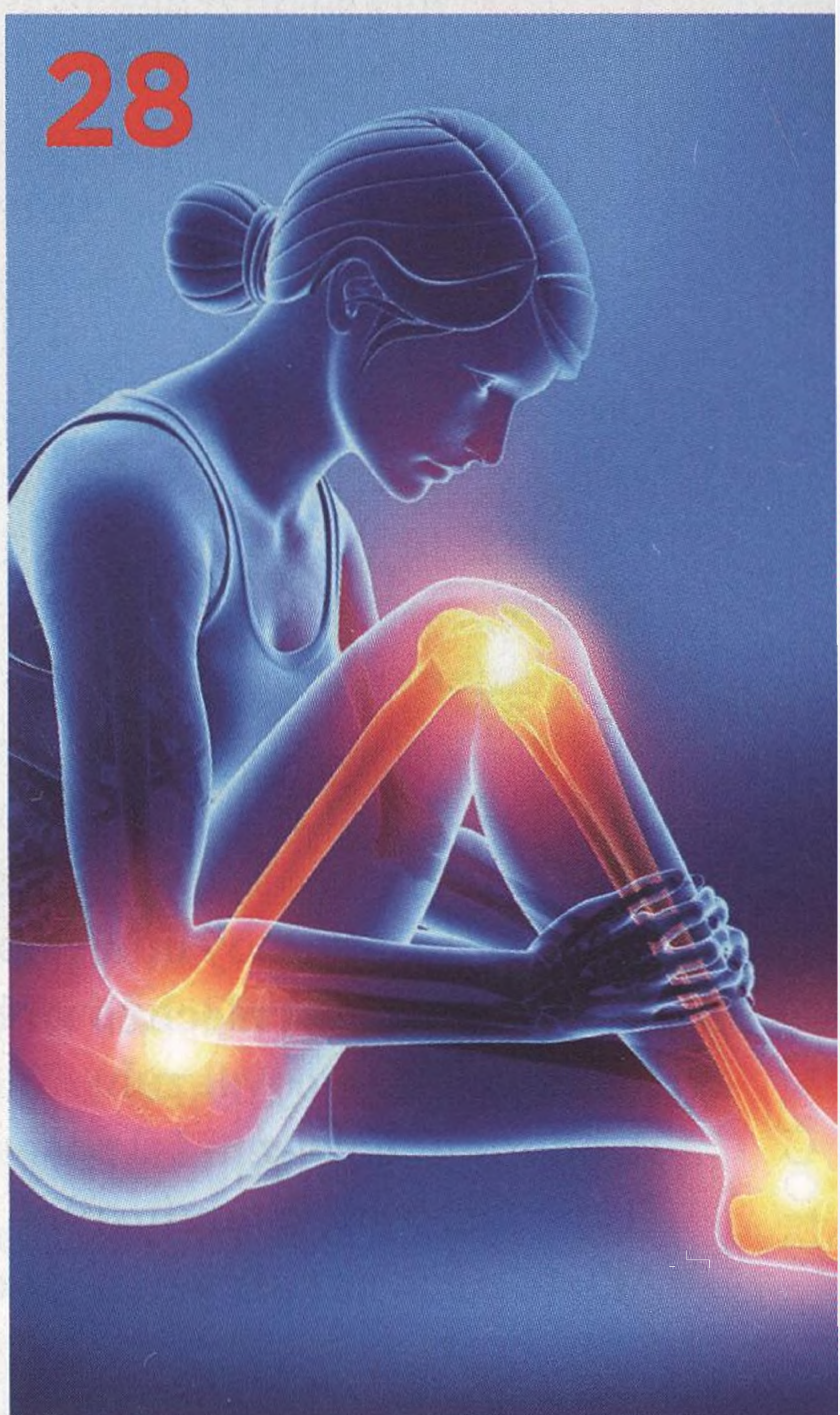
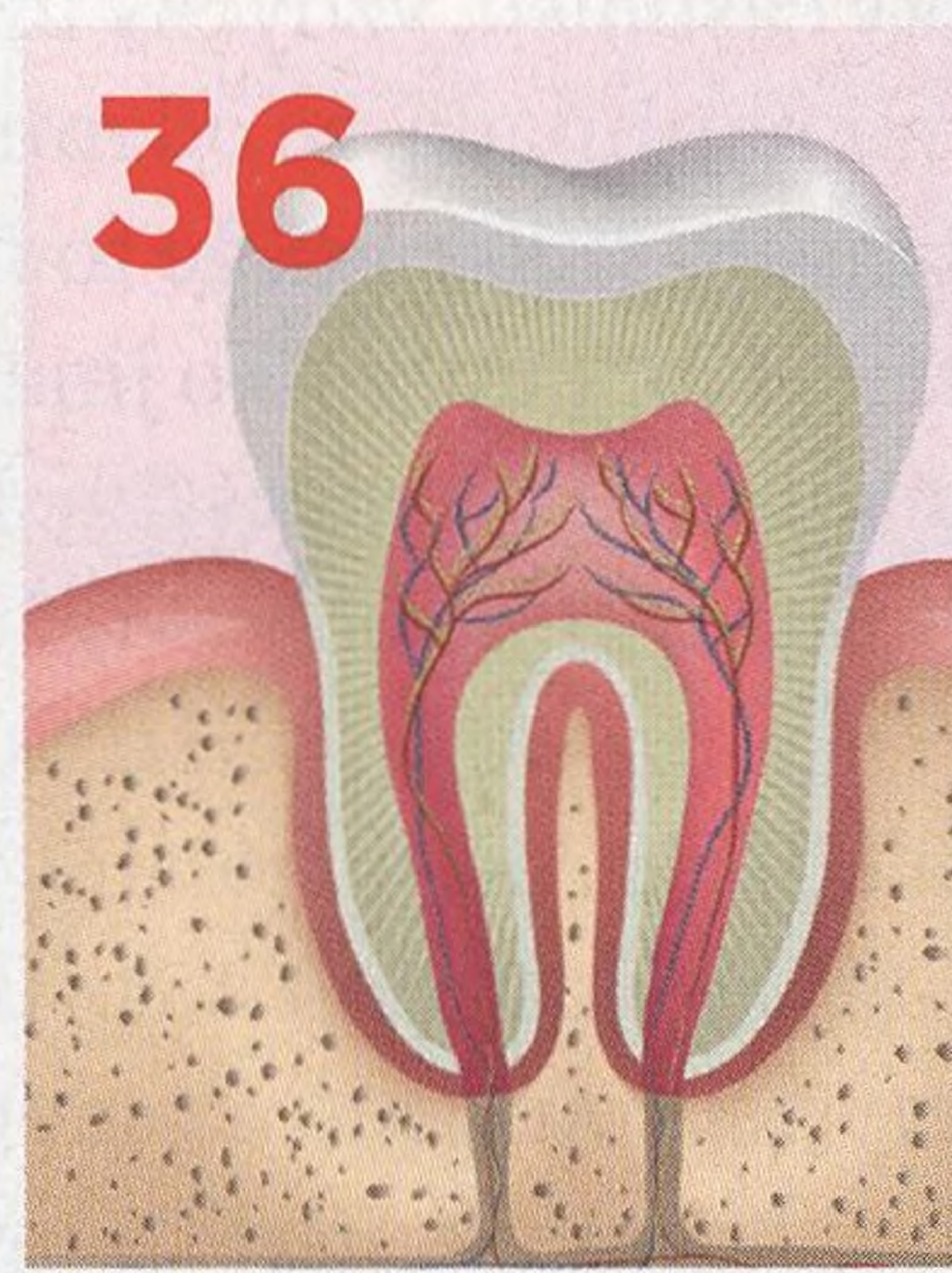




obsah



CO NÁS ZAJÍMÁ

5 Novinky a rady

ROZHOVOR

8 Alena Mornštajnová
Píšu uvěřitelné příběhy

TÉMA

12 Pravda o snídaních
První jídlo dne nemá tak pevná pravidla

SPECIÁL CHYTRÉ HUBNUTÍ

16 Hlava plná otázek
Jde to i bez mučení

20 Jak se změnit
Tři pilíře trvalé redukce váhy

22 Už zase zelenina a ovoce!
4 triky, jak je nezačít nenávidět

MŮJ POHYB

24 Éra zdravého koloběhu

DOBŘE RADY ROZHOVOR

26 Markéta Šveda
Důležitá je chuť „makat na sobě“.

TĚLO

28 Našich 360 kloubů
Velký rádce, jak je bezpečně používat

MEDICÍNA

34 Ploténka mimo trať
Po výhřezu vás čeká dřina

36 Tři noční můry našich zubů
40 Krocení bolesti
Každý lék má svá rizika

42 Játra si zničíte snadno
44 Tipy z lékárny

45 Naděje pro parkinsoniky
Pomocť může i speciální operační zákrok

DO KONDICE

46 Jarní výzva k pohybu
S bolavými klouby to jde těžko

LÉKÁRNICE ZA TÁROU

48 Karta univerzálum

ZDRAVÍ A KRÁSA

50 Hra světla a stínů
Vezměte nástroje a konturujte

52 Právě teď

NOVINKY A TIPY

53 Ženám jde pořád o prsa

U DERMATOLOGA

54 Zákeřnost lupénky
Není infekční, přesto izoluje

MŮJ ROK

58 Horoskop na květen
60 Luštění pro bystrý mozek
64 Knižní novinky

FEJETON

66 Kolik nohou má strach?