

obsah

LEDEN 2014



92

NA OBÁLCE
ZUZANA STIVÍNOVÁ
FOTO:
ANNA MRÁZEK KOVAČIČ
MAKE-UP:
ADRIANA BARTOŠOVÁ
STYLING:
KAROLÍNA OTEVŘELOVÁ
PRODUKCE:
HALINA ŠEBESTÁKOVÁ



z titulní strany

16 ZUZANA STIVÍNOVÁ se v Americe naučila dívat na svět i život trochu jinak.

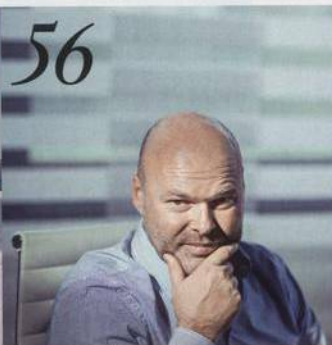
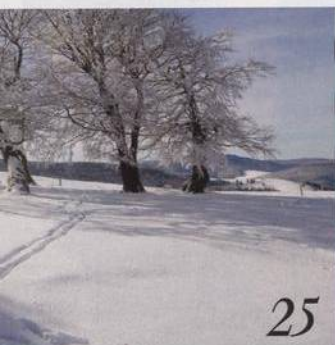
66 JAKÝ TO MÁ SMYSL? V čem vidí smysl života, jsme se zeptali několika osobností.

72 POZOR, ZMĚNA! Udělat ve svém životě krok jiným směrem vyžaduje velkou dávku odvahy. Víme, jak na to.

44



62



56

25



114



36



100



16

- 14 OTÁZKA MĚSÍCE**
Co je to polyamorie a jak se s ní dá žít?
- 30 ROZSVÍTE SI!**
Stačí pár doplňků a budete zářit i uprostřed šedé zimy.
- 32 MĚNĚ PRÁCE?**
Práce šlechtí. To ale neznamená, že jí musíte obětovat celých osm hodin denně.
- 34 MUŽSKÝ POHLED**
Může vám humor zachránit manželství?
- 44 KDYŽ EMOCE BOLÍ**
Jak se vyrovnávat s emočními šrámy a úrazy?
- 48 SEXY NEZÁJEM**
Proč milujeme ty, kteří nás odmítají a odmítáme ty, kteří nás milují.
- 52 DOBRÁ MATKA**
Pohled na to, co skutečně znamená být dobrá máma, se může hodně lišit.
- 56 PROŽITEK POHYBU**
Profesor Pavel Kolář o tom, proč dnes umíme cvičit jenom svaly, nikoli prožitek.
- 62 ALFA SAMCI MEZI NÁMI**
Jsou velcí, statní, dominantní, a přesto jich ubývá. Proč?
- 78 DOBRÉ VÝČITKY**
Výčitky svědomí nejsou příjemná věc, ale dokážou vás posunout kupředu.
- 82 DO ROKA A DO DNE**
Co všechno stihnete změnit za jeden rok svého života?
- 84 MYŠLENKOVÉ MAPY**
Zkuste změnit způsob myšlení, a zjednoduší se vám život.
- 92 REKONSTRUKCE**
Zima je ideálním obdobím pro drobné i větší úpravy pleti a obličejce.
- 100 JEZTE TO SYROVÉ**
Je to dobré, je to zdravé, a je to úplně syrové. Jaká jsou pro a proti tzv. raw food stravy?
- 119 KAM NA LYŽE?**
Nejlepší lyžařská střediska u nás i za hranicemi a tipy, kde se zahřát a nejlépe najíst po lyžovačce.
- 128 SCÉNA**
Film, hudba, knihy, výstavy.

91

