

6 Kristina Kloubová
Nevěřím na náhody!

Téma

10 Milované i zatracované slunce

Co všechno vlastně slunce umí? A jak na nás působí ty paprsky, které lidské oko nevidí?

14 U moře nejméně třicítku!

Pravidla bezpečného pobytu na slunci byste měli dodržovat nejen na dovolené v jižních krajích, ale i u nás.

Zdraví

20 Co nás v létě nejvíc pálí?

Léto bývá u žen vykoupeno častějším výskytem gynekologických, urologických a dalších infekcí či zánětů. Na tyto problémy však existuje řešení.

24 Krásné nohy jsou zdravé!

Kvalitní obuv, hygiena, masáže, koupele – to je základní péče, kterou potřebují nohy.

30 Nekažte si léto nachlazením!

Ačkoliv je riziko nachlazení v létě asi čtyřikrát nižší než v chladných měsících roku, přece vám může zkomplikovat část prázdninových měsíců nebo dovolenou.

34 Preventivní vyšetření bez stresu a jehel

Díky novince v diagnostice můžete mít rychle a efektivně přehled o svém aktuálním zdravotním stavu.



Děti

36 Těhotná po pětatřicítce: normální věc, nebo hazard?

Hranice 35 let je pro budoucí matku jakýmsi magickým okamžikem. Od té chvíle totiž spadá z hlediska plodnosti mezi rizikové rodičky.

40 Dětský kaleidoskop

Krása

42 Ať vaše vlasy září zdravím i v létě

Co pro ně dělat především?

46 Co v létě potřebuje vaše pleť nejvíce? Vodu!

47 – 59 SPECIÁLNÍ LETNÍ PŘÍLOHA
Dovolená v pohodě

- o Jak nepodlehnout mámení reklamních sloganů a úžasných fotografií a nezklamat sebe i svou rodinu.
- o Krásné léto můžete strávit i v Česku. Kam vyrazit?
- o Zdravotní trable, které vás mohou na cestách potkat, a jejich účinné řešení.
- o Proč je potřeba si do kufru zabalit také dobře vybavenou cestovní lékárníčku a co v ní nesmí chybět.

Výživa

60 Nenechte si ujít sladkou sezonu!

Letní ovoce je plné vody, vlákniny, vitaminů a minerálů.

64 S vařečkou v ruce

Zpěvák Martin Chodúr

66 Chladivé letní pohazení

Namíchejte si některý z našich nealkoholických drinků.



Pohyb a relaxace

68 Kolo pomáhá zdraví i dobré kondici

Cyklistika je velmi příjemná, ale hlavně zdravá sportovní aktivita.

72 Trenérka radí

74 V Algarve se příroda vyřádila!

Vydejte se na jedno z nejkrásnějších pobřeží v celé Evropě.

Psychologie

78 Jak být dobrým otcem?

Je to jednodušší, než si myslíte.

82 Psycholog radí

Sex

84 Sex pro zdraví a krásu

Pravidelný sex dodává psychickou pohodu a upevňuje zdraví.

86 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

41 Biokoutek

88 Netradiční terapie –

Orientální depilace

91 Homeopatie

92 Bylinky a zdraví

93 Horoskop

94 Tip do knihovny

96 Hrajte s námi

97 Křížovka

