

Obsah

Rozhovor VIP

6 Radka Kocurová

Nemám ráda rychlé a unáhlené rozhodování!

Téma

10 Zbavte se faldíků bez trápení

Žádné zázraky nepomohou! Hubnout se dá jen díky zdravé stravě a pohybu.

14 Vypadáme tak, jak jíme?

Tři typy žen a jak se na jejich stravovací zvyklosti dívá lékařka.

Zdraví

20 Jak si poradit s PMS

Problém, který milionům žen ztrpčuje velkou část života.

24 Není bolest jako bolest

Podle odborníků lze rozpoznat až 360 typů bolestí hlavy. Víte, které jsou nejčastější a jak na ně vyžrát?

28 Zahrajte si na doktora

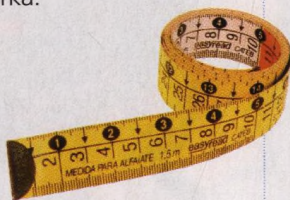
Moderní domácí testy vystopují utajenou cukrovku a odhalí, jestli se vám v žaludku hemží helicobacter, nebo prozradí těhotenství.

32 Poradna

Děti

34 Je bio pro děti lepší?

Říkají si biomámy... Jsou přesvědčené, že to nejlepší, co mohou své rodině dát, jsou biopotraviny.



38 Do břicha i bez jehly

Nové vyšetření, které vám mnohem dřív prozradí, jestli je dítě pod vašim srdcem zdravé.

41 Kaleidoskop

Krása

42 Útok na celulitidu

Zkuste spolu s námi vyhlásit válku pomerančové kůži!

46 Kaleidoskop

Výživa

48 Oběd podle feng šuej

Vyblázněte se v kuchyni! I když ji máte zařízenou tradičně po česku, zkuste vařit podle čínského učení feng šuej.

52 Kuře, losos, nebo chřest?

Odlehčete svůj jarní jídelníček nebo překvapte rodinu zdravými, ale chutnými jídly.

Pohyb a relaxace

54 Tajemství vibrací

Máte špatné držení těla? Bolí vás záda? Vyzkoušejte flexi-bar.

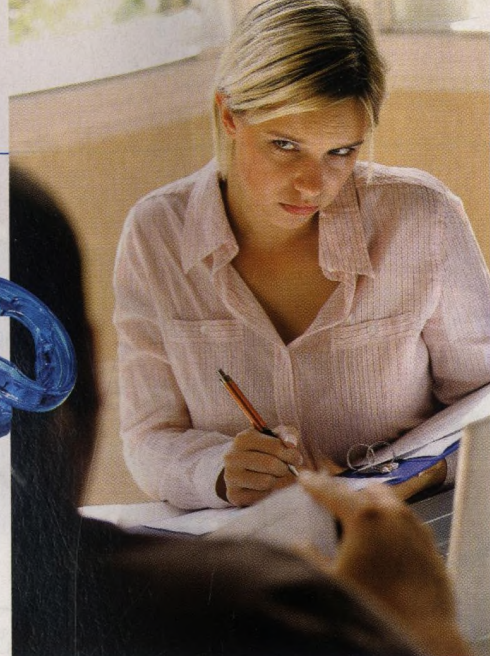
57 Trenérka radí

58 Nejen když je špatné počasí

Srazit kouli všech deset kuželek je úžasný pocit. Zažijete ho i při vítězném gólu v sálovém fotbalu nebo smeči při badmintonu.

62 Sportovat se dá všude! I na Manhattanu

Svou dávku pohybu si nemusíte odpustit ani při návštěvě New Yorku.



Vztahy a duše

66 Arogance moci aneb Bossing

Podle průzkumů souvisí s pracovními problémy až dvacet procent sebevražd, část z nich je také důsledkem bossingu. Víte, o co jde?

63 Psycholog radí

Sex

70 Velký, nebo malý?

Pro muže je velikost důležitá, ženám na tom tolik nezáleží.

73 Sexuolog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

18 Co je nového

61 Tip do knihovny

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

78 Horoskop

80 Hrajte s námi

81 Křížovka

