

OBSAH



4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa

7 **ROZHOVOR**
s režisérkou Evou Toulovou

10 TIPY
na bylinky, které vám uleví po Vánocích

12 HLAVNÍ TÉMA
Nově diagnostikovaná cukrovka 1. typu

14 VÝŽIVA
Jak na změnu životního stylu

17 SPORT
Cyklistika a diabetes

20 TECHNOLOGIE
Chytré pero NovoPen

22 **LÉČIVÉ ROSTLINY**
Zelenina a houby

24 EDUKACE
Syndrom nerozpoznání hypoglykemie

26 ROZHOVOR
s diabetikem 2. typu Zdeňkem Nutzem

28 SPORT
Diabetes a lyžování

30 EDUKACE
Diabetes a sport

32 **PSYCHOLOGIE**
Přijměte své tělo

34 PŘÍBĚH
Lota v letu

36 TECHNOLOGIE
Telemedicína

38 DĚTI
Zrádné bolesti břicha

40 **POLITIKA**
Novinky

41 KNIHY, WEBY, APLIKACE
Nemělo by ujít vaši pozornosti

44 ODBORNĚ
Objev cirkadiánních rytmů

46 ODBORNĚ
Chřipka ve stínu covidu

48 **DIA SPOLKY**
Spolek DIACEL

49 REPORTÁŽE
Co se děje ve světě diabetu?

52 EDUKACE
Jak na správnou rozcvičku

55 VÝŽIVA
Pracujeme s glykemickým indexem

56 **CVIČENÍ**
Protáhněte své tělo

58 BYLINNÁ LÉKÁRNA
Blahodárné účinky rýmovníku

60 KUCHARKA
Jídla, která nás zahřejí

64 DIA MOUČNÍKY
Pečeme zdravěji

65 **REPORTÁŽ**
Šimurdovy dny v Luhačovicích

66 KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu

68 DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete

69 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny

