

OBSAH



4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa

7 ROZHOVOR
se zpěvačkou a českou miss Eliškou Bučkovou

10 TIPY
Jak se vyhnout vánočnímu shonu?

12 HLAVNÍ TÉMA
Jak podpořit zdraví ledvin?

16 DĚTI
Jak pečovat o nemocné dítě s diabetem?

20 HISTORIE
Frederick Banting – muž, který objevil inzulin

22 SPORT
Rozhovor s olympioničkou Aničkou Fernstädtovou

26 HISTORIE
Dušičky

29 EDUKACE
Benefity užívání černohlávku obecného

30 ODBORNĚ
Jak správně vybavit domácí lékárníčku?

32 ODBORNĚ
Jak se regulují glykemie při sportu?

35 NOVINKY
Světový den diabetu

36 EDUKACE
Aby srdce bylo zdravé

38 VÝŽIVA
Jak na Vánoce bez stresu a přejídání?

40 EDUKACE
Mýty a fakta o cukrovce

42 POLITIKA
Co se děje?

44 NOVINKY
Aliance pacientů s diabetem ČR

45 REPORTÁŽE
Co se děje ve světě diabetu?

50 VÝŽIVA
Silvestrovské pohoštění pro diabetiky

52 BYLINNÁ LÉKÁRNA
Lopuch větší

54 DIA SPOLKY
Diamart

55 DIA MOUČNÍKY
Pečeme zdravěji

56 CVIČENÍ
Dokonalé protažení – záklonové jógové pozice

58 KUCHARKA
Sladké a pohodové Vánoce

62 KOMIKS
Hrdinský příběh o diabetu

64 DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete

65 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny

