

Rozhovor

6 Lucie Benešová

Preferuji zdravou výživu, ale nejdu do extrému.



Téma

10 Pět nejdůležitějších látek, které svědčí imunitě

14 Bezový čaj a co ještě?

Tipy a rady, které vám pomohou, když podlehnete virům nebo nachlazení.

Zdraví

20 Co dělat, aby bylo vaše srdce zdravé

S prevencí kardiovaskulárních onemocnění bychom měli začít co nejdříve.

24 Intimní problém, který dokáže potrápít

Vaginální mykóza je nejčastějším onemocněním, kvůli kterému navštěvujeme ženského lékaře.

30 Mám skvělý život, i když na vozíku

Jak jediný okamžik na silnici a úraz změnil život Gabriele Knapové.

32 Co nás čeká v léčbě alergií?

Nejnovější vědecká zjištění, která možná budou pomáhat při léčbě a prevenci alergií.

Děti

36 Potřebují děti syntetické vitaminy?

Měli bychom dávat přednost zelenině a ovoci, nebo tabletám?

Krása

42 Skalpel jako elixír mládí?

Co dokáže plastická chirurgie.

46 Tipy pro krásný dekolt

Chcete, aby byla vaše pleť na krku a dekoltu pevná a pružná?

47 – 57 Jarní příloha

Vše o jarní očistě, tipy na nevhodnější potraviny, které vám po zimě dodají energii a vitaminy, test vaší odolnosti proti jarní únavě a také nejčastější mýty o hubnutí.

Výživa

58 Probiotika - potvůrky, které prospívají zdraví

Lékaři doporučují, abychom je konzumovali. Jsou totiž pro lidské zdraví velmi užitečné.

62 S vařečkou v ruce

Herec a muzikant Dan Barták

64 V hlavní roli saláty

Pohyb a relaxace

66 Vylepšete si zdraví kondičním cvičením!

Kondici může trénovat každý, dokonce i většina nemocných. Právě jim může cvičení výrazně ulevit a pomoci při léčbě.

72 Trenérka radí

74 Kam na Velikonoce? Do Říma!

Navštivte římské památky a v parku Villa Borghese se projedte na kole nebo na kolečkových bruslích.

Psychologie

78 Já chci do práce!

V konkurenčním boji můžete vyhrát, jen pokud se s předstihem kvalitně připravíte.

82 Psycholog radí

Sex

84 Jen mu to řádně ochuťte!

Chutě a vůně hrají v sexualitě důležitou roli. Proto, chcete-li prožít milování naplno, nikdy nezapomeňte na afrodiziaka.

86 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

40 Biokoutek

88 Netradiční terapie:

Masáž vsedě

91 Homeopatie

92 Bylinky a zdraví

93 Horoskop

96 Hrajte s námi

97 Křížovka

