

obsah

DUBEN 2019



NA OBÁLCE
BÁRA NESVADBOVÁ
FOTO:
LUCIE ROBINSON
STYLING:
SOŇA ERBA
MAKE-UP:
ELIŠKA MATĚJKOVÁ



45



34

z titulní strany

10 BÁRA NESVADBOVÁ

Rozhovor nejen o knihách, vztazích a lásce.

36 NENÍ TO JEN V HLAVĚ

Jak mít tělo, emoce a mysl v rovnováze.

40 JSEM HOLKA, NE PANÍ!

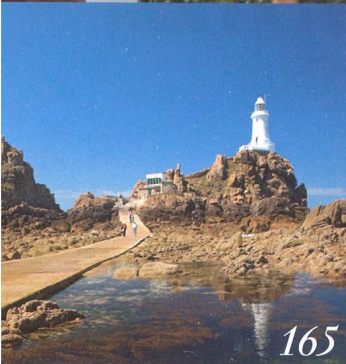
Tipy na to, jak duševně nestárnout.

82 TY SE MÁŠ!

Omyl! Dokonalé životy neexistují!



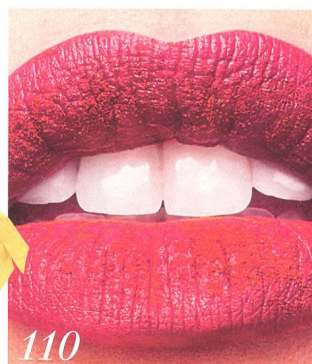
82



165 134



28



110



134



10

- 26 **VNITŘNÍ KLID**
Jaký je ten moderátorky Gabriely Laškové?
- 28 **JAK NOSIT**
Odstíny žluté barvy.
- 30 **U POHOVORU**
Manuál na co se ptát.
- 32 **HLAVNĚ NEVYČNÍVAT!**
Naopak, vydejte se za vlastním stylem.
- 34 **JARNÍ BOUŘE**
Dubnová smršť módních počinů.
- 44 **NEKONEČNÁ DOVOLENÁ**
Důvod k radosti či stresu?
- 45 **JSEM SAMA SEBOU**
Fotoprojekt žen, které se vidí po svém.
- 60 **BUDDHISMUS A VZTAHY**
Triky, jak vylepšit komunikaci s partnerem.
- 66 **KRKAVČÍ MATKA?**
Rozhovor se spisovatelkou Veronikou Hurdovou.
- 88 **CO O VÁS ŘÍKÁ ŠATNÍK?**
Udělejte si test.

- 94 **PŘIZNEJTE BARVU!**
Jaké barvy mají rádi návrháři?
- 104 **KAM ZA MÓDOU?**
Zajímavé destinace najdete i v Česku.
- 110 **ZBLÍZKA**
Poznejte do detailu stálice v líčení.
- 134 **MÓDNÍ AKADEMIE**
Jarní outfity s prvky školní uniformy.
- 147 **SEZONNÍ IDENTITA**
Módní trendy na jaro a léto.
- 154 **PRO TĚLO I DUŠI**
Oblečení pro spokojenost.
- 161 **VE STYLU SKANDINÁVEK**
Inspirujte se v oblákání.
- 165 **MOŘE JINAK**
Místa, kde zažijete sílu živelů.
- 178 **ZLOMENÉ SRDCE?**
Není to jen pojem z románů.
- 180 **ORGASMUS UŠIMA**
Zažijte ho s ASMR nahrávkami.
- 184 **FILMY, VÝSTAVY, KNIHY**
Nabídka kulturních tipů na duben.



147