

OBSAH



- 4** AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa
- 7** ROZHOVOR
s ředitelkou nadačního fondu
Vendulou Pizingerovou
- 10** TIPY
Jak pečovat o zdraví svých očí
- 12** HLAVNÍ TÉMA
Pravidla první pomoci
- 16** PSYCHOLOGIE
Jak pečovat o duševní zdraví
- 18** TECHNOLOGIE
Novinka: Dexcom G7
- 20** VÝŽIVA
Jak zvládnout Vánoce bez přejídání
- 22** ROZHOVOR
s maminkou diabetického dítěte
- 25** SPORT
Diabetes a dálkové pochody
- 28** VÝZKUM
Nová studie DIAGNODE-3
- 30** EDUKACE
Strava při diabetu a celiství
- 32** ODBORNÉ
Příznivé účinky čaje roibos
- 35** DĚTI
Problémy dospívajících diabetiků
- 36** REPORTÁŽ
S diabetem na extrémním běžeckém závodě
- 38** EDUKACE
Léčba těhotenské cukrovky
- 42** PŘÍBĚH
studenta medicíny Roberta Opletala
- 44** WEBY, APLIKACE
Novinky ze světa technologií
- 46** REPORTÁŽE
Co se děje ve světě diabetu?
- 50** VÝŽIVA
Co jíst v zimě?
- 52** BYLINNÁ LÉKÁRNA
Blahodárné účinky světlíku lékařského
- 54** DIA SPOLKY
Spolek Cukřiči se představuje
- 55** DIA MOUČNÍKY
Pečeme zdravěji
- 56** CVIČENÍ
Pozdrav Měsíci
- 58** KUCHARKA
Vánoční recepty zdravě a bez výčitek
- 62** KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu
- 64** DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete
- 65** KRÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny