



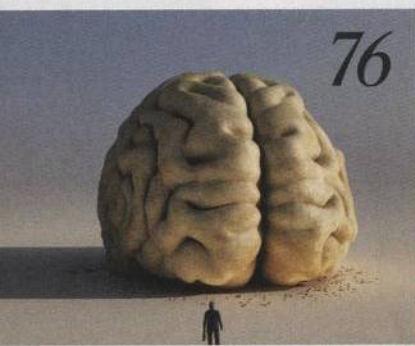
114

**NA OBÁLCE**  
JITKA SCHNEIDEROVÁ  
FOTO: MATÚŠ TÓTH  
MAKE-UP:  
IVANA TOKÁŘSKA  
STYLING:  
TEREZA KYTKOVÁ  
PRODUKCE:  
HANA ŠTÁSTNÁ



## z titulní strany

- 12** JITKA SCHNEIDEROVÁ má za sebou první polovinu života a věří tomu, že ta druhá bude ještě lepší.
- 44** ŠTÁSTNÁ, NEBO SPOKOJENÁ? Zjistíte, jaký je v tom přesně rozdíl a změňte svůj život.
- 92** IDEÁLNÍ TĚLO! Víme, jak mluvit s vaším tělem, aby se konečně vzdalo několika svých nadbytečných kil.



76



106



26



78



12

### 10 OTÁZKA MĚSÍCE

Co dělá muže pro ženy  
přitažlivými?

### 26 MÓDA DO DEŠTĚ

Nejlepší doplňky, kterými se  
vysmějete aprílovému počasí.

### 28 VYZRAJTE NA TOUHY

Jak odolat pokušení a naučit  
se ovládat?

### 38 PŘÁTELSTVÍ LĚČÍ

Lidé, kteří pěstují přátelství,  
jsou zdravější a žijí déle.

### 42 ŠTÁSTNÁ A SINGLE

Prožít si část života bez part-  
nera není vůbec na škodu.

### 50 ONA MĚ INSPIRUJE

Najít v životě ženu, která vás  
inspiruje, je skutečné štěstí.  
Co vám takový vztah může  
přinést?

### 54 JAK ZVÝŠIT SVÉ EQ?

Takzvanou emoční inteligenci  
lze v průběhu života vyvíjet  
a zvyšovat. Víme jak.

### 56 MÁME SE SKVĚLE!

Podle známého psychiatra  
Cyrila Höschla si v dnešní  
době nemáme na co stěžovat.

### 70 NEVIDITELNÉ ŽENY

Většina žen po čtyřicítce pro  
polovinu populace v podstatě  
zmizí.

### 76 MOZEK V DŮCHODU

Mozkové závity vás mohou  
na stará kolena ještě míle  
překvapit.

### 78 PRETTY LADIES

Mají nadhled, smysl pro  
humor a půvab, který s věkem  
nijak nesouvisí.

### 88 ANTI-AGING

**ZADARMO!**  
Zapomeňte na plasty  
a objevte deset nejlevnějších  
prostředků proti stárnutí.

### 119 ŠKOLA VAŘENÍ

Víme, kde vás za pár hodin  
naučí připravit ty nejlepší  
světové speciality.

### 126 KAM ZA MEDITACÍ?

Nejlepší tipy na místa, kam  
se jezdí za meditací  
do Asie.



114



104

98