



10
Juliette Binoche

44
Vše o galantnosti

52
Jak překonat selhání

66
Závislost na sexu

■ Z TITULNÍ STRANY

- 10 JULIETTE BINOCHÉ**
Držitelka Oscara za Anglického pacienta dokázala odolat mnohým lákavým nabídkám z Hollywoodu
- 40 PRAVIDLA LÁSKY**
Co musí partneři dodržovat, aby spolu mohli žít, zvládat všechny partnerské a životní krize?
- 44 VŠE O GALANTNOSTI**
Ženy si často stěžují, že muži přestali být galantní. Že to neumějí. Někteří dokonce ani nechtějí. Podívali jsme se na galantnost a na její kořeny podrobněji
- 52 JAK PŘEKONAT SELHÁNÍ?**
Chybami se člověk učí, říká se. Důležité je umět je analyzovat, ve správnou chvíli hodit za hlavu a postavit se s klidem znovu na start
- 66 ZÁVISLOST NA SEXU**
Mužům je obecně přisuzována vyšší míra sexuálního pudu, ale musí být opravdu svázána s nevěrou?
- 74 ZNAMENÍ SLUNCE**
Jak si užít léto bez toho, aby se na vás neblaze podepsaly sluneční paprsky?

■ NAVIGÁTOR

- 22 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 26 MANUÁL: JAK SE VYZNAT V SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH**
Internetové sociální sítě jsou fenoménem dnešní doby. Vyznáte se v nich? A víte, jak fungují a jak je případně využít ve svůj prospěch?
- 28 ANALÝZA: MAJETNICTVÍ V PARTNERSTVÍ**
Pocit bezpečí a jistoty patří k základním potřebám. A protože téměř všichni chceme žít v partnerství, právě to se stává bezpečným a jistým přístavem
- 30 KARIÉRA: CO O VÁS PROZRADÍ VIZITKA**
Barvy, grafické prvky, různé typy písma a fotka, nebo jen bílá vizitka se základními údaji? A komu ji předávat a jak?
- 32 SEX: PROČ MUŽI STÁLE TOUŽÍ PO JINÝCH?**
Sexuální touha na bodu mrazu? Doslova injekcí bývá pro muže změna sexuální partnerky. Tento jev nazýváme Coolidgeovým efektem
- 34 DIAGNÓZA: SYNDROM VĚČNÉHO MLÁDÍ**
Honba za věčným mládím je syndromem dnešní doby a některým z nás dá opravdu pořádně zabrat



56
Řekněte si
o povýšení



60
Co z něj
jednou bude?

■ PUBLICISTIKA

48 JAK PŘEKONAT PLACHOST

Přílišná ostýchavost může člověku komplikovat život. Naštěstí ji můžete zmírnit poměrně jednoduchým a systematickým tréninkem

56 KARIÉRA: ŘEKŇTE SI O POVÝŠENÍ

Povýšení znamená větší odpovědnost, více nároků, více času věnovaného práci. Zjistěte, jestli vůbec máte šanci velet a jak si o vedoucí pozici nevtírávě říct

60 RODIČE A DĚTI: CO Z NĚJ JEDNOU BUDE?

Sotva se naučili chodit. Bude ještě dlouho trvat, než si začnou vybírat své koníčky, natož budoucí povolání. Jejich rodiče v tom už ale mají často jasno

68 BLESKOVÁ ANALÝZA: JE MI HO LÍTO...

Známý je bez práce, vy mu pořád půjčujete a dokonce i práci mu seženete, byť o jeho kvalitách nejste přesvědčeni. Proč to děláte? Protože je vám ho líto

■ SMYSLY

82 BEZ CHLOUPKŮ, BEZ PROBLÉMŮ

I když depilace není sezonní záležitostí, vrásky nám dělá především v létě. Hladký povrch kůže je jednoduše nedílnou součástí estetického vzhledu

86 TAK CHUTNÁ ZDRAVÍ

Okořeňte si jídelníček potravinami, které dokážou víc než jen uspokojit žaludek. Ochrání před nemocemi, posílí srdce a některé dokonce zlepší i paměť

93 VAŘENÍ: HURÁ NA PIKNIK!

Na výletě s přáteli a navíc za hezkého počasí asi nebudete chtít jíst v zakouřené restauraci. Vezměte si jídlo s sebou a udělejte si piknik

94 CESTOVÁNÍ: PORŮŘÍ – KULTURNÍ ATLANTIDA

Vypravme se spolu na cestu do jednoho z největších měst Evropy, které se letos stalo i její oficiální kulturní metropolí. Bude nám na to stačit pouhá hodinka letadlem. Kulturní Atlantidu v německém Porůří totiž máme hned za rohem

■ SCÉNA

110 FILM

Premiéry na plátnech kin

112 HUDBA

Novinky z hudebního světa

113 KNIHY

Nové čtení

114 DVD

Filmy do obývacího pokoje

115 KULTURNÍ TIPY

Nejzajímavější události v kultuře

116 ROZHOVOR S DANIELOU KOLÁŘOVOU

Na divadelních prknech stála už jako malá holčička a neopustila je dodnes. Nesplňuje klasické představy většiny lidí o herečce: je introvertní, každou odpověď pečlivě promýšlí, mluví pomalu a tiše a pečlivě si střeží své soukromí