

16
Naomi Watts

30
Jak se nenechat
zahnat do úzkých

38
Když nevíme,
pro co žít

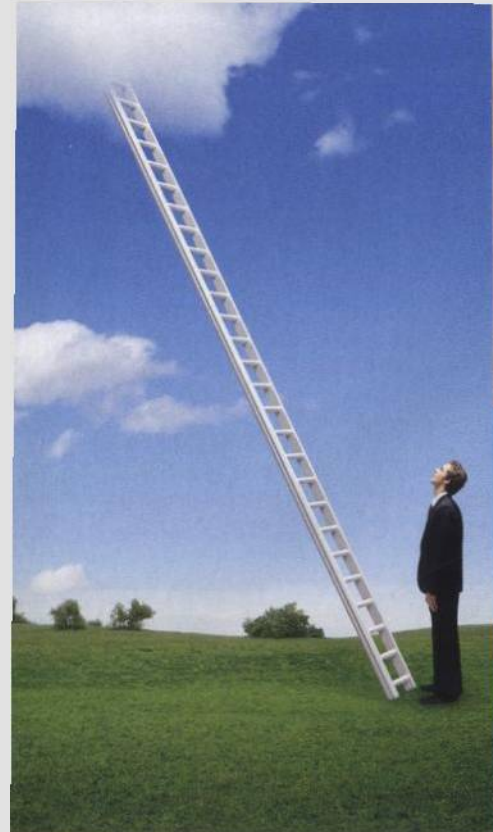
54
Nevděk
světem vládne

■ Z TITULNÍ STRANY

- 10 SLAVÍME 4. NAROZENINY**
Oslavte je s námi a zahrajte si o luxusní dárky
- 16 NAOMI WATTS**
Dlouho se nemohla prosadit, nakonec ji objevil David Lynch pro svůj bizarní a krásný Mullholand Drive
- 30 JAK SE NENECHAT ZAHNAT DO ÚZKÝCH**
Jakým způsobem se můžete bránit, když na vás někdo útočí „pouhými argumenty“?
- 38 DIAGNÓZA: KDYŽ NEVÍME, PRO CO ŽÍT**
Někteří z nás mají dostatek peněz, zdravou rodinu, fungující a spokojený partnerský vztah. Přesto se necítí být šťastni. Jako by jim něco chybělo. Jako by jejich život neměl žádný smysl
- 54 NEVDĚK SVĚTEM VLÁDNE**
Staří Peršané soudili i takové provinění, jako je nevděk. Jak se s nevděčností srovnáváme dnes?
- 70 KDYŽ MUŽ SE ŽENOU (NEJEN) SNÍDÁ**
Láska prochází žaludkem. Jenže stejně jako nás jídlo spojuje, může nás i rozdělit. Stačí věčné diety nebo fakt, že se žena nedokáže pořádně najíst...

■ NAVIGÁTOR

- 28 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 32 ANALÝZA: JAK HRAJE VÁŠ MOBIL?**
Mobilní telefon má větší moc, než se na první pohled může zdát. Je opravdu důležité, jakým tónem, případně melodií, se hlásí o vaši pozornost
- 34 KARIÉRA: NEMÁM PRÁCI. VEZMU PODŘADNĚJŠÍ?**
Možná hledáte práci a dostali jste nabídku na méně prestižní pozici a za nižší plat. Máte takovou nabídku přijmout, nebo být raději bez práce?
- 36 SEXUÁLNÍ POSEDLOST**
Sexuální touha je naprosto přirozenou součástí života každého člověka. Jenže co když po sexu toužíme tolik, že kvůli tomu začneme zanedbávat práci, rodinu i všechno ostatní?
- 42 V HLAVĚ MICHALA VIEWEGHA**
Nejprodávanější český spisovatel každý rok vydává novou knihu, prodají se jí desetitisíce výtisků. Má náročný podzim: nedávno měl premiéru film Román pro muže a křtil se jeho nový román Biomanželka



62
Rodiče a děti:
Síla emocí

100
Krása
v pilulkách



58
Nemám ambice.
Mám problém?



132
Rakouský Pitztal

■ PUBLICISTIKA

48 TAKHLE JSEM SI MANŽELSTVÍ NEPŘEDSTAVOVALA

Vezmete se, budete se milovat, mít děti a budete spokojeni. Realita je ale jiná. Otrava, nuda, spousta povinností, ohledů, hádek...

58 NEMÁM AMBICE. MÁM PROBLÉM?

Co chcete v životě dokázat? Víte to? Proč vy máte velkolepé plány a ženete se vpřed, zatímco vaše kamarádka jako by bezradně přešlapovala na místě?

62 RODIČE A DĚTI: SÍLA EMOCÍ

Má vaše dítě vysoké IQ? A co jeho emoční inteligence? Ta je pro život mnohem důležitější

70 BLESKOVÁ ANALÝZA: NEUMÍM SE SOUSTŘEDIT

Děláte milion věcí a žádnou nestiháte. Proč se necháte odvést od hlavního cíle a roztěkaně plníte tisíce drobných, které jsou třeba ve finále zbytečné?

■ SMYSLY

96 NOC VE SLUŽBÁCH KRÁSY

Jak si kdo ustele, tak si i lehne. Dermatologové by k tomu ještě dodali: a tak se i probudí. Spánek je totiž jedním z nejlepších receptů na dokonalý vzhled

100 KRÁSA V PILULKÁCH

Pečujete o pleť, chráníte ji před škodlivými vlivy, používáte kvalitní kosmetiku... Pro svůj vzhled však můžete udělat mnohem víc

110 ZDRAVÍ SKRYTÉ V ÚSTECH

Dvakrát denně si čistíte zuby a dvakrát ročně jdete na prohlídku ke stomatologovi. Stačí to ale?

123 VAŘENÍ: BRAMBOROVÉ MENU

V České republice sní každý člověk průměrně 75 kg brambor za rok. Jsou téměř bez tuku, a tedy dietní

132 CESTOVÁNÍ: RAKOUSKÝ PITZTAL

Pokud se už nemůžete dočkat zimních radovánek, je pro vás ideálním tipem pitztalské údolí. Na místním ledovci se lyžuje už od poloviny září

■ SCÉNA

138 FILM

Premiéry na plátnech kin

140 HUDBA

Novinky z hudebního světa

141 KNIHY

Nové čtení

142 DVD

Filmy do obývacího pokoje

143 KULTURNÍ TIPY

Nejzajímavější události v kultuře

144 ROZHOVOR S MILANEM BAHÚLEM

Charismatický dvoumetrový slovenský herec nedávno dokončil své účinkování v seriálu Ordinance v růžové zahradě a oslavil padesátiny