

# obsah

BŘEZEN 2021

28



NA OBÁLCE  
TEREZA KOSTKOVÁ  
FOTO:  
LUCIE ROBINSON  
STYLING:  
SONA ERBA  
MAKE-UP:  
MICHAELA  
OHEMOVÁ

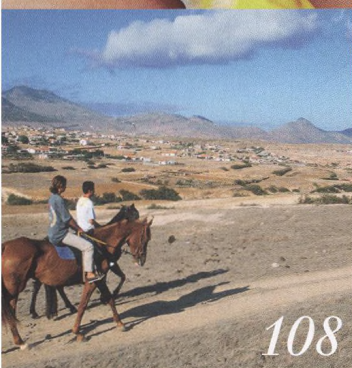


## z titulní strany

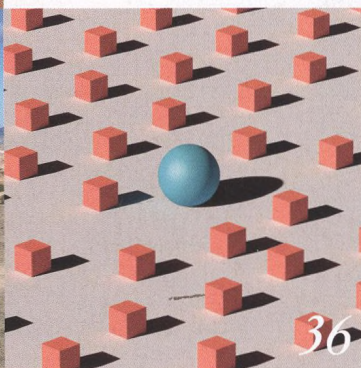
- 10 TEREZA KOSTKOVÁ**  
Rozhovor o životních krížovatkách a návratu na vlastní cestu.
- 40 CHCI TO JINAK NEŽ TY!**  
Když sex nestojí za nic.
- 62 JAK FUNGUJE SOUCIT**  
Vyzkoušejte ho jako geniální antidepressivum!
- 112 EXKURZE DO DUŠE**  
Co prozradí tarot?



88



108



36



22



44



116



10

- 22 **ŠIROKÉ KALHOTY**  
Jak je nosit?
- 28 **NOVÉ ZAČÁTKY**  
Devět módních jarních trendů.
- 32 **O ČEM SE MLUVÍ**  
Jakou školu chceme?
- 36 **POZOR, ZMĚNA!**  
Jaro jako příležitost začít jinak.
- 44 **SPÁNKOVÝ VESMÍR**  
Rozhovor s odborníkem na spánkovou medicínu.
- 50 **DĚLÁTE MOC, NEBO MÁLO**  
Do které skupiny patříte?
- 52 **VE VĚTRNÍKU**  
Jak se žije ve větrném mlýně.
- 60 **O ČEM SE MLČÍ**  
Přidejte se k našemu novému projektu!
- 64 **SOUCIT SE SEBOU**  
Je lepší než sebevědomí.
- 68 **O SEBELASKAVOSTI**  
Rozhovor s psychologkou Kamilou Dvořákovou.
- 72 **DEJTE SI POHOV!**  
Jak si ho občas dopřát.

- 74 **TERAPIE ODMÍTNUTÍM**  
Jak se nebát každého NE.
- 82 **ČÍM MĚNĚ, TÍM LÉPE**  
Jak se lícit, když je vám 45 plus.
- 88 **ČIŠTĚNÍ PLETI**  
Teď už se v tom vyznáte!
- 92 **NAPŘÍČ TRENDY**  
Módní styly jara a léta.
- 101 **JARNÍ ESPRIT**  
Svěží romantické trendy.

101

- 108 **PORTUGALSKÁ MADEIRA**  
Ostrov věčného jara.
- 118 **ALTRUISMUS U ZVÍŘAT**  
Opravdu si navzájem pomáhají?
- 120 **CHODÍM, TEDY JSEM**  
Jak to vidí Adéla Elbel.
- 122 **NASTAVENÍ SI ZRCADEL**  
Rozhovor s herečkou Nelou Boudovou.
- 130 **FILMY, KNIHY, VÝSTAVY**  
Přehled kulturních tipů na měsíc březen.

