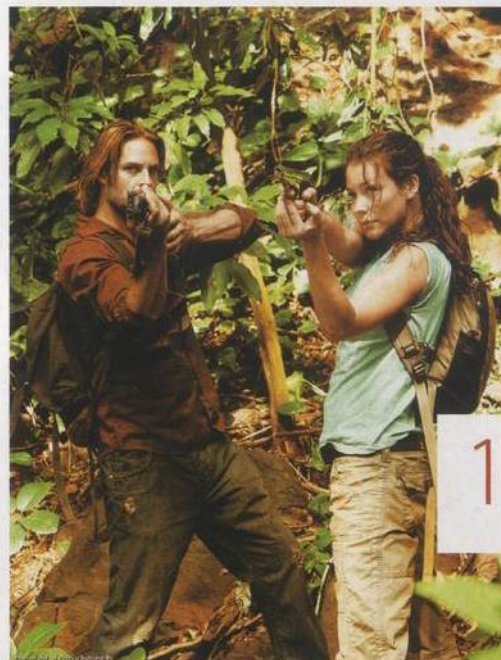


## Z titulní strany

- 12 **„JSEM KLIDNĚJŠÍ A VÍC O VŠEM PŘEMÝŠLÍM“**  
Rozhovor s hvězdou seriálu Ztraceni Evangeline Lilly
- 26 **JAK ZAČÍT ŽÍT LEPŠÍ ŽIVOT**  
Zkuste žít podle pravidel, která budou vyhovovat především vám
- 38 **ŽÁRLIVOST, ODVRÁCENÁ STRANA LÁSKY**  
Když se objeví žárlivost, láska bojuje o život
- 42 **NOVOROČNÍ ZKRAT**  
Začátek roku je ideální čas pro závazky a předsevzetí. Jak se z jejich neplnění potom ale nezbláznit?
- 44 **OBRÁZKOVÝ TEST: ŘEKNI MI, CO VIDÍŠ...**  
... a zjistíš, kdo vlastně jsi
- 52 **HYPERAKTIVITA: NEMOC, NEBO SELHÁNÍ VÝCHOVY?**  
Neodsuzujte zlobivé a nevladatelné dítě! Může být nemocné
- 58 **MOBBING, KDYŽ PRÁCE BOLÍ NA DUŠI**  
Terorizují vás vaši kolegové? Je nejvyšší čas s tím něco udělat!
- 62 **MÁTE PADÁKA!**  
Výpověď z práce musíte ustát stejně, jako váš šéf
- 80 **POSILTE SVOJI IMUNITU!**  
Prevence je ten nejlepší lék



12

44



62

## Navigátor

- 20 **VÝZKUM**  
Novinky nejen ze světa psychologie
- 24 **NÁZOR**  
Vlastimil Marek o rozdílnosti mužského a ženského vnímání světa
- 28 **JAK NA TO...**  
Jak správně reklamovat vadné zboží
- 30 **LÉČEBNÁ KÚRA**  
Psycholožka Marta Boučková o koncích vztahů
- 32 **SEX**  
Sexuolog Petr Weiss píše o pohledu dnešní společnosti na masturbaci

42





36



68



84



96

## Vztahy

### 50 **AMBIGUENCE, PARADOXY NIČITELÉ VZTAHŮ A SEBEVĚDOMÍ**

Vilém Urban se zamýšlí nad rozpory, které nás občas ovlivňují

## V každém čísle

### 6 **DOPISY**

### 36 **HVĚZDNÁ ANALÝZA**

V našem dotazníku tentokrát herec Bohumil Klepl

### 56 **FOCUS**

V hledáčku kamery na každém kroku. Je monitorování naší životů skutečně pro naši bezpečnost?

### 64 **BLESKOVÁ ANALÝZA**

Jsem slibotechna. Jak jí už nebýt a jak nepropadnout planým slibům ostatních

### 114 **POSLEDNÍ SLOVO**

Fejeton o nebezpečné ženské zvědavosti

## Smysly

### 68 **UMĚNÍ STÁRNOUT**

Čas nezastavíte, ale můžete ho účinně zpomalit a cítit se dobře na těle i na duchu

### 74 **KOSMETICKÝ ZÁPISNÍK**

Novinky na trhu krásy

### 76 **LÉK PRO UNAVENOU DUŠI**

Blahodárné účinky asijských masáží na naši psychiku

### 84 **TEST**

Jste opravdu tak zdravá, jak si myslíte? Udělejte si náš test a výsledky vás možná překvapí

### 88 **PEVNÉ ZDRAVÍ**

Co byste měli vědět o svém zdraví

### 90 **SÁZKA NA VITAMINY**

Jídla plná zdraví

### 94 **PŘÍTEL CITRUSY**

Jak prospěšné je tohle tropické ovoce pro naše zdraví i mysl

### 95 **JAK NA CITRUSY**

Nástroje na jejich zpracování

### 96 **ZNOVU SE NAR(H)ODIT**

Na cestách tentokrát na Rhodos

## Scéna

### 102 **FILM**

Premiéry v kinech

### 104 **HUDBA**

Novinky ze světa hudby

### 105 **KNIHY**

Nové knihy na trhu

### 106 **ŽIJEME V PASTI NAŠÍ MYSLI**

Rozhovor s hercem Jaroslavem Duškem