

# OBSAH

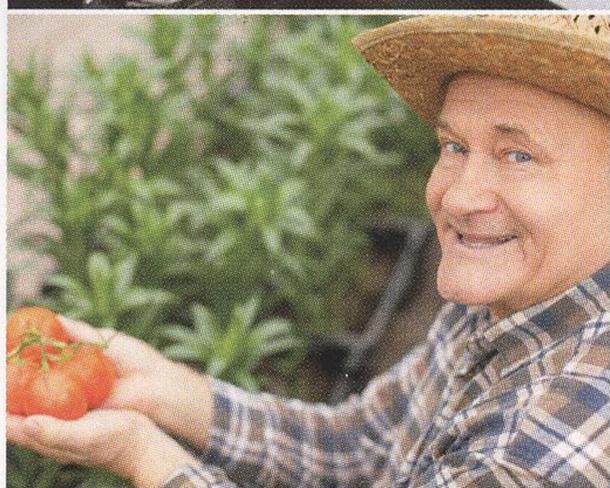


- 4** AKTUALITY  
Novinky a trendy z celého světa

- 6** HISTORIE  
Světový den diabetu

- 7** ROZHOVOR  
s vrcholovým sportovcem Adamem Koreckým

- 10** TIPY  
Jak číst etikety na potravinách



- 12** HLAVNÍ TÉMA  
Sacharidy nejsou nepřítel ani při diabetu

- 16** ROZHOVOR  
s profesorem MUDr. Zdeňkem Šumníkem, Ph.D.

- 20** ROZHOVOR  
s prof. MUDr. Martinem Haluzíkem, DrSc.

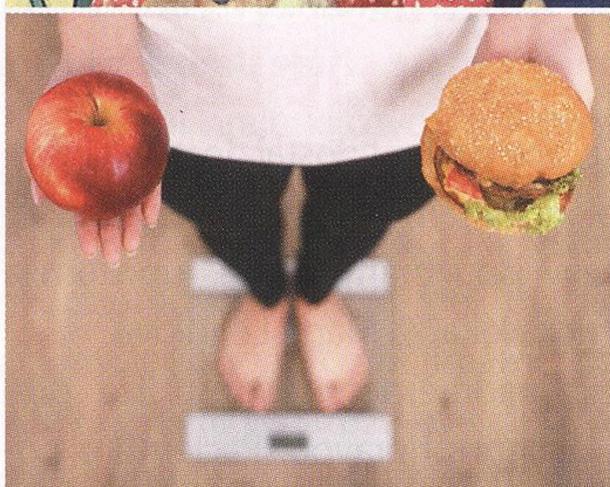
- 22** KOMPLIKACE  
Zdravé oči při diabetu



- 24** DĚTI  
42 let života s diabetem 1. typu

- 26** PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA  
Vánoční koření v čaji a pokrmech

- 29** HISTORIE  
Štědrý den

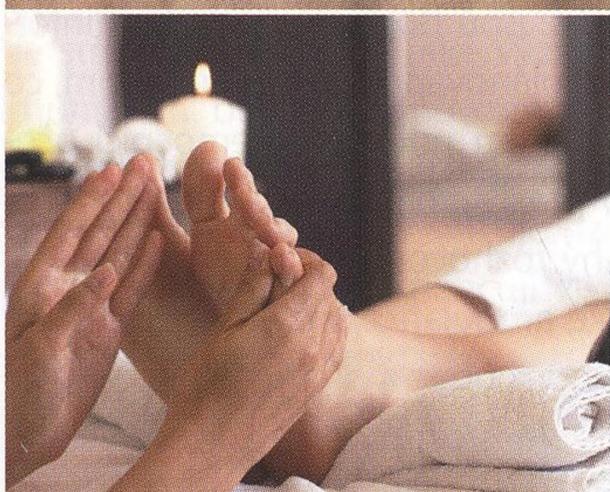


- 32** VÝŽIVA  
Jak zabránit „jo-jo efektu“

- 34** SPORT  
Diabetes a golf

- 37** ODBORNĚ  
Zdravé cévy a srdce

- 40** PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA  
Zázrak jménem zázvor



- 42** EDUKACE  
10 tipů pro zdravé nohy

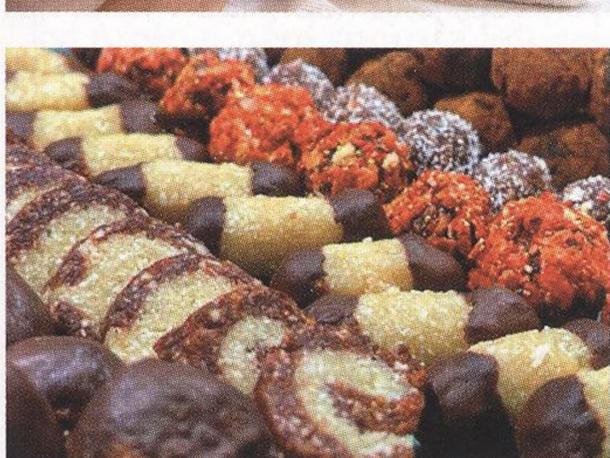
- 44** EDUKACE  
Vánoce s diabetem 2. typu

- 46** ODBORNĚ  
Mýty a fakta

- 48** MOUČNÍKY  
Vánoční dezerty

- 50** VÝŽIVA  
Jak odlehčit sváteční jídlo

- 52** REPORTÁŽE  
Co nového ve světě diabetu



- 58** KUCHARKA  
Zdravé vánoční cukroví

- 62** ODBORNĚ  
Benefity šalvěje

- 63** SPORT  
Billie Jean King

- 64** DIÁŘ  
O nic zajímavého nepřijdete



- 65** KŘÍŽOVKA  
Luštěte o zajímavé ceny