

Z titulní strany

- 10 OSOBNOST Z OBÁLKY: KIM CATTRALL**
 Proslavila se především rolí sexuálně nenasyté femme fatale Samantha Jones v seriálu Sex ve městě, ale už předtím odehrála desítky rolí ve filmu, v televizi i v divadle
- 38 CO SI MUŽI A ŽENY VYČÍTÁJÍ**
 Byli byste dokonalí partneři. Jenom kdyby... Kdyby ten druhý nedělal tohle a tohle a ještě tohle a kdyby naopak dělal tamto a tamto
- 42 TAJEMSTVÍ VÝBĚRU PARTNERA**
 Proč chodíme stále s podobnými typy, opakujeme stejné chyby a pokaždé uvěříme, že tenhle nebo tahle jsou úplně jiní než ti předtím?
- 46 NEMUSÍTE BÝT DOKONALÁ!**
 Snažíte se být skvělá matka, hospodyňka, vášnivá milenkyně a v zaměstnání nenahraditelná? A přestože se vám to relativně daří, nedokážete si svůj úspěch vychutnat?
- 70 OTEC MÁ MÍT PRÁVO VIDĚT SVÉ DÍTĚ**
 Stále více dětí se rodí mimo manželství a mnoho z nich má v rodném listě uvedeno „otec neznámý“
- 92 KOLIK VÁŽÍ STRES?**
 Může zvýšit krevní tlak a snížit chuť na sex. Oslabuje imunitu a vyvolává agresivní chování. Stres však může být také příčinou toho, že už nedopneme své oblíbené džíny



Navigátor

- 18 VÝZKUM**
 Novinky nejen ze světa psychologie
- 22 MANUÁL: JAK... SE POVZNĚST NAD NEGATIVNÍ POZNÁMKY**
 Jste skutečně tak nemožní, jak tvrdí vaši kritici a posměváčci, nebo spíš oni sami volají o pomoc?
- 26 KARIÉRA: MÁTE AUTORITU?**
 Přirozená autorita je důležitým předpokladem úspěchu v práci. Jak si ji vybudovat a jak s ní zacházet?
- 28 SEX: JAK VYBRAT ANTIKONCEPCI?**
 Sexuolog Petr Weiss píše nejen o spolehlivosti a nespolehlivosti jednotlivých metod antikoncepce, ale všímá si také vlivu jejího užívání na počet interrupcí
- 30 DIAGNÓZA: BULIMIE**
 Na jaře si nemálo žen klade otázku, jak rychle shodit pár kilo do plavek. U někoho se ale honba za siluetou modelky stává bojem o život, třeba těch, které trpí mentální bulimií



Smysly

78 PEVNÉ ZÁSADY PRUŽNOSTI

Věnujte pokožce svého těla i jeho konturám trochu láskyplné péče. Nemusíte kvůli tomu chodit do specializovaných salonů, pravidelná domácí péče má také něco do sebe

84 KOKTEJLY KRÁSY

Produkty pro péči o pleť se neustále vyvíjejí. Některé z nich jsou skutečně převratné a díky nim dostává boj proti nejruznějším problémům pleti zcela nové rozměry

92 KOLIK VÁŽÍ STRES?

Stres se skloňuje v každém pádě. Může zvýšit krevní tlak a snížit chuť na sex. Oslabuje imunitu a vyvolává agresivní chování. Může však také způsobit, že už nedopnete ložské džíny

108 CBSTOVÁNÍ: VÍTEJTE V MEXIKU

Všichni už jsou v Mexiku, buenos días, já tam taky jdu! Kdo tam jednou byl, tomu se už asi pořád bude stýskat po osmahleých tvářích mužů se sombrery i pestře oděných indiánkách

50 ÚCTA K ČLOVĚKU

Božena Němcová napsala, že úctu si člověk nezískává hrdostí, ale láskou. Skutečně stačí mít otevřené a laskavé srdce, abyste si získali úctu? A ke komu ji cítíte vy?

58 CHVÍLE ÚZKOSTI

Máte strach, ale nevíte z čeho. Svírají se vám útroby, špatně se vám dýchá, srdce vám buší rychleji než obvykle, ale nevíte proč. Už aby ty pocity byly pryč...

62 7 KROKŮ K LEPŠÍ KARIÉŘE

Chcete být úspěšní v práci, mít slibně se vyvíjející kariéru, dobrý plat a spokojeného šéfa? Poradíme vám, na čem zapracovat a čeho se naopak vyvarovat, aby vás vaše schopnosti dovedly k výtouženému místu



Scéna

116 FILM

Premiéry na plátnech kin

118 HUDBA

Novinky z hudebního světa

119 KNIHY

Nové čtení

122 ROZHOVOR S MARTOU JANDOVOU

Dcera lídra Olympiku v devatenácti odcestovala do Německa, kde se stala slavnou muzikantkou. Po šestnácti letech života v zahraničí se teď vrátila do České republiky