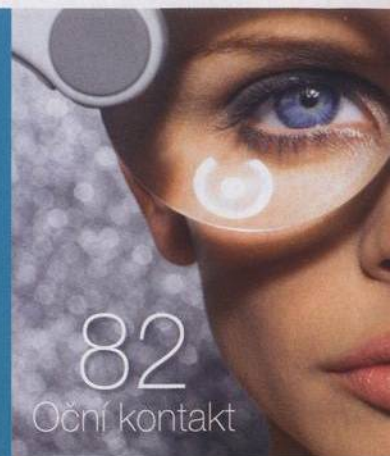




50
Mozek v tréninku



82
Oční kontakt

10
Penélope
Cruz



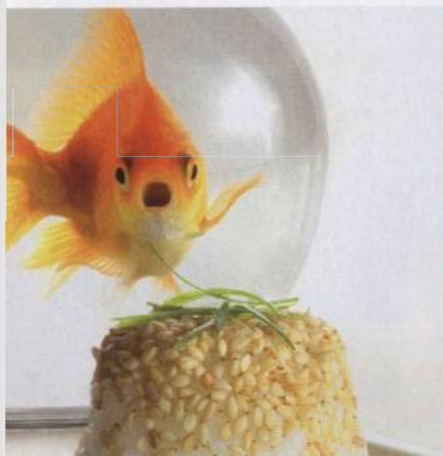
34
Sex: Původ
homosexuality

■ Z TITULNÍ STRANY

- 10 PENÉLOPE CRUZ**
Pětatřicetiletá herečka, o které režisér Pedro Almodóvar hovoří jako o své múze, je první Španělkou historie nominovanou na Oscara
- 42 MANŽELSTVÍ A... PRAVDA, NEBO LEŽ?**
Partnerovi občas lžeme všichni. Máme pocit, že bez úprav reality by vzájemné soužití bylo nemožné
- 50 MOZEK V TRÉNINKU**
Může za špatnou paměť stres, nebo zhoršené fungování mozku? Lze zvítězit nad pamětí? A na jak dlouho vlastně?
- 60 KDYBYCHOM TAK UMĚLI MÍT RÁDI SAMI SEBE**
Získejte pocit spokojenosti sami se sebou!
- 68 BUDETE DNES ČIST SVÝM DĚTEM?**
Knihovna v dětském pokoji je plná, ale na knihy se práší. Bez „umění číst“ se prý děti neobejdou, ale jak je v dnešní době počítačů přivést k literatuře?
- 90 JAKÁ JE VAŠE WELLNESS OSOBNOST**
Starověké dělení lidského charakteru do čtyř skupin může být vhodným vodítkem k vylepšení a k aktivnějšímu prožití života

■ NAVIGÁTOR

- 22 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 28 JAK... UMLČET CHYTROLÍNA**
Ten člověk se vám snad jen zdá! Všechno ví, všechno zná a nepustí vás ke slovu. Mluví dokonce i ve chvíli, kdy vaše otázky směřují na někoho jiného. Jak ho dokážete zastavit?
- 30 ANALÝZA: KDYŽ K VÁM MLUVÍ STRES**
Věděli jste, že každý člověk v duchu prakticky neustále hovoří sám se sebou?
- 32 KARIÉRA: POZOR NA WORKOHOLISMUS**
Zabírá vám práce nejen celé dny, ale i večery a víkendy? Pozor! Workoholismus je závislost jako každá jiná a může skončit špatně
- 34 SEX: PŮVOD HOMOSEXUALITY II. DÍL**
O vzniku homosexuality existuje několik velmi různorodých teorií
- 36 DIAGNÓZA: AGORAFOBIE**
Návštěva kina, dovolená v cizině, výlet vlakem – pro nás chvílky oddechu, pro agorafobiky často propast, na jejíž překročení nemají dost sil



94

Zdraví: Co nás svět může naučit



101

Zaostřeno na dýně

■ PUBLICISTIKA

46 OD RADIKALISMU K TOLERANCI

Zkuste si vzpomenout, o čem jste kdysi tvrdili, že nebudete nikdy tolerovat, a porovnejte to s tím, co tolerujete v současném vztahu

56 CO TRÁPÍ SÓLO MÁMY?

V České republice žije každé čtvrté dítě jen s jedním rodičem – a zpravidla je to matka. Samoživitelky mají výrazně nižší životní úroveň, ale zdaleka to není to jediné, co je trápí

64 DÁ SE SEX NAUČIT?

Více než osmdesát procent nespokojenosti v sexu vyplývá z nedostatečné nebo nesprávné komunikace mezi partnery. I tento problém prý může odstranit sexkoučink

74 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU: POTKÁ I VÁS?

Někdo se vydá na cestu kolem světa, jiný vymění ženu. Proč právě teď přišla pravá chvíle od základů změnit život? Mám krizi středního věku, říkájí

78 BLESKOVÁ ANALÝZA

Žiju život v neřádu

■ SMYSLY

82 OČNÍ KONTAKT

Nikdo není dokonalý. V případě očí však stačí pár tahů štětcem a vše může být rázem jinak. Poradíme vám, jak se nalíčit tak, aby byl výsledek perfektní

94 ZDRAVÍ: CO NÁS SVĚT MŮŽE NAUČIT

V některých zemích se lidé těší pevnému zdraví, optimismu a místo léků užívají života. Jaké je tajemství jejich kondice?

101 VAŘENÍ: ZAOSTŘENO NA DÝŇ

Mají různé velikosti, jsou podlouhlé, kulaté, pruhované, bílé či oranžové a hodí se nejen na Halloween

108 CESTOVÁNÍ: ŠVÉDSKÁ BIRKA

Vzácně dochované sídliště legendárních Vikingů Birka na ostrově Björkö vzniklo před 500 lety

■ SCÉNA

116 FILM

Premiéry na plátnech kin

118 HUDBA

Novinky z hudebního světa

119 KNIHY

Nové čtení

120 DVD

Filmy do obývacího pokoje

121 KULTURNÍ TIPY

Nejzajímavější události v kultuře

122 ROZHOVOR S VÁCLAVEM VYDROU

Populární herec s nakažlivým smíchem má spoustu koníčků a čtyři velké koně, kvůli kterým má prý stále méně a méně času. Žije naplno a jak sám říká, často jede z kopce a nemá brzdu...