

obsah ČERVEN 2014



z titulní strany

12 DANIELA PEŠTOVÁ o tom, jak se z realistky/pesimistky stala realista/optimistka. A proč je to tak lepší.

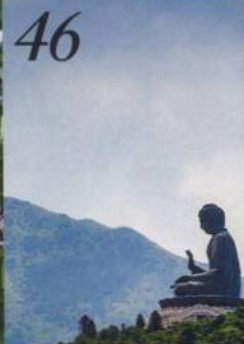
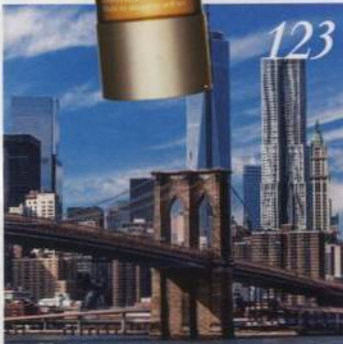
64 SEXUÁLNÍ MYTOLOGIE Moderní technologie vítězí na všech frontách, ale v otázce sexu je osvětlení stále v nedohlednu.

78 CHIRURGOVÉ Jak vidí naši touhu po dokonalosti špičkoví plastičtí chirurgové?

NA OBÁLCE
DANIELA PEŠTOVÁ
FOTO:
MATÚŠ TÓTH
MAKE-UP A VLASY:
IVANA TOKÁRSKA
STYLING:
KAROLÍNA OTEVŘELOVÁ
PRODUKCE:
HANA ŠTÁSTNÁ



90



- 26 SBALENO!**
Devět nejdůležitějších věcí na letní dovolenou.
- 28 JAK FLIRTOVAT**
Flirt je dobrý recept. Pokud s ním umíte zacházet...
- 34 MĚNÍME VAŠE ŽIVOTY**
Jak se dařilo účastnicím našeho projektu tento měsíc?
- 38 E-VZTAHY**
Moderní komunikační prostředky a jejich dopad na vztahy.
- 42 NESTAREJ SE POŘÁD!**
Všichni potřebujeme v životě trochu obav. Ale i tady platí – všeho s mírou...
- 50 VNITŘNÍ NEPŘÍTEL**
Sebekritika může být hnací motor, ale i nepřející trpaslík ve vaší hlavě.
- 52 MINDFULNESS**
Vyzkoušejte moderní metodu mentální praxe.
- 56 LÁSKA JE, KDYŽ...**
Co všechno vlastně obnáší přijmout do svého života partnera neboli takzvanou lásku?

- 58 SPOKOJENÁ PRASÁTKA**
Pavel Špatenka pomáhá lidem nalézt cestu sami k sobě.
- 68 DEJ MI PUSU!**
Proč se lidé naučili líbat?
- 72 MORFUJME SE...**
Nikdy v historii jsme nebyli tolik posedlí touhou po úpravách našeho zevnějšku.
- 76 PRAVDA O HUBNUTÍ**
Než začnete hubnout, přesvědčte svůj mozek.
- 84 MILUJI SE**
Proč je důležité milovat svoje tělo a jak se to naučit?
- 96 BEZBOLESTNÁ KRÁSA**
Takzvané neinvazivní techniky nabízejí rychlá řešení. Fungují?
- 100 SUPER TĚLO**
Který sport vás vytvaruje nejlépe?
- 123 NEW YORK!**
Objevte tohle skvělé město očima Zuzany Štírnové.

