



62
To já ne,
to oni!



44
Muž a žena: Jak
se pozná láska



12
Jennifer
Aniston



36
Sex: Původ
homosexuality

■ Z TITULNÍ STRANY

12 JENNIFER ANISTON

Každý ji zná především jako exmanželku Brada Pitta, ona je ale zajímavá i mnoha jinými věcmi

44 MUŽ A ŽENA: JAK SE POZNÁ LÁSKA

Muži i ženy dávají lásku najevo různě a často jinak, než jejich partner potřebuje. Jak ji dávat partnerovi znát a zároveň nedevalvovat slova „miluji tě“?

56 PROČ ŽENY MILUJÍ VYSOKÉ PODPATKY?

Je to paradox, že kupujeme biopotraviny, sportujeme a pak si zdraví ničíme tím, že denně soukáme nohy do těchto nepohodlných bot. Proč?

62 TO JÁ NE, TO ONI!

Dělali jsme to jako děti. Zvedli jsme ruku a trochu provinile ukázali na kamaráda. „To jsem nebyl já, to on.“ A děláme to i dnes. Co nás vede k tomu, že tak často svalujeme vinu na ostatní?

74 MUŽSKÉ SEBEVĚDOMÍ

Není křehčí nádoby, než jakou je mužské sebevědomí. I úspěšní pánové mohou upadnout do deprese a marnosti. Existuje vůbec nějaký rozumný způsob, jak sebevědomí ovlivnit?

■ NAVIGÁTOR

20 VÝZKUM

Novinky nejen ze světa psychologie

30 JAK... PŘIJÍMAT POCHVALU

Jak se zachováte, když vás někdo pochválí? „To přece nestojí za řeč,“ říkáte, přestože vás pochvala těší. Naučte se pochvalu unést, je to dobrá motivace

32 ANALÝZA: KDYŽ JE PARTNER „FANDA“

Ženy mají rády sportovní muže. Obdivují jejich sílu a rychlost. Ovšem co dělat s mužem-fandou, který na nic jiného kromě sportu nemá čas?

34 KARIÉRA: ZBAVTE SE TRÉMY!

Tréma je záluďná věc, dostavuje se, když je to nejméně vhodné, a zbavit se jí může být velmi obtížné. Poradíme vám pár základních triků jak na ni

36 SEX: PŮVOD HOMOSEXUALITY

Teorie homosexuality prošly bouřlivým vývojem. Dnes převládají názory, že je ovlivněna geneticky a že geny pro ni šíří – a svým synům předávají – ženy

38 DIAGNÓZA: NARKOLEPSIE

Lidé, kteří několikrát během dne náhle upadnou do spánku, trpí nadměrnou spavostí neboli narkolepsií

■ SMYSLY

- 82 SLUNCE V DUŠI**
Poradíme vám pár osvědčených způsobů, jak si léto, dovolenou, všechny příjemné věci s tím spojené a hlavně slunce v duši užít co nejdéle
- 92 KOUPELOVÉ RITUÁLY**
Udělejte si čas na to, abyste se ponořili do vany plné příjemně teplé vody a uklidnili tělo i mysl
- 98 PITNÝ REŽIM**
Bez vody vydržíme sotva pár dní. Správný pitný režim je jednou z nejdůležitějších podmínek správné funkce celého lidského organismu
- 103 VAŘENÍ: V HLAVNÍ ROLI CHŘEST**
Zdravá a dietní zelenina obsahuje velké množství vody, bílkovin a vlákniny, a naopak málo tuků a sacharidů

- 110 CESTOVÁNÍ: RAKOUSKÝ SEEFELD**
Centrum Olympiaregionu, kde se dvakrát konaly olympijské hry, nabízí perfektní rodinnou dovolenou

■ SCÉNA

- 116 FILM**
Premiéry na plátnech kin
- 118 HUDBA**
Novinky z hudebního světa
- 119 KNIHY**
Nové čtení
- 122 ROZHOVOR SE ZUZANOU LEDNICKOU**
Grafická designérka navrhuje podobu knih, cédéček, filmových plakátů a loga společností i českých měst



SOUTĚŽ O NOVÉ CD JAROMÍRA HONZÁKA

Jeden z čelných představitelů české jazzové scény, kontrabasista a skladatel Jaromír Honzák, oslavil 31. srpna kulaté narozeniny koncertem v Paláci Akropolis. Zahrál na něm za účasti řady předních hudebníků, jako jsou bratři Ebenové, Iva Bittová, David Dorůžka, Michal Tokaj a další. Jaromír Honzák na koncertě také pokřtil své nové CD vzniklé ve spolupráci s Chrisem Cheekem (USA), které pod názvem „Little Things“ vydal Animal Music.

Soutěžní otázka: Kolikáté narozeniny Jaromír Honzák slavil? **a) 40. b) 50. c) 60.**

Odpovědi pošlete e-mailem na adresu matouskovam@mf.cz



82
Slunce v duši

98
Pitný režim

110
Rakouský Seefeld

122
Rozhovor
se Zuzanou
Lednickou