

6 Lucie Vondráčková

Léčí se smíchem, pohybem a spánkem!



Téma

10 Vadí vám brýle?

Názory, že operace očí jsou nebezpečné, jsou dnes naštěstí už jen mýtus.

14 Vidím úplně jiné barvy!

Co dokáže nejmodernější operace šedého zákalu.

Zdraví

20 S cukrovkou můžete žít lépe!

Klíčem je zdravá životospráva, která v sobě zahrnuje několik základních režimových opatření.

24 Pylová sezona začíná

Alergická rýma vyvolaná pyly patří mezi nejčastější onemocnění dýchacích cest. Správnou léčbou však lze nepříjemné příznaky tohoto onemocnění omezit.

28 Tipy a rady na překonání jarní únavy

Odhodte vrstvy oblečení, povzbudte tělo i mysl, dopřejte si kvalitní jídlo plné vitamínů – a jarní únava nebude mít šanci.

32 Poradna

Děti

34 I malý škrábanec je lepší ošetřit

Ošetřovat drobná zranění menších dětí by měl vždy dospělý, starší

školáci si už mohou některá malá zranění ošetřit sami.

38 Dětský kaleidoskop

Krása

40 Svůdný dekolt můžete mít i vy

Hydratace, regenerace, ochrana před UV zářením, speciální kosmetické produkty, ale i cvičení nám zaručí, aby náš dekolt byl svůdný a přitáhl pohledy nejednoho muže.

44 Koupele, nebo sprcha? Obojí

Vana plná horké vody vám pomůže relaxovat a sprcha rychle osvěží. Ale to není vše, co dokážou!

Výživa

46 Rýže: umíte si vybrat tu nejlepší?

Druhů rýže je mnoho a některé rozhodně stojí za to vyzkoušet.

50 S vařečkou v ruce

Michal Šindelář

52 Menu, které vám dodá energii

Proti únavě způsobené dlouhými zimními měsíci můžeme bojovat i vydatným, ale zároveň zdravým jídlem.

Pohyb a relaxace

56 Kila dolů!

Také vás napadlo, že byste pomalu měli začít hubnout? Vyberte si pro sebe ten nejzábavnější sport.

59 Trenérka radí



60 Země červeného draka

Objevte Wales, skromnou a nenápadnou zemičku plnou jedinečných turistických cílů obklopených nádhernou přírodou.

Psychologie

64 Jak se připravit na pubertáka?

Pravda je, že příprava na dospívání by měla začít už od malička.

67 Psycholog radí

Sex

68 Láska kvete v každém věku

Milování má mnoho podob. Je vášnivé, nespoutané, plné fantazie. Něžné, zkoumavé, anebo také naprosto nepovedené. Záleží na mnoha okolnostech – kromě jiného i na věku.

70 Sexuolog radí



Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

54 Biokoutek

72 Netradiční terapie: masáž chodidel

75 Homeopatie

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka