

44

Obsah

20

6

30

27

ROZHOVOR

- 6** Vánoční návštěva
u Hany Zagorové a Štefana Margity

OTÁZKY PRO OSOBNOSTI

- 11** Prání a poselství
Hřejivé vzpomínky a víra v to nejlepší

INSPIRACE NA PROSINEC

- 14** Ztrácíte sílu a pozornost?
Rychlý útěk ze stresu

KLINIKA



- 27** Angína
Kdo ji nedoléčí, riskuje
- 30** Učte se s námi první pomoc
Ohrožení toxickými látkami (2. část)
- 32** Fyzioterapeut radí
Problémy s kyčelními klouby (2. část)
- 34** Laboratorní testy
Co znamenají zkratky na žádance - Na stopě rizikům pro srdce a cévy
- 37** Jak to dělají lékaři
Laserová operace chrápání
- 40** Na kus řeči
Muži, nebojte se nás, urologů
- 42** Pacient a právo
Odmítnutí ošetření kvůli zanedbání prevence

ZDRAVÍ & KRÁSA

- 44** Nevděčné nehty
Deset vizitek zdraví
- 46** Ruce si zaslouží víc
- 47** S novou vůní
- 48** Čím letos překvapíte

MŮJ DOMOV

- 50** Záklon místo kafe
Jóga pro každý den
- 52** Pro a proti
S mobilem vstáváme a usínáme
- 54** Chystáme se na konec roku
- 58** Carduus marianus
Ostropestřec mariánský
- 60** Inspirace
Radost z dárků
- 62** Našli jsme pro vás

52

