

# obsah

BŘEZEN 2020

34



NA OBÁLCE  
LENKA  
KROBOTOVÁ  
FOTO:  
ANNA KOVAČIČ  
STYLING:  
SOŇA ERBA  
MAKE-UP:  
HRISTINA  
GEORGIEVSKA



## z titulní strany

- 10 LENKA KROBOTOVÁ**  
Rozhovor o nové herecké příležitosti a změnách v životě.
- 36 DOKONALÁ MILENKA**  
Zapomeňte na zavedená, ale neplatná klíše!
- 46 VYLEPŠENÝ MOZEK**  
Jak fungují nootropika?
- 68 MILUJTE SVOU RODINU**  
I když není dokonalá.



100

81



60



74



118



40



132



10

- 30 JAK BÝT NAD VĚČÍ**  
Inspirujte se naším manuálem.
- 34 JARNÍ ODPOČÍTÁVÁNÍ**  
Devět módních jarních trendů.
- 40 ČESKÁ ŠLECHTA**  
Jak se žije jejím potomkům?
- 50 NA VLNĚ ŽIVOTA**  
Rozhovor s terapeutem Andrewem A. Urbišem.
- 56 NIČEHO NELITUJU...**  
Dá se žít bez výčitek svědomí?
- 60 DŮM JAKO SPLNĚNÝ SEN**  
Jak se bydlí na Bali.
- 72 MÝTUS KRÁSY U CHLAPŮ**  
I muži jsou pod tlakem na dokonalý zjev.
- 74 KLUCI TO CHTĚJÍ TAKY**  
Plastická chirurgie pro muže.
- 76 SEBELÁSKA**  
Jsme schopné přijmout sami sebe bez výhrad?
- 81 DOKONALÁ KRÁSA**  
Nastavte na ni svou mysl.
- 82 ÚCHVATNÉ FRANCOUZKY**  
Jak se líčí a přistupují ke kráse.

- 88 NESNÁŠÍTE SVOJE VLASY?**  
Jak se je naučit přijmout za své.
- 94 SAMA SEBOU**  
Rozhovor s herečkou Vicou Kerekes.
- 98 RADOST VÍTĚZÍ**  
Jarní kosmetické novinky.
- 100 SMYSLUPLNÉ NÁKUPY**  
Klíč k funkčnímu šatníku.
- 111 JARNÍ ESPRIT**  
Svěží romantické trendy.
- 118 MÓDNÍ TERAPIE**  
Nevěřte v dokonalou postavu. Je to mýtus!
- 121 DO KARIBIKU**  
Čím láká Dominikánská republika.
- 128 MÝTUS RANNÍCH RITUÁLŮ**  
Skutečně dokážou vylepšit náš život?
- 132 BIOHACKING**  
Jak ze sebe udělat tu nejlepší verzi.
- 138 FIMY, KNIHY VÝSTAVY**  
Kam vyrazit za kulturou v březnu?

111

