



STR. Rozhovor
s Táňou
Vilhelmovou
12

COVER STORIES

- 12 TÁŇA VILHELMOVÁ** Nikdy nepatřila k herečkám, které se procházejí konvenčními chodničkami
- 30 MANUÁL** Jak vyjednávat při nástupu do práce a domluvit se na co nejlepších podmínkách
- 38 DRUHÁ MÍZA** Přibývá Češek, které se rozhodly k radikálnímu kroku a vzaly osud do vlastních rukou
- 74 ROZUM VS. CIT** Intuice nám může často pomoci, ale musíme vědět, kdy a jak ji používat

8 **DOPISY**

10 **PORADNA**



Omluva: Vážené čtenářky, v říjnovém vydání jsme vám slibovali přiložený dárek – paletu očních stínů. Z technických důvodů bude dárek až u prosincového čísla. Věříme se vám omlouváme a slibujeme, že v příštím vydání o slíbený dárek nepřijedete!

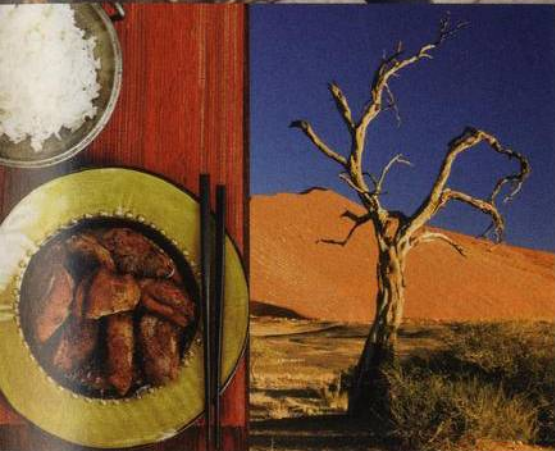
NA OBÁLCE
TÁŇA VILHELMOVÁ
FOTO: LUCIE ROBINSON
MAKE-UP:
ADRIANA BARTOŠOVÁ
STYLING:
RADKA SIRKOVÁ

NOVINKY

- 24 NOVINKY**
Zajímavosti a objevy nejen ze světa psychologie
- 28 ANALÝZA**
Jedním z hlavních úkolů lidí na vedoucích pozicích je řízení zaměstnanců. Musí přitom ale dávat dobrý pozor, aby si své pracovní návyky nenosili s sebou domů
- 32 MUŽSKÝ POHLED**
Ptáte se, proč muži před teplem rodinného krbu tak rádi utíkají do hospod? Záhadu ve svém fejetonu vysvětluje Stanislav Komárek
- 34 ÚSPĚŠNÉ ŽENY**
PR manažerka Martina Lewis radí, jak se prosadit a mít z práce konička
- 36 TOP TEN: ZELENÁ VLNA**
Naladte své smysly na módní barvu této sezony, zpríjemní vám podzim



STR.
140



STR.
116

PUBLICISTIKA

- 54 **BLESKOVÁ ANALÝZA**
Nevěřím si, proto jsem agresivní
- 56 **POZOR, CITLIVKA**
Zvýšená citlivost může být v životě výhodou
- 60 **LOGOPEDIE: LÉČÍ I DOSPĚLÉ**
Vady řeči mohou způsobovat vážné celoživotní problémy
- 64 **DOPIS MÉMU JÁ**
Znamé spisovatelky radí svému osmnáctiletému já
- 70 **SYNDROM PODVODNÍKA**
Jste úspěšná, přesto se mučíte pochybnostmi: je to jen náhoda
- 78 **TEST: BAVÍ VÁS SEX?**
Jste stále při chuti, nebo vám sex už nic neříká?
- 82 **SEXUÁLNÍ RESTART**
I po dlouhém vztahu může být sex strhujícím dobrodružstvím
- 84 **VELMI TĚSNÉ VZTAHY**
Rodinné konstelace odhalí to, co jste vidět nemohli či nechtěli
- 88 **ZPOVĚĎ**
Žila jsem s tyranem
- 90 **TAJEMNÝ SVĚT DVOJČAT**
Přišli na svět společně, přesto jsou to dva odlišní lidé

AKTA

- 92 **JAK NA ÚZKOST**
Proč se z emoce, která nás má chránit, stala hrozba?
- 98 **TO VĚČNÉ „CO KDYŽ“**
Jak porazit stres, radí psychiatr Petr Kopista
- 102 **DOBRÁ NÁLADA**
V jádru jsme každý optimista. Stačí se trochu přeprogramovat
- 106 **POZITIVNÍ JÍDELNÍČEK**
Dodejte svému organismu to, co potřebuje, odvděčí se vám

KRÁSA & STYL

- 110 **JAK VYPADAT MLADŠÍ**
Nejlepší tipy a triky, jak stárnutí zastavit, či alespoň zabrzdit

- 118 **SILNÉ A KRÁSNÉ ŽENY**
Slavné herečky radí, jak se vymanit z rukou času
- 126 **HŘEJIVÉ POLIBKY**
Jak vybrat ten pravý parfém
- 136 **BUĎ CROSSFIT!**
Má pověst náročného sportu pro vojáky, mezi jeho příznivce ale překvapivě patří i ženy
- 148 **MLADŠÍ O 5 LET**
Stačí trocha kreativity v šatníku a můžete cestovat v čase

SMYSLY

- 162 **ZAHŘÍVACÍ MENU**
Zázvor, koření, maso a semínka provoní nejen kuchyni, ale také zahřejí tělo a pohladí duši
- 170 **BAREVNÉ BYDLENÍ**
Každý z nás se cítí dobře v jinak vybarveném prostředí
- 176 **CESTOVÁNÍ: NAMIBIE**
Exotická a cenově dostupná destinace, kde je bezpečno

SCÉNA

- 185 **FILM, HUDBA, KNIHY, VÝSTAVY**
Premiéry na plátnech kin, novinky z hudebního světa, nové knihy a zajímavé výstavy

Narozeninová
soutěž

STR. **20**

Láska v práci

STR. **44**

Umění
zapomínat

STR. **48**