

## 6 Jana Stryková

Potřebuji v životě řád!

## Téma

### 10 Toaletní trable (nejen) na cestách

Průjem je nepříjemná zdravotní patálie, která vás dokáže na několik dní zcela vyřadit z běžného života.

Nejlepším způsobem, jak mu předcházet, je důsledná prevence.

### 14 Jak zacházet v létě s potravinami?

Důležité je dávat pozor na to, kde jídlo kupujeme, jak ho upravujeme a také skladujeme.



## Zdraví

### 20 Je ti teplo, děvenko?

Vedra s teplotami nad 30 stupňů pro tělo příliš radostná nejsou. Jak se tedy chovat, abychom toto období zvládli ve zdraví?

### 24 Nenápadný záškodník jménem herpes simplex

Víte, že opar je nejrozšířenější virové onemocnění, které čas od času potrápí většinu populace?

### 28 Porucha učení posílila mé výtvarné citění

Dyslexie a dysgrafie patří k nejčastějším poruchám učení. Bohužel často jsou projevy této poruchy zaměňovány s hloupostí či leností, říká z vlastní zkušenosti mladá výtvarnice Alena Kupčíková.

## 32 Nestačí jen sedět rovně

Co všechno potíže s páteří způsobuje.

## Děti

### 36 Tisíce párů marně touží po dětech. Pomůže jim medicína?

Až 15 procent párů se neúspěšně pokouší o těhotenství. Právě jim ale může pomoci některá z metod asistované reprodukce.

### 39 Kaleidoskop

## Krása

### 40 Letní líčení

Poznejte trendy letošního léta.

### 44 Nikdo nechce vrásky

Několik tipů, které vám pomohou zatočit s vráskami.



## Výživa

### 46 Netradiční grilování

Známý šéfkuchař Filip Sajler pro vás připravil zajímavé recepty. Vyzkoušejte je!

### 48 S vařečkou v ruce

fotograf Robert Vano

### 50 Správně jíst je důležité v každém věku!

Co jíst, když se blíží menopauza?

## Pohyb a relaxace

### 54 Léto a sport patří k sobě

Plážový volejbal, plavání a kolečkové brusle – to jsou ideální sporty na léto.



## 58 Trenérka radí

### 60 Rab – kouzelný ostrov pohody

Blahodárné účinky zdejšího prostředí pocítí i alergici a astmatici.

## Psychologie

### 64 Poprvé v lavicích aneb Nestrašte děti školou

Nástup do školy je pro většinu dětí změna, která s sebou nese velké neznámé, ale není to důvod k panice.

### 66 Psycholog radí

## Sex

### 68 Každý problém má řešení. Jen ho najít!

Řešení problémů v sexu.

### 70 Sexuolog radí

## Ostatní rubriky

### 3 Listárna

### 5 Čtenáři testují

### 18 Co je nového

### 42 Biokoutek

### 72 Netradiční terapie –

Posilujte paměť jako svaly

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví



### 78 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka