

OBSAH



- 4** AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa
- 7** ROZHOVOR
S moderátorkou Evou Hecko Perkausovou
- 10** TIPY
Jak se najíst zdravě i mimo domov
- 12** HLAVNÍ TÉMA
Letní cestování s diabetem
- 15** PSYCHOLOGIE
Jak nebýt otrokem režimových opatření
- 18** SPORT
Diabetes a curling
- 20** ODBORNĚ
Vybíráme si na léto sluneční brýle
- 22** ROZHOVOR
s bylinkářem a neurologem
MUDr. Zbyňkem Mlčochem
- 26** EDUKACE
Jak na bezpečné opalování
- 29** EDUKACE
Diabetes a onemocnění štítné žlázy
- 30** DĚTI
Dopady covidu-19 na zdraví dětí
- 32** ODBORNĚ
Čaje vhodné pro diabetiky
- 34** PŘÍBĚH
Veroniky Fléglové, maminky dítěte s diabetem
- 36** VÝŽIVA
Diabetické svačinky pro dospělé
- 40** ROZHOVOR S NUTRIČNÍ TERAPEUTKOU
Zdravá strava je pro hubnutí základ
- 46** REPORTÁŽE
Co se děje ve světě diabetu?
- 48** ROZHOVOR
se zpěvačkou Nelou Třetinovou
- 50** EDUKACE
Diabetes a nízkosacharidová strava
- 52** BYLINNÁ LÉKÁRNA
Blahodárné účinky měsíčku lékařského
- 54** DIA SPOLKY
Spolek DIApozitiv se představuje
- 55** DIA MOUČNÍKY
Pečeme zdravěji
- 56** CVIČENÍ
Protáhněte své tělo i při cestování
- 58** KUCHARKA
Léto v kuchyni
- 62** KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu
- 64** DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete
- 65** KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny