



## 6 Jana Plodková

Dělám pro svoje zdraví téměř maximum.

## Téma

### 10 Malý průvodce vitaminy a minerály

Co všechno potřebujeme k tomu, aby naše tělo co nejlépe fungovalo?

### 14 Stačí spolknout pilulku?

Jak vybrat a kdy užívat potravinové doplňky z lékárny.

## Zdraví

### 20 Angína! Další důvod, proč se v zimě opatrovat

Patří k typickým zimním zdravotním problémům. Pokud léčbu nezanedbáte, nemusíte se následků bát.

### 24 Možná za to mohou hormony!

Metabolismus, růst, nálada nebo sex – to vše a ještě mnohem víc ovlivňují v lidském organismu hormony.

### 28 Poradna

### 30 Jak nový laser léčí zrak

Moderní odstraňování očních vad pomocí laseru zaručuje komfort a bezpečí, přesnou manipulaci a možnost větší kontroly pro lékaře.



## Děti

### 34 Máte doma cvalíka?

V Česku je stále víc dětí s nadváhou, může za to nezdravý jídelníček a málo pohybu!

37–45

## Muž 40+

### Speciální příloha

pro muže, ve které se dozvíte, co se kolem čtyřicítky děje v mužském světě a jak se s tím správně vyrovnat. Dočtete se také o pěti nejčastějších zdravotních problémech a jejich řešení. Nechybějí ani kosmetické rady a spousta tipů!



## Výživa

### 46 Ryby nejen na Vánoce

Dodejte svému tělu zdraví prospěšné látky a prodlužte si život



### 50 Kapr, jak ho neznáte

Inspirujte se kuchařským uměním šéfkuchaře Radka Šubrta a udělejte kapra jinak než smaženého s bramborovým salátem.

### 52 S vařečkou v ruce

Moderátor a muzikant Petr Šiška

## Pohyb a relaxace

### 54 Hory v zimě: krásné i nebezpečné

Jste připraveni na vše, co vás na horách může potkat?

### 57 Trenérka radí

### 58 Istanbul láká i v zimě

Památky, nákupy netradičních vánočních dáreků, ale také turecké lázně, které jsou ve světě relaxace pojmem, nabízí návštěva Istanbulu.

## Vztahy a duše

### 62 Pohodové Vánoce

Jak zařídit, aby letošní Vánoce proběhly v klidu a bez stresu?

### 65 Psycholog radí

## Sex

### 68 Přichází čas romantiky...

Spíše než nablýskaný byt ocení partner společně strávené chvíle plné harmonie a lásky.

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 72 Relaxace

Dolní Rakousko – země zdraví

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví

### 77 Horoskop

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka

