

## Rozhovor

### 6 Iveta Lutovská

Modelky se musí umět poprat.

## Téma

### 10 Jak na pylovou alergii

Vše, co byste měli vědět o alergické rýmě.

### 14 S alergií se dá žít, ale nepodceňte ji

Hlavní důvod, proč by se žádné alergie neměly zanedbávat, je riziko vzniku astmatu.



## Zdraví

### 20 Vaječníky

Nejde jen o potomky, ale i o zdraví.

### 24 Test jarní únavy

### 26 Když na vás na jaře sedne bacil

Šetrné a účinné léčení jarních viróz a nachlazení.

### 30 Sledování srdce v 3D!

Lékaři mají nyní k dispozici novou, ještě přesnější možnost, jak vyšetřit srdce. Přináší jim kvalitnější informace a představu o stavu nemocného srdce.

### 32 Poradna

## Děti

### 34 Aby břicho nebolelo!

Nejčastější zažívací potíže u dětí a jak na ně vyhrát.



### 38 Nevzdávejte se kojení předčasně!

Poradíme vám, co dělat, když se dostanete do laktální krize a máte pocit, že mateřské mléko miminku už nestačí.

## Krása

### 42 Jak na suchou pleť

Rady a tipy pro suchou pokožku.

### 44 Ďolíčky chci jen ve tvářích!

Celulitida sama od sebe nikdy nezmizí. Musíte proti ní vytrvale válčit, a pokud je to možné, také jí předcházet.

## Příloha

### 47 Očkování pro každého

Proti čemu, kdy, kde a proč se nechat očkovat.

## Výživa

### 56 Éčka pomáhají, nebo škodí?

Pravda o éčkách. Kterým se vyhnout a jak se v nich vyznat.

### 60 Svátky jara v kuchyni

Letošní Velikonoce oslavte dávkou jarních bylinek.

### 62 S vařečkou v ruce

Ministryně zdravotnictví Dana Jurásková.

## Pohyb a relaxace

### 64 Hubnutí podle typu postavy

Vašimi zbraněmi jsou speciální jídelníček, cvičení šité na míru a samozřejmě i vhodný styl oblečení.

### 68 Nechte proudit energii svým tělem

Poznejte tai-či, starodávný styl bojového umění, výjimečný svými zdravotními účinky.

### 72 Trenérka radí

### 74 Salento právě rozkvétá

Zdravé ovzduší i blahodárné účinky Jónského moře, ale také památky a rozmanitou flóru nabízí italské Salento.

## Vztahy a duše

### 78 Nebuďte otroky času

Umění určit nejdůležitější úkoly, plánování, ale také odpočinek vám pomohou efektivně využívat čas.

### 81 Psycholog radí

## Sex

### 82 Kam mizí mužská něha?

Ztrácejí muži po několika měsících vztahu zájem o vzájemné doteky mimo postory ložnice?

### 84 Sexuolog radí

## Ostatní rubriky

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 86 Netradiční terapie

– Léky ze spíže

### 91 Homeopatie

### 92 Horoskop

### 94 Tip do knihovny

### 96 Hrajte s námi

### 97 Křížovka

