

Rozhovor

6 Lucie Váchová

Dobrý skutek je moje srdeční záležitost.



Téma

10 Třicátníci s infarktem! Může za to cholesterol?

Cholesterol je sice jen jeden z rizikových faktorů vzniku srdečně-cévních onemocnění, je však činitelem zásadním, zdůrazňují odborníci.

14 Tučky pod lupou aneb Vybíráme ty dobré!

Některé tučky hladinu cholesterolu nezvyšují, nebo dokonce srdci a cévám prospívají.



Zdraví

20 Dietní chyba, nebo alergie na potraviny?

Máte často nafouklé břicho, aniž byste jedli luštěniny? Za vašimi problémy se může skrývat potravinová alergie.

22 Migréna není jen bolest hlavy

Co můžete dělat?

26 Menstruovat můžete i ekologicky!

V posledních letech se některé ženy vracejí k pomůckám na

opakované použití, jiné dávají přednost jednorázovým výrobkům z drogerií.

32 Jednou za rok na kožní!

Dříve, než vyrazíte na sluníčko, prohlédněte si pořádně kůži.

Děti

36 Péče o dětské zoubky je v rukou dospělých

To, jaké bude mít dítě hygienické návyky, záleží pouze a jen na nás dospělých.

Krása

40 Můžeme se zbavit celulitidy?

Dozvíte se odpověď!

44 Vy a vaše vůně

Správně zvolený typ vůně zdůrazní vaši osobnost, podtrhne váš půvab a přidá na osobitosti.

Výživa

46 Chutná inspirace nejen na Velikonoce

48 S vařečkou v ruce

MISSIS 2011
Vendula
Kunertová

50 Učíme se vařit zdravě

Několik speciálních tipů, jak si usnadnit vaření a jak z potravin získat co nejvíce pro vaše zdraví.



Pohyb a relaxace

54 Do přírody po svých

Obujte si kvalitní boty a putujte spolu s námi po Čechách i po Moravě.

57 Trenérka radí

60 Norskem na kole i po kolejších

Vyšlápněte si do kouzelné norské přírody. Můžete pěšky, ale na kole toho stihnete víc.

Psychologie

64 Optimismus je zdravý!

Sedm důvodů, proč být optimistou.

Sex

68 Vyžeňte z ložnice nudu!

Jak prožívat skvělý sex, ať už jste sami v dlouhodobém vztahu, nebo jen chcete poznat něco, co váš sexuální život okoření?

70 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

58 Biokoutek

72 Netradiční terapie – Reiki

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

77 Horoskop

80 Hrajte s námi

81 Křížovka

