

obsah

LEDEN 2015



NA OBÁLCE
VANDA HYBNEROVÁ
FOTO:
ZUZANA VEJŠICKÁ
MAKE-UP:
VLÁDKA NOVÁKOVÁ,
GUERLAIN
HAIR STYLING:
MARTIN TYL, NEW YOU
STYLING:
SOŇA ERBA

104



102

z titulní strany

14 VANDA HYBNEROVÁ
O dětech, mužích, obdivu,
smíchu i lásce...

**48 CO DĚLAJÍ ŠTASTNÍ
LIDÉ JINAK?**
Nechte se inspirovat těmi úspěšnými!

82 TADY A TEĎ!
Zbavte se zátěže minulosti
a myslte na budoucnost. Vyplatí se to!

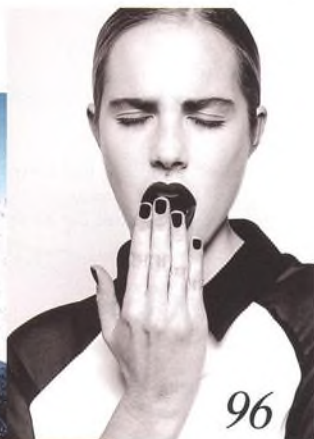


128

26



121



96



114



48



82



14

- 28 PARKA**
Klasická bunda nově.
- 30 POŘÁDEK V SOBĚ**
Čtyři body vnitřní inventury
nám pomohou zklidnit mysl.
- 36 MŮJ NOVÝ ROK**
Co očekávají osobnosti
z obálek našeho časopisu
v roce 2015?
- 44 CHCETE SE ZMĚNIT?**
Realistická proměna je způsob,
jak si zajistit budoucnost.
- 54 HORMONY**
Mohou za všechno.
- 56 ZAJATCI PŘEDKŮ**
10 Rodinné "programy" nás řídí
skrytě.
- 62 VYZKOUŠELA
JSEM VŠECHNO**
Primářka Marta Moidlová
o estetické medicíně.
- 68 AKTA: STRES**
Kdo z koho?
- 70 NA VLNÁCH STRESU**
Zvolili jsme si životní styl
v začarovaném kruhu...

- 74 TRPÍTE FODO?**
Bojíte se, že selžete? I takového
strachu se lze zbavit.
- 78 STRES JE NAŠE
ROZHODNUTÍ**
Tvrdí tři guru v našem
fotoprojektu.
- 86 TEST: HROZÍ VÁM
KOLAPS?**
Zjistěte to dřív, než bude pozdě!
- 94 ÚSMĚV, PROSÍM**
Krásné zuby jsou nezbytnost.
- 96 NĚŽNÁ PÉČE**
Hýčkejte svou pleť,
odvděčí se vám.
- 104 MÓDNÍ ÚDER**
Útoky mrazu zneškodníte
pomocí kožešin a svetrů.
- 121 KOLEM BILÁ**
Zimní dovolená nemusí být
jen o lyžování.
- 126 MEDITACE NA BATERKY**
Technologie pomáhají
koncentrovat mysl.
- 130 KULTURNÍ TIPY**
Co by vám nemělo uniknout.



89