

obsah

LISTOPAD 2015



138

NA OBÁLCE
VILMA CIBULKOVÁ
FOTO:
BENEDIKT RENC
MAKE-UP:
ELIŠKA MATĚJKOVÁ
STYLING:
MARTINA GVIZDOVÁ



z titulní strany

12 VILMA CIBULKOVÁ
Otevřený rozhovor o lásce, partnerství i závislostech.

38 HODNÁ NEZNAMENÁ BLBÁ
Být hodná se vyplatí.

78 PRAVIDLA POZITIVNÍHO SOBECTVÍ
Být v pohodě se sebou znamená být v pohodě s ostatními.

82 RÁDA, NERADA
Naučte se mít se ráda.



104

132



153



76



148



120



144



12

28 ZBAVTE SE STAROSTÍ
Jak s nimi nadobro zatočit.

34 NAROZENINOVÁ SOUTĚŽ
Vyhrajte báječné dárky.

36 DÁ SE MUŽŮM VĚŘIT?
Ne, ale věrme jim, píše Irena Obermannová.

42 KRÁSA TĚLA I DUŠE
Psychoterapeuti, kteří pečují také o naši vnější krásu.

50 PO ŠMEJDECH?
Čím si prošla dokumentaristka Silvie Dymáková.

54 DÁRKY
Jak je správně přijímat.

56 SMÍM PROSIT?
Proč propadnout tanci ve dvou.

60 JAK SE PREZENTOVAT
Přirozeně a úspěšně – 5 tipů.

64 ÚSPĚCH
O tom, co k němu vede, s psychologem Daliborem Špokem.

76 MĚJTE SE RÁDA
Nebudte pro sebe sama na posledním místě.

88 SEBEVĚDOMÍ
Jak jsou na tom známé české osobnosti.

100 INGREDIENCE KRÁSY
Dopřejte pleti to nejlepší.

104 VYŠŠÍ TŘÍDA
Kouzlo niche parfémů.

120 NOČNÍ ŽIVOT
Kožešiny, kůže, samet a šperky.

132 V ŘÍŠI POKLADŮ
Přepychové pokušení ze šperkovnice.

138 TŘPYT V DUŠI
Šperk – totem nabitý emocemi.

144 MÓDNÍ INVESTICE
Tipy žen, které žijí módou.

148 METALICKÉ ODLESKY
V módě mají zelenou.

153 DOVOLENÁ NA LODI
Vydejte se na obří loď, která kotví každý den jinde.

166 SPORTOVÁNÍ PRO LÍNĚ
Jak na pohyb, když se nechce.

100

