

## 6 Rozhovor

**Gabriela Koukalová**

Jedna z nejúspěšnějších českých biatlonistek skončila s profesionálním sportem a začala objevovat obyčejný svět a drobnosti, které jí dělají radost.

## 10 Aktuální téma

Užívejte si slunce s radostí

## 16 Diagnóza

Vysoký krevní tlak

## 22 Pod lupou

Jak pečovat o klouby, aby dobře fungovaly

## 26 Rady pro zdraví

Dovolená v pohodě a bez nehod

## 30 Zdravý životní styl

V létě nezapomínejte dostatečně pít! Proč?

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

### 34 Krásné ruce a nohy

### 38 Kosmetický kaleidoskop

## NAŠE DĚTI

### 40 Kdy jít s dítětem k očnímu lékaři

### 44 Kaleidoskop

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

### 46 S vařečkou v ruce Ivo Šmoldas, básník, publicista, scenárista, moderátor a překladatel

### 48 Jídelníček na léto plný barev a chutí

### 52 Uvařte si jako Italové!



6

ROZHOVOR

Gabriela

Koukalová

10

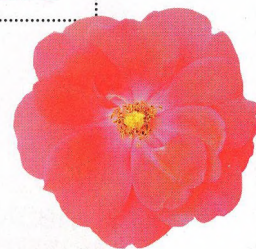
AKTUÁLNÍ TÉMA

Užívejte si slunce s radostí!



38

KOSMETICKÝ  
KALEIDOSKOP





**52**

**ZDRAVÍ  
NA TALÍŘI**  
Uvařte si jako  
Italové!



**70**

**PSYCHOLOGIE  
A VZTAHY**

Hlavně nebýt jako moji  
rodiče! Jak to ale udělat?



**34**

**ABYCHOM BYLY  
KRÁSNÉ**

Krásné ruce a nohy



**44**

**NAŠE DĚTI**  
Kaleidoskop



**POHYB  
A KONDICE**

- 56 Vyrážíme k vodě *aneb*  
Plavání prospívá tělu od  
hlavy až k patě!
- 60 Wellness zápisník
- 62 Objevte s námi ostrov Vis

**ZDRAVÍ  
Z PŘÍRODY**

- 66 Rostlina, která vám spraví  
chuť
- 68 Naturkoutek

**PSYCHOLOGIE  
A VZTAHY**

- 70 Hlavně nebýt jako moji  
rodiče! Jak to ale udělat?
- 74 Skutečný příběh

**OSTATNÍ  
RUBRIKY**

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