

30



## Z TITULNÍ STRANY

### 8 Christina Ricci

V patnácti letech slíbila, že se nikdy nebude tvářit mile na bulvární fotografy a točit stupidní filmy. Tímto krédem se řídí dodnes

### 42 Muž a žena: Pod jednou střechou

Rozhodli se spolu začít žít. Co všechno je čeká a co je nemine?

### 46 Konec milostných dopisů

Zrychlená doba a uspěchaný životní styl ničí řadu tradičních „zvyklostí a dovedností“. Jednou z nich je také psaní milostných dopisů

### 52 Život v reality show

Hlásí se do nich tisíce lidí. Proč to dělají a co všechno obnáší vstup na obrazovku?

### 66 Cesty k dobrým mravům

Dobré mravy či pravidla slušného chování se často stávají pro rodiče i děti zdrojem stresu. Co vlastně jsou dobré mravy? A musí být jejich vštěpování synonymem pro stres?

52



### 94 Ústní dohoda

Čistíte si zuby dvakrát třikrát denně, chodíte pravidelně na prohlídky. To ale někdy nestačí. Na co si v zájmu zdravé ústní dutiny dát ještě pozor?

## NAVIGÁTOR

### 20 Výzkum

Novinky nejen ze světa psychologie

### 22 Manuál: Jak naslouchat druhým

Kdo chce umět komunikovat, musí umět nejen mluvit, ale také naslouchat. Jak se stát dobrým posluchačem?

### 24 Analýza: Novopečený otec jako narušitel zavedené domácnosti

Proč je nejednou odsunut na vedlejší kolej a vnímán jako negativní element?

### 26 Kariéra: Jste v práci spokojeni?

Pokud jste v pozici šéfa, zajímejte se o podřízené trochu víc než jen v tom smyslu, jestli chodí do práce včas nebo plní všechny úkoly

80



112



### 28 Tabu análního sexu?

Zkušenost s ním má více než čtvrtina českých párů

### 30 To vše si nechám navždy!

Schovávat a uchovávat věci je docela normální věc. Pokud nám ovšem toto počinání nepřeroste přes hlavu

### 34 V hlavě Pavla Bočka

Na co myslí známý lékař a onkolog z Fakultní nemocnice v Motole?

### 36 Módní ikony: šátky

Můžete je nosit do kostýmů stejně jako doplněk ke sportovnímu tričku

## PUBLICISTIKA

### 56 Spálené mosty

Co dělat, když se osudová láska promění v osudovou chybu

### 60 Význam oblečení pro kariéru

Správné oblečení otevírá bránu k úspěšnému obchodnímu jednání a někdy dokonce i k povýšení





## 72 Mužská záležitost: dětství bez otce

Dvě z pěti dětí se rodí mimo manželství a od půlky těch narozených v manželství otec během jejich dětství odejde. Jaké budou děti, které vyrůstají bez otce?

## 76 Nemám silnou vůli

Kolikrát už jste si fekl: „Já bych i začal zdravě jíst, sportovat, přestal kouřit, ale mám tak slabou vůli... nevydržím.“ Proč někteří dosahují cílů levou zadní, zatímco vás vůle stále zrazuje?

## SMYSLY

### 80 Jarní líčení

Nová sezona, nové barvy. Popustte uzdu fantazii a užijte si s novými trendy trochu zábavy

### 90 Snídaně: Dobrý začátek

Povzbuzuje metabolismus, snižuje chuť na sladké, redukuje riziko cukrovky a dalších chorob a dokonce zlepšuje fyzické i mentální schopnosti, a tím prodlužuje život. Přesto nesnídáte?



## 100 Vaření: Veselé Velikonoce

Chlapci pletou pomlázky a chodí na koledu, děvčata je obdarují vajíčky a maminky pro všechny vaří sváteční speciality

## 112 Belgie: Království gurmánů

Co takhle začít jaro stylově, například labužnickou jízdou po Belgii? Při ochutnávání místních delikates budete žasnout nad architektonickými skvosty a jako suvenýr si můžete přivést místo „nudných“ diamantů třeba skvělou hořčici

## SCÉNA

### 120 Film

Premiéry na plátnech kin

### 122 Hudba

Novinky z hudebního světa

### 123 Knihy

Nové čtení

### 124 DVD

Filmy do obývacího pokoje

### 125 Kulturní tipy

Nejzajímavější události v kultuře

### 120 Rozhovor s Jakubem Polankou

Vyhledávaný módní návrhář si oblíbil život v kosmopolitní Paříži, kde vystudoval Institut módy a kde v současné době žije