

## Z titulní strany

- 12 OSOBNOST Z OBÁLKY: LIV TYLER**  
Její zvláštní krásu podtrhují jedny z nejvýraznějších rtů v showbiznysu, dědictví po otci Stevenu Tylerovi
- 36 VELKÝ VĚKOVÝ ROZDÍL PARTNERŮ: PROBLÉM, NEBO VÝHODA?**  
Říká se, že když má člověk někoho rád, věkový rozdíl nevnímá. Co si o tom myslí psychologové?
- 40 OSOBNÍ PROSTOR. NEVSTUPOVAT, PROSÍM!**  
Skoro každý člověk si od druhých lidí drží určitý odstup. Lišíme se pouze v tom, jak velký ten odstup máme
- 44 SNY: CESTA DO NEVĚDOMÍ**  
Každou noc se během spánku ponořujeme do říše snů, je to, co se nám zdá, pouhé „třídění myšlenkového odpadu“, nebo se ve snech dá číst a dávat jim osobní význam?
- 50 ZBĚSILÝ ÚTĚK PŘED DOSPĚLOSTÍ**  
Jonathan Swift řekl: „Každý chce dlouho žít, ale nikdo nechce být starý.“ Jak řešíte svou touhu po mládí vy? Udržujete si mladistvý životní styl, nebo se oblékáte a mluvíte jako děti, které právě vstoupily do puberty?
- 64 ŽIVOT SE ZÁVISTÍ**  
Jste mladí, atraktivní, úspěšní. A kolem vás jsou lidé, kteří takoví nejsou, a to je podle nich nespravedlivé. Závídí vám



## Navigátor

- 20 VÝZKUM**  
Novinky nejen ze světa psychologie
- 22 MANUÁL: JAK SI ZÍSKAT A UDRŽET POZORNOST PUBLIKA**  
Před sebou máte desítky nebo dokonce stovky posluchačů a chcete jim sdělit něco důležitého. Jak získáte jejich pozornost a jak ji udržíte během celého projevu?
- 24 ANALÝZA: ZODPOVĚDNÍ A KRIZE**  
Finanční krize zachvacuje celý svět, a tak není divu, že dorazila už i do pracovny psycholožky Marty Boučkové
- 26 KARIÉRA: UMÍTE TELEFONOVAT?**  
Telefonování je jednou ze základních forem komunikace. Přestože se zdá být snadná, mnozí při něm dělají chyby
- 28 SEX: V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU**  
Jaké milostné techniky si můžete dovolit, jak dlouho po porodu nastává čas na běžný sexuální život novopečené matky a proč jsou někdy její sexuální potřeby menší?

(Istni)



## 36 DIAGNÓZA: HYSTERIE

Vážné psychické onemocnění ztěžuje život nejen tomu, kdo jím trpí, ale především jeho nejbližším

## 52 KARIÉRA: ŠÉFUJI SVÝM KOLEGŮM

Povyšili vás? Blahopřejeme! Teď si musíte vybudovat autoritu a najít správný způsob, jak se chovat k podřízeným, kteří byli ještě nedávno vašimi kolegy

## 56 RODIČE A DĚTI: MAMI, CHCI NOVÉ DŽÍNY!

Každé ráno svádíte stejný boj. Vy chcete, aby si vaše dítě na sebe vzalo tohle, ono zpučně vyžaduje tamto

## 72 MUŽSKÁ ZÁLEŽITOST: METROSEXUÁLOVÉ

Co jsou zač a kde se tady vzali? Mnoho Čechů se jim směje a nazývá je přešlechtěnými chlapy. Metrosexuálové se hájí, že o sebe jen o trochu víc dbají...

## Smysly

### 68 KRÁSA: NIKDO NENÍ DOKONALÝ

Trápí vás nějaká vada? Nejste v tom sami. Menší či větší problémy pleti se týkají až 80 % dospělé populace

### 80 ZIMNÍ RADOVÁNKY

V našich zeměpisných šířkách jsou mrazivé dny stále větší vzácností, a tak byste neměli propást čas sportů, které lze provozovat, jen když je pod nulou

### 84 LÉTO V ZIMĚ

Šedivé ulice, mrazivé dny, málo slunce. To člověku na náladě nepřidá. Ale jsou možnosti, jak si zpříjemnit čekání na jaro

### 89 CHUTNĚ RYCHLOVKY

Čekáte hosty v době, kdy je pozdě na oběd a brzy na večeři, a sušenkami je odbýt nechcete? Zkuste elegantní chuťovky

### 94 KYPR: OSTROV BOHYNĚ AFRODITY

Krása a prokletí, úžasné pestré, ale také notně zašmodrchané dějiny. Taková je stručná vizitka krásného ostrova



## Scéna

### 100 FILM

Premiéry na plátnech kin

### 102 HUDBA

Novinky z hudebního světa

### 103 KNIHY

Nové čtení

### 106 ROZHOVOR SE ZDEŇKEM ŽÁKEM

Na stěnách v atriu Divadla Bez zábradlí visí plakáty poutající diváky na různá představení. Téměř na všech je buď obličej, nebo alespoň jméno Zdeňka Žáka