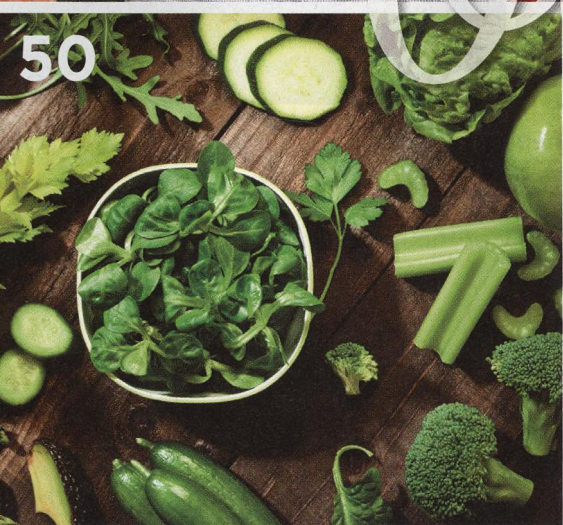




ROZHOVOR

- 6** Václav Vydra
Dávám přednost životu se všemi jeho záluďnostmi
- 12** Prstové cvičení
Mudry pomáhají od potíží

TÉMA

- 13** Na únavu platí pouze odpočinek
21 osvědčených tipů, jak se jí ubráníte



Koenzym



KLINIKA

- 23** Koenzym Q10 povzbuzuje a chrání naše buňky
- 26** Všichni se bojí rakoviny
Můžeme jí opravdu předejít?
- 34** V gynekologii je ultrazvuk nenahraditelný
- 38** Ke své zdravotnické dokumentaci získáte přístup
- 40** Aby vám osteoporóza neukradla kosti

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 44** Péče o ruce a nohy je denní úkol
- 50** Tělo prostě (ne)voní
S přírodními prostředky dokážete jistit kritická místa pocení
- 52** Zbavte mě tuku
Liposukce je nejrychlejší cesta k nové postavě

MŮJ DOMOV

- 56** Naplňuje mě být užitečný
- 60** Jóga hned teď
Pro všechny, kteří prosedí denně hodiny
- 64** Homeopatie
Hypericum perforatum
- 66** 7 nečekaných využití banánové slupky

