

# obsah ZÁŘÍ 2018

134



30

NA OBÁLCE  
ZUZANA STIVÍNOVÁ  
FOTO:  
ANNA KOVAČIČ  
STYLING:  
SOŇA ERBA  
MAKE-UP:  
MARGITA  
SKŘENKOVÁ



## z titulní strany

### 10 ZUZANA STIVÍNOVÁ

Rozhovor o divadelních rolích, učení se novému a sebevědomí.

### 52 PROČ NEODEPISUJE?

Jak funguje psychologie elektronické komunikace.

### 56 SAMA SEBOU

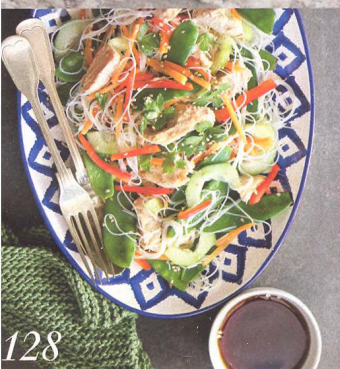
I když zamilovaná.

### 66 PRÁCE A ŽIVOT

Jak je udržet v rovnováze.



32



128



72



24



104



87



10

- 24 **JAK NOSIT**  
Monochromatický šatník.
- 30 **RYCHLÁ POMOC**  
Na obnovu podzimního šatníku.
- 32 **TO NÁS VE ŠKOLE NEUČILI**  
Ale do života se to hodí.
- 36 **ŠINRIN-JOKU**  
Smyslová lesní koupel.
- 72 **MATEŘSKÁ**  
Není dovolená.
- 76 **RADA NAD ZLATO**  
Jak si nenechat přerůst práci přes hlavu.
- 80 **ZPOMAL, NEBO SHOŘÍŠ!**  
Vyhnete se syndromu vyhoření.
- 84 **ŽE JSEM RADĚJI NEMLČELA**  
Co v práci neříkat.
- 87 **PALETA BAREV**  
Osvěžte styl líčení.
- 92 **LETNÍ ZÚČTOVÁNÍ**  
Péče o pleť po dovolené.
- 100 **VLNOBITÍ VE VLASECH**  
Trendy, jak ho pojmout.

- 102 **ZÁKLADNÍ INSTINKTY**  
Nová kosmetická pokušení.
- 104 **OZVĚNY BUDOUCNA**  
Nové podzimní a zimní módní trendy.
- 115 **KARIÉRISTKA**  
Klíčové kousky byznys šatníku.
- 120 **MÓDNÍ TERAPIE**  
Radost z podzimního kabátu.
- 122 **NESTÁRNOUCÍ KLASIKA**  
Módní pravidla Victorie Beckham.
- 125 **DOJÍŽDĚNÍ DO PRÁCE**  
Tipy na to, jak si zpříjemnit cestu.
- 128 **DO KRABIČKY**  
Připravte si jídlo do práce doma.
- 132 **PROKRASTINACE SPÁNKU**  
Návod, jak s ní skoncovat.
- 134 **V KANCELÁŘI JAKO DOMA**  
Vytvořte si vlastní kreativní oázu.
- 138 **FILMY, VÝSTAVY, KNIHY**  
Nabídka kulturních tipů na září.



115