



Rozhovor

6 Helena Dvořáková

Odpočívá při skládání ponožek.

Téma

10 Není důležité, po kom máte zuby, ale jak si je čistíte

14 Hezčí zuby? Důvod k úsměvu!

Rovnátky, můstky, implantáty nebo zubní náhrady, to všechno vymysleli lidé nejen proto, aby byl jejich úsměv krásný, ale hlavně kvůli kvalitě života.

Zdraví

20 Několik tipů na snížení hladiny cholesterolu

Víte, že zvýšená hladina cholesterolu se týká až sedmdesátí procent české populace?

24 Brýle, nebo kontaktní čočky?

Co je vlastně pro lidské oko lepší?

30 Hýčkejte své kosti

To, jak rychle budou naše kosti řídnout, můžeme ovlivnit.

34 Atopický ekzém

Poradíme vám, jak na něj.

Děti

36 Těhotenské nevolnosti prospívají miminkům!

Jednoznačný recept na neklidný žaludek v počátcích těhotenství neexistuje.

Krása

42 Pleť chce v každém věku něco jiného

Pupínky, unaveně vypadající až zašedlá pleť, ztráta elasticity, vrásky – to jsou v kostce problémy, které v průběhu života řeší každá žena.

44 Vizážistka radí

46 Dopřejte svým vlasům kapku rozmazlování!

47 – 59 Speciální příloha Lázně a wellness

- o Do lázní můžete, i když vám je nepředepsal lékař!
- o Co byste měli vědět o lázeňských pobytech proplácených pojišťovnou.
- o Nový trend – dovolená v lázních.
- o Lázeňské pobyty šité přímo na míru mužům.

Výživa

60 Biopotraviny v kuchyni

Jak správně nakupovat, skladovat a zpracovávat potraviny v biokvalitě.

64 S vařečkou v ruce

Míla Plochová

66 Originální svačinky

Pohyb a relaxace

68 Míče jsou stále in!

Využívají se nejen k rehabilitaci, ale také k zábavě a k odpočinku.

72 Trenérka radí

74 Prodlužte si léto na Sicílii

Okouzlí vás úžasně čistým mořem, nádhernými plážemi a spoustou památek.



Psychologie

78 Není strach jako strach

Iracionální ochromující strach a hrůza, které jsou projevem fobií, mnoha lidem znemožňují normální život. Co se s tím dá dělat?

82 Psycholog radí

Sex

84 Trapasy v ložnicích

Vydejte se s námi do světa sexuální frašky.



Ostatní rubriky

3 Listárna

5 Čtenáři testují

18 Co je nového

63 Biokoutek

86 Tip do knihovny

88 Netradiční terapie –

teplo a chlad

91 Homeopatie

92 Bylinky a zdraví

94 Horoskop

96 Hrajte s námi

97 Křížovka

