

Obsah

UZLÍČEK

LISTOPAD 2009



3 Důležité informace
5 Editorial

UZLÍČKŮV ROZHOVOR
Hvězdní tatínci
6 **PETR BENĎE**
„Užívám si života ve třech!“

UZLÍČKŮV KOKTEJL
Víte, že...
13 Krátké zprávy
BESTbabyTUNING 2009
14 **Soutěž pro šikovné maminky**
30ti denní
16 **poporodně mateřská kúra**

UZLÍČKOVY SNAŽILKY
NEDARÍ SE VÁM OTĚHOTNĚT?
22 Zkuste dietu!

U MAMINKY V BŘÍŠKU
NEJKRÁSNEJŠÍ ČEKÁNÍ aneb...
24 O beránkovi, krabičce a manuálu
pro nastávající tatínky

NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY
Tipy na výlety s dětmi
28 Návštěva ZOO a vinných sklepů

UZLÍČKOVA VÝCHOVA
Ideální věkový rozdíl mezi sourozenci?
34 Vyberte si ze 4 scénářů!

UZLÍČKŮV OSOBNÍ ROZVOJ
Máte pocit, že je váš partner
nanic? Že je vše jen na VÁS?
38 Pomoci může MEDIÁTOR

UZLÍČKOVO ZDRAVÍ

ZDRAVÉ HUBNUTÍ
43 Bylinky, potravní doplňky
nebo něco jiného?
OČKOVÁNÍ (7. díl)
48 Chřipka (MEXICKÁ i ta „obyčejná“)

UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS
UZLÍČKOVI KONÍČCI
51 **Jak začít s ŠACHY?**
Počítali jsme finanční náročnost
60 **Rozhovor s nejlepším českým šachistou**
Davidem Navarou
63 Adresář vybraných šachových oddílů
Vybíráme domácího mazlíčka
64 **15. díl: CHAMELEON**

UZLÍČKOVA PENĚŽENKA
Leden 2010
68 Ženy na mateřské čekají změny

UZLÍČKOVY ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY
REDAKTORKY NA MATEŘSKÉ
71 „Bezplenková metoda“ utužila
mou vazbu k synovi

UZLÍČKOVI PARTNEŘI
Sít mateřských center
76 Návrat martinských světélek
do české kotliny

UZLÍČKOVA ZÁBAVA
Hry pro chytré hlavičky
78 Omalovánky
Pohádka ve formátu mp3
81 „Jak závist sousedskou
hádanka napravila“
84 **Soutěž o ceny!**

UZLÍČKOVI EXPERTI
85 Životopisy dopisovatelů

86 Tiráž



UZLÍČKOVI EXPERTI

Bc. Kateřina Hefny
ODBORNÍK NA
KARIÉRU
A OSOBNÍ RŮST



MUDr. Petr
Tláskal, CSc.
ODBORNÍK
NA PEDIATRII



Ing. Jarmila
Blatná, CSc.
ODBORNÍK
NA VÝŽIVU



Mgr. Iva
Bílková
ODBORNÍK NA
FYZIOTERAPII



Bc. Ludmila
Řezníčková
SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ
PROBLEMATIKA



Mgr. Monika
Vaňková
DĚTSKÝ
PSYCHOLOG



Prof. MUDr. Zdeněk
Diensbier DrSc.
ODBORNÍK NA
ONKOLOGII

