

Z titulní strany

12 OSOBNOST Z OBÁLKY: JULIANNE MOORE

Křehká kráska s porcelánovou pleťí a kaštanově rudými vlasy je jednou z nejpilnějších hereček, ale určitě se nedá říct, že by jí šlo o kvantitu

30 MANUÁL: JAK ČELIT STRESU

Stres na nás útočí ze všech stran. Jak se mu bránit a jak se ho zbavit? Mnohdy nepomůže jen pravidelně a zhluboka dýchat nebo si vzít pár pilulek

58 PERFEKIONISMUS: PROČ CHCEME BÝT DOKONALÍ?

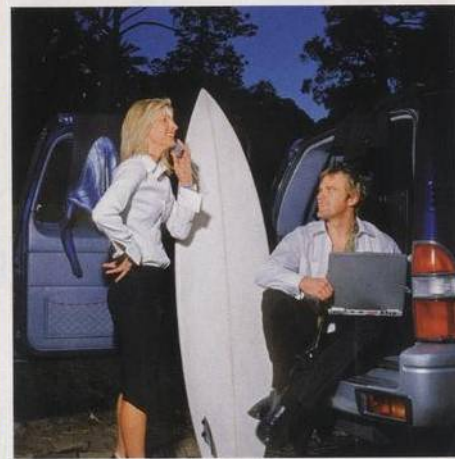
Také se občas cítíte nespokojeni sami se sebou? Máte pocit, že musíte být dokonalí, jinak by váš život ztratil smysl? Perfeccionismus má dvě tváře. Je důležitým předpokladem úspěchu, rychle se však může změnit ve velký problém

66 DOVOLENÁ BEZ PROBLÉMŮ

Pár dní před dovolenou šílíte. Pracovní stůl se prohýbá pod tíhou úkolů a zdá se, že tentokrát to do odjezdu vážně nestihnete. Před koncem dovolené to je podobné: Jak překročit pracovní práh lehkou nohou?

74 MUŽSKÁ ZÁLEŽITOST: CO JE TAK ŠPATNÉHO NA TCHYNI?

Ta věta skládající se ze dvou slov dokáže rozhodit jinak celkem poklidný rodinný život na miliardu mikročástí, které se pak hodně dlouho dávají zase dohromady: „Přijede maminka.“



Sex a vztahy

82 NĚKDO TO RÁD HORKÉ

Sex v létě baví mnohem víc než v zimě. Že by sexuální vášně skutečně závisela na množství slunečních paprsků a počtu poloobnažených těl v ulicích? Nebo je i jiný důvod?

86 TEST: UMÍTE BÝT VĚRNÍ?

64 % ženatých mužů a 42 % vdaných žen je během svého manželství nevěrných. Můžete mezi ně patřit i vy?

88 TAJEMSTVÍ PŘITAŽLIVOSTI

Někdy nás přitahují lidé, kteří se nám zdají být zábavní, milí a inteligentní. Někdy lidé, kteří se nám fyzicky líbí. Někdy nás zaujme člověk, jenž se zachoval statečně. A někdy vůbec netušíme, co nás vlastně k dotyčnému táhne

92 MORÁLKA MUŽŮ A MORÁLKA ŽEN

Když se nám chování partnera nebo partnerky nelíbí, apelujeme na jeho či její morální odpovědnost. V tom se ženy a muži moc neliší. Liší se v tom, co za morální a nemorální považují a jak morálku vnímají celkově



Navigator

- 20 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 24 KURZ FINANČNÍ INTELIGENCE**
Pokud si chceme udržet peníze, musíme o nich mít stále přehled, vědět, kdy a kam odcházejí a kdy a odkud přicházejí
- 34 KARIÉRA: DO PRÁCE, NEBO DO ŠKOLY?**
Před absolventem se dnes otevírá mnoho možností, ale kterou z nich si vybrat? Nastoupit rovnou po škole do práce? Jít dál studovat? Nebo raději sbírat cenné zkušenosti v zahraničí?
- 80 POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA**
Řada lidí prožila nějakou traumatizující událost, se kterou se nemohou vypořádat. Neustále se jim vrací ve vzpomínkách, zasahuje do jejich života i vztahů

Smysly

- 98 LETNÍ VLASOVÉ MANÉVRY**
Poškození vlasů není příliš nápadné a o to je zrádnější
- 102 CESTA KE KRÁSNÝM NOHÁM**
Denně uděláme asi devět tisíc kroků. Za celý život tak obejdeme zeměkouli více než čtyřikrát. Naše nohy si proto zaslouží náležitou péči, aby byly zdravé a hezké
- 112 VODNÍ SVĚT**
Voda tvoří až dvě třetiny našeho těla a její nedostatek může způsobit spoustu zdravotních problémů. Přesto většina lidí pravidelný pitný režim značně podceňuje. Patříte mezi ně?
- 114 CHUTNÁ MEDICÍNA**
Zapomeňte na zázračné tablety, které údajně obsahují všechny vitamíny a zásobte se raději čerstvým ovocem a zeleninou
- 118 MALTA: SRDCE STŘEDOZEMNÍHO MOŘE**
Milujete teplo a moře, ale nebaví vás proležet celou dovolenou na pláži? Potom se rozhodně vydejte na Maltu



Scéna

- 130 FILM**
Pozvánka do Uherského Hradiště a premiéry na plátnech kin
- 133 HUDBA**
Novinky z hudebního světa
- 134 KNIHY**
Nové čtení
- 136 ROZHOVOR SE ZUZANOU VEJVODOVOU**
Má za sebou řadu muzikálů i hlavní role v Shakespearových komediích a dramatech. Exceluje v pražském Divadle Na Fidlovačce a líbí se v seriálech České televize