

# obsah

PROSINEC 2016



inzerce 261648/12

NA OBÁLCE  
SIMONA STAŠOVÁ,  
FOTO:  
ANNA KOVAČIČ,  
STYLING:  
SOŇA ERBA,  
MAKE-UP:  
EVA HRUŠKOVÁ



## z titulní strany

**14** SIMONA STAŠOVÁ  
Rozhovor o zásadních okamžicích v kariéře i osobním životě.

**44** SPÍTE JAKO LEV?  
Poznejte svůj spánkový styl.

**72** ŽIJTE POMALEJI  
Dovoďte pomalosti, aby proměnila váš život.

**82** TOHLE SI NECHÁM UJÍT  
Proč se bojíte u něčeho nebyť.



126

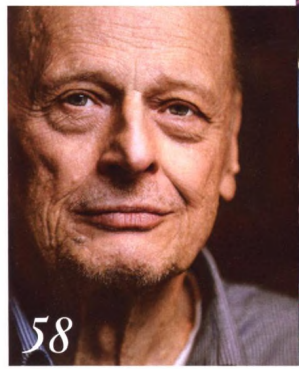
90



64 106



119



58



123



14

**28 MÍSTO S PŘÍBĚHEM**  
Jak vznikne jógové studio.

**32 ZVLÁDNOUT SNOBA?**  
Návod, jak mu čelit při setkání.

**36 MÓDNÍ ESA**  
Nejnovější hity módních tvůrců.

**40 INVENTURA**  
Jak správně bilancovat život.

**48 DOBROVOLNICTVÍ**  
Co nám dává práce pro druhé?

**58 ŽÍT ZE VNITŘ**  
Rozhovor s psychosomatikem Jiřím Šavlíkem.

**64 SEZNAMOVÁNÍ**  
Jak zrušit seznamovací stereotyp.

**74 CHVÁLA POMALOSTI**  
Zvolnit tempo je prospěšné pro život.

**80 MŮJ POMALÝ ŽIVOT**  
Jak přejít do slow tempa.

**86 POMALÝ SEX**  
Proč je dobré v posteli zpomalit?

**90 BEST OF 2016**  
Kosmetické produkty roku.

**94 KRÁSA A STRES**  
Jak se stres podepisuje na pleti.

**106 HORSKÁ ROMANCE**  
Kombinujte úplety a kožešiny.

**116 ZIMNÍ SPARTAKIÁDA**  
Sportovní modely a doplňky s retronádechem.

**119 HLADCE OBRACE**  
Pleteniny dominují zimní sezoně.

**120 MŮJ ŠATNÍK**  
Jak se obléká fotografka Sofia Gaafar.

**123 VAŘTE SPOLU!**  
Upevníte tak společný vztah.

**126 POMALÉ VÁNOCE**  
Jak si je konečně užít v klidu.

**130 MĚSÍČNÍ ZNAMENÍ**  
Nový vědecký objev je změnil.

**132 POTĚŠTE SVÉ SMYSLY**  
Dárky, které ocení tělo i duše.

**136 FILM, HUDBA, VÝSTAVY**  
Kulturní tipy na prosinec.



116