

OBSAH



- 4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa

7 **ROZHOVOR**
s miss ČR Justýnou Zedníkovou

- 10 TIPY
Jak si na podzim posílit imunitu

12 HLAVNÍ TÉMA
Stravování podle cirkadiánního rytmu

16 PSYCHOLOGIE
Přechod z dětské na dospělé diabetologii

19 **SPORT**
Diabetes a famfrpál

22 PŘÍBĚH
diabetičky 2. typu Dagmar Skalické

26 PSYCHOLOGIE
Diabetes, věc veřejná... nebo ne?

28 EDUKACE
Stravování při diabetu a celiakii

30 **ODBORNĚ**
Pravidla správného pitného režimu

32 ODBORNĚ
Jak pečovat o oči při diabetu

34 EDUKACE
Vláknina: pomocník pro zdravá střeva

36 ODBORNĚ
Pití čaje z čajovníku čínského

38 **VÝŽIVA**
Kolik jíst při redukci

40 DĚTI
Léčba hypoglykemie u dětí

42 POLITIKA
Vše o novinkách ze světa politiky

44 WEBY, APLIKACE
Novinky ze světa technologií

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

50 EDUKACE
Největší chyby při hubnutí

52 VÝŽIVA
Blahodárné účinky jablek

54 DIA SPOLKY
APD se představuje

55 DIA MOUČNÍKY
Pečeme zdravěji

56 **CVIČENÍ**
Jógové cvičení pro povzbuzení

58 **KUCHAŘKA**
Na vlně sladké chuti

62 KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu

64 DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete

65 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny

