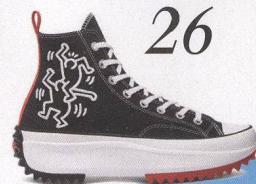


# obsah

ČERVENEC 2021



26



NA OBÁLCE  
MARTINA FORMANOVÁ  
FOTO:  
LUCIE ROBINSON  
STYLING:  
RADKA SIRKOVÁ  
MAKE-UP:  
VILMA BAUM

85



## z titulní strany

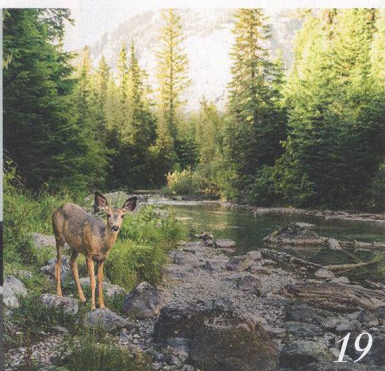
- 10 MARTINA FORMANOVÁ**  
Rozhovor o psaní, stand-up vystoupeních i životě bez manžela.
- 44 POSEDLÉ LÁSKOU**  
Co dělat, aby se vztah nezměnil v utrpení.
- 70 ENERGIE VZTEKU**  
Naučte se ho správně ventilovat.
- 120 MÝTY O ŠTĚSTÍ**  
Jak a čím nás matou?



100



76



19



32



56



120



10

- 19 RADOST Z BLOUDĚNÍ**  
Naučte se znovu toulat.
- 26 HRAVĚ A BAREVNĚ**  
Módní novinky na červenec.
- 26 BAREVNÉ PUZZLE**  
Červencové módní novinky.
- 28 JAK (UŽ) NEŽÁRLIT**  
Inspirujte se manuálem.
- 32 JAK NOSIT**  
Patchwork.
- 34 U KONCE S DECHEM**  
Hrozí po pandemii u lékařů a sester syndrom vyhoření?
- 38 LÉTO DOMA**  
Může být super!
- 46 ODVÁŽNÍ UPGRADUJÍ**  
Rozhovor s psychologem Pavlem Ratajem.
- 52 NADĚJE NA ŽIVOT**  
Jak se žije uprchlíkům v Česku.
- 56 EKOLOGIE EMOCÍ**  
Jak s nimi vědomě zacházet.
- 62 BYT JAKO DÍLO**  
Návštěva u Jany Zielski.

- 72 JAK SE ZLOBIT?**  
Naučte se správně používat svůj hněv.
- 76 KLIDNĚ SE VZTEKNÍ!**  
Jak zacházet se vztekem v partnerství.
- 80 UMĚNÍ POHÁDAT SE**  
Rozhovor s psychologem Davidem Čápem.
- 85 HÝČKEJTE SE!**  
Nejnovější trendy v kosmetice!
- 86 OPALOVÁNÍ**  
Jaký krém si vybrat?
- 90 HYDRATAČNÍ SENDVIČ**  
Složte si ten svůj vlastní.
- 100 POLIBKY LÉTA**  
Móda na pláž.
- 109 LETNÍ ROMANCE**  
Kimona, krajky kabelky!
- 124 BLAHODÁRNÁ SAMOTA**  
Jak nás obohacuje, když jsme jen sami se sebou.



109