postavit se nemoci čelem

Rakovina prsu – diagnóza, která mění život. Důležité je nevzdávat se a bojovat. Stejně tak, jako to dělá Pavla Tichá.

### 30 Poradna

## Děti

### 32 První třída? To zvládneme!

Pomozte svému prvňákovi při přechodu do nového prostředí.



### 36 Drahý, asi jsem těhotná!

Poradíme, co můžete začít dělat pro sebe a své dítě hned, jak se dozvíte, že jste těhotná.

### 39 Kaleidoskop

## Krása

### 40 Poslední sbohem, mé akné

Léčba chronického akné zpravidla není otázkou dnů nebo týdnů.

### 44 Kaleidoskop

## Výživa

### 46 Ať to má říz!

Chuť, vůně, ale i léčivé účinky jsou vlastnosti, pro které využívali lidé koření už od pradávna.

### 50 Brusinkové opojení

Americké brusinky jsou zdraví prospěšné. Zkuste jimi ale také oživit svoje kulinářské umění a zaručeně budete sklízet úspěchy.



### 52 S vařečkou v ruce

Houslový virtuos Václav Hudeček

## Pohyb a relaxace

### 54 Čokoládové pohlazení

Čokoláda uvolňuje napětí, zjemňuje pokožku a podporuje tvorbu hormonu štěstí.

### 57 Trenérka radí



### 58 Beachvolejbal: hra rychlých reakcí

Plážový volejbal je ideální sport nejen na léto.



### 60 Kde příroda ozdravuje

Vydejte se na pěší vycházku nebo cyklistickou vyjížďku po jedné z nejpříjemnějších lázeňských oblastí u nás, po bohdanečském mikroregionu.

## Vztahy a duše

### 64 Jak se žije mingl

Chcete být vdaná či ženatý, ale přitom si dopřávat téměř vše, co za svobodna? Právě pro vás je mingl!

### 66 Psycholog radí

## Sex

### 68 Mami, jak je to s tím sexem?

Sex by neměl být zakázaným tématem, přesto by si děti a dospívající o milování měli povídat především s rodiči, nikoli s internetem a kamarády.

### 71 Sexuolog radí

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 72 Netradiční terapie

– bubnování

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví

### 77 Horoskop

### 78 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka

