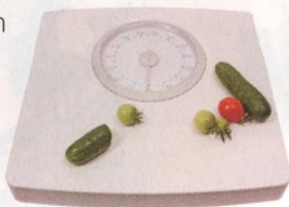


## Rozhovor

### 6 Zuzana Norisová

Lékům se snažím vyhnout.



## Téma

### 10 Váš kalendář prevence na rok 2010

Co všechno byste měli absolvovat a na co všechno máte nárok?

### 14 Několik tipů na „zdravá“ předsevzetí

## Zdraví

### 20 Jak vyžrát na rýmu

Vědci spočítali, že každý z nás v průměru onemocní rýmou za svůj život více než dvěstěkrát. Vy ji ale dostat nemusíte!

### 24 Nová metoda léčby zachránila osmnáctiletého mladíka

### 26 Bříško v pohodě i o svátcích

Nejčastější problémy se zažíváním, které vás mohou o svátcích potrápít, a osvědčené rady, jak na ně.

### 28 Menopauza může znamenat i kila navíc

Co s přibývajícím kily v období menopauzy?

## Děti

### 34 Pečovat o páteř dětí se vyplatí!

Na bolesti zad si v určitých situacích, třeba při jízdě na kole nebo bruslích, stěžují už i děti na prvním stupni základní školy. Proč?

### 38 Dětský kaleidoskop

## Krása

### 40 Krásná, svůdná a jedinečná. Buďte taková!

Líčení pro rok 2011 přeje odvážným i těm, které mají rády minimalismus.

### 44 Několik rad pro majitelky citlivé pleti

Citlivou pleť často trápí červené skvrnky, pálení nebo svědění. Abyste ji těchto problémů zbavila natrvalo, je třeba se o ni starat celý rok.

## Výživa

### 46 Maso je zdravé, ale jen ve správné míře a po vhodné úpravě

Historický vývoj lidské populace dokazuje, že maso je jednou ze základních složek výživy člověka. Pokud jde o zdraví, záleží především na tom, kolik kterého masa sníte.

### 50 S vařečkou v ruce

Doc. MUDr. Leoš Středa, Ph. D.

### 52 Netradiční pohoštění na party

Zkuste překvapit své hosty recepty, ve kterých je nejdůležitější ingrediencí přírodní čerstvý sýr.



## Pohyb a relaxace

### 54 Provibrujte se k hezčí postavě a lepší náladě!

Žádné obavy, řeč není o erotické pomůcce, ale o tréninkových posilovacích strojích, které se stávají hitem fitness po celém světě.

### 59 Trenérka radí 60 Zimní výlet na lyže i do unikátních českých lázní

Když lyžování na svazích Krušných hor spojíte s návštěvou v jáchymovských lázních, dopřejete si nejenom zdravý pohyb na čerstvém vzduchu, ale prospějete svému tělu i dokonalou relaxací.

## Psychologie

### 64 Co je v domě, není pro mě?

Milostný vztah mezi kolegy je zcela běžnou záležitostí.

### 66 Psycholog radí

## Sex

### 68 I ženská přitažlivost podléhá módě

Každý z nás vnímá to, co je krásné, jinak, subjektivně. Ale fungují i módní trendy a vlivy.

### 70 Sexuolog radí

## Ostatní rubriky

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 72 Netradiční terapie

Nejsladší lék na světě – med

### 74 Biokoutek

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví

### 78 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka

