obsah

BŘEZEN 2018

90

NA OBÁLCE
EMMA SMETANA
FOTO:
LUCIE ROBINSON
STYLING:
JORDAN HAJ
MAKE-UP:
ELIŠKA MATĚJKOVÁ

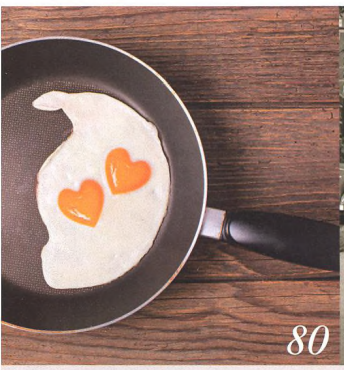
z titulní strany

10 EMMA SMETANA
O tom, jak vést rozhovor a kreativitě v mnoha oborech.

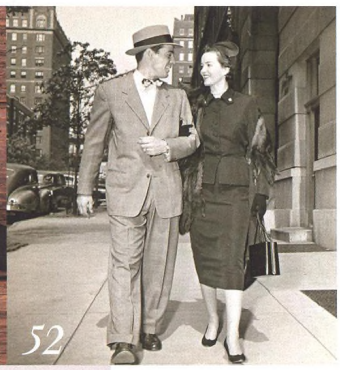
34 NAUČTE SE ŘÍKAT NE
A budete mít víc času.

66 VÍC ENERGIE!
Kde ji vzít před příchodem jara.

134 LEPŠÍ NEŽ KAFE
Jaké jsou další potřebné životabudiče?



80



52

115

104

89

10

26 **O KROK VPŘED**
Jarní módní novinky.

28 **JAK SI DOBÍT BATERKY**
Poradí manuál.

40 **PROSTOR K TVORBĚ**
Jak vypadají ateliéry umělců?

46 **RADY V ČASOPISECH**
Věříte jim?

50 **PROBUĎTE TVOŘIVOST**
Jak ji v sobě nastartovat.

52 **CHCEŠ TO?**
Mýty spojené se sexuálním násilím.

56 **NEJLEPŠÍ PRO DÍTĚ**
Rozhovor s Margaretou Hruzou o ochraně dětí v Norsku.

62 **VY A VAŠE SESTRA**
Proč vztahy mezi sourozenci často skřípou i v dospělosti?

68 **OPRAVDOVÝ ODPOČINEK**
Naučte se relaxovat.

80 **KREATIVNÍ KAŽDÝ DEN**
Tipy, jak na to.

82 **VÍTEJ, JARNÍ ÚNAVO!**
Proč je lepší s ní nebojovat.

86 **AKTIVISMUS**
Jako zdroj energie.

89 **JEDNÍM TAHEM**
Tajemství dokonalého líčení je ve štětcích.

100 **KRÁSNÁ PO RÁNU**
Vychytávky, jak se vzbudit v plné kráse.

102 **DÉMONI KRÁSY**
Kosmetické novinky.

104 **AŤ ŽIJÍ VZORY!**
Nebojte se je mixovat.

115 **NOVÁ MOTIVACE**
Módní trendy, které vás proberou ze zimní letargie.

121 **SLADKÉ SNY**
Pět čajů na dobrý spánek.

126 **ANTIDEPRESIVA NAVŽDY?**
Jak vystoupit z bludného kruhu psychofarmak.

130 **RANNÍ BUDÍK**
Neodkládejte buzení, budete jen unavenější.

132 **MÍT KAMARÁDKU**
Pěstujte přátelství, je zdravé!

115