

30



Z TITULNÍ STRANY

8 Kate Bosworth

Dokonalým zjevem možná trochu připomíná panenku Barbie, ale naivní blondýna rozhodně není

40 Vytáčís mě!

Jak se má ve vztahu zacházet s nevyrovnaností, ze které se po nějaké době může vyklubat až nenávisť?

52 Hurá, slevy!

Kvůli slevám a snaze ušetřit nakupujeme jako šílenci, přestože v praxi namísto šetření vytahujeme z peněženek další a další peníze.

56 Výmluvy a vytáčky

Jsou součástí našich životů. Skoro to vypadá, že to bez nich v mezilidské komunikaci ani nejde. Ale opravdu to tak je? A jaké jsou nejčastější výmluvy?

60 Umění říkat ano a ne

Pro někoho je okamžité nebo promyšlené rozhodnutí snadné, pro dalšího to je doslova peklo



52



72 Hledá se ideál mužské krásy

Lze vůbec definovat krásu muže? Vždyt tato kategorie je už po staletí vyhrazena jen ženám

NAVIGÁTOR

20 Výzkum

Novinky nejen ze světa psychologie

22 Manuál: Jak dobře spát

Co všechno můžete udělat pro to, abyste spali lépe a kvalitněji

24 Analýza: Obětavý nespokojenec

Každý z nás potřebuje mít v životě něco, co nepatří do šuplíku povinností. Něco jen čistě pro radost

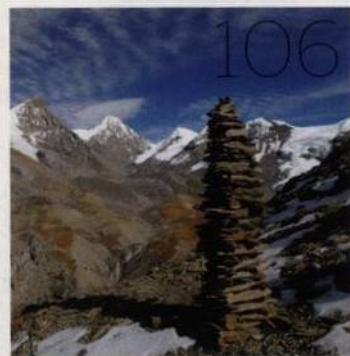
26 Kariéra: Umíte poděkovat?

Slovko „děkuji“ vyslovené v pravou chvíli na pravém místě dokáže zázrak

28 Sex a problémy ve vztahu

Vztahová nedorozumění se často odrážejí na kvalitě sexuálního života

106



30 Diagnóza: V moci diktátora

Co dělat, když samozvaný vládce rodiny používá strach a sílu, aby donutil ostatní podřídit se mu

PUBLICISTIKA

48 A co mi o sobě řeknete vy?

Řeknete o sobě první poslední, at z očí do očí, nebo na webu? Nebo v reálném i virtuálním životě spíš držíte jazyk za zuby?

64 Zaměstnání přes agenturu?

Pokud hledáte zaměstnání a nechcete spoléhat jenom na známé, internet, inzeráty v novinách nebo úřad práce, můžete zkusit sehnat práci přes agenturu

68 Rodiče a děti:

Já tam chodit nebudu!

Nechce vaše dítě chodit do zájmových kroužků, i když je šikovné? Říká, že ho to nebaví a že si chce radši hrát doma s autíčky? Netrvejte na tom, respektujte jeho nadání, zájmy i individualitu



70 Jsme (ne)důvěřiví?
Skoro v každém vidíte dobrého člověka. I když vás dotýcný náhodou zklame, jste nepoučitelni. Proč? A je to vůbec chyba?

SMYSLY

80 Zimní strategie
Mráz, topení, vítr, to vše může mít na naši pokožku negativní dopad.

Jak napravit škody a zachovat si svěží vzhled po celou zimu?

86 Zpět do normálu
Alkohol, sváteční hody, nedostatek pohybu, to vše se odráží na našem zdraví a kondici. Jak omezit následky a začít nový rok opět ve formě?

90 Pohyb v zimě pro radost
Nechce se vám do fitness centra? Inspirujte se následujícími tipy a užijte si ve studené sezoně trochu legrace. V zájmu lepší nálady i kondice.



101 Dobré ráno, dobrou chuť!
Snídaně je nejdůležitější jídlo dne. Má za úkol „nastartovat“ organismus a dodat mu energii pro celodenní fungování

106 Himálaj: ráj na střeše světa
Ten figl odhalily už tisíce lidí. Na treku v Himálaji si dokonale vyčistíte hlavu od všech starostí. Vzít si batoh, zamávat na pozdrav civilizaci a pustit se po staré cestě kolem Annapuren je jeden z nejkrásnějších zážitků

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 Blankou Matragi
Nejznámější módní návrhářka s českými kořeny a držitelka mnoha ocenění má právě v pražském Obecním domě výstavu s názvem Timeless