

- 6 Rozhovor
Kateřina Sokolová:
Ve finále je všechno tak,
jak má být!
- 10 Aktuální téma
Zimní virózy
- 16 Rady pro zdraví
10 nejlepších tipů pro
astmatiky
- 22 Pod lupou
Laserové operace očí jsou
mnohem bezpečnější než
dříve
- 26 Diagnóza
Chudokrevnost: poznejte ji
a léčete ji
- 30 Zdravý životní
styl
Nikdy není pozdě začít žít
zdravěji

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

- 32 Plet bez vrásek?
Vyzkoušejte naše tipy!
- 36 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

- 38 Puberta se zvládnout dá!
- 42 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 44 S vařečkou v ruce Jiří Mádl,
herec, scenárista a režisér
- 46 Šetrná úprava potravin
prospívá zdraví
- 50 Valentýnské menu nemusí
být plné srdíček a růžového
krému. Letos můžete zkusit
něco exotického. Například
ananas!



6
ROZHOVOR
Kateřina Sokolová



40
NAŠE DĚTI
Puberta se
zvládnout dá!

58

WELLNESS
ZÁPISNÍK



22

POD LUPOU
Laserové operace
očí jsou mnohem
bezpečnější než
dříve



32

ABYCHOM BYLY KRÁSNE

Pleť bez vrásek?
Vyzkoušejte naše tipy!

50

RECEPTY

Valentýnské menu nemusí být plné srdíček a růžového krému. Letos můžete zkusit něco exotického. Například ananas!



60

POHYB A KONDICE

Poznejte sjezdovky, na které se dostanete i tramvají!

64

BYLINKA PRO ZDRAVÍ

Víte, co je cicimek?

POHYB A KONDICE

- 54 Jste stále v jednom kole, fitko máte daleko, stydíte se cvičit před ostatními nebo jste začátečník a nevíte, jak na to? Vyzkoušejte cvičení on-line!
- 58 Wellness zápisník
- 60 Poznejte sjezdovky, na které se dostanete i tramvají!

BYLINKA PRO ZDRAVÍ

- 64 Víte, co je cicimek a co všechno umí?
- 68 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 70 Tři nejčastější domácí války a jak je nechat za dveřmi
- 74 Skutečný příběh

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 20 Poradna
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

