

OBSAH

ČAKÁME BÁBÄTKO

Reumatoidná artritída a tehotenstvo | 50

DOJČIATKO - BATOLA

SPÁNKOVÁ PORADŇA SPINKAJ BÄBO

Letná dovolenka bez stresu z detského spánku | 6

Ako a čo si pamätajú bábätka | 22

S bábätkom na cestách | 38

DETI A ZDRAVIE

Detská pokožka je citlivejšia, než si myslíme | 12

PORADŇA DETSKEJ FYZIOTERAPIE

Keď leto odhalí detské chodidlá
Ploché nohy u detí - mýtus alebo
skutočný problém? | 14

AKADÉMIA DIABETU

Ako správne zostaviť jedálniček pre dieťa
s diabetom 1. typu 1) | 18

NA CESTE ZA ŽIVOTOM BEZ EKZÉMU

Ekzém a rodičia

Prečo sa netýka iba mamy? | 28

Keď sa pohodlie stretne s otázkami

O vývoji dieťaťa v prostredí
s elektrosmogom | 40



ŽENA A DIEŤA

Keď v mame zostáva dieťa

Matku a dieťa aj po pôrode spája živá
biologická stopa | 4

PORADŇA MATERSTVA A DOJČENIA | 8

8 jednoduchých tipov,
ako vniesť zábavu do každodennej
mamičkovskej rutiny | 10

Keď nás materstvo pohltí:

Cesta späť k sebe | 17



FOTO: FREEPIK.COM



RODINA A ZDRAVIE

Vláknina nad zlato 9)

Črevná mikrobiota a eliminačné diéty

Prečo naše črevo potrebuje pestrosť, nie
extrémy | 26

OČAMI CELOSTNEJ MEDICÍNY

Realita materstva

O čom sa málo hovorí | 30

HOVORME O VEDE 95)

Horčík pre pokojné telo aj myseľ

Ako si vybrať ten pravý | 42

ŽENA A ZDRAVIE

ZO SVETA HOMEOPATIE 40)

Popôrodná depresia | 46

VÝCHOVA

Hanblivé dieťa

Ako ho podporiť bez tlaku | 20

MÔŽE SA STAŤ, ŽE...

... mobil nahradí emočnú väzbu
s rodičom | 36

VÝŽIVA

HOVORME O VÝŽIVE 31)

Čo a koľko by mali piť deti?

Praktický sprievodca bez mýtov
a zbytočného cukru | 52

RODINA

Po materskej do práce v ére umelej
inteligencie | 24

Nečakané poslanstvo modrých zón | 32

MATKOVANIE

Spánková *nedostatkóza* | 48

HRAVÉ ROZPRÁVKY

Čo ma desí na opici, keď si jazdí
po ulici? | 56

Zelená budúcnosť

Ako pripraviť naše deti na prácu,
ktorá dáva zmysel? | 58

EKORODINA

Je súčasný život udržateľný?

Jednoduché kroky, ako zachrániť planétu
pre nás a naše deti | 35

PREDŠKOLÁČIK - ŠKOLÁK

LOGOPEDICKÁ MALOVANKA

Hláska R | 62

NAŠIM DROBCOM

PRE ŠIKOVNÉ HLAVIČKY | 60

Jablko nepadá ďaleko od stromu | 60

PRE DETI A RODINU | 3

