

obsah

ÚNOR 2018

32



inzerce

NA OBÁLCE
MARTINA
FORMANOVÁ
FOTO:
ANNA KOVAČIČ
STYLING:
IVANA PRAŽÁKOVÁ
MAKE-UP:
SYLVIE
HADZIEFENDIC



z titulní strany

- 10 MARTINA FORMANOVÁ**
Rozhovor o tom, proč normálnost není pro ni.
- 34 ŠESTÝ SMYSL**
Naučte se ho používat.
- 38 LÁSKA?**
Kolikrát se v životě můžete zamilovat?
- 64 MÉNĚ JE VÍCE!**
Jak mít jednodušší a svobodnější život už dnes.

94



40



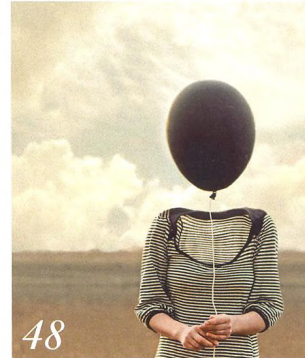
115



100



26



48



72



10

- 22 **MÉNĚ UTRÁCET**
Poradí manuál.
- 26 **LEVANDULOVÁ**
Jak a s čím ji nosit.
- 32 **VÁŠEŇ PRO MÓDU**
Únorové módní novinky, které si zamilujete.
- 40 **RITUÁLY PRO ŠTĚSTÍ**
Co pomáhá před výkonem?
- 48 **ARCHETYPY**
Podle známých osobností.
- 52 **SEDMILETKY**
Každých sedm let nový člověk?
- 54 **STOP SROVNÁVÁNÍ**
Rozhovor s psychologkou Katarínou Szabados Filasovou.
- 60 **ŽÍT S DOBRODRUHEM**
A jak si to užít.
- 66 **DO POŘÁDKU**
Průvodce debordelizací.
- 72 **RYCHLÉ KROKY**
K minimalismu.
- 76 **INFORMAČNÍ DETOX**
Co udělá s našimi vztahy, psychickou i fyzickou kondicí.

- 82 **ÚKLID VE VZTAZÍCH**
Také ony si zalouží pročistit.
- 86 **KOSMETICKÉ MINIMUM**
Provětrejte své zásoby.
- 90 **SLUNCE V ZIMĚ**
Jak si ho užít na horách, aby nám neublížilo.
- 94 **PUSH-UP**
Tipy na dokonalý dekolt.
- 100 **PILÍŘE ŠATNIKU**
Co nosit mezi zimou a jarem.
- 109 **JEDNODUŠE**
Minimalistický šatník není nuda.
- 115 **BEZ CUKRU**
Tipy na dobroty, které cukr nepotřebují.
- 120 **NALEHKO**
Cestujte minimalisticky a bez starostí.
- 122 **BEZ LYŽÍ**
Co dělat na horách, když nejste vyznavačem zimních sportů.
- 128 **SDÍLEJTE!**
Co všechno si lze půjčit či sdílet.

109

