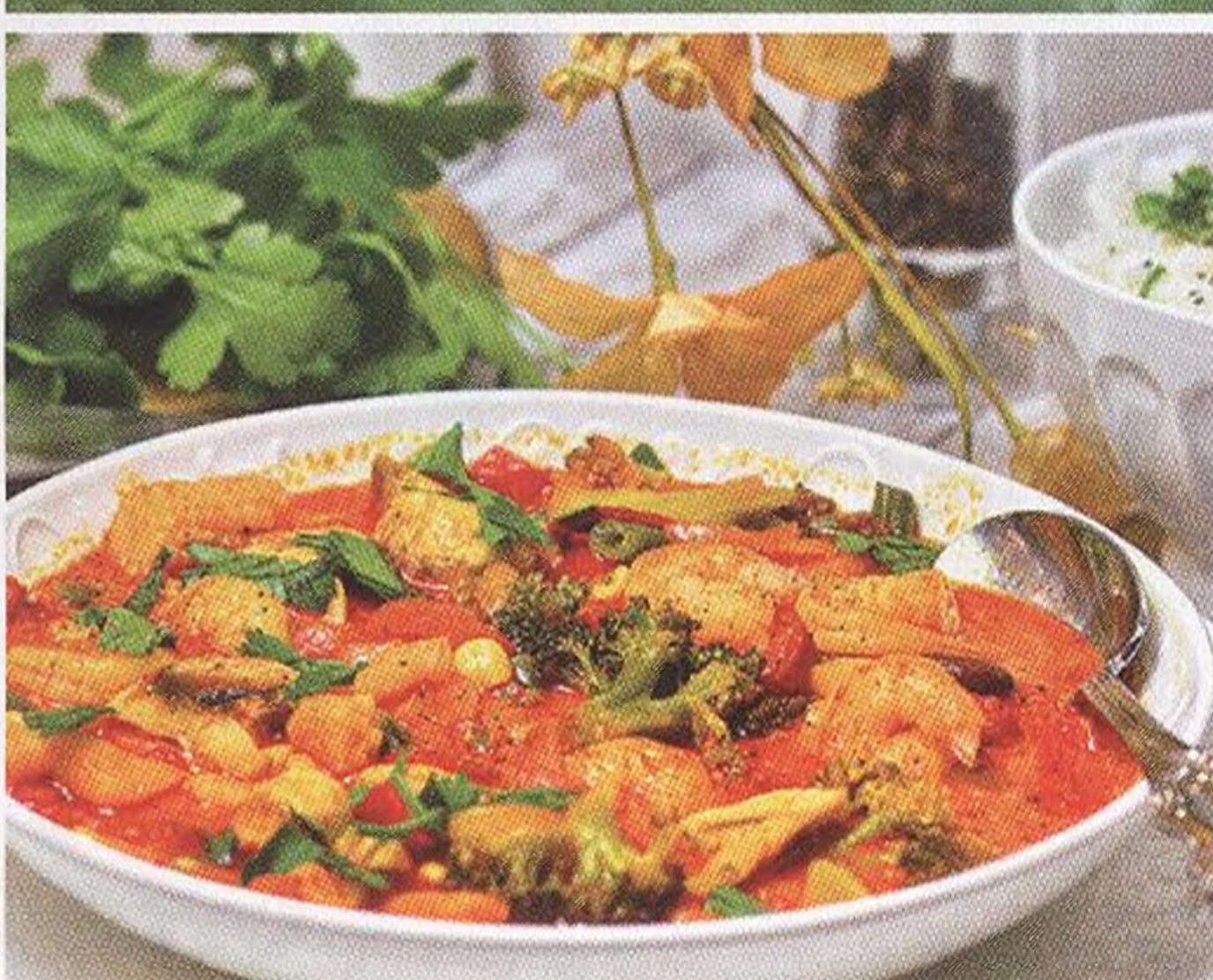
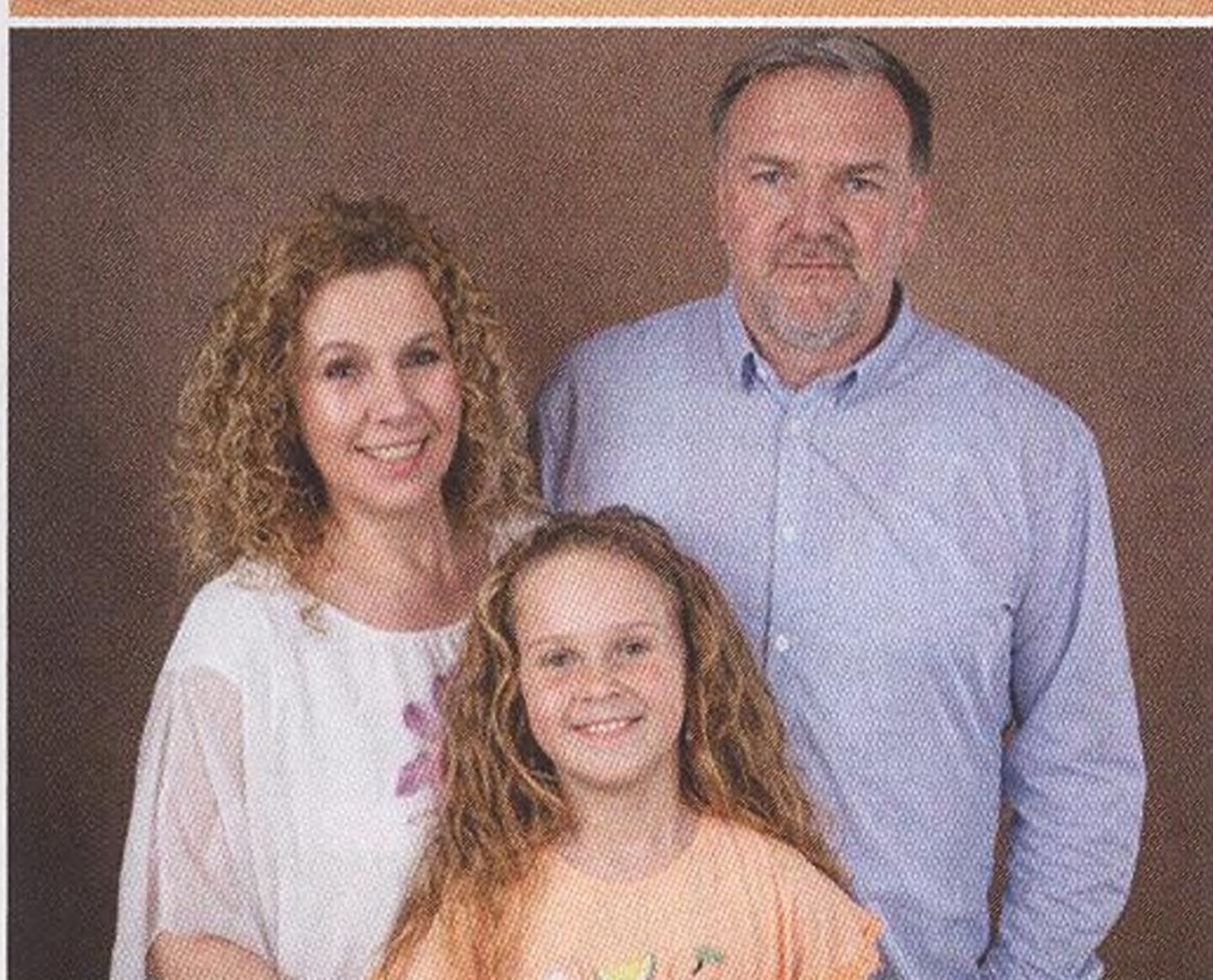


OBSAH



- 4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa

- 7 **ROZHOVOR**
s herečkou Pavlou Vitázkovou

- 10 TIPY
Jak pečovat o svůj zrak

- 12 HLAVNÍ TÉMA
Diabetes 1. typu a obezita

- 16 **HLAVNÍ TÉMA**
Mindfulness: Léčivý efekt přítomného okamžiku

- 19 SPORT
Diabetes a atletika

- 22 DĚTI
Záleží dětem s diabetem na jejich kompenzaci?

- 24 ROZHOVOR
s prof. Peterem Schwarzem, novým prezidentem IDF

- 26 KOMPLIKACE
Jak na nevolnost při cestování

- 28 PŘÍBĚH
diabetičky 2. typu Hany Směťákové

- 30 **VÝŽIVA**
Jak ušetřit čas při přípravě jídla

- 32 KOMPLIKACE
Poškození ledvin u diabetiků

- 34 **PŘÍBĚH**
maminky dítěte s diabetem Ivety Kučerové

- 36 VÝŽIVA
Diabetické svačinky pro dospívající

- 40 ODBORNĚ
Jak pracuje naše srdce při sportu?

- 42 PORADNA
Zeptali jste se odborníků

- 43 KNIHY, WEBY, APLIKACE
Nemělo by ujít vaši pozornosti

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

- 48 LÉČIVÉ ROSTLINY
Ovoce v našem jídelníčku

- 49 DIASPOLKY
Svaz diabetiků ve Strakoncích

- 50 EDUKACE
Vyberáme vhodné tuky a bílkoviny

- 52 **BYLINNÁ LÉKÁRNA**
Blahodárné účinky kontryhele

- 55 DIA MOUČNÍKY
Pečeme zdravěji

- 56 CVIČENÍ
Protáhněte své tělo

- 58 **KUCHAŘKA**
Jak na zdravé obědy

- 62 KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu

- 64 DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete

- 65 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny