

obsah

LISTOPAD 2019

70

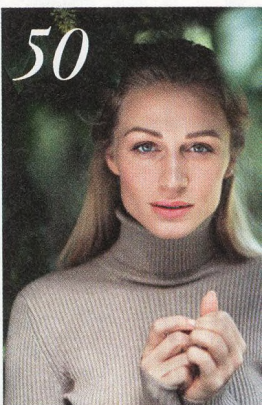


NA OBÁLCE
KAMILA RUNDUSOVÁ
FOTO:
LUCIE ROBINSON
STYLING:
JAN POKORNÝ
MAKE-UP:
KOKI



z titulní strany

- 10 KAMILA „KAMU“ RUNDUSOVÁ**
Rozhovor o nové knize, cestování i vnitřní změně.
- 34 SEXUÁLNÍ FLUIDITA**
Přitažlivost bez ohledu na pohlaví.
- 40 CO S NĀMI DĚLÁ STRES**
Jak se podepisuje na našem těle a duši?
- 72 STOP DOKONALOSTI**
Nebuďte perfektní, buďte šťastní!



50

92



72



64



24



112



111



10

- 24 JAK NOSIT**
Kostkovaný vzor.
- 28 JAK SE ODMĚNIT**
Inspirujte se naším manuálem.
- 32 PODZIMNÍ DILEMA**
Vyberte si mezi podzimními módními vychytávkami.
- 46 MŮJ TLUSTÝ ČLÁNEK**
Jak být spokojená se svým tělem.
- 50 VERONIKA KAŠÁKOVÁ**
Z děcáku na přehlídková mola.
- 64 DŮM MUSÍ ŽÍT**
Jak bydlí designérka Radka Holubcová.
- 74 DARY NEDOKONALOSTI**
Co stojí za epidemií narcismu?
- 84 JAK VYJÍT S RODINOU**
Nepodlehnete rodinným tlakům.
- 91 SÍLA PŘÍRODY**
Nechte ji působit i v peči o tělo a pleť.
- 92 ZELENÁ KOSMETIKA**
Přírodní zkrášlující produkty.
- 98 KOUZELNÁ BIODYNAMIKA**
Kosmetika z bylin.
- 102 KOSMETICKÝ DETOX**
Zbavte se chemie v koupelně i ve své kabelce.
- 108 ZELENÁ VLNA**
Kosmetické podzimní novinky.
- 112 CHALUPÁŘKA**
Módní inspirace venkovem a přírodou.
- 122 ŽIVOT JAKO KLOBOUK**
Nebojte se a troufnete si ho nosit.
- 125 HLEDÁ SE KABÁT**
Jak si vybrat ten správný?
- 133 ZPÁTKY DOMŮ**
Tajné triky našich babiček.
- 140 RECYKLACÍ KE ŠTĚSTÍ**
Může nás recyklace činit šťastnými?
- 144 DEPRESE VE MĚSTĚ**
Deset důvodů proč ji nemít.
- 148 DOMÁCÍ KOSMETIKA**
Zkuste si vyrobit sobě ušitou na míru.
- 152 FILMY, VÝSTAVY, KNIHY**
Nabídka kulturních tipů na listopad.



125