

Rozhovor

6 Michaela Kuklová

Jsem konečně šťastná!

Téma

10 Cvičit? Ano, ale bezpečně!

Poradíme vám, jak správně a efektivně zapojit klouby při pohybových aktivitách, abyste si neuškodili.

14 Kdy pomůže fyzioterapie

Problémy s pohybovým aparátem řeší i medicínský obor zvaný fyzioterapie. Co všechno dokáže?

Zdraví

20 V očkování proti chřipce jsme na chvostu Evropy

Světová zdravotnická organizace doporučuje, že by se proti chřipce mělo očkovat nejméně 30 procent obyvatel. Proč?

24 Dokázal jsem to!

Příběh muže, který se popral se svou nemocí a s pomocí lékařů ji nakonec dostal pod kontrolu.

28 Uvažujete o změně zdravotní pojistovny?

Poradíme vám, jak postupovat a na co si dát pozor.

32 Pomozte mu zhubnout

Trápí vás, že má váš muž nějaká ta kila navíc?

Děti

36 Děti s ADHD!

Potřebují pevné hranice, ale i vlídnost.

39 Dětský kaleidoskop

Krása

40 Krásnější díky estetické medicíně

Estetická medicína si nehraje na boha a nechce zcela měnit to, co nám příroda nadělila, ale pomáhat s péčí o naše tělo a zlepšovat je tak, aby zůstalo dlouho zdravé a krásné!

42 Vizážistka radí

44 Citlivý přístup k citlivé pleti

Víte, že až 70 procent žen má citlivou pleť, ale netuší, jaký typ?

Výživa

48 S vařečkou v ruce

Jan Beer, spisovatel, student a ředitel vězeňského učiliště.

50 Zpestřete si jídelníček

Zkuste špaldu, jáhly nebo bulgur.

54 Jablečná fantazie

Letošní rok přál úrodě jablek, a tak jsme pro vás připravili recepty, ve kterých můžete jablka chutně zužitkovat.

Pohyb a relaxace

56 Squash: všestranný sport pro každého

Jen v Praze je zhruba 100 hřišť a squash si alespoň jednou zahrál nejméně

milion Čechů. A co vy, nechcete si jej vyzkoušet také?

59 Trenérka radí

60 Podzim pod Radhoštěm

Užijte si pár dnů v Beskydech. Okouzlí vás malebnou krajinou zbarvenou do pastelových tónů podzimu.

Psychologie

64 Ať vás sezonní deprese nezdoílá!

Nevlídne počasí vnímá lidská psychika spíše negativně. Stavý skleslosti a sklíčenosti, kdy člověka nic nebaví, však můžeme ovlivnit, pokud víme, jak na to.

67 Psycholog radí

Sex

68 Jak často myslíte na sex?

Jeden den s erotickými představami, které možná míváte i vy.

Ostatní rubriky

3 Listárna

5 Čtenáři testují

18 Co je nového

46 Biokoutek

72 Netradiční terapie –

Solná jeskyně

74 Hrajte s námi

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

78 Horoskop

80 Křížovka

