

obsah

ČERVEN 2019

24



NA OBÁLCE
TAMARA
KLUSOVÁ
FOTO:
ANNA KOVAČIČ
STYLING:
SOŇA ERBA
MAKE-UP:
SYLVIE
HADZIEFENDIČ



z titulní strany

10 TAMARA KLUSOVÁ

Rozhovor o lásce, pomoci, výchově a intuíci.

28 JSTE NEVYSPALÁ?

Manuál, jak to nejlíp zvládnout.

68 MLADÁ NAPOŘÁD

Není to o vzhledu, je to v hlavě.

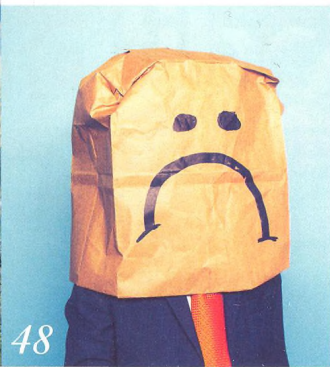
134 APPKA, NEBO DOKTOR?

Aplikace, které se starají o vaše duševní zdraví.

86



123



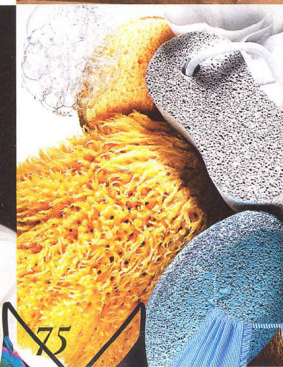
48



30



40



102



10

24 LETNÍ VIBRACE

Arzenál horkých módních novinek.

30 JAK NOSIT

Cyklistické šortky.

32 DIGITÁLNÍ PRAVIDLA

Šťastný vztah i on-line.

36 KONEČNĚ SAMÁ!

Jak a kde si užít samotu.

40 ÚŽASNÁ KDYKOLI

Cítit se skvěle lze v jakémkoli věku.

48 ROZHOVOR S JÍZLIVCEM

Pravidla, jak na to.

52 MLUVTE SE STRACHEM

Rozhovor s psycholožkou Lucií Kolaříkovou.

56 JEDNA ČTVŘT

Jak se žije na pražské Letné?

60 ŽIJU PO SVÉM

Na návštěvě u výtvarnice Háty Hlavaté.

70 MOC STARÁ NA...?

Co dělat, když se to jednou prožene hlavou.

74 ELIXÍR MLÁDÍ

Namíchejte si svůj vlastní.

78 NOVÁ NESMRTELNOST

Jak se posouvá hranice stárnutí?

82 CO NEDĚLAT!

Činnosti, při kterých zbytečně zestárnete.

86 SUNNY DAY

Opalovací desatero.

98 OCHUTNÁVKA!

Nabídka letních kosmetických dobrůtek.

102 MÓDNÍ NAVIGACE

Plavky v námořnickém stylu jsou letos v kurzu.

118 MÓDNÍ TERAPIE

Sláva plavkám v celku!

123 WELLNESS SPECIALITY

Cestování za fyzickou i psychickou pohodou.

128 NEJSEM JEN KRÁSNÁ

Proměny panenky Barbie.

136 TIKTOK

Nejstahovanější aplikace mladých.

118