

- Laakarikirja
- Hyvinvointiklinikat
 - Antoksidantit
 - Ehkäisy
 - Ihohoito
 - Keho- ja liikunta
 - Rasvahapot
 - Ravinto
 - Ravintolisät
 - Tupakka
- Terveysklinikat
 - Astma
 - Diabetes
 - Ensiapu
 - Flunssa
 - Jalka
 - Kipu
 - Kolesteroli
 - Laihdutus
 - Lääkitys
 - Masennus
 - Muisti
 - Närästys
 - Osteoporoosi
 - Päänsärky
 - Reuma
 - Seksi
 - Silmä
 - Susi
 - Sydän
 - Vatsa
 - Verenpaine
- Hyvinvoinnin Kauppa
 - Tuotevalikoima
 - Artikkelit
 - Tuoteuutiset
- Kimallus.fi
 - Kauneus & Tyylit
 - Suhteet
 - Hyvinvointi
 - Harmonia
 - Keskustelu
- Hellistin.fi
 - Odottus ja synnytys
 - Vauvat ja leikkikalit
 - Kouluikäiset ja nuoret
 - Aidit ja isät
 - Lastenlääkärit
 - Keskustelu
- Politiikka.fi
 - Politiikkaohjeet
 - Sairausinformaatio
- Älypää-pelit
- Päänsärkykartoitus
 - Päänsärkypäiväkirja

10 TAPAA SAADA KASVIKSET MAISTUMAAN



Kasvikset kuuluvat tärkeänä osana terveelliseen ruokavalioon. Monesti ne jäävät sitkin kaupan hyllylle, tai muuten vain jääkaappiin. Lue vinkit, joilla voit tuunata keuhkoaterioita maistelmallisesti.

UUTISPOSTIA

Erittäin yleiseen syöpään tehty rokoteläpimurto - tutkimuskokeet jo pitkällä (14.04)



Interstiaali 800px X 500 px, 40 kt



Ilkka Winblad
lääkintöneuvos, dosentti,
lääketieteen ja kirurgian tohtori

Lue tohtorimme uusin artikkeli:
Puhtia päivään kevään valosta

Tuplasti lehoa treenin
intervalliharjoittelulla »

PÄIVÄN TERMI

penikkatoulu

EXTRA

Kesäksi rantakuntoon:

Kiilot kurin kohtauskeinoin

Laihduta terveellisillä
valinnoilla

Painonhallinta on herkinen
laji

KATSO MITÄ SYÖT TREENIN JÄLKEEN



Uuden tutkimuksen mukaan vähähiilihydraattisen aterian syönti aerobisen kuntoilun jälkeen parantaa insuliinherkkyyttä. Tällöin keho on helpompi käyttää hyödyksi verenkierron sokereita ja varastoida ne lihaksiin ja muihin kudoksiin.

Mitä treenin jälkeen kannattaa syödä? »

MILLAISILLA RASVALLA SINÄ AIOT GRILLATA?



Pian ovat grillit kuumana, kun kevätaurinko alkaa lämmittää kunnolla. Tiettyjen grilliherkkujen tiedetään sisältävän paljon rasvaa, tai ne saavat sitä pintaansa viimeistään paistamisen yhteydessä. Rasvan oikea määrä ja laatu jatkavat herättä keskustelua. Millä rasvoilla sinä paistat ruokaa?

Opettele rasvojen erot, suoja sydäntäsi »
Rasvahapot-klinikka »

KUMPPANIMME SCHERING- PLOUGH UUTISOI

Hormonaaliseen ehkäisyyn liittyy paljon myyttejä ja turhia pelkoja

Hormonien käyttöön voi liittyä myös haittavaikutuksia, mutta oikealla menetelmävälillä niiden määrää voi vähentää tai niistä voi päästä kokonaan eroonkin. Hormonaalisista valmisteista voi olla myös hyötyä käyttäjälleen.

Lue lisää hormonaalisesta ehkäisystä »



Tilaa viikkokirje:

Sähköposti:

nmi teksti

Tilaa | Peruuta

MUSTAPIPPURI
Mikä useampi koki, sitä parempi söppä.

Hyvää juuri nyt:
Mausteiset suklaacookiet



NAUSILTA NAISILLE »



Älä stressaa, kysy
naisilta!

Painiskeleto
pulumallisten
kysymysten kanssa tai
mielissä jotain, mihin
kaipaisit muidenkin
mielipitoa?

KE KESKUSTELUT »

KATJAN HOT TOPIC

Kaunistaaako tatuointi
kehoa?

Kaunistaaako tatuointi
kehoa?
Kaunis lehto - Elen - 10:20

Näpökörut
Asustet - Su Huh 11.
2010 - 20:17

Tunnetko tyylisi?
Muoti ja tyylit - Su Huh 11.
2010 - 20:00

Näytä lisää
keskusteluita