

Z titulní strany

- 12** OSOBNOST Z OBÁLKY: SALMA HAYEK
Latinskoamerická herečka, která se dokázala prosadit v Hollywoodu, chtěla být prezidentkou Mexika a málem se stala členkou olympijského týmu
- 30** NAVIGÁTOR: KARIÉRA
Kolik byste o sobě měli prozradit svým kolegům v práci, aby nebyli v pokušení použít to proti vám?
- 34** DIAGNÓZA: SOCIÁLNÍ FOBIE
Když se člověk bojí ostatních lidí
- 38** MUŽ & ŽENA: JSEM PRO TEBE DOST DOBRÁ?
Stali jste se projektem svého partnera? Zůstaňte svoji a nenechte se formovat proti své vůli.
- 42** CHOVÁNÍ: UDĚLÁM TO „AŽ“
Také stále něco odkládáte až na potom?
- 50** STALKING: NOVÁ FORMA AGRESE
Když se počítačnická milá pozornost o vaši osobu změnil v boj o život
- 56** KARIÉRA:
HEADHUNTING: MISTRNÉ UMĚNÍ LOVU
Tajemný svět lovců hlav. Také vám už zavolaal headhunter s tím, že pro vás má zajímavou pracovní nabídku?
- 100** ZDRAVÍ: ZAPOMEŇTE NA ANTIBIOTIKA, PŘICHÁZEJÍ PROBIOTIKA
Preventivní užívání probiotik posílí vaši imunitu



EXTRA: ŽIJEME SPOLU

68 SVATBA: MÁ SMYSL, NEBO JE TO PŘEŽITEK?

Je třeba mít na vztah papíry?

74 DĚTI U MÁMINÝCH SUKNÍ

Teplé večere, vyprané prádlo a minimální životní náklady ani dospělé dítě z rodičovské náruče nevyženou

76 (TÉMĚŘ) NORMÁLNÍ RODINA

Když se v rodině staráte o postiženou či nemožnou osobu

80 ROZDÍLY GENERACÍ: MŮŽOU SE VŮBEC POCHOPIT?

Společné soužití několika generací může být plné konfliktů, ale i vzájemné pomoci, porozumění a silného ducha rodiny



Navigator

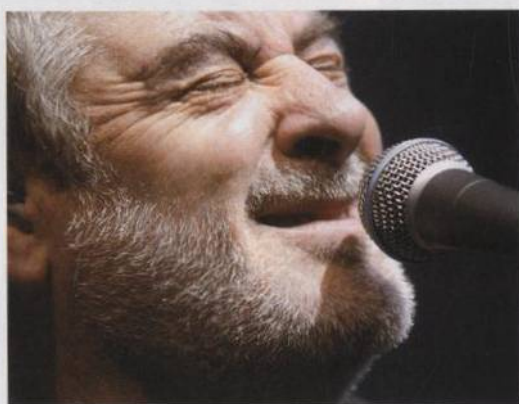
- 20** VÝZKUM
Novinky nejen ze světa psychologie
- 24** NÁZOR: PROHROU K VÍTĚZSTVÍ
Podle publicisty Vlastimila Marka je lépe občas něco vzdát, abychom se nakonec mohli těšit z výhry
- 26** MANUÁL: JAK SE DRŽET SVÝCH ROZHODNUTÍ
Pokud jste se už pro něco rozhodli, nenechte se nikým a ničím odradit
- 28** ANALÝZA: NEPODCEŇUJTE „PŘEDPŘEDSVATEBNÍ“ PŘÍPRAVU
Psycholožka Marta Boučková nabádá prozkoumat vztahy v partnerově rodině dřív, než se stanete jejím zákonným členem
- 32** SEX: MÝTY A POVĚRY V SEXU
Sexuolog a psycholog Petr Weiss odhaluje některé pověry, kterým bychom už měli konečně přestat věřit



- 36** HVĚZDNÁ ANALÝZA
 Hudebník Ondřej Pivec patří ve 23 letech k hvězdám českého jazzu
- 48** FOCUS
 Kukačka už zakukala... Když otec vychovává dítě, které není jeho vlastní
- 60** RODIČE A DĚTI
 Usnout jako miminko. Také má vaše dítě potíže se spaním? Víte, jak ho naučit spát?
- 64** BLESKOVÁ ANALÝZA
 I konflikt může mít svá pozitiva, pokud ho umíte zvládnout
- 114** POSLEDNÍ SLOVO
 Smutný důkaz o tom, že i slavní lidé se někdy chovají jako hlupáci

Smysly

- 86** (NEJEN) MĚSTSKÁ ZÁLEŽITOST
 Život pod smogovou pokličkou města pleti rozhodně neprospívá. Zkuste ji vzpružit správnou volbou kosmetické péče
- 90** ABY BÍLÁ BYLA BÍLÁ
 Bílé zuby zvýší frekvenci vašich úsměvů a posílí sebevědomí
- 94** KOSMETICKÝ ZÁPISNÍK
 Novinky na trhu krásy
- 96** WELLBEING A ZDRAVÍ
 Jogínské ásany prospějí duši i tělu a jóga má dnes už tolik podob, že si může vybrat každý
- 104** CHUŤ: PODZIM V KUCHYNI
 Úlovky z lesa a zahrádek chutnají i léčí
- 108** DOBRÉ MENU
 Tipy pro váš jídelníček
- 110** CESTOVÁNÍ: KRÁLOVSTVÍ VINIC A SKLÍPKŮ
 Krásné a zajímavé věci jsou k vidění na Moravě po celý rok, nejen během vinobraní



Scéna

- 116** FILM
 Premiéry na plátnech kin
- 118** HUDBA
 Novinky z hudebního světa
- 119** KNIHY
 Nové čtení
- 108** ROZHOVOR S MICHALEM PROKOPEM
 Hudebník, moderátor a svého času i politik šel do všeho vždy s plným nasazením