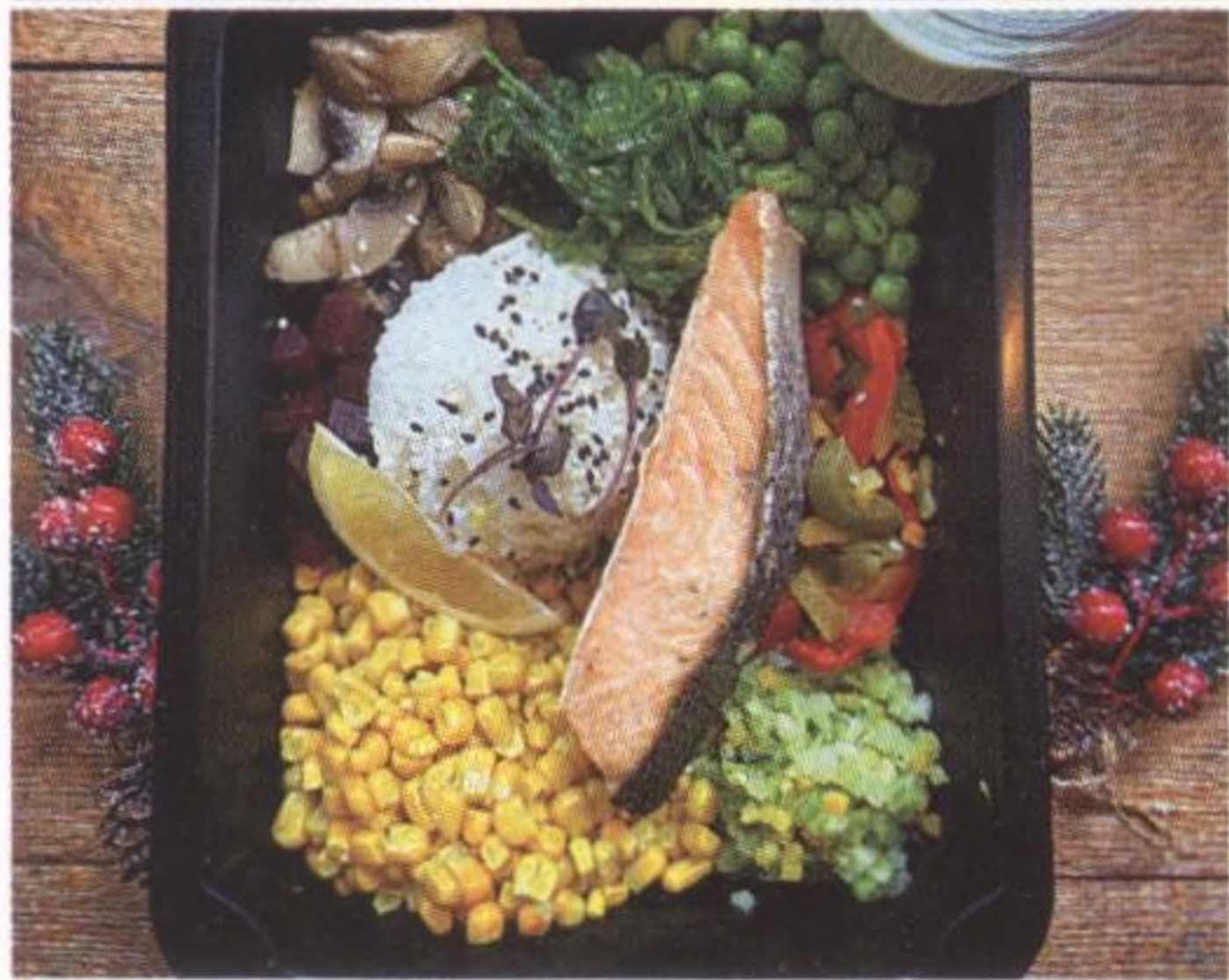


OBSAH



4

AKTUALITY

Novinky a trendy z celého světa

7

ROZHOVOR

s tanečníkem Martinem Prágrem

10

TIPY

na bylinky, které uleví po Vánocích

12

HLAVNÍ TÉMA

Malými kroky k velkým změnám

16

KOMPLIKACE

Léčba křečových žil a bérkových vředů

20

DĚTI

Novinky z kongresu dětské diabetologie

22

VÝŽIVA

Zatočte s večerním přejídáním

24

PSYCHOLOGIE

Začněte a motivace se přidá

26

ROZHOVOR

s autorkami knih o diabetu

28

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Benefity borůvek

30

HISTORIE

Novoroční tradice

32

VÝŽIVA

Zvládněte jídelní šum

34

PSYCHOLOGIE

Obezita není selhání, ale nemoc

37

EDUKACE

Pravda a mýty o cukrovce

38

MOUČNÍKY

Zdravé dezerty

39

ROZHOVOR

s diabetičkou 2. typu

40

ODBORNĚ

Menstruační cyklus při diabetu

42

SPORT

Sportovec Chris Dudley

43

ODBORNĚ

Metformin

46

SPORT

Diabetes a cyklistika

50

VÝŽIVA

Bílkoviny v jídelníčku

52

REPORTÁŽE

Co nového ve světě diabetu

59

KOMIKS

Co nového ve světě hrdinů?

60

KUCHAŘKA

Zdravá jídla do krabiček

64

DIÁŘ

O nic zajímavého nepřijdete

65

KŘÍŽOVKA

Luštěte o zajímavé ceny