

# obsah

ČERVENEC 2020



26



NA OBÁLCE  
KATEŘINA KAIRA  
HRACHOVCOVÁ  
FOTO:  
ANNA KOVAČIČ  
STYLING:  
SOŇA ERBA  
MAKE-UP:  
HRISTINA GEORGIEVSKA

130



## z titulní strany

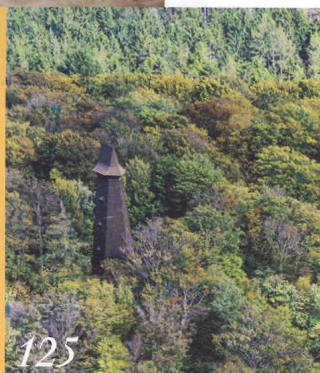
- 10 KATEŘINA HRACHOVCOVÁ**  
Rozhovor o tom, co jí těší, trápí a za co stojí bojovat.
- 46 SAMI DOMA SE ZÁVISLOSTÍ**  
Jak se zbavit zlovyků z doby karantény?
- 52 ŽENSKÉ PŘÁTELSTVÍ**  
Jaká jsou jeho nepsaná pravidla.
- 72 LEHKOST BYTÍ**  
Radost jako nejcennější komodita dneška.



90



84



125



32



104



19



10

- 19 JAK SI ZLEPŠIT NÁLADU**  
Bavte se s cizími lidmi.
- 22 PRÁCE MNOHA CHUTÍ**  
Jak se vydávají kuchařky.
- 26 BAREVNÉ PUZZLE**  
Červencové módní novinky.
- 28 NAUČTE SE VYJEDNÁVAT**  
Přečtěte si náš manuál.
- 32 JAK NOSIT**  
Šortkový overal.
- 34 PRÁVO NA RADOST**  
Hledejte ji i v drobnostech.
- 50 NEJLEPŠÍ KAMARÁDKY**  
Na nové není nikdy pozdě.
- 62 ÚSPĚŠNÉ DĚTI**  
Tajemství je ve výchově.
- 66 O ŽIVOTĚ A SMRTI**  
Rozhovor s psychiatrem Radkinem Honzákem.
- 74 UTŘÍDĚTE SI MYŠLENKY**  
31 otázek, které změní život.
- 76 ODVAHA K RADOSTI**  
Nebojte se jí prožívat.

- 80 POSLEDNÍ KAPKA**  
Proč jdeme až za hranu?
- 84 LABORATOŘ RADOSTI**  
Vliv hormonů na naši náladu.
- 90 MALÉ VELKÉ RADOSTI**  
Skvělá kosmetika nemusí být drahá.
- 104 ELEMENT VODY**  
Plavková sezona je tu!
- 115 DO MĚSTA I NA VENKOV**  
Letní módní trendy.
- 120 TERAPIE NAKUPOVÁNÍM**  
Jak funguje?
- 125 ČESKOU CESTOU**  
Tipy na cestování.
- 130 JAKO NA DOVOLENÉ**  
Přeneste si ji i do všedních dnů.
- 138 FILMY, KNIHY, VÝSTAVY**  
Kulturní tipy na měsíc červenec.



115

