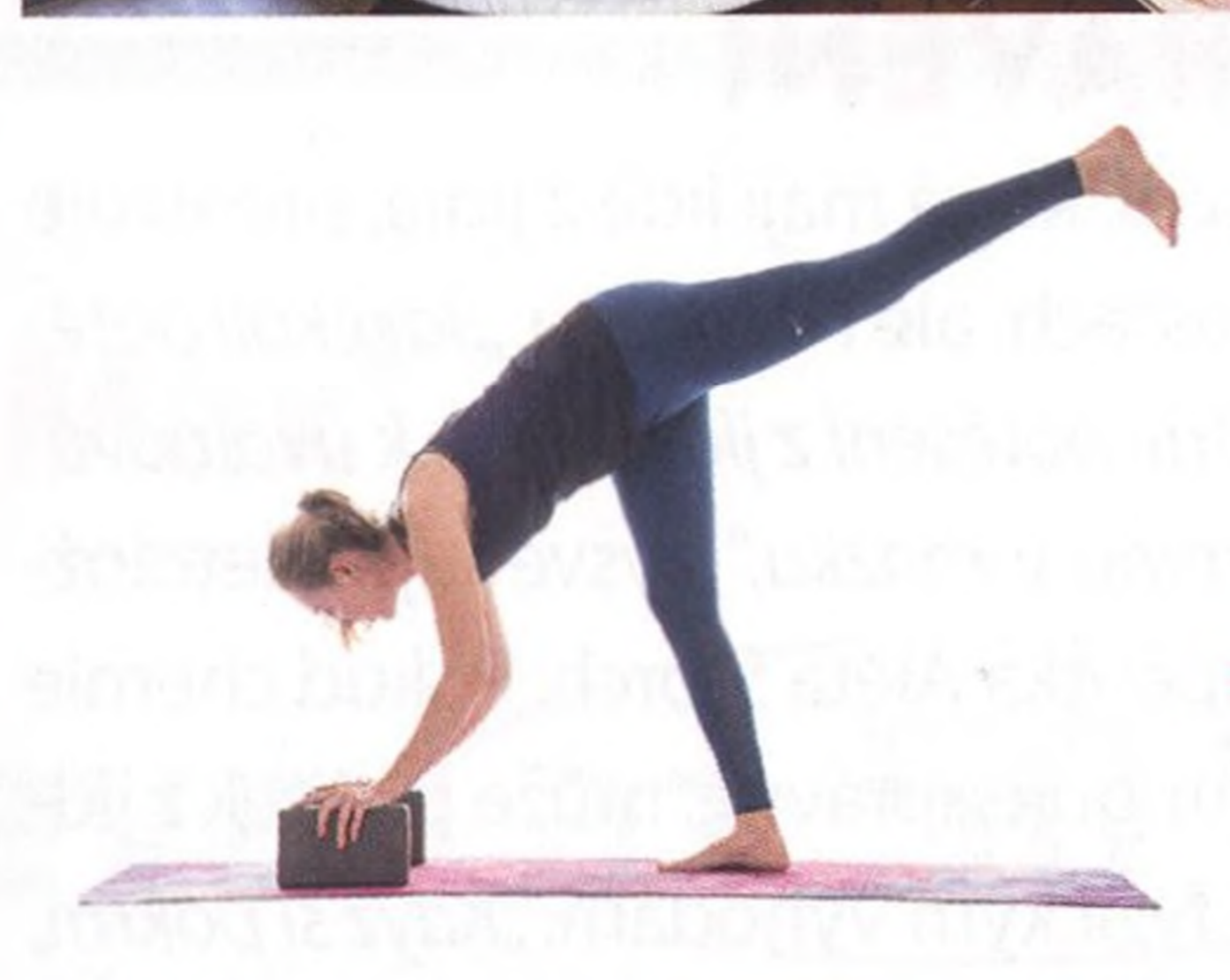


# OBSAH



- 4 AKTUALITY  
Novinky a trendy z celého světa

---

- 7 **ROZHOVOR**  
se zpěvačkou Kamilou Nývltovou

---

- 10 TIPY  
Jaké ovoce a zeleninu jíst při diabetu

---

- 12 HLAVNÍ TÉMA  
Pravidla správné péče o zuby

---

- 16 PSYCHOLOGIE  
Začínáme s hubnutím

---

- 20 EDUKACE  
Sladíme stévií

---

- 22 **SPORT**  
Rozhovor se strongmanem Jiřím Tkadlčíkem

---

- 24 HISTORIE  
Mýty a tradice svatojanské noci

---

- 26 ROZHOVOR  
o novém projektu BETTY

---

- 28 **ODBORNĚ**  
Diagnostika a léčba metabolického syndromu

---

- 31 ROZHOVOR S FRANTIŠKOU CELNAR  
Mých 59 let života s diabetem

---

- 34 VÝŽIVA  
Vláknina: důležitá složka našeho zdraví

---

- 36 DĚTI  
Pošlete dítě na dia tábor

---

- 38 EDUKACE  
Benefity medicínálních hub

---

- 40 POLITIKA  
Co se děje

---

- 42 **EDUKACE**  
Co znamená glykovaný hemoglobin?

---

- 44 WEBY, APLIKACE  
Novinky ze světa technologií

---

- 46 EDUKACE  
Mýty a fakta o cukrovce

---

- 48 REPORTÁŽE  
Co se děje ve světě diabetu?

---

- 50 **VÝŽIVA**  
Bílkoviny: základní stavební kameny těla

---

- 52 BYLINNÁ LÉKÁRNA  
Chrpa modrá

---

- 54 DIA SPOLKY  
Dia děti Kladno

---

- 55 DIA MOUČNÍKY  
Pečeme zdravěji

---

- 56 **CVIČENÍ**  
Jóga

---

- 58 KUCHARKA  
Zdravé buchty, koláče i perníky

---

- 62 KOMIKS  
Hrdinský příběh o diabetu

---

- 63 **AKTUALITA**  
Aktivity Aliance pacientů s diabetem ČR

---

- 64 DIÁŘ  
O nic zajímavého nepřijdete

---

- 65 KŘÍŽOVKA  
Luštěte o zajímavé ceny