

30



### Z TITULNÍ STRANY

#### 8 Kate Hudson

Narodila se do jedné z nevlivnějších hollywoodských rodin, ale nikdo ji nepodezírá, že by byla protekční dítě

#### 30 Noční můry u dětí

Možná si na ně pamatujete z vlastního dětství nebo se s nimi setkáváte jako rodič, který v noci tiší své dítě

#### 40 První rok vztahu

Vstupujeme do nich často s nadšením, s iluzemi a také s očekáváním velkých životních změn. Změn k lepšímu. Málokomu ale iluze vydrží navždy

#### 54 Nástrahy manželského sexu

Manželský sex nemá dobrou pověst, ale stále platí, že je základním stavebním kamenem manželství

#### 74 Rivalita mezi muži

Jako kohouti na jednom smetišti. Tak to často vypadá, když se sejdou minimálně dva muži. Byt nemusí být na první pohled zřejmá, objevuje se i mezi dobrými přáteli

82



44



#### 88 Terapie „děčkem“

Chcete mít pevné kosti a perfektní imunitu? Pak nezapomínejte na vitamin D, který je prý lékem na vše

### NAVIGÁTOR

#### 20 Výzkum

Novinky nejen ze světa psychologie

#### 22 Manuál: Jak se správně učít

Nad učebnicemi sedíte denně, ale výsledky nestojí za řeč. Proč?

#### 24 Analýza: Vědro má ve dně díru

Když nechci něco udělat, budu se tvářit, že pro to nemám potřebné schopnosti, ale snahu projevím

#### 26 Kariéra: Vyplatí se družít se?

Ne všichni jsou kolektivní hráči a ne všichni touží trávit volný čas s kolegy

#### 28 Sex: Koktejly lásky

Láska má tři složky, které se navzájem mísí: vášeň, důvěrnost a oddanost

106



#### 34 V hlavě Romana Šebrieho

Olympijský vítěz patří k legendám českého sportu. Co na sebe prozradil?

#### 36 Módní ikony: Pončo a pléd

Hřejivé a pohodlné módní kousky můžete libovolně kombinovat

### PUBLICISTIKA

#### 44 Valentýnský speciál: Už jste dnes ukázali, že milujete?

Mnozí se kvůli Valentýnu mohou přetrhnout. Ale co zbytek roku...?

#### 58 Život pod kontrolou

Můžete o sobě s čistým svědomím prohlásit, že žijete život, jaký skutečně chcete? Pokud ne, kde děláte chybu a hlavně, jak to napravit?

#### 62 Kariéra: Můj šéf - přítel, kterému řeknu vše?

V práci trávíme spoustu času, a tak není divu, když tam najdeme i přátele. Přátelství na pracovišti je však bruslení na tenkém ledu



40



Mohou přinést úžasné zážitky, ale také být příčinou vážných úrazů

## 101 Zdravě jíst!

Věnujete pozornost tomu, co jíte, kolik toho jíte a kdy to jíte? Jaké výhody může přinést zdravá strava a co to vlastně je?

## 106 Regensburg čili Řezno

Působivý zimní výlet za humna po stopách knížecího křtu, nejstaršího fastfoodu Evropy a velikánů germánských národů. Vhodný pro milovníky dobrého jídla, zpěvu a historie

## 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 Milanem Lasicou

V Bratislavě řídí divadlo Studio L+S a téměř obden stojí na pódiu. Jezdí také do Prahy, kde vystupuje ve dvou komorních představeních

## 66 Pošleme ho do školy až za rok?

Máte za sebou zápis do první třídy a zvažujete, jestli by nebylo lepší, kdyby dítě zůstalo ještě jeden rok ve školce? Rozhodnutí není jen na vás

## 78 Tvoje chování nesnesu

Ocitli jste se ve společnosti člověka, který se chová nesnesitelně, a vám to vadí? Je lepší přivírat oči a snažit se nevnímat, nebo mu otevřeně říct, co si myslíte?

## SMYSLY

### 82 Vlasy pod kontrolou

Co se dá podniknout, aby nedocházelo k nepříjemnému krepatění vlasů?

### 86 Už je ti teplo, děvenko?

Co nás zbaví zimy a neúčinněji zaleje celé tělo příjemným teplem?

### 92 Zimní adrenalin a zdravý rozum

Moderní lyžařská střediska se předhánějí s nabídkou sportovních či spíše čistě adrenalinových atrakcí.