

# OBSAH



- 4 AKTUALITY  
Novinky a trendy z celého světa
- 7 **ROZHOVOR**  
S olympioničkou Annou Fernstädtovou
- 10 TIPY  
Pro zdravý pohyb
- 12 HLAVNÍ TÉMA  
Jak zvýšit čas v cílovém rozmezí?
- 16 HLAVNÍ TÉMA  
Úprava životního stylu při diabetu 2. typu
- 18 ODBORNĚ  
Perorální semaglutid: Novinka v léčbě cukrovky
- 20 EDUKACE  
Dítě diabetické matky
- 22 **PŘÍBĚH**  
Když dítě onemocní cukrovkou
- 24 PSYCHOLOGIE  
Jak se vyrovnat s vážnou diagnózou?
- 26 SPORT  
Diabetes a sjezdy na kole
- 29 EDUKACE  
Senioři s diabetem
- 30 **TECHNOLOGIE**  
Zlepší se kvalita proužků do glukometru?
- 32 DĚTI  
Inzulín: jeho tvorba a sekrece
- 34 REPORTÁŽ  
Situace diabetiků na Ukrajině
- 36 ROZHOVOR  
s politickým vězněm Jiřím Jelínkem
- 39 **REPORTÁŽ**  
Diabetologické dny v Luhačovicích
- 40 PORADNA  
Zeptali jste se odborníků...
- 41 KNIHY, WEBY, APLIKACE  
Nemělo by ujít vaši pozornosti
- 44 **KOMPLIKACE**  
Pozor na ischemickou chorobu dolních končetin
- 46 DIA SPOLKY  
Diaklub Nová Paka se představuje
- 47 REPORTÁŽE  
Co se děje ve světě diabetu?
- 50 ODBORNĚ  
Zázračný metformin
- 52 VÝŽIVA  
Jak si poskládat vyvážený oběd?
- 54 **CVIČÍME PRO ZDRAVÍ**  
Jógové pozice v záklonu
- 56 BYLINNÁ LÉKÁRNA  
Blahodárné účinky břízy bělokoré
- 58 KUCHARKA  
Recepty na zdravé svačinky
- 62 DIA MOUČNÍKY  
Pečeme zdravěji
- 64 **ROZHOVOR**  
Revolve Comics
- 66 KOMIKS  
Hrdinský příběh o diabetu
- 68 DIÁŘ  
O nic zajímavého nepřijdete
- 69 KŘÍŽOVKA  
Luštěte o zajímavé ceny