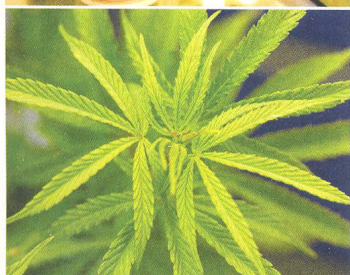


OBSAH



- 4 **AKTUALITY**
Novinky a trendy z celého světa
- 8 **ROZHOVOR**
se seriálovou sestřičkou Evou Burešovou
- 10 **DESET TIPŮ**
na zdravé večerní „zobání“
- 12 **ROZHOVOR**
s úspěšným podnikatelem Václavem Staňkem
- 14 **TÉMA ČÍSLA**
Výhody a rizika módních diet
- 18 **ROZHOVOR S LÉKAŘKOU**
Evou Krejčí o nízkosacharidovém stravování
- 22 **PSYCHOLOGIE**
Nespokojenost s vlastním tělem
- 24 **DĚTI**
První starosti s cukrovkou
- 26 **BARIATRICKÉ OPERACE**
Hubnutí s pomocí chirurgů
- 28 **PŘÍBĚH MARIE**
Jak se žije po operaci žaludku
- 30 **PORADNA**
Zeptali jste se odborníků...
- 32 **REPORTÁŽ**
Novinky z kongresu v Luhačovicích
- 36 **CO ZNAMENÁ, KDYŽ SE ŘEKNE...**
Zvýšený cholesterol a ateroskleróza
- 38 **POLITICKÉ NOVINKY**
a rozhovor s europoslankyní Kateřinou Konečnou
- 40 **RECENZE**
Kosmetika pro lepší regeneraci kůže
- 41 **KNIHY, WEBY, APLIKACE**
Nemělo by ujít vaší pozornosti
- 44 **RETRO**
Nástroje pro zjišťování cukru v moči
- 46 **REPORTÁŽE**
Co se děje ve světě diabetu?
- 49 **ROZHOVOR**
Jak se žije diabetikům v Portugalsku?
- 50 **LÉKY Z PŘÍRODY**
Užitečné konopí
- 52 **BYLINNÝ ČAJ**
proti zácpě
- 53 **SERIÁL O LÉČÍCH**
Jak probíhá vývoj nového léku
- 54 **REGENERACE**
Artróza: první příznaky
- 56 **CVIČÍME PRO ZDRAVÍ**
Aktivujeme hluboké svaly středu těla
- 58 **VÝŽIVA**
Než nakoupíte, čtěte!
- 60 **KUCHAŘKA**
Nízkosacharidové menu
- 64 **DIA MOUČNÍKY**
Pečeme zdravě
- 65 **JÍDLO JAKO LÉK**
Zklidňující bazalka pravá
- 66 **KOMIKS**
Hrdinský příběh o diabetu
- 68 **DIÁŘ**
O nic zajímavého nepřijdete
- 69 **KŘÍŽOVKA**
Luštěte o zajímavé ceny