

OBSAH



4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa

7 ROZHOVOR
s herečkou Alicí Bendovou

10 TIPY
Jak posílit imunitu pomocí potravin

12 HLAVNÍ TÉMA
Jak udržet svou mysl v kondici

14 ROZHOVOR
Prevence a léčba migrény

17 DĚTI
Jak pečovat o nemocné dítě s diabetem?

22 SPORT
Tančit může každý

23 PŘÍBĚH
Cukrovkou jsem se doslova protančil

26 HISTORIE
Slavnostní posvícení

28 PŘÍBĚH
Když se chce, tak všechno jde

31 ROZHOVOR
Jak na vyvážený podzimní jídelníček

34 ODBORNĚ
Léčivé účinky houby maitake

36 EDUKACE
Pozor na černý kašel

38 VÝŽIVA
Hubnutí na podzim

40 EDUKACE
Mýty a fakta o cukrovce

42 POLITIKA
Co se děje

44 REPORTÁŽE
Co se děje ve světě diabetu?

50 ODBORNĚ
Sportujeme na podzim

52 BYLINNÁ LÉKÁRNA
Svízel syřišťový

54 DIA SPOLKY
Tábor Diáček

55 DIA MOUČNÍKY
Pečeme zdravěji

56 CVIČENÍ
Ranní jógová sestava

58 KUCHARKA
Zdravá a rychlá jídla

62 KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu

64 DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete

65 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny

