

OBSAH



- 4 **AKTUALITY**
Novinky a trendy z celého světa

- 7 **ROZHOVOR**
s operní pěvkyní Andreou Kalivodovou

- 10 **DESET TIPŮ,**
jak se opět dostat do formy

- 12 **HLAVNÍ TÉMA**
Jak se stravovat při diabetu 1. typu?

- 16 **ROZHOVOR**
s výživovou poradkyní Zuzanou Švédovou

- 18 **TÉMA**
Jak se stravovat při diabetu 2. typu?

- 20 **ROZHOVOR**
se Silvií Procházkovou o zdravé životosprávě

- 22 **PSYCHOLOGIE**
Jak neztratit motivaci

- 24 **DĚTI**
Autoimunitní tyreoiditida při cukrovce 1. typu

- 26 **EDUKACE**
Nízkosacharidová dieta u dětí s diabetem

- 28 **ROZHOVOR S MILOŠEM KOZÁKEM**
Příběh patientské smyčky AndroidAPS

- 32 **SPORT**
Turistika při diabetu

- 34 **KOMPLIKACE**
Diabetes a poruchy erekce

- 36 **EDUKACE**
Prevence kožních změn

- 40 **TECHNOLOGIE**
Jak správně vyhodnocovat data ze senzoru?

- 42 **POLITICKÉ NOVINKY**
Aktuální události ve zdravotnictví

- 44 **PORADNA**
Zeptali jste se odborníků...

- 45 **KNIHY, WEBY, APLIKACE**
Nemělo by ujít vaši pozornosti

- 48 **ROZHOVOR**
Jak se žije s diabetem ve Velké Británii?

- 49 **REPORTÁŽE**
Co se děje ve světě diabetu?

- 50 **EDUKACE**
Malý diabetik – nelehký úděl rodiče

- 51 **PŘÍBĚH DOROTY BRZEZINOVÉ**
O přechodu na nízkosacharidovou stravu

- 52 **HORMONY**
Testosteron

- 54 **PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA**
Blahodárné účinky medvědího česneku

- 56 **CVIČÍME PRO ZDRAVÍ**
Cvičení pro uvolnění hrudníku

- 58 **VÝŽIVA**
Jak vybírat sýry?

- 60 **KUCHAŘKA**
Vyvážený jídelníček po celý den

- 64 **DIA MOUČNÍKY**
Pečeme zdravěji

- 65 **ČÍM LIDÉ SLADÍ?**
Nejběžnější umělá sladidla

- 66 **KOMIKS**
Hrdinský příběh o diabetu

- 68 **DIÁŘ**
O nic zajímavého nepřijdete

- 69 **KŘÍŽOVKA**
Luštěte o zajímavé ceny