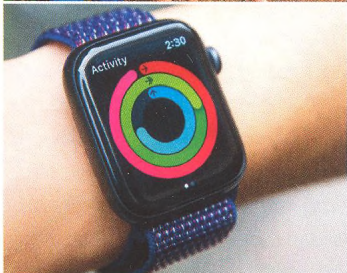


# OBSAH



- 4 AKTUALITY  
Novinky a trendy z celého světa
- 8 ROZHOVOR  
s hercem a zpěvákem Janem Kopečným
- 10 DESET TIPŮ  
jak najít nového lékaře
- 12 ROZHOVOR  
s 12letým hrdinou Martinem Zuzkem
- 14 TÉMA ČÍSLA  
Změny v úhradách zdravotních pomůcek
- 18 PSYCHOLOGIE  
Hubnutí jako novoroční posedlost
- 20 S DIABETEM V ZIMĚ  
Nástrahy pobytu na horách
- 22 KOMPLIKACE  
Problémy s močovým měchýřem
- 24 DIABETICI SOBĚ  
Kudy kam na Facebooku a Instagramu
- 27 CO ZNAMENÁ, KDYŽ SE ŘEKNE...  
Lékařské termíny při vyšetření ledvin
- 28 REPORTÁŽE  
z kongresu IDF a akcí Svazu diabetiků
- 30 PORADNA  
Zeptali jste se odborníků...
- 32 PŘÍBĚH JANY JANUROVÉ  
Nejste na to sami!
- 33 REPORTÁŽ  
z patientského kongresu v Luhačovicích
- 34 POLITIKA  
Na co se můžeme těšit v roce 2019
- 36 RECENZE ČTENÁŘŮ  
Chytré hodinky Apple Watch
- 37 KNIHY, WEBY, APLIKACE  
Nemělo by ujít vaší pozornosti
- 40 TECHNOLOGIE  
Rozhovor s autorem aplikace Glucly
- 42 RETRO  
První kontinuální monitor
- 44 REPORTÁŽE  
Co se děje ve světě diabetu?
- 48 ROZHOVOR  
S cestovatelem a horolezcem K. J. Rosem
- 49 REPORTÁŽ  
Jak se žije diabetikům v Belgii?
- 50 LÉKY Z PŘÍRODY  
Od inzulínu k léku proti rakovině
- 52 BYLINNÝ ČAJ  
na odkašlávání
- 53 JÍDLO JAKO LÉK  
Amarant voní po oříšcích
- 54 SPORT  
Rehabilitační cvičení
- 56 FOTOSERIÁL  
Cvičíme pro zdraví
- 58 VÝŽIVA  
Než se pustíte do změny, odhalte chyby!
- 60 KUCHARKA  
Pikantnější jídelníček pro zahřátí
- 64 DIA MOUČNÍKY  
Pečeme zdravě
- 65 REPORTÁŽ  
Ohlédnutí za Světovým dnem diabetu
- 65 KOMIKS  
Hrdinský příběh o diabetu
- 68 DIÁŘ  
O nic zajímavého nepřijdete