

# obsah

LISTOPAD 2013



160

NA OBÁLCE  
HELENA HOUDOVÁ  
FOTO: ANNA  
MRÁZEK KOVAČIČ  
MAKE-UP:  
KATEŘINA KOŠOVÁ  
VLASY:  
ZUZANA KLIMENTOVÁ  
KEVIN MURPHY  
STYLING: JANO KIMÁK



107

## z titulní strany

- 14** HELENA HOUDOVÁ se od začátku rozhodla pro jinou cestu. A došla hodně daleko.
- 78** SEDM STATEČNÝCH Sedm úžasných, inspirativních žen, které milujeme.
- 88** RAČTE SI PŘÁT I při snění a přání je třeba dodržovat správný pracovní postup.



156



78

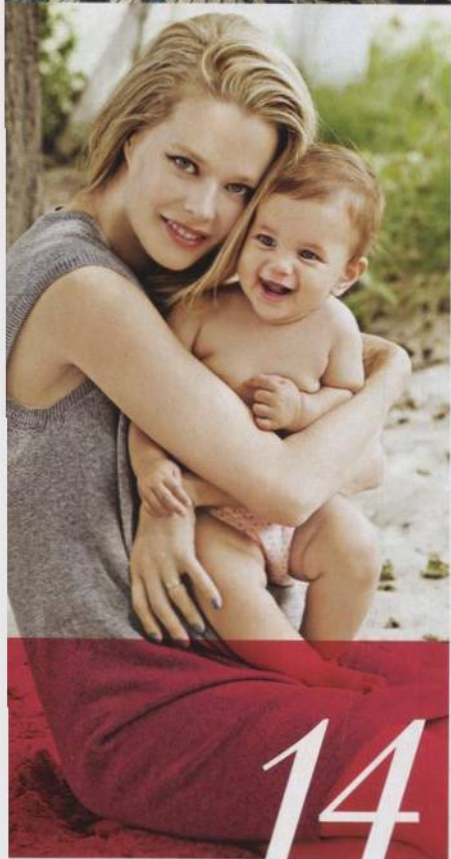


146



128

160



14

- 12 OTÁZKA MĚSÍCE**  
Liší se český a slovenský muž od Západoevropana?
- 30 GLAM ROCK**  
Tuto sezonu není blýskavého nikdy dost.
- 32 JAK SE NEZBLÁZNIT?**  
Manuál, jak si zachovat chladnou hlavu.
- 42 RADOST KAŽDÝ DEN**  
Radost je vnitřní potřeba, bez které se neobejdeme.
- 47 MĚ TO NEBAVÍ!**  
Proč už neumíme žít v dlouhodobém vztahu?
- 54 POMSTA LĚČÍ**  
Pomsta je prý sladká. Je to pravda?
- 62 JAK BÝT ŠTASTNÁ?**  
Vyzkoušejte dvanáct jednoduchých pravidel.
- 64 KLID V DUŠI**  
Meditace vás udělá chytřejší a šťastnější.
- 68 PSYCHOMUŽ**  
Pro Jana Majera je psychologie práce i koníček.

- 74 NORMÁLNÍ SEX**  
Kde je hranice mezi „normálním“ sexem a úchylnkou?
- 94 TAJNÝ SEZNAM**  
Přijměte náš dárek: tajný seznam nejlepších odborníků ve svém oboru.
- 102 OBELSTĚTE GENY**  
Diktují nám naše geny budoucnost, nebo je můžeme změnit?
- 108 ZIMNÍ RELAX**  
Udělejte si z obyčejné koupele malou dovolenou. Tělo vám to mnohonásobně vrátí.
- 126 PODZIMNÍ ÚDRŽBA**  
Špičkoví pomocníci při odstranění nedostatků pleti a vlasů.
- 151 ČOKOLÁDOVÉ BLAHO**  
Čokoláda ve všech možných skupenstvích je ta nejlepší zbraň proti splínu.
- 156 KDE SE ZAHŘÁT**  
Nejlepší místa pro podzimní relax.
- 162 NÁKUPY VE VÍDNI**  
Předvánoční Vídeň vás okouzlí i zahřeje.

112

