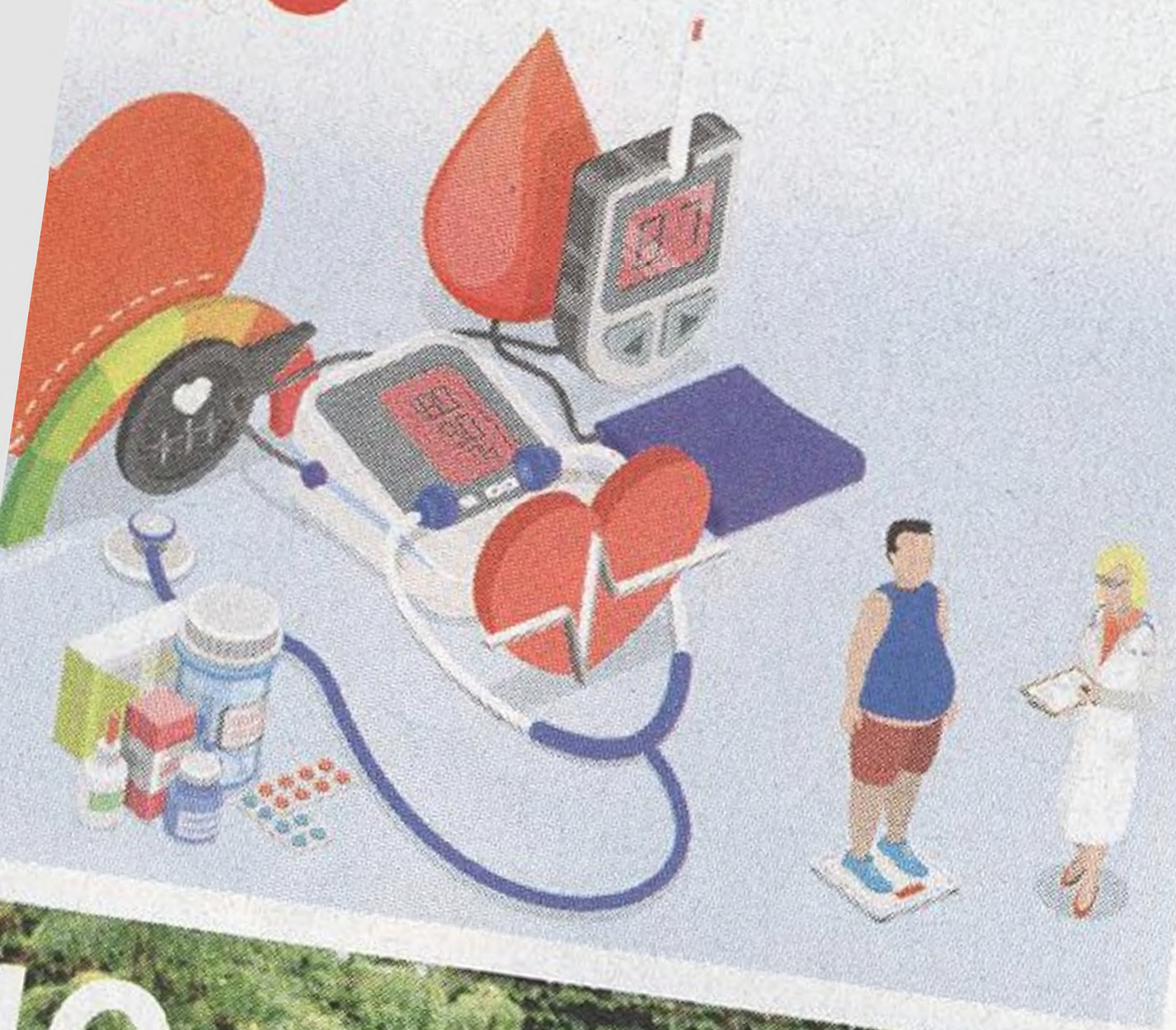
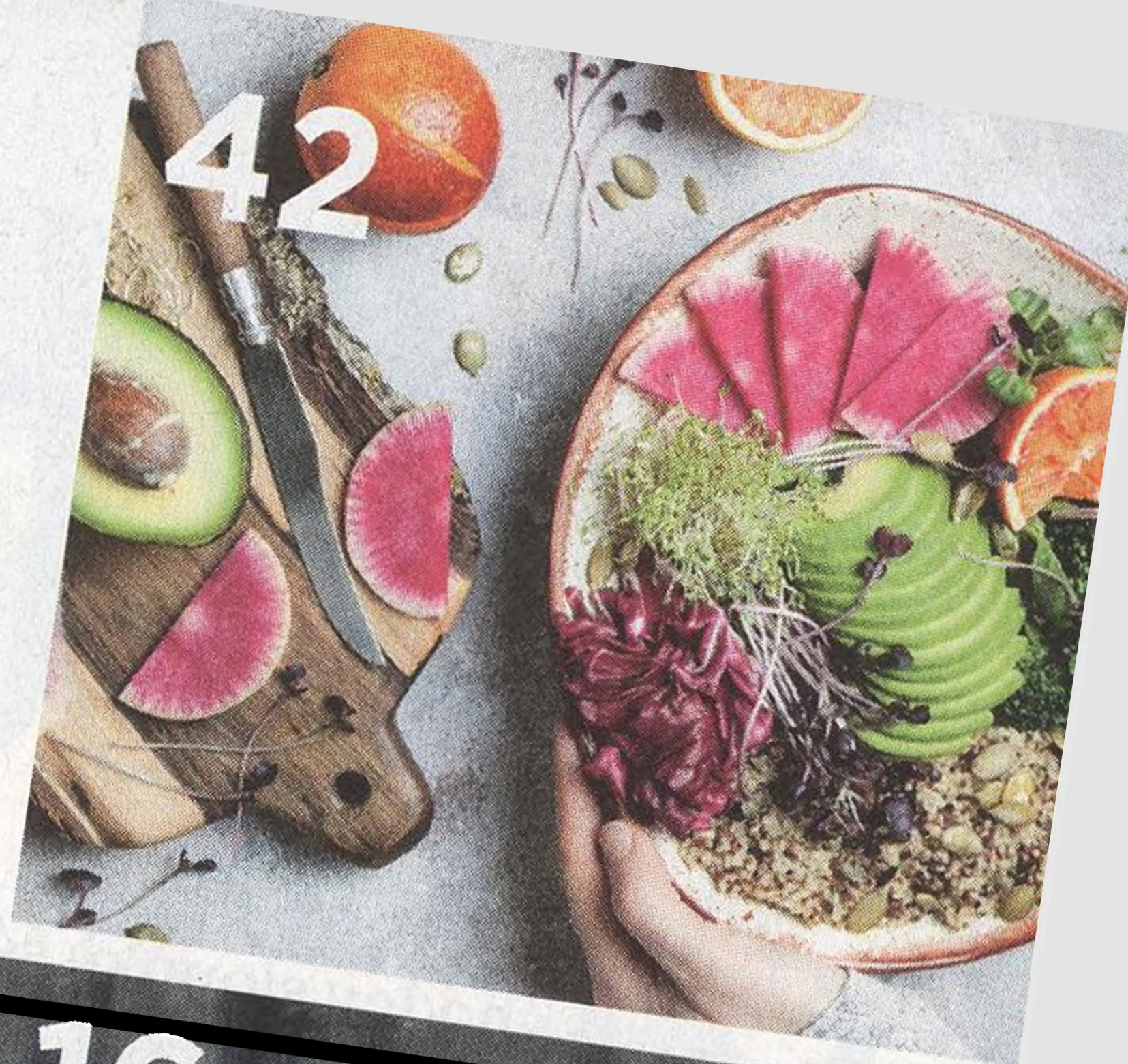


30



obsah

42



10



54



22



16



28



CO NÁS ZAJÍMÁ

6 Novinky a tipy

ROZHOVOR

10 Karel Heřmánek
a Nikol Kouklová
Na tuhle dobu není nikdo
připravený

16 Jan Vojáček
Zvažujte, do čeho investujete čas
a energii

TĚLO

22 Jste pánem svého hlasu?



DOBŘÉ RADY

23 Rozmary menopauzy
Vyzkoušejte, co vám uleví

MEDICÍNA

28 Odstranění mandlí
Kdy je k tomu důvod?

30 Sladké varování
Už jen kousek k cukrovce

PREVENCE

34 Vitamin K₂ jistí kosti a cévy
Sám to ale nezvládne

NOVINKY

36 Tipy z lékárny

LÉKÁRNICE ZA TÁROU

38 Inhalační deštník

U DERMATOLOGA

40 Za bradavice mohou viry

ZDRAVÍ A KRÁSA

42 Fitness pro pleť

44 Nekonečné možnosti – tipy

46 Vypadat přirozeně
Správný trend estetiké
dermatologie

MOZAIKA

48 Tipy pro vás

ZA ZDRAVÍM

50 Sirné prameny léčí kůži

Z PŘÍRODY

52 Nepodceňujte houby
Mnohé jsou léčivé

54 Šafrán nejen pro kuchaře
Působí proti depresi

56 Jíme a testujeme

MŮJ ROK

58 Horoskop na říjen

60 Luštění pro bystrý mozek

FEJETON

66 Cyklista amatér 44+



66