

obsah

Nemusíte běhat v šíleném tempu, cvičit do bezvědomí a trápit se hladem. Pro shazování nadbytečných kilogramů je výhodnější nízká až střední intenzita pohybu. Udržet si ideální váhu pak pomůže racionální jídelníček sestavený na míru.

18

6 Nové zprávy

DOMÁCÍ LÉKAŘ

10 Noční maraton

Syndrom neklidných nohou

SERIÁL/NOVÉ TĚLO

14 Kolo je fenomén (1. díl)

18 Frontální útok na tuky

Zhubněte účinně, zdravě a trvale! (1. část)

JAK SE MÁTE?

22 Zora Jandová

Tai-či mi vylepšilo rodinné mikroklima

KLINIKA

28 Proč ženy zajímají hormony?

34 Pozor, objížďka!

S bypassem se vrací ztracené možnosti

38 O zralém jablíčku

Půjde už do školky?

42 Bolest a únava, ze které se nevyspíte

46 Roztroušená skleróza

Výpad proti vlastnímu tělu

50 Jak udržet stabilní hladinu glykemie

ZDRAVÍ A KRÁSA

55 Zastavte čas!

Někdy vám stačí polední pauza

JÍME ZDRAVĚ

62 Být, či nebýt VEGETARIÁNEM? (1. část)

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

66 Terraterapie

Jíl absorbuje vše špatné

