

### 8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Co je doma, se nejen počítá, ale i léčí

### 12 RADY PRO ZDRAVÍ

#### Atopický ekzém

Pacientům pomáhá hlavně časté promazávání kůže. S věkem se většinou atopický ekzém zmiřňuje.

### 16 ROZHOVOR

#### Kateřina Winterová

Patří k herečkám, které si rozhodně nemohou stěžovat na nedostatek práce, a nejen herecké. Moderuje, píše, zahradničí a stále vymýšlí něco nového.

### 20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

#### Bolí vás hlava?

Rozpoznejte typ bolesti, podle toho zvolte léčbu nebo se vydejte ke svému lékaři!

### 24 TÉMA ZDRAVÍ

#### Revmatoidní artritida

### 30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

#### Cambridgeská dieta

Pravděpodobně díky ní zhubnete, ale nebude to procházka růžovým sadem!

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Zatímco spíte, kosmetika pracuje

38 Kosmetický kaleidoskop

## NAŠE DĚTI

40 Vidí vaše dítě dobře?

Téměř 80 procentům všech vad zraku u dětí lze předcházet nebo je vyléčit.

44 Kaleidoskop



## Atopický ekzém

# 12

RADY  
PRO ZDRAVÍ

# 8

### AKTUÁLNÍ TÉMA

Co je doma, se nejen počítá, ale i léčí



# 24

TÉMA  
ZDRAVÍ

## Revmatoidní artritida



# 16

ROZHOVOR

Kateřina  
Winterová

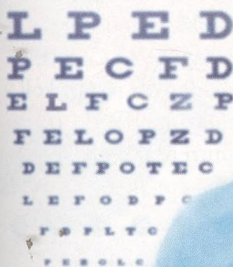
# 54

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI Z jednoho hrnce



# 40

## NAŠE DĚTI Vidí vaše dítě dobře?



# 68

## ZDRAVÍ Z PŘÍRODY Když nejsou plody, je lupení



## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 48 Jídelníček pro zdravé kosti  
Co všechno by měl obsahovat, abyste se vyhnuli potížím?
- 52 S vařečkou v ruce  
JANA RYCHTEROVÁ,  
zpěvačka a skladatelka
- 54 Z jednoho hrnce

## POHYB A KONDICE

- 58 Posilovna do kapsy  
Můžete ji mít při sobě i na cestách – posilovací guma.
- 62 Wellness zápisník
- 64 Zdraví na cestách:  
Železnorudsko

## ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 68 Zázraky z přírody:  
Když nejsou plody, je lupení
- 72 Naturkoutek

## PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 74 SKUTEČNÝ PŘÍBĚH:  
Natalie Portman si zaslouží obdiv nejen pro svou krásu a talent, ale i jako žena, která neúnavně bojuje za ochranu zvířat, ženská práva a také za vzdělání dívek v chudých částech světa.
- 78 Dámy, na slovíčko!  
Několik zajímavostí o tom, jak nás alkohol ovlivňuje.

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 6 Co je nového
- 28 Poradna
- 71 Tipy do knihovny

# 58

## POHYB A KONDICE

Posilovna do kapsy

# 20

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

# Bolí vás hlava?

