



50
Sex? Až po
svatbě, miláčku



54
Rodinné sešlosti

12
Jennifer Connelly



62
Tresty těla
a tresty duše

■ Z TITULNÍ STRANY

- 12 JENNIFER CONNELLY**
„Trvalo mi dvacet let, než jsem se přes noc stala slavnou,“ říká držitelka Oscara za Čistou duši
- 26 MANUÁL: JAK MÍT V NOVÉM ROCE VÍCE ČASU**
Už zase naříkáte, že nemáte na nic čas? Čas nemůžete mít, můžete si ho jenom udělat. Otázka zní: jak na to a jak s časem nakládat efektivně?
- 50 SEX? AŽ PO SVATBĚ, MILÁČKU**
Zaručíte si odříkám sexu před svatbou výjimečné zážitky po ní, nebo si tím spíš zaděláváte na problémy? Sex až po svatbě je u nás sice dost ojedinělá záležitost, přesto existuje
- 54 RODINNÉ SEŠLOSTI ANEB NA VÁNOCE NEPŘIJEDU**
Rodinné obědy s tchyní, rodiči, sourozenci, velká vánoční setkání s desítkami příbuzných... Jak to udělat, aby rodinné setkání bylo pro všechny skutečně harmonický svátek?
- 62 RODIČE A DĚTI: TRESTY TĚLA A TRESTY DUŠE**
„Zpříšňování trestů je jen marným pokusem omezených hlav terorem si vynutit úctu k zákonům,“ všiml si už Jean-Jacques Rousseau

■ NAVIGÁTOR

- 24 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 28 ANALÝZA: ALE KDE TY PŘÁTELE STÁLE „BRÁT“?**
Přátelství jsou pro nás životně důležitá, protože pomáhají žít. Existují dokonce vědecké studie, které potvrzují, že žijeme déle, když máme hodně přátel
- 30 KARIÉRA: ŠÉF MĚ NUTÍ PRACOVAT PŘESČAS**
Vyjít se šéfem není snadné, zvláště když je to mladý ambiciózní člověk, pro kterého je práce vším. Vás také baví, ale chcete žít i svůj osobní život. Poradíme vám, jak zkusit najít společnou řeč
- 32 SEX: PANENSTVÍ A JEHO CENA**
Může být těhotná žena pannou? Co všechno jsou ženy schopné udělat, aby byly opět považovány za nedotčené? Panenství vyvolává mnoho otázek...
- 34 DIAGNÓZA: SYNDROM SPASITELE**
Možná je znáte. Jsou dokonalí, laskaví a vždy ochotni pomoci. Nabídnou vám svoji ruku ještě předtím, než o to vůbec požádáte, znají klíč k řešení jakéhokoli problému. Pomáhají všude, kudy chodí, a nic za to nechtějí. Lidé se syndromem spasitele



68
Doma budeš!

108
Zimní vlasové manévry

58
Firemní vánoční večírek: půjdete?



128
Dominikánská republika

■ PUBLICISTIKA

38 V HLAVĚ TOMÁŠE KRAUSE

Nejspíš už jste slyšeli o skikrosu a nejspíš to bylo díky němu. Dvojnásobný mistr světa a čtyřnásobný vítěz světového poháru má ale rád i vodu

58 FIREMNÍ VÁNOČNÍ VEČÍREK: PŮJDETE?

Čas vánočních večírků je tady. Pozvánku na ten firemní už máte na stole. Jít? Nejt?

68 DOMA BUDEŠ!

Některé ženy se domnívají, že v manželství muž patří jen jim a nic dalšího by ho nemělo rozptylovat

72 VŠE SI NECHÁVÁM NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Čeká vás práce, které určitě neuniknete, ale přesto se k ní za žádnou cenu nedokážete přinutit a odkládáte ji na poslední možnou chvíli. Proč?

■ SMYSLY

96 SLAVNOSTNÍ LIČENÍ

Zkuste oživit stereotyp každodenního líčení výraznějšími barvami a špetkou koketnosti

108 ZIMNÍ VLASOVÉ MANÉVRY

Co dělat s vlasy v tomto období, kdy jsou stále pod vlivem tolika negativních faktorů: střídání teplot, vlhkosti vzduchu a působení topení. Poradíme vám, jak je udržet v kondici bez ohledu na počasí

112 18 TIPŮ PRO PEVNĚJŠÍ ZDRAVÍ

Žádné cigarety a pravidelný pohyb –základní podmínky dlouhého života jsou jasné. Pro své zdraví však můžeme udělat mnohem víc

119 VAŘENÍ: VŮNĚ CUKROVÍ

Minulý rok byl v módě vánoční stromeček v barvách skořice, bílé kávy nebo koňaku. A jak je to s vánočním cukrovím, také podléhá módním trendům?

128 CESTOVÁNÍ: DOMINIKÁNSKÁ REPUBLIKA

Tyrkysově moře, písčné pláže a pohodová atmosféra. Perla v srdci Karibiku, přitahuje stále více Evropanů

■ SCÉNA

136 FILM

Premiéry na plátnech kin

138 HUDBA

Novinky z hudebního světa

139 KNIHY

Nové čtení

140 DVD

Filmy do obývacího pokoje

141 KULTURNÍ TIPY

Nejzajímavější události v kultuře

142 ROZHOVOR S MICHALEM HRŮZOU

Ač by si klidně mohl hrát na hvězdu, působí jako skromný a sympaticky pokorný člověk