



46

Jen žádnou paniku



50

Jak nás
ovlivňují moderní
technologie

10

Jessica Alba



72

Módní trendy:
diktát, nebo
zábava?

■ Z TITULNÍ STRANY

- 10 JESSICA ALBA**
Ještě jí ani nebylo třicet a už v kariéře překonala více překážek než dvakrát tak starší herečky
- 42 MUŽ A ŽENA: LÁSKA VE SLOVECH A DÁRCÍCH?**
Ženy je tak rády slyší a muži tak neradi říkají. Proč jsou otřepaná slůvka „miluji tě“ tolik důležitá, když přece všichni dobře víme, že je to jen fráze?
- 46 JEN ŽÁDNOU PANIKU**
Co se stane, když se obavy, běžná součást života, vymknou naší kontrole a začnou být patologické?
- 50 JAK NÁS OVLIVŇUJÍ MODERNÍ TECHNOLOGIE**
Dokážeme ještě vůbec přežít bez počítače, připojení k webu, sociálních sítí?
- 72 MÓDNÍ TRENDY: DIKTÁT, NEBO ZÁBAVA?**
Dřív bylo oblečení praktickou nutností, dnes má navíc funkci neverbální komunikace – prozrazuje o nás, kdo jsme, jací jsme a také co chceme
- 94 PŘÍRUČKA KE ZDRAVÍ VAŠEHO MUŽE**
Víte, kdy byl váš partner naposledy na preventivní prohlídce? Co musí žena vědět, aby byl muž stále fit?

■ NAVIGÁTOR

- 22 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 24 MANUÁL: JAK REKLAMOVAT A NENECHAT SE ODBÝT**
Nebojte se konfrontace s nepříjemnou prodavačkou, právo na reklamaci máte za všech okolností
- 26 ANALÝZA: MUŽI A NEZÁVISLÉ MILENKY**
Je snad ženě na škodu, když je na mužův vkus až příliš samostatná? Zavírá si tak cestu k manželství?
- 28 KARIÉRA: JAK MOTIVOVAT ZAMĚSTNANCE**
Zkusili jste všechno: zvýšit plat, klouzavou pracovní dobu, nejrůznější bonusy. Co ještě udělat, aby vaši lidé pracovali zodpovědně a byli loajální?
- 30 SEX: DELIKÁTNÍ PROBLÉM TVRDOSTI**
S poruchami erekce se setká téměř každý muž. Ve vyšším věku bývají příčiny fyzické, u mladých mužů jde mnohem častěji o ty psychické
- 32 DIAGNÓZA: VŠE MUSÍ BÝT PERFEKTNÍ**
Neodevzdáte projekt, dokud si nejste jistá, že v něm není sebemenší chybička? Rozčiluje vás ledabylost druhých? Pak jste možná perfekcionista



58

Kterým oborům patří budoucnost?



68

Jedna žena nestačí?



54

Paměť mužů, paměť žen



101

Vaření: těstoviny

■ PUBLICISTIKA

- 36 V HLAVĚ JAROSLAVA RUDIŠE**
Píše knihy, od kterých nedokážete odejít. Ostatně dostal za ně dvě prestižní literární ceny
- 38 TRENČKOT**
Je nadčasový, elegantní a dá se zkombinovat prakticky s jakoukoli částí vašeho šatníku
- 54 PAMĚŤ MUŽŮ A PAMĚŤ ŽEN**
Neexistují dva lidé, kteří by si pamatovali stejnou událost úplně stejně. Rozdíly jsou o to větší, když vzpomínají muži a když ženy
- 58 KARIÉRA: KTERÝM OBORŮM PATŘÍ BUDOUCNOST?**
Doba se mění. Kam máte dnes směřovat své kariérní kroky, abyste našli nejlepší možné uplatnění?
- 62 RODIČE A DĚTI: PREMIANTEM PROTI SVÉ VŮLI**
Kolik dětí nosí ze školy samé jedničky, protože si to (a nic jiného) přejí jejich rodiče?
- 68 MUŽSKÁ ZÁLEŽITOST: JEDNA ŽENA NESTAČÍ?**
Dřív se paralelní vztahy držely pod pokličkou. Dnes se jimi muži (ale i některé ženy) veřejně chlubí

■ SMYSLY

- 84 HIGH-TECH KOSMETIKA**
Některé ingredience, které se objevují v nejnovějších kosmetických přípravcích, jsou vskutku revoluční

101 VAŘENÍ: TĚSTOVINY

Jsou velice jednoduché na přípravu a mnozí je považují za nejoblíbenější jídlo na celém světě. Říká se jim hladové, protože mají vysoký glykemický index, a tedy nezasytí na příliš dlouho

108 CESTOVÁNÍ: VZHŮRU NA LEDOVEC

Lyžování na ledovcích má jednu obrovskou výhodu: zatímco většina středisek v našich zeměpisných šířkách a délkách je v provozu asi čtyři měsíce v roce, na ledovcích se jezdí skoro nonstop

■ SCÉNA

114 FILM

Premiéry na plátnech kin

116 HUDBA

Novinky z hudebního světa

117 KNIHY

Nové čtení

118 DVD

Filmy do obývacího pokoje

119 KULTURNÍ TIPY

Nejzajímavější události v kultuře

120 ROZHOVOR S DAVIDEM KOLLEREM

Už přes dvacet let patří mezi nejvýraznější osobnosti domácí hudební scény. Spoluzakládal skupinu Lucie a působil v mnoha dalších rockových kapelách