

# obsah ČERVEN 2016



26



NA OBÁLCE  
LENKA VLASÁKOVÁ  
FOTO:  
ANNA MRÁZEK KOVAČIČ  
MAKE-UP:  
LUCIE JANKŮ  
STYLING:  
MARTINA GVIZDOVÁ

116



## z titulní strany

- 12** LENKA VLASÁKOVÁ  
Rozhovor o životní síle, zranitelnosti a co je dobré na nepředvídatelnosti.
- 34** PŘILÍŠ MNOHO ZDRAVÍ  
Když se zdraví změní v posedlost.
- 66** JAKÉ EMOCE ZAJÍDÁTE?  
Jídlo jako útěcha pro duši.
- 68** KRÁSA NENÍ JEN JEDNA  
Podívejte se na své tělo novými očima.



78



38



123



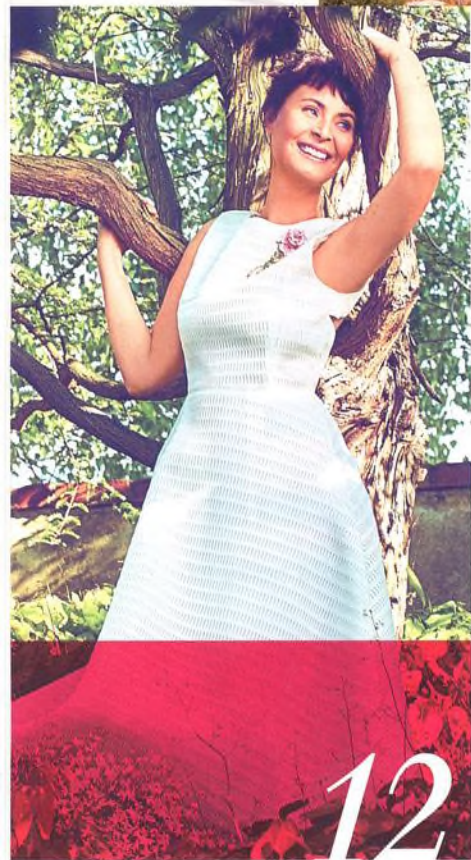
32



108



91



12

- 26 LETNÍ REMIX**  
Devítka módních novinek.
- 32 FESTIVALOVÝ LOOK**  
V čem tančit pod nebesy.
- 38 CO MI DÁVÁ JÓGA**  
Svěřuje šest jejích učitelů.
- 44 KONEČNĚ UPŘÍMNOST**  
Co dělat, když nechceme hrát, co se od nás očekává.
- 48 MANUÁL PROTI ÚNAVĚ**  
Jak si dobít baterky.
- 52 PTEJTE SE 5X PROČ**  
Fungující metoda, jak odhalit příčiny problému.
- 56 BOLEST JE ZPRÁVA**  
Fyzioterapeut Tomáš Rychnovský a psychoterapeut Milan Studnička o léčbě bolesti.
- 62 NEJVÍC SI ŠKODÍME SAMI**  
Proč to děláme?
- 70 JÁ, NORMÁLNÍ ŽENA**  
Jak nás ovlivňuje ideál krásy.
- 74 JINÉ KRÁSKY**  
Pět hvězd, které se nebojí být samy sebou.
- 78 NAUČTE SE ZÁŘIT**  
Vnitřní krása není cena útěchy.
- 82 JAK MĚ VIDÍ BLÍZCÍ**  
Úplně jinak než vy sami.
- 91 LETNÍ VŮNĚ**  
Svůdné a radostné.
- 92 LÉTO MŮŽE ZAČÍT**  
Kosmetické instrukce, jak dostat tělo do kondice.
- 96 ČAS PRO SEBE**  
Herečka, tanečnice, modelka a jejich triky na perfektní vzhled.
- 100 JAK JÍST OVOCE**  
Co je zdravé, nemusí být dietní.
- 108 TĚLO JAKO DAR**  
Krása se neřídí konfekční velikostí.
- 116 KONEČNĚ LÉTO**  
Módní trendy nastávající sezony.
- 123 ZA POHYBEM**  
Kam na dovolenou s jógou, tancem nebo potápěním.
- 136 FILM, HUDBA, VÝSTAVY**  
Kulturní tipy na červen.

92

