

OBSAH



4	AKTUALITY	Novinky a trendy z celého světa
8	ROZHOVOR	se zpěvačkou Elizabeth Kopeckou
10	TIPY	Jak se v létě najíst zdravě
12	HLAVNÍ TÉMA	Jak chránit plíce a spánek diabetiků
14	EDUKACE	Jak překonat úskalí léčby cukrovky
17	ODBORNĚ	Léčba diabetu v létě
20	DĚTI	Umíme se o sebe postarat v krajní situaci?
22	SPORT	Diabetes a horské výpravy
25	EDUKACE	Sportování s diabetem 1. typu
28	PREVENCE	Desatero péče o diabetes 1. typu
30	ROZHOVOR	Jak se žije s diabetem na Arubě
32	PREVENCE	Nepodceňujte pravidelné prohlídky
34	EDUKACE	Tipy na knihy
35	PŘÍBĚH	Myslel jsem, že jsem jediný diabetik na planetě
36	KOMPLIKACE	Diabetes a cévní mozková příhoda
38	BYLINNÁ LÉKÁRNA	Benefity borůvek
39	SPORT	Kulturista Jay Cutler
40	POLITIKA	Co se děje?
42	EDUKACE	Mýty a fakta
44	HISTORIE	Dočesná
46	VÝŽIVA	Skrytý cukr na talíři
48	MOUČNÍKY	Dobroty ze špaldy
50	BYLINNÁ LÉKÁRNA	Černý rybíz
53	REPORTÁŽE	Co je nového ve světě diabetu?
58	KUCHAŘKA	Léto na talíři
62	EDUKACE	Jak správně chránit kůži
64	DIÁŘ	O nic zajímavého nepřijdete
65	KŘÍŽOVKA	Luštěte o zajímavé ceny