

6 Jsem pragmatička i snilek!

Herečka Kristýna Leichtová je plná živočišné energie nejen na filmovém plátně nebo televizní obrazovce, ale i v životě.



Téma

10 Když tělo začíná fungovat jinak!

Na co všechno byste si měli dát pozor kolem čtyřicítky?

14 Bylinková úleva

Několik nejčastějších problémů souvisejících s menopauzou a jak na ně vyzrát.



Zdraví

20 Při podezření na mrtvici neváhejte!

Poradíme vám, co dělat, když někoho z vašich blízkých postihne cévní mozková příhoda.

24 Pitný režim si přizpůsobte na míru

Číslo 2,5 litru vody denně slyšel už asi každý. Kdo z nás ale opravdu tolik tekutin vypije?

30 Které bio je nejlepší?

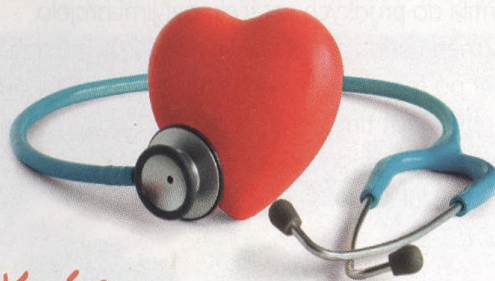
V kterých případech se bioprodukty zaručeně vyplácí.

Děti

36 Děti a alergie

Lze jim předcházet?

38 Kaleidoskop



Krása

40 Jen parfém nestačí!

Sport, stres, nadměrná zátěž, vysoké teploty, oblečení – to vše stojí za zvýšeným pocením. Co proti němu můžete dělat?

44 Sluníčku se vyhýbat nemusíte

Hlavní kritéria výběru dobrého ochranného krému proti slunci

Výživa

46 V hlavní roli lahodný sýr

Jak zajímavě sýr využít v kuchyni

48 S vařečkou v ruce

prof. MUDr. Karel Pavelka, DrSc.

50 Dioxiny

Jak moc nebezpečné doopravdy jsou?



Pohyb a relaxace

54 Běh kloubům neškodí

Pokud jste zdraví, o své klouby se bát nemusíte. Rozumně dávkovaným pohybem jim rozhodně neublížíte.

58 Trenérka radí

60 Na kole pod Přimdou

Výlet do světa romantiky i historie

Psychologie

64 Nevzali mě na VŠ, co dál?

Pokud jste neuspěli letos, nezaoufejte – své šance na přijetí můžete zvýšit!

Sex

68 Co rozhoduje o tom, abyste se zamilovali?

70 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna



18 Co je nového

58 Biokoutek

72 Netradiční terapie – masáž lávovými kameny

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

78 Horoskop

80 Hrajte s námi

81 Křížovka