



6 Dasha
Nejsem žádná dračice!

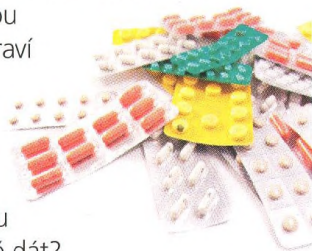
Téma

10 Jak pečovat o klouby, aby nebolely

Podle nejskeptičtějších odhadů má problémy s klouby osm z deseti padesátiletých Čechů.

14 Kloubní preparáty: které jsou opravdu užitečné?

Reklamy, v nichž si usměvaví lidé pochvalují svou mobilitu a zdraví svých kloubů, útočí ze všech stran. Je ale opravdu správné na ně dát?



Zdraví

20 Dámy (ale i pánové), neposilujte jen bicepsy!

Nové fyzioterapeutické cvičení, které podobně jako známé Kegelovy cviky posiluje pánevní dno a funguje při prevenci i léčbě inkontinence.

24 Jídelníčkem proti zácpě

Běžné zácpy se můžete zbavit například jen pouhou úpravou životosprávy.

28 Poradna

30 Bude pandemie, nebo ne?

Kdy a zda vůbec prasečí chřipka skutečně zaútočí ve velkém, nikdo neví. Co proti ní můžeme zatím dělat? Žít zdravě!

Děti

34 Koupání si musí miminko užít

Nejprve jde o to, abyste se vy i dítě naučili večerní cachtání milovat.

37 Kaleidoskop

Krása

38 Vlasy po létě chtějí své!

Léto skončilo, ale naše vlasy se teprve vzpamatovávají z přemíry slunce a vody. Poradíme vám, jak jim pomoci.

40 Kaleidoskop

Lázně a wellness 41 – 51

Speciální lázeňská příloha plná zajímavých tipů a rad, ve které se například dozvíte, co dělat, aby vám lázeňský pobyt uhradila zdravotní pojišťovna, nebo jak vybrat lázně podle zdravotních potíží.

Výživa

52 S vařečkou v ruce

Věra Bilá

54 Těstovinové variace

Zavzpomínejte na dovolenou v Itálii a uvařte si vynikající, ale zároveň jednoduchá jídla z těstovin.



Pohyb a relaxace

56 Pilates zlepší kondici i psychickou pohodu

Cviky, které rozvíjejí koordinaci, sílu, rovnováhu a dýchání, objevily české ženy až v posledních deseti letech.

59 Trenérka radí

60 Azory – modré ostrovy plné překvapení

Vydejte se pěšky, na kole nebo na koni poznávat úchvatné scenérie a jedinečné přírodní úkazy.

Vztahy a duše

64 Jedno velké divadlo!

Hádky, scény, výčitky, výbuchy hněvu – může se za nimi skrývat histrionská porucha osobnosti.

66 Psycholog radí

Sex

68 Kvete i láska přes počítač?

Na co byste si měli dávat pozor, chcete-li využít internetových seznámeč.

71 Sexuolog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

18 Co je nového

72 Netradiční terapie

Masáže su-jok

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

77 Horoskop

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka