



**6 Pavlína Němcová**  
Jsem úplně normální ženská!

## Téma

### 10 Chcete se vyhnout sezonní chřipce?

Nechte se očkovat, začněte s posilováním imunity a dodržujte hygienická pravidla, radí lékaři.

### 14 Jak poznáte, že máte sezonní chřipku, a jak ji léčit

Hlavní a téměř základní léčbou chřipky zůstává klid a odpočinek.

## Zdraví

### 20 Proč si hlídat krevní tlak

Víte, že vysoký krevní tlak má skoro každý třetí Čech?

### 24 Budoucí maminky, chcete pomoci? Darujte pupečnickovou krev!

Nemocnicím chybí krev, plazma, ale také unikátní pupečnicková krev, která zachraňuje životy.

### 26 Novinka, která hlídá srdce nonstop

Díky novému systému lze pacienty, kterým byl voperován defibrilátor nebo kardiostimulátor, hlídat na dálku 24 hodin denně.

### 30 Poradna



## Děti

### 32 Zařizujeme pokoj pro školáka

Vybavit dětský pokoj tak, aby byl příjemný a zdravý, není těžké, je ale třeba myslet na všechno, co dítě potřebuje.

### 36 Porod se blíží! Co dělat?

Zpříjemněte si poslední týdny těhotenství.

### 39 Kaleidoskop

## Krása

### 40 Záchranná vodní mise pro vaši pleť

Jak poznáte, že vaše kůže trpí žízní, a co můžete dělat.

### 44 Kaleidoskop



## Výživa

### 46 Odlehčený jídelníček dokáže divy!

V zimních měsících vám lehčí a zdravější jídlo upevní fyzickou kondici, podpoří imunitu a zlepší náladu.

### 50 Zapečené dobroty

Lehké a přitom velice chutné jídlo inspirované zdravou řeckou kuchyní.

### 52 S vařečkou v ruce

Tomio Okamura

## Pohyb a relaxace

### 54 Jóga

Klidná cesta ke zdraví.

### 57 Trenérka radí

### 58 Kouzlo bylinek v koupelně

Horká lázeň roztahuje cévy, podporuje pocení, odplavuje z těla toxiny a uvolňuje svaly a klouby.

### 60 Na kole po španělské metropoli

Když projedete Barcelonu na kole, k cestovatelským zážitkům přiložíte i spokojený pocit, že jste udělali něco pro zdraví.

## Vztahy a duše

### 64 Máme doma pubertáka!

Toto nevyzpytatelné období chce od všech účastníků pochopení, pevné nervy a velkou dávku tolerance.

### 67 Psycholog radí

## Sex

### 68 Jste připraveni se zamilovat?

Otestujte se.

### 70 Sexuolog radí

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 72 Netradiční terapie

Tradiční ájurvédská masáž

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví

### 77 Horoskop

### 78 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka

