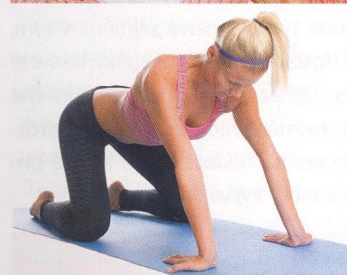


OBSAH



- 4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa
- 8 **ROZHOVOR**
s půvabnou Miss ČR Denisou Spergerovou
- 10 REPORTÁŽ
Plzeňský půlmaraton pokořili diabetici
- 12 DESET TIPŮ,
čím se odměnit nejen na konci roku
- 14 SPIŠIAČIK VYDÁVÁ
Nový Dia slabikář+
- 16 **TÉMA: BUDOUCNOST LÉČBY DIABETU**
Rozhovor s RNDr. Tomášem Koblasem
- 19 SVĚTOVÝ DEN DIABETU
Letos ve znamení rodiny
- 20 PSYCHOLOGIE
Nové technologie přinášejí naděje i obavy
- 22 NOVÁ NADĚJE PRO LÉČBU OBEZITY
Rozhovor s RNDr. Lenkou Maletínskou
- 24 DĚTI
Pokroky v léčbě jim dávají svobodu
- 26 INFEKČNÍ NEMOCI PŘI DIABETU
Rozhovor s MUDr. Milanem Trojánkem
- 28 **PORADNA**
Zeptali jste se odborníků...
- 30 CO ZNAMENÁ, KDYŽ SE ŘEKNE...
Charcotova noha
- 34 POLITICKÉ NOVINKY
a rozhovor s Dagmar Žitníkovou
- 36 KNIHY, WEBY, APLIKACE
Nemělo by ujít vaší pozornosti
- 40 **TECHNOLOGIE: UZAVŘENÁ SMYČKA**
a necertifikované pacientské systémy
- 44 RETRO
Vývoj inzulinových per II. a přesné vážení
- 46 REPORTÁŽE
Co se děje ve světě diabetu?
- 49 ROZHOVOR
Jak se žije diabetikům v Polsku?
- 50 **LÉKY Z PŘÍRODY**
proti kašli
- 52 BYLINNÝ ČAJ
na zklidnění
- 53 SERIÁL O LÉCÍCH
Cesta léků z výroby k pacientům
- 54 SPORTUJTE BEZPEČNĚ
Jak si naplánovat fyzickou aktivitu?
- 56 **CVIČÍME PRO ZDRAVÍ**
Strečink pro lepší ohebnost těla
- 58 VÝŽIVA
12 rad, jak zvládnout vánoční večírky
- 60 KUCHARKA
Podzim na talíři
- 64 DIA MOUČNÍKY
Vánoční cukroví letos zdravěji
- 65 **JÍDLO JAKO LÉK**
Goji: elixír dlouhověkosti
- 66 KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu
- 68 DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete
- 69 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny