



# Obsah ČERVEN 2017

NA OBÁLCE  
JITKA ČVANČAROVÁ  
FOTO:  
LUCIE ROBINSON  
STYLING:  
MARTINA GVIZDOVÁ  
MAKE-UP:  
ELIŠKA MATĚJKOVÁ

# 116



## z titulní strany 26

- 12 JITKA ČVANČAROVÁ**  
Rozhovor o životní energii, otevřenosti v komunikaci a odvaze.
- 58 SMYSL PRO HUMOR**  
Jaký máte? Udělejte si test.
- 78 ŠTASTNÉ TĚLO**  
Jak s ním začít kamarádit.
- 80 NASLOUCHEJTE SI**  
Jak začít vnímat sama sebe.



135



44



34



118



101



# 12

- 26 LÉTO ZA ROHEM**  
Přivítejte ho módními hity.
- 34 DO ŽLUTÉ**  
Jak zářivou barvu nosit?
- 40 NESTÍHÁTE?**  
Stačí se rozhodnout, co nedělat.
- 44 SÁM/SAMA SEBOU**  
Životní příběhy čtyř trans lidí.
- 54 JAK ZŮSTAT SPOLU**  
Rozhovor manželského páru s terapeutkou.
- 62 DIGITÁLNÍ NOMÁDI**  
Cestují, pracují a sní.
- 66 TĚLO MLUVÍ PRAVDU**  
Rozhovor se spisovatelkou Danielou Fischerovou.
- 84 MÁM RÁDA SVÉ TĚLO**  
Inspirujte se u „hvězdných“ žen.
- 96 UŽ ZA 15 MINUT**  
Bude vaše tělo šťastnější.
- 101 V ŽÁRU SLUNCE**  
Kouzla bronzujících pudrů.
- 102 SLUNEČNÍ STRÁŽ**  
Vše o opalování.
- 106 (STO)NOŽKY**  
Dokonalé nohy na léto.
- 112 ZAOSTŘETE NA ŘASY**  
Vyčarujte zářivý pohled.
- 116 KOSMETICKÉ NEBE**  
Zářivé novinky v kosmetice.
- 118 NA DOTEK**  
Móda, ve které se tělo cítí skvěle.
- 129 LEKCE PLAVÁNÍ**  
Letní plavkové trendy.
- 135 VÍKEND BEZ WI-FI**  
Výlety za potěšením těla.
- 138 V ČERVENÉ**  
Sladké recepty pro dobrou náladu.
- 142 NABIJTE BYT ENERGIÍ**  
Tipy na to, jak se doma cítit skvěle.
- 146 LEDOVÉ ZDRAVÍ**  
Jak začít s extrémním otužováním.
- 152 FILM, HUDBA, VÝSTAVY**  
Kulturní tipy na červen.

# 129

