

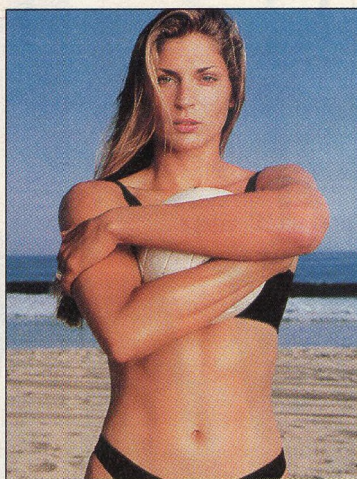


9-10

Denní režim prvňáčků. Jak zvládnout první školní povinnosti a případné neúspěchy, jak zorganizovat dětem den tak, aby školu zvládly psychicky i fyzicky.

12 - 13

Jak být štíhlí a svěží po celý rok? Nabízíme vám tipy na cvičení, dietu a relaxaci.

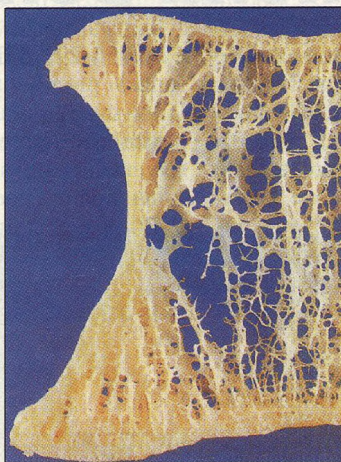


24 - 26

Bára Basiková. Provokatér, introvert i prima máma. Rozhovor, v němž na sebe tato extravagantní zpěvačka prozrazuje, jak žije zdravě a spořádaně mimo prkna pódíí. Nevěříte? Přesvědčte se.

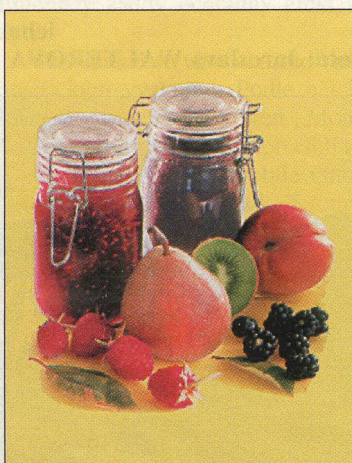
28

Toto je profil osteoporotické kosti 65letého pacienta. Osteoporóza postihuje každou třetí ženu a každého osmého muže ve starším věku. Lze se jí vyhnout? Co proti ní dělat preventivně, jak ji léčit?



30 - 31

Jak zdravě zavařovat? Naše babičky nepotřebovaly konzervační látky ani kilogramy cukru. I přesto dokázaly vitamíny v ovoci a zelenině uchovat přes zimu. Zkuste to i vy!



OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor ZDRAVÍ se zpěvačkou Bárou Basikovou o práci, rodině a životním stylu. 24

STÁLÉ RUBRIKY

Pediatr radí:

Denní režim prvňáčků 9

Poradna ZDRAVÍ 14

Náš test: Co víte o cukrovce? 27

Z herbáře: Byliny a zvěrokruh - tentokrát ve znamení Panny 32

Kosmetická poradna:

Jak pečovat o kůži po létě 34

Z jídelníčku ZDRAVÍ:

Vaříme nemocnému s hepatitidou 36

Cvičte se ZDRAVÍM:

Tentokrát pro krásu a uvolnění 38

Naše soutěž:

Hledejte chybu v receptech! 42

Křížovka ZDRAVÍ 46

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Být krásnějšími zadarmo.

Jde to? 6

Hygiena školního prostředí a vyučování 16

Víte, co sleduje vaše dítě v TV?

Raději ho kontrolujte 17

Pro a proti mléku

Patří, či nepatří do výživy dětí? 20

Naše kosti potřebují péči 22

O smyslu a prevenci osteoporózy 28

Jak zavařovat 30

V příštím čísle najdete:

- Návod, jak zvládnout první školní potíže
- Vaříme zdravě a chutně ze sójových výrobků
- Velký problém zvaný inkontinence
- Šance pro novou tvář - dvě čtenářky změny se ZDRAVÍM svou image