



30

## Z TITULNÍ STRANY

### 8 Jennifer Lopez

Žádná jiná filmová nebo hudební hvězda nedosáhla takového úspěchu v obou kariérách

### 40 Další šanci (ne)dostaneš

Kolik odpuštění a nových šancí si zaslouží partner, který vás zklamal?

### 44 Jak si plánujeme budoucnost

Když přemýšlíte o své budoucnosti, máte přesné plány, nebo se raději necháte překvapit tím, co přijde?

### 66 Mamí, kdy přijde Ježíšek?

Koho preferují vaše děti, stařička se stádem sobů, nebo českého Ježíška?

### 70 Jak nakupují muži?

Pro ženu vášně, pro muže otrava. Ale přesto dokáže nakoupit spoustu krásných a zajímavých dárků

### 82 Sladké vrásky

Do seznamu faktorů urychlujících stárnutí pleti patří také vysoká konzumace cukrů



91

70



## NAVIGÁTOR

### 20 Výzkum

Novinky nejen ze světa psychologie

### 22 Manuál: Jak nakupovat ve slevách a nespálit se

Už nemusíte čekat na povánoční či letní výprodeje, slev je teď plno po celý rok. Stačí zapnout počítač

### 24 Analýza: O čem se nemluví

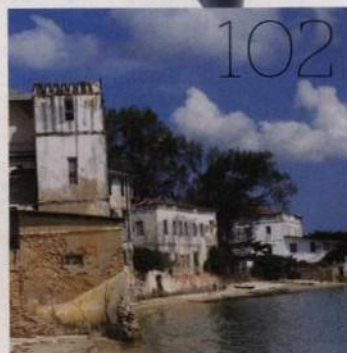
Proč může obyčejná věta „Odpadkový koš je plný“ zahustit domácí atmosféru tak, že by se dala krájet? To je přece jasně - protože máme čtyři uši!

### 26 Kariéra: Jak se neztrapnit vánočním přáním

Chcete potěšit kolegy přáním, či dokonce dárkem? Pozor, aby se dobrý úmysl neproměnil v trapas

### 28 Sex: Je nevěra normální?

Ríká se, že muži ani ženy nejsou přirozeně monogamní tvorové a nevěra přestává být tabu, stává se něčím všeobecně akceptovatelným. Měli byste se s ní smířit i vy?



102

### 30 Diagnóza: Syndrom Mony Lisý

Označuje ženy, které jsou vždy „hodné“ a popírají své potřeby a touhy ve prospěch druhých

## PUBLICISTIKA

### 48 Hledám dokonalého muže

Proč je dnes tolik úspěšných a šikovných žen bez partnera nebo proč mají samé podivné typky? Skvělí muži prý došli. Ale není to spíš tak, že ženské nároky na muže jsou až za hranici splnitelnosti?

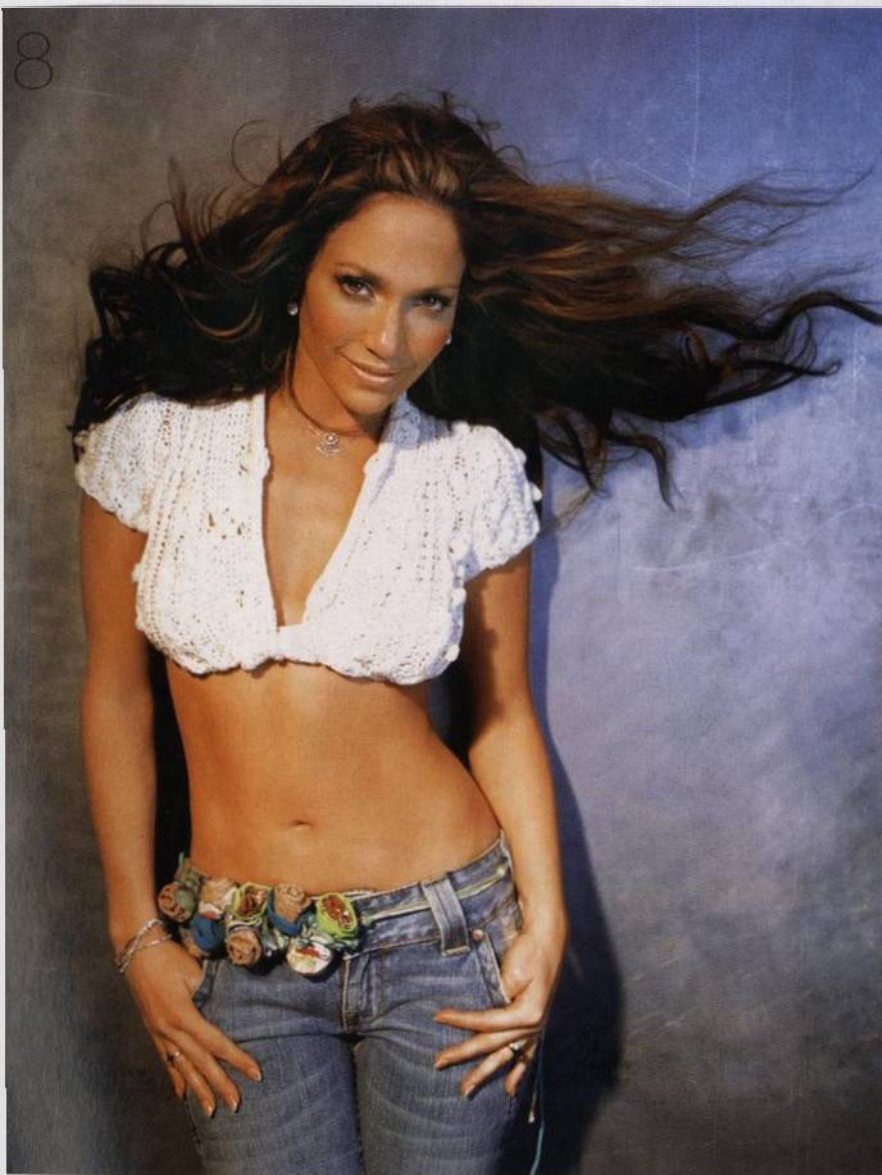
### 52 Na vánoční dárky si půjčím

Přemýšlíte, jestli si vzít půjčku na vánoční dárky? Před podobnými nápady varují finanční experti i psychologové každý rok

### 56 Mezi námi sourozenci

Bylo jedno království, kde žil král s královnou a měli tři dcery a tři syny. Nikdo se s nikým o nic neptel a všichni se měli rádi. A pak zazvonil zvonec a pohádka byl konec...





## 62 Jak (ne)relaxují manažeři

Mnoho manažerů se své práci věnuje prakticky non-stop. Odpočinek ze svého života zcela vytěsnili. Vlastně odpočívat ani neumějí...

## 74 Nesnáším neděle

Některé lidi štye poslední den v týdnu tak, že kvůli tomu zakládají diskusní skupiny a vyptávají se odborníků na pojem nedělní deprese

## SMYSLY

### 78 Čas zazářit

Sváteční sezona žádá výraznější líčení. Stát se královnou večera přítom není tak těžké. Stačí jen znát pár triků zkušených vizážistů

### 86 Pravidla zimní kondice

Chcete si letošní zasněžené dny užít ve zdraví? Poradíme vám, jak posílit svůj imunitní systém, a zredukovat tak riziko nákazy na minimum



## 91 Vaření: Vánoční (ne)pečení

Vánoční cukroví je běh na dlouhou trať. Některé druhy se musí nechat odležet, jiné je třeba naplnit, promazat a všelijak ozdobit a zkrášlit. Kromě pečeného - na čas, přípravu a zručnost poměrně náročného cukroví, je tu ovšem ještě cukroví nepečené

## 102 Cestování: Zanzibar

Jeden z nejkrásnějších ostrovů světa má velmi pohnutou historii. Proslavil se nejen jako ostrov koření, ale i jako kruté centrum otrokářství

## SCÉNA

### 108 Film

Premiéry na plátnech kin

### 110 Hudba

Novinky z hudebního světa

### 111 Knihy

Nové čtení

### 123 DVD

Filmy do obývacího pokoje

### 113 Kulturní tipy

Nejzajímavější události v kultuře

### 114 Rozhovor s Ondřejem Pivcem

V Česku patřil k nejnadanějším muzikantům své generace a sbíral jednu cenu za druhou. Před dvěma a půl lety se vydal na zkušenou za moře a usadil se v New Yorku