

## Z titulní strany

- 12** OSOBNOST Z OBÁLKY: SUSAN SARANDON  
Se svým partnerem je už dvacet let – něco takového se v Hollywoodu často nevidí. Jaký na to má recept?
- 42** MUŽ & ŽENA  
Muži jsou od přírody hravá stvoření. Kde se to v nich bere a proč my ženy jejich hravost tolik zbožňujeme?
- 46** VZTAHY: ŽIJEME SPOLU, ALE KAŽDÝ ZA SVÉ  
Žijete ve společné domácnosti, ale platíte každý sám za sebe? Buďte opatrní, protože něco tak přízemního jako peníze vám může snadno zničit jinak krásný vztah.
- 52** EMOCE: UMÍTE DÁT NAJEVO SVÉ CITY?  
Každý své emoce prožíváme jinak. Je správné své city dávat najevo, nebo je navenek spíš neprojevat?
- 58** CHOVÁNÍ: ŽIJETE VČERA DNES NEBO ZÍTRA?  
Většina lidí se příliš upíná k minulosti nebo naopak k budoucnosti. Pro dnešní den dokáže žít jen málokdo.
- 66** SEX: JAK PROHLouBIT SEXUÁLNÍ ŽIVOT  
Podle výzkumů polovina z nás vede nudný a stereotypní sexuální život. Proč?
- 70** SONDA: SYNDROM „BOREOUT“  
Nuda v práci je čím dál tím závažnější problém.
- 78** RODIČE A DĚTI: KDYŽ MÁMA ŘEKNE „NE“, ZEPTÁM SE TÁTY  
Umíte ve výchově táhnout za jeden provaz?



## Navigator

- 20** VÝZKUM  
Novinky nejen ze světa psychologie
- 24** NÁZOR: HLASITOST  
Publicista Vlastimil Marek se zamýšlí nad tím, proč je pro tolik lidí při poslechu hudby hlavní prioritou její hlasitost
- 26** MANUÁL: JAK PŘESTAT KOUŘIT  
Pokud vám opravdu nevádí páchnoucí dech, vlasy, oblečení a skutečnost, že si s každou cigaretou zkracujete život, sekněte s tím aspoň z ohleduplnosti k vašemu okolí
- 30** MOTIVACE: LUXUS NEBO NUTNOST?  
Co dělat, když nejste spokojeni ve svém zaměstnání a cítíte, že něco se rozhodně musí změnit
- 32** SEXUÁLNÍ FANTAZIE: O ČEM SNÍ MUŽI A ŽENY  
Sexuolog a psycholog Petr Weiss vysvětluje, k čemu slouží naše sexuální představy a jak se liší ty ženské a mužské



- 34** MENTÁLNÍ ANOREXIE  
Pro řadu lidí není anorexie jen nemoc, ale způsob života. Nerovný boj s kilogramy končí u každé páté ženy smrtí
- 40** HVĚZDNÁ ANALÝZA  
Nekoronovaný král mezi českými sportovními komentátory Jaromír Bosák sní o vítězství v golfovém turnaji
- 62** RIZIKOVÉ TĚHOTENSTVÍ  
Jak ho přežít v pohodě a bez zbytečných stresů
- 82** BLESKOVÁ ANALÝZA  
Proč se tolik z nás cítí osaměle a jak s osamělostí bojovat
- 130** POSLEDNÍ SLOVO  
Když všechno ostatní selže, pomůže smysl pro humor

## Smysly

- 88** (NE)NECHTE NA HLAVĚ  
V čem spočívá tajemství krásy a zdraví vlasů a co o nich možná nevíte
- 94** KOSMETICKÝ ZÁPISNÍK  
Žhavé novinky pro váš krásnější život
- 96** WELLBEING A ZDRAVÍ  
Jedním z nejpříjemnějších způsobů odbourání stresu a zároveň lékem může být některý z druhů tance
- 100** ČÍNSKÁ MEDICÍNA  
Léčí nejen tělo, stejně důležitá je podle ní pacientova duše. Vychází z principu protikladů, které musejí být v rovnováze, a kromě řešení problémů hledá jejich příčiny, kořeny chorob
- 106** DOBRÉ MENU  
Vyznáte se v nepřeberné nabídce sýrů? A víte, jak je správně uchovávat a servírovat?
- 112** CESTOVÁNÍ: STARÁ DOBRÁ ANGLIE  
Libor Budínský navštívil anglický venkov plný hradů, zámků, jezer, pastvin a romantických zákoutí



## Scéna

- 118** FILM  
Premiéry na plátnech kin
- 120** HUDBA  
Novinky z hudebního světa
- 121** KNIHY  
Nové čtení
- 122** ROZHOVOR S RICHARDEM KRAJČEM  
Lídrom úspěšné kapely a čerstvému třicátníkovi s angažmá v Národním divadle úspěch nespadol do klína, tvrdě si ho vydělal.