

## Z titulní strany

- 14** OSOBNOST Z OBÁLKY: HELEN HUNT  
Herečka, pro kterou je nejdůležitější štěstí její dcery
- 28** MANUÁL: ZBAVTE SE NESMĚLOSTI  
Přestaňte se ostýchat a sebevědomě si od života vezměte to, co si zasloužíte!
- 34** SEX: HOMOSEXUÁLOVÉ A VÝCHOVA DĚTÍ  
Sexuolog a psycholog Petr Weiss otevřeně píše o právu homosexuálních párů vychovávat vlastní či adoptované dítě
- 42** MUŽ & ŽENA: OPUSTIL MĚ, ZAČÍNÁM ZNOVA. BEZ PARTNERA...  
Váš partner vás opustil? A neprospělo vám to spíš, než ublížilo?
- 46** VAŠE ŽIVOTY: TRAGÉDIE MI ZMĚNILA ŽIVOT  
Upřímné výpovědi lidí, které prožité neštěstí nasměrovalo na novou cestu
- 52** CHOVÁNÍ: MUSÍM VŠECHNO ZVLÁDNOUT SÁM?  
Máte tolik povinností, že pro všechny z nich je den už dávno příliš krátký. Tak proč nechcete, nebo nejste schopni alespoň část z nich přesunout na někoho jiného? Naučte se říct si o pomoc
- 62** KARIÉRA: PODNIKAT, NEBO ZŮSTAT ZAMĚSTNANCEM?  
Co se vám zdá výhodnější? Chcete podnikat a vydělávat tak víc peněz? A jste si jisti, že jste podnikatelský typ?
- 80** ZDRAVÍ & WELLBEING: ZDRAVÍ A KRÁSA Z LÁZNÍ  
Do lázní už dávno nejezdí jen němečtí důchodci. Současný lázeňský luxus si užívají lidé, kteří si chtějí odpočinout a preventivně udělat něco pro své zdraví



## Navigátor

- 22** VÝZKUM  
Novinky nejen ze světa psychologie
- 26** NÁZOR  
Podle Vlastimila Marka je velmi důležité vědět, odkud pocházíme.
- 30** ANALÝZA  
Marta Boučková vysvětluje, proč nás tak okouzlují cizinci
- 32** KARIÉRA  
Jak byste se měli chovat první den v nové práci, abyste zanechali jen ten nejlepší dojem



- 40 HVĚZDNÁ ANALÝZA**  
Kardiochirurg Jan Pirk má rád výzvy. Životní, pracovní i sportovní
- 56 FOCUS**  
Stáří vpřed! Lidský život je stále delší. Je i šťastnější?
- 66 RODIČE A DĚTI**  
Jak se liší výchova našich dětí od té naší?
- 68 BLESKOVÁ ANALÝZA**  
Pokud je každý váš den naplněn vztekem, je na čase začít s tím něco dělat
- 114 POSLEDNÍ SLOVO**  
Den investice do sebe samé má věru velmi nabitý program

## Smysly

- 72 KRÁSA: SAMÁ VODA**  
Bez vody se neobejde ani kosmetická péče. Jsou vaše plet i organismus dostatečně hydratované?
- 78 KOSMETICKÝ ZÁPISNÍK**  
Novinky na trhu krásy
- 84 ZDRAVÍ: ŽENSKÁ ZÁLEŽITOST**  
PMS – bolest, která se každý měsíc nevyhýbá mnoha ženám. Co ji způsobuje a jak ji zmírnit
- 88 PEVNÉ ZDRAVÍ**  
Novinky pro váš zdravější život
- 90 CHUTĚ: RYBY**  
Na našem talíři by rozhodně neměly chybět
- 94 DOBRÉ MENU**  
Tipy pro váš jídelníček
- 96 CESTOVÁNÍ: NEZAPOMENUTELNÉ KOUZLO POMPEJÍ**  
V lávě pohřbené město vypráví o svých posledních dnech



## Scéna

- 116 FILM**  
Premiéry na plátnech kin
- 118 HUDBA**  
Novinky z hudebního světa
- 119 KNIHY**  
Nové čtení
- 108 ROZHOVOR S HELENOU TŘEŠTÍKOVOU**  
Známa dokumentaristka je trpělivý pozorovatel a pozorný posluchač