

ROZHOVOR

8 Miluji pečení vánočního cukroví!

Terezie Kašparovská si libuje v roli moderátorky i mámy.

TÉMA

12 Jak utéct artróze

Co našim kloubům prospívá a co ne.

16 Vyzbrojte se trpělivostí

Léčba artrózy je běh na dlouhou trať.

KRÁSA

20 Škola korektivního make-upu

Nedokonalosti pleti zakryjete vhodným líčením.

24 Kaleidoskop

ZDRAVÍ

26 Potíže s vaječníky

Mezi nejčastější nemoci vaječníků patří záněty a cysty.

30 Staňte se saunofilem

Sauna prospívá zdraví i kráse.

34 Poradna

DĚTI

36 Už zase má rýmu!

Kdy jít s rýmou ke specialistovi.

38 Chlapečka, prosím

Věříte, že zplodíte dceru, když budete jíst jogurty?

40 Kaleidoskop

VZTAHY A DUŠE

58 Trénujte si charisma

Proč jsou někteří lidé oblíbení a jiní ne.

62 Psycholog radí

Vánoční příloha

CHYSTÁME SE NA VÁNOCE

42 Štědré a zdravé Také o Vánocích se dá jíst zdravě.

46 Bez stresu a kostí v krku Sedm věcí, které mohou znepříjemnit vánoční svátky.

50 Dárek má překvapit i potěšit ... Manželovi ponožky, synovi teplé prádlo... Tak takhle ne!

54 Vánoční gruntování Příručka pro ty, kdo si neumějí představit Vánoce bez úklidu.

56 A je to! Vytvořte si s námi vlastní adventní věnec.



8

12



26



38

30



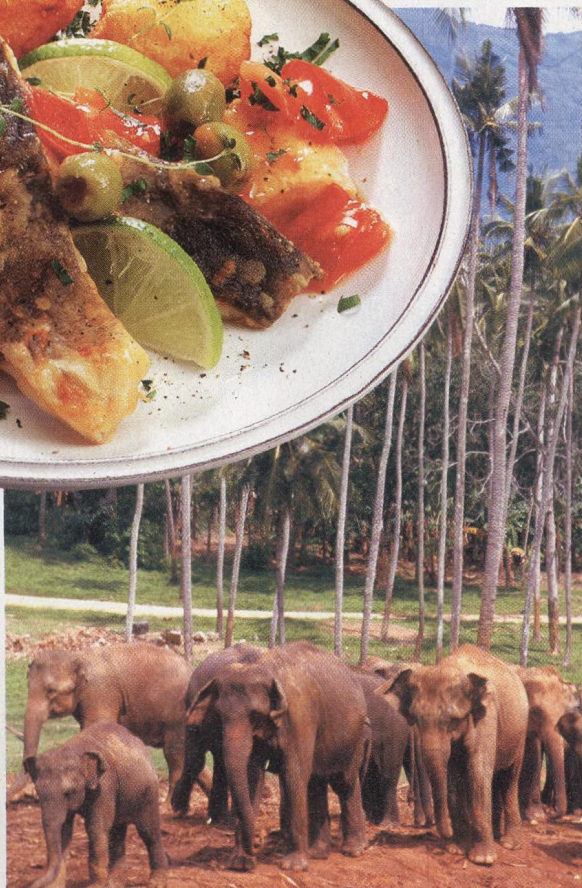
58



74



84



SEX

64 Miláčku, půjdeš

k sexuologovi!

Do sexuologické ambulance
nepotřebujete doporučení.

66 Sexuolog radí

VÝŽIVA

68 Víte, co je špaldá?

I díky špaldě neměli naši
předkové takové potíže s trávením
jako my.

70 S vařečkou v ruce:

Yvonne Přenosilová

72 Dobrý start

Snídáte? Děláte dobře!

74 Jiné Vánoce

Na Štědrý večer nemusí být jen
smažený kapr.

POHYB A RELAXACE

76 Běžky jsou fajn

Vyměnit sjezdovky za běžky?
A proč ne?

78 Tajemství šťastného života

Naslouchejte signálům svého těla
a zlepší se vám nálada.

80 Pět Tibeťanů

Cviky, které příznivě působí na
energetická centra v těle.

82 Trenér radí

84 Cesty se Zdravím: Srí Lanka

OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

18 Co je nového

88 Netradiční terapie:

Bachovy esence

90 Bylinky a zdraví:

Rdesno hadí kořen

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

94 Horoskop

96 Test: Sto svíček na dortu?

97 Hrajte s námi