

# obsah ČERVEN 2015



26

NA OBÁLCE  
BÁRA POLÁKOVÁ  
FOTO:  
LUCIE ROBINSON  
MAKE-UP:  
MARGITA SKŘENKOVÁ  
STYLING:  
SOŇA ERBA



## z titulní strany

- 12** BÁRA POLÁKOVÁ  
O sebevědomí, odvaze a zásadní životní změně.
- 34** PŘEKVAPENÍ  
Žijte díky němu o 400 procent intenzivněji.
- 64** ASEXUÁLOVÉ  
Touží po lásce, ale bez sexu
- 74** VAŠE TĚLO  
Co prozradí, aniž si to uvědomíte.



108



123



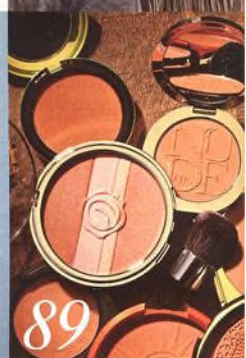
78



118



100



89



12

- 32** JAK NOSIT  
Tělovou barvu.
- 38** PŘEDSEVZETÍ  
Jak je dodržovat a netrápit se u toho.
- 48** DENÍK  
Deníkové zápisky mění náš život k lepšímu hned dvakrát.
- 50** UMÍTE DÝCHAT?  
Správně dýchat umí málokdo, ale je možné se to naučit.
- 58** SMĚŘOVAT VPŘED  
Běžecový guru Miloš Škorpil o pohybu a sebepoznání.
- 70** ZRCADLO  
Proč si nepřipadáme krásné?
- 76** Z OČÍ DO OČÍ  
Upřený pohled divy nedělá, tvrdí psychologové.
- 78** ŽENY JAKO OBRÁZEK  
Podlehly tattoo a cítí se svobodně.
- 84** TANČÍM, TEDY JSEM  
Tanec zažívá renesanci. Hýčká duši, ozdravuje tělo.
- 90** LETNÍ PLÁN  
Připravte pokožku na slunce.
- 96** HOLÁ PRAVDA  
Nejrychlejší a neúčinnější metody depilace.
- 100** SOUBOJ TUKŮ  
Začíná hubnutí na barevném poli?
- 104** TOP VÝBĚR  
Zkrášlující tipy žen z kosmetické branže.
- 106** ŽÁR A CHLAD  
Kosmetické novinky, některé vás rozžhaví, jiné osvěží.
- 108** HIPPIE VE MĚSTĚ  
Svezte se na bohémské vlně módního stylu 70. let.
- 123** NOVÝ ZÉLAND  
Očima manželského páru, který tady získal nový pohled na svět.
- 130** PIKNIK  
Hostina pod širým nebem je skvělou volbou pro volný den.
- 134** BLOUDĚNÍ  
Ztraťte se pomocí navigace, hodně tím získáte.
- 136** FILM, KNIHY, VÝSTAVY  
Události v kultuře, které stojí za to.

106

