



**12** Rozhovor  
s Adelou Banášovou

### z titulní strany

- 12** **ADELA BANÁŠOVÁ** už ví, proč je dobré dívat se na věci jinak a nechat život běžet a neorganizovat ho.
- 34** **DOKTOŘI** Naši odborníci vám zodpovědí jakoukoli otázku týkající se vašeho zdraví i duše.
- 38** **NAPLÁNUJTE SI ŠTĚSTÍ** Abyste dosáhli vnitřního pocitu spokojenosti, nemusíte se narodit pod šťastnou hvězdou.
- 72** **ZKUSTE TO ZNOVU!** Změnit svůj život od základu chce hodně odvahy a výdrž, ale jde to...



NA OBÁLCE  
ADELA BANÁŠOVÁ  
FOTO: ZUZANA VEJŠICKÁ  
MAKE-UP:  
KATEŘINA KOSOVÁ  
STYLING:  
KAROLINA OTEVŘELOVÁ  
PRODUKCE:  
HANA ŠTĚSTNÁ

### mix

- 20 MIX**  
Výzkumy, analýzy, objevy a zajímavosti ze světa psychologie
- 24 KARIÉRA**  
Uznávaná interiérová designérka Jitka Kobzová učí Čechy, jak získat z bydlení lepší pocit.
- 26 NEZBYTNOSTI**  
Stylový zápisník, hřejivý pléd a další nezbytnosti, které vám v lednu nesmí chybět.
- 28 MANUÁL**  
Přes zimu máme spíš chuť si zalézt do postele, než jít cvičit. Jak to zařídit, abyste na jaře doplnila džínny?
- 30 MUŽSKÝ POHLED**  
Spisovatel a nakladatel Tomáš Baránek píše o krizi západní společnosti a nedostatku otců.





# obsah

LEDEN 2013

## publicistika

- 42 **PENÍZE VS. VZTAH**  
Druhým nejčastějším důvodem rozchodu jsou peníze.
- 50 **TÝDEN VE TMĚ**  
Představa týdne v tmavé kobce nezní zrovna lákavě. Ve výsledku ale dokáže opět vnést světlo do života.
- 52 **REFLEXOTERAPIE**  
„Obyčejná“ masáž nohou pozvedne vaše tělo i mysl do nebeských výšin.
- 56 **RADVAN BAHBOUH**  
Psycholog a kouč Radvan Bahbouh je známý svojí všestranností a učí lidi bojovat se svojí nespokojeností.
- 62 **ZNÁTE SAMA SEBE?**  
Zjistit, kdo jsme doopravdy zač, patří často k těm nejtěžším úkolům v životě.
- 66 **UŽ SE NESTYDÍM**  
Šest žen popisuje, kdy se přestaly stydět při sexu.

86 **DUŠE VE TVÁŘI**  
Jak ovlivňuje naše nálada krásu?

90 **VŮŇ JAKO LÉK**  
Než spolknete prášek, zkuste alternativní léčbu vůní.

96 **ZABALTE SE**  
Budte sexy s rafinovanými zimními doplňky.

## smysly

- 105 **HŘEJIVÉ MENU**  
Masový vývar a hustá krémová polévka pohladí chuťové buňky a vyhlásí boj proti chřipce.
- 110 **KAM SI ZAJÍT...**  
Objevte útulná místa v Praze, kam si zajít na kávu nebo na skleničku. Že jste zrovna sama, tady nikomu vadit nebude.
- 112 **RELAX**  
Utečte před zimou a stresem a nechte se hýčkat některou z jedinečných procedur.
- 118 **ŠAMANSKÝ RITUÁL**  
Své nitro můžete zkoumat různými způsoby. Například odjet do Peru a ochutnat lektvar vyrobený z liány zvané ayahuasca.

## akta

- 72 **ŽIVOTNÍ RESTART**  
Nejste spokojena se svým životem? Začněte znovu a od začátku.
- 74 **ZMĚNA JE ŽIVOT**  
Jak poznáte, kdy je dobré vykročit jiným směrem?
- 76 **TŘI STATEČNĚ**  
Příběhy tří žen, které se rozhodly a dokázaly změnit svůj život od základu.
- 82 **ZAČÍT A VYDRŽET**  
Když pochopíte proces změny, bude úspěch zaručen.

## scéna

- 122 **FILM, HUDBA, KNIHY, VÝSTAVY**  
Premiéry, novinky z hudebního světa, nové knihy a výstavy

## krása & styl

- 85 **KOUZLO BYLINEK**  
Překonejte zimu za pomoci zkušeností babek bylinkářek.



116

