



z titulní strany

- 10** **LINDA RYBOVÁ** Nesnáší podpatky, neustále o všem pochybuje a snaží se cítit jako dospělá žena
- 66** **ŽIJU, DÝCHÁM, JSEM...** Také míváte někdy pocit, že nežijete, ale jenom přežíváte? Dá se to změnit
- 70** **PSYCHOLOGIE PENĚŽ** Když jde o finance, chováme se jako cvičené blechy. Pozvěte peníze do života
- 72** **NAUČTE SE KOMUNIKOVAT** Budete nejen oblíbenými společníky, ale i spokojeni sami se sebou



- 6** **DOPISY**
8 **PORADNA**

novinky

- 18** **NOVINKY**
Zajímavosti a objevy nejen ze světa psychologie
- 22** **ANALÝZA**
Vztahy, v nichž se partner chová trochu tajemně, mají své kouzlo. Avšak veškerá romantika je pryč, když se z pana Záhadného vyklube harémový typ
- 24** **MANUÁL**
Nastává čas útlumu. Přinášíme jednoduché tipy, které vám pomůžou zvládnout krátké zimní dny
- 26** **MUŽSKÝ POHLED**
Proč muži žijí nebezpečně, vysvětluje ve svém fejetonu Stanislav Komárek
- 28** **KARIÉRA**
Generální ředitelka AAA Auto Karolína Topolová radí, jak se prosadit

NA OBÁLCE
LINDA RYBOVÁ
FOTO: ADAM HOLÝ
MAKE-UP:
RENATA ZELINKOVÁ
STYLING:
TATIANA SLADÍKOVÁ
PRODUKCE:
HANA ŠTĀSTNÁ

10 Rozhovor
s Lindou Rybovou



publicistika

- 32 **JAN HNÍZDIL**
„U doktora jsem nebyl, ani nepamatuju,“ říká v rozhovoru náš nejnámější propagátor celostní medicíny
- 38 **STRÁŽCI SPÁNKU**
Za celý život v průměru prosníme sedm let. Proč vlastně potřebujeme sny?
- 42 **SPOLU, ALE SAMI**
Jsou mladé, úspěšné, mají dobrou práci, partnery i děti. Přesto se cítí osamělé
- 46 **MŮJ MAMÁNEK**
„Nevydrží beze mě ani minutu.“ Recept, jak svého potomka zbavit strachu z odloučení, je prostý, ale vyžaduje trpělivost



116



- 48 **CO MĚ NAUČILI MUŽI**
Představujeme tři špičkové odbornice, které se uplatnily v ryze chlapeckých profesích. Diamanty, chemie, uhelné doly
- 54 **ŠTASTNÉ PÁRY**
K.U.L.T. Partnerství aneb Pět základních předpokladů, na kterých stojí spokojený vztah
- 56 **NA VLASTNÍ VLNĚ**
Závislost na partnerovi, ambice rodičů, hraní rolí – to vše nám brání, abychom byli sami sebou. Naštěstí na změnu není nikdy pozdě
- 60 **ČAS NA PAUZU**
I během hektického dne se můžete sedmkrát zastavit a vydechnout
- 64 **ZPOVĚĎ**
Jak se žije s cizím srdcem

akta

- 72 **UMĚNÍ MLUVIT**
Zlepšete své komunikační schopnosti
- 74 **ŘEČ A STRATEGIE**
K tomu, abychom se domluvili, jen slova nestačí
- 78 **RÉTOR UMÍ DÝCHAT**
Pokud se chcete stát dobrým řečníkem, pořádně se nadechněte
- 80 **MLUVÍ VAŠE ŠATY?**
Oblečení je skvělý komunikační nástroj, pokud ho ovšem umíme správně využít

krása & styl

- 84 **ZÁZRAČNÉ OLEJE**
Jestli se vám přičí představa, že si na pleť nanášíte olej, je nejspíš čas na osvětu
- 88 **10 MINUT LÍČENÍ**
Chytré nápady, díky nimž budete za chvíli upravené jako od profesionála
- 92 **UDĚLEJTE SI RADOST**
Novinky ze světa kosmetiky
- 94 **FASHION STORY**
Nenápadně se vytraťte na noční výpravu

smysly

- 110 **DÁRKY**
Tipy na vánoční překvapení pro ženu, muže i děti
- 116 **SVÍČKY**
Udělejte si atmosféru podle své nálady. Vybírat můžete z nejrůznějších vůní a tvarů
- 118 **VÁNOČNÍ MENU JINAK**
Nemusíte se pořád držet sváteční klasiky. Pusťte uzdu fantazii
- 122 **KAM NA LYŽE**
V osvědčených českých a slovenských střediscích na vás čeká spousta novinek

scéna

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

