

# Obsah

BŘEZEN 2016



30

NA OBÁLCE  
MARIE DOLEŽALOVÁ  
FOTO:  
BEN RENC  
MAKE-UP:  
HRISTINA  
GEORGIEVSKI  
STYLING:  
JAN POKORNÝ



## z titulní strany

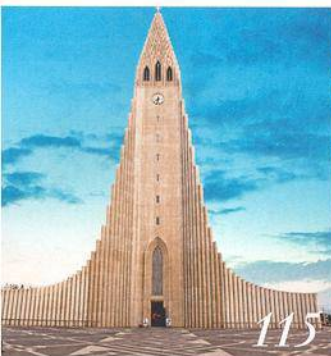
**16** MARIE DOLEŽALOVÁ  
Rozhovor o tom, jaké to je být introvert a jak člověka změní úspěch.

**54** ZPÍVAT UMÍ KAŽDÝ  
S Idou Kellarovou o tom, co se skrývá za lidským hlasem.

**66** PROBUĎTE SVOU KREATIVITU  
Jak být znovu plná tvůrčí energie.

**90** NOVÁ ENERGIE  
Tipy, jak zahnat únavu a pročistit tělo i mysl.

83



115



42



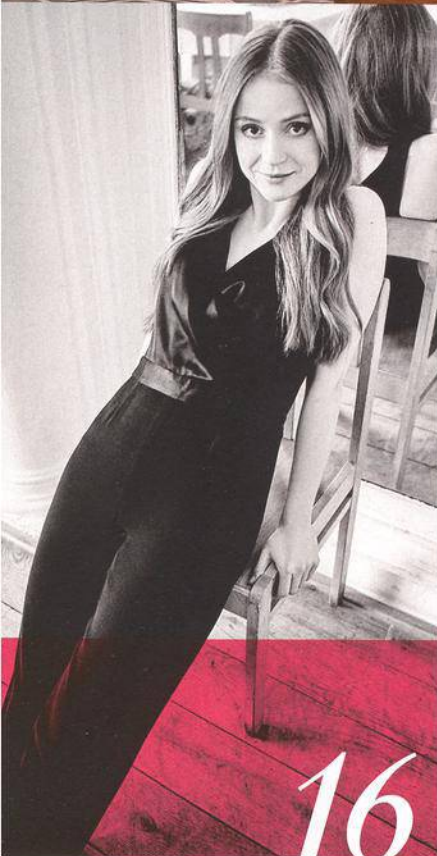
111



98



66



16

- 30 VÍTEJ, JARO**  
Nová módní sezona je tu.
- 36 NĚCO NEDĚLÁM**  
Nemusíte zvládat všechno.
- 38 INTUICE**  
Kdy se jí řídit a kdy vyhnout?
- 42 PROČ TVOŘÍM?**  
Šest kreativních lidí o své motivaci k tvorbě.
- 48 NEÚSPĚCH**  
Jak nás může posunout?
- 52 JAKO DUCH**  
Ghosting – způsob, jak se rozejít.
- 60 SYNDROM SEXU VE MĚSTĚ**  
Bojí se muži emancipovaných žen?
- 62 MLUVIT SPROSTĚ**  
Je zdravé pro tělo i duši.
- 70 BUĎTE ZVĚDAVÍ**  
Zlepšíte a obohatíte si život.
- 72 BAREVNÁ EXPLOZE**  
Zrelaxujte u omalovánky.
- 75 STOP PROKRASTINACI**  
Postavte se jí hned teď.

**78 NAČ JE DOBRÁ ZÁVIST**  
Kdy může být inspirativní?

**83 MODRÁ ZÓNA**  
Stíny, linky, řasy – očím vládne modrá.

**96 V JARNÍM RYTMU**  
Lehkost a zářivost kosmetických novinek.

**98 NOVÁ SVĚŽEST**  
Přivítejte jaro v něžných pastelových odstínech.

**111 BOHÉMSKÉ TRÁSNĚ**  
Módní trend nadcházejícího jara a léta.

**115 ŠŤASTNÁ MĚSTA**  
Která to jsou a proč?

**122 VELKÝ ÚKLID**  
Provětrá nejen byt, ale i hlavu.

**126 JAK JSTE NA TOM SE SPÁNKEM?**  
Otestujte se!

**128 HUDBA, FILM, VÝSTAVY**  
Kulturní tipy na březen.

96

