

# obsah

LEDEN 2019



24



NA OBÁLCE  
HELENA HOUDOVÁ  
FOTO:  
ANNA KOVAČIČ  
STYLING:  
SOŇA ERBA  
MAKE-UP:  
SYLVIE  
HADŽIEFENDIČ

## MOJE PSYCHOLOGIE



42

### z titulní strany

- 10 HELENA HOUDOVÁ**  
Rozhovor o dětech i zážitcích z minulých životů.
- 52 NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ**  
Tipy na ta, která vás budou bavit.
- 56 HRANICE TANTRY**  
Rozhovor s lektorkou Denisou Říha Palečkovou.
- 66 NOVÝ START**  
Přestaňte odkládat své cíle a sny.



98



117 34



32



81



60



10

- 24 POZOR, START!**  
První módní novinky roku 2019.
- 32 JAK NOSIT**  
Dva kabáty najednou.
- 34 PROKRASTINACE**  
Skvělý nástroj, špatný pán.
- 38 RITUÁLY SLUNOVRATU**  
Vraťte se s nimi sami k sobě.
- 42 MLUVIT O SEXU**  
Zkuste to znovu.
- 50 BUDE TO SKVĚLÉ!**  
Přestaňte očekávat to nejhorší.
- 66 SNY SE PLNÍ**  
Nový začátek – tentokrát už opravdu.
- 72 POJMENUJTE SVÉ VIZE**  
Tipy, jak si udělat pořádek v hlavě.
- 74 ODHODLAT SE KE ZMĚNĚ**  
Začněte žít teď!
- 78 UDĚLEJTE SI TEST**  
Proč se plány nemění ve skutečnost?
- 81 SWEET STORY**  
Čokoládová kosmetika pomáhá zvnějšku.
- 82 NA ZAHŘÁTÍ**  
Sauna, masáže, zábaly.
- 92 NOVÝ ROZVRH**  
Nastavte si ho i v kosmetické péči.
- 94 STŘÍBRNÁ STOPA**  
Blyštivé kosmetické novinky.
- 98 SILVESTRI!**  
Módní outfity na loučení se starým a vítání nového roku.
- 109 DVOJÍ HRA**  
Zimní móda, která se hodí na svah i do města.
- 114 MÓDNÍ PŘEDSEVZETÍ**  
Co na sebe v novém roce?
- 117 ENERGIE Z MISKY**  
Jídla, která vás vzpruží do mrazivých dnů.
- 122 HORY PRO LÍNĚ**  
Zimní radosti na horách zažijete i bez lyží.
- 126 NASUCHO**  
Zkuste, co s vámi udělá vynechání alkoholu.
- 130 FILMY, VÝSTAVY, KNIHY**  
Nabídka kulturních tipů na leden.



109