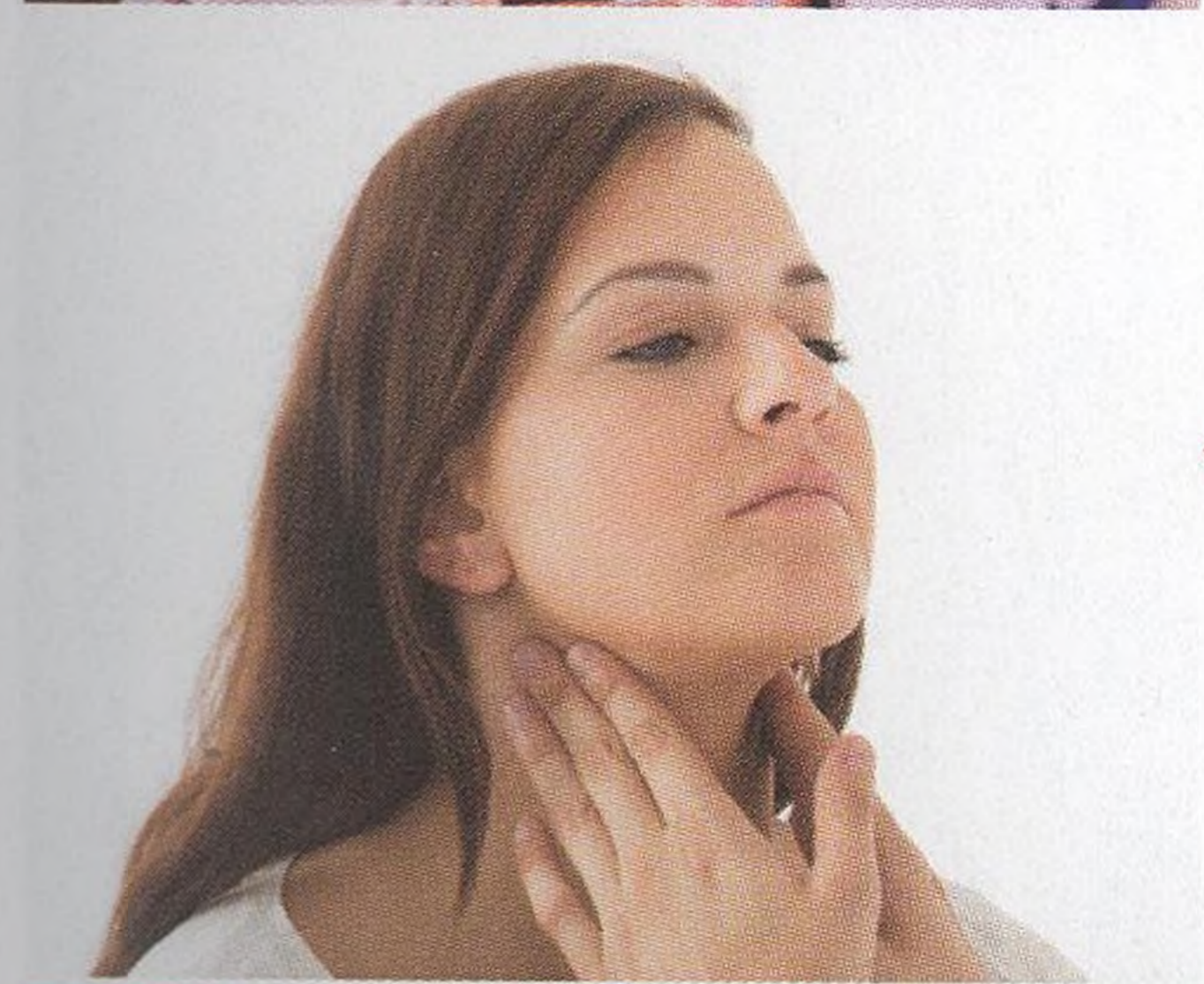
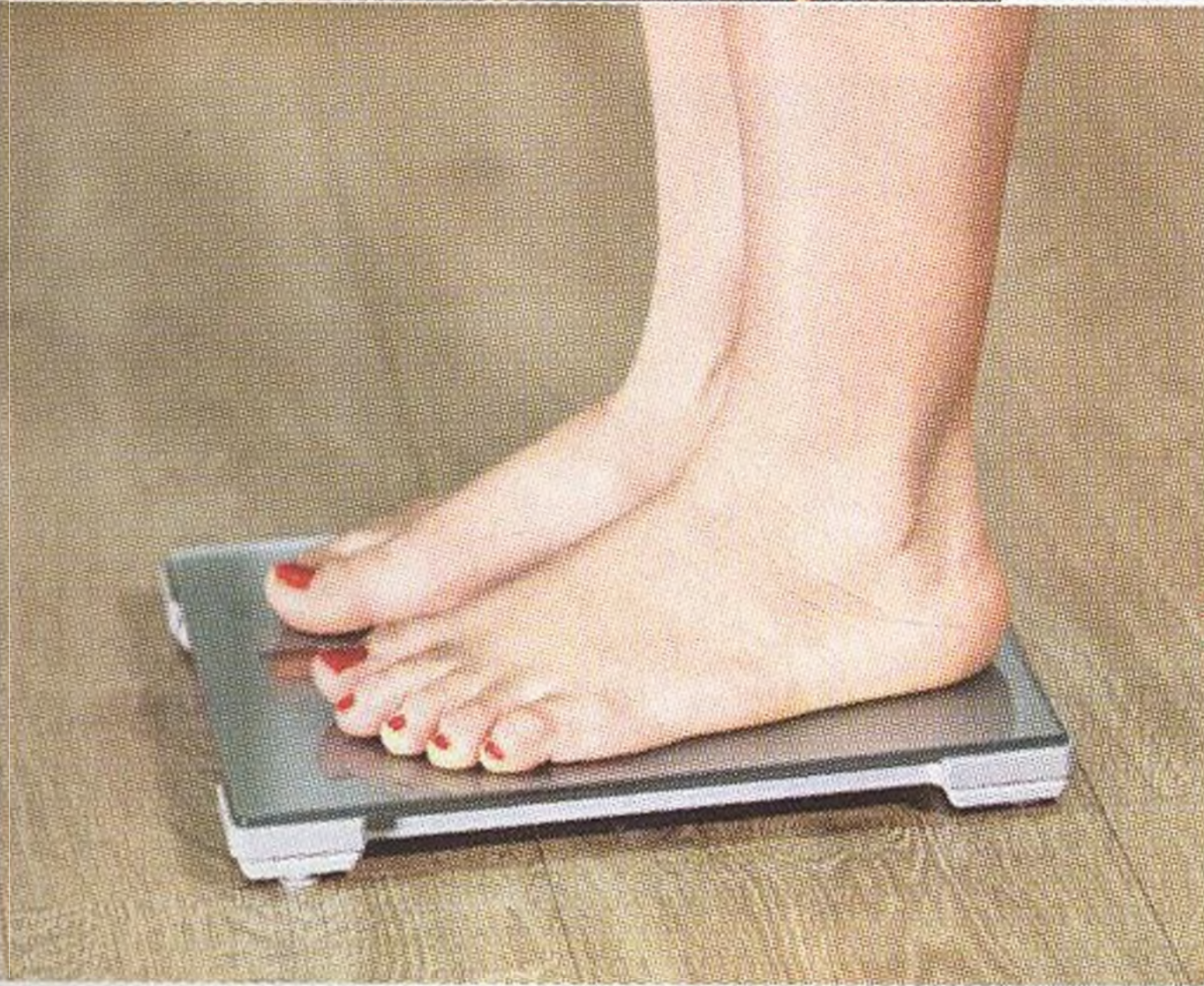


OBSAH



4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa

7 ROZHOVOR
se zpěvačkou a miss Jitkou Boho

10 TIPY
na potraviny pro lepší paměť

12 HLAVNÍ TÉMA
Diabetes a syndrom vyhoření

14 TECHNOLOGIE
Přesnost měření senzorů

18 ROZHOVOR
s prof. MUDr. Martinem Prázným
o léčbě diabetu

20 VÝŽIVA
Jak se správně vážit

22 ROZHOVOR
s diabetičkou Vlastou Herníkovou

24 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA
Benefity léčivých hub

26 SPORT
Diabetes a jachting

29 TECHNOLOGIE
Senzor FreeStyle Libre 2

30 ODBORNĚ
Začínáme se saunováním

33 DĚTI
Diabetes 2. typu u dětí

36 VÝŽIVA
Potraviny pro podporu mozku

38 ODBORNĚ
Pohybová aktivita při diabetu

40 EDUKACE
Kolonoskopie u diabetiků

42 POLITIKA
Co se děje

43 REPORTÁŽ
Šimurdovy dny v Luhačovicích

44 WEBY, APLIKACE
Novinky ze světa technologií

46 REPORTÁŽE
Co se děje ve světě diabetu?

50 VÝŽIVA
Zdravé slazení

52 BYLINNÁ LÉKÁRNA
Popenec břechtanolistý

54 KOMPLIKACE
Diabetes a autoimunitní tyreoiditida

55 DIA MOUČNÍKY
Pečeme zdravěji

56 CVIČENÍ
Jóga

58 KUCHARKA
Zimní jídla v odlehčené verzi

62 KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu

64 DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete

65 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny