



obsah

ŘÍJEN 2019



89

NA OBÁLCE
BERENIKA KOHOUTOVÁ
FOTO:
LUCIE ROBINSON
STYLING:
JAN POKORNÝ
MAKE-UP:
EVA SVOBODOVÁ



z titulní strany

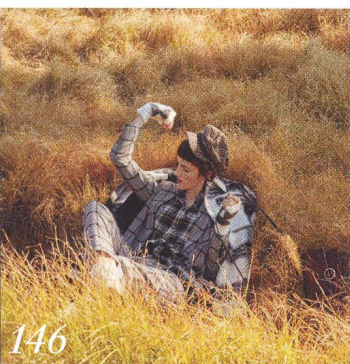
- 12 BERENIKA KOHOUTOVÁ**
Rozhovor o podobách partnerství, životních změnách i cílevědomosti.
- 38 PODZIMNÍ WELLNESS**
Jak si užít podzim.
- 89 POTŘEBUJEME SE**
Růžová pomáhá. Podporujeme ženy s rakovinou prsu.
- 100 KONEČNĚ SE VYSPAT**
Spánek je nový luxus. Užijte si ho!



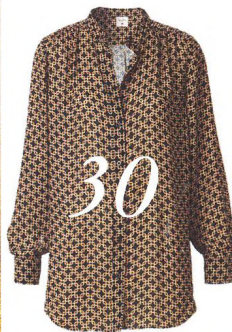
126



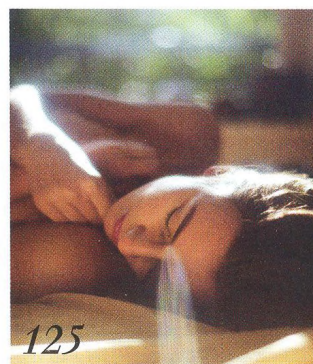
171



146



30



125

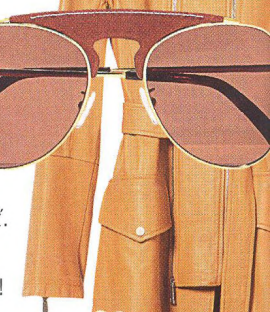
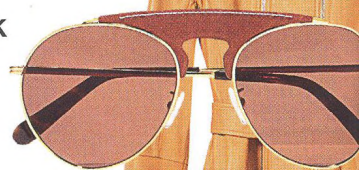


82



12

- 30 JAK NOSIT**
Nové sedmdesátky.
- 32 JAK SI PSÁT SEZNAMY**
Inspirujte se naším manuálem.
- 34 TOP 9!**
Podzimní módní novinky.
- 60 PŘES TO NEJEDE VLAK!**
Co očekáváte od partnerského vztahu? Udělejte si test!
- 70 ŘEČ A DOTEK POMÁHAJÍ**
Co je chirofonetika?
- 82 ČAS RADOSTI I SMUTKU**
Rozhovor s onkopsychologem Martinem Pospíchálem.
- 106 SPÍME ODDĚLENĚ**
No a co?!
- 110 JAKO UKOLÉBAVKA**
10 pomocníků na usnutí.
- 112 PROKRASTINACE SPÁNKU**
Proč ho odkládáme?
- 116 NEJLEPŠÍ START**
Recepty na snídaně do postele.
- 120 SPÁT POLYFÁZOVĚ?**
Jak si rozdělit spánek na etapy.
- 125 KRÁSA A SPÁNEK**
Jak spolu souvisí?
- 126 SOS!**
Kosmetické triky po probdělé noci.
- 134 RITUÁLY ODLIČOVÁNÍ**
Noční odpočinek pro vaši pleť.
- 140 NAKRÁTKO!**
Krátký sestřih? Nebojte se ho!
- 146 SKOTSKÉ ZÁPISKY**
Kulturní kostkované vzory a tartany.
- 157 PODZIMNÍ UPGRAD**
Nové trendy na nudu v
- 171 TEMNÁ TURISTIKA**
Proč nás přitahují dějiště katastrof a místa tragedií?
- 176 NEŘEST JMÉNEM KÁVA**
Rozhovor s baristou Tomášem Lacou.
- 184 CESTY ZA VÍNEM**
Nejchutnější podzimní zážitky.
- 194 FILMY, VÝSTAVY, KNIHY**
Nabídka kulturních tipů na říjen.



157