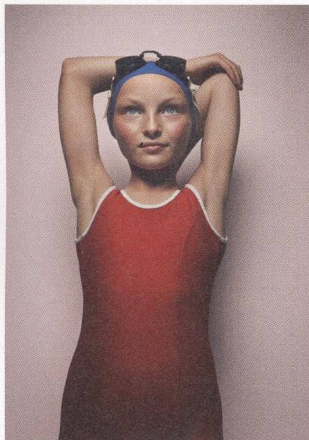


# obsah LISTOPAD 2021



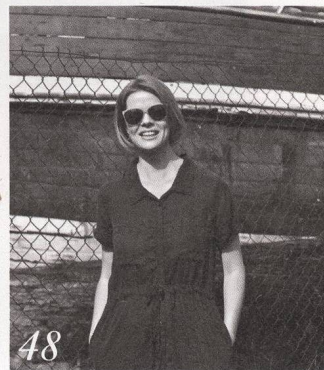
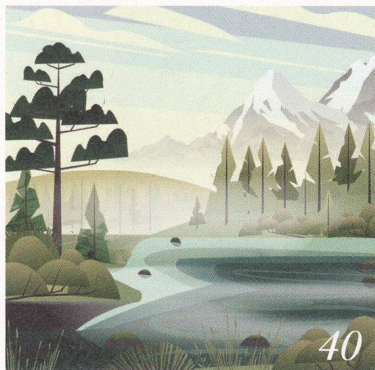
NA OBÁLCE  
BARBORA  
POLÁKOVÁ  
FOTO:  
ANNA KOVAČIČ  
STYLING:  
SOŇA ERBA  
MAKE-UP:  
MARGITA  
SKŘENKOVÁ

36



## z titulní strany

- 10 **BARBORA POLÁKOVÁ**  
Rozhovor o terapiích duše, mateřství i radosti z hudby.
- 44 **(NE)NOSTE TO!**  
Jak móda znečišťuje planetu.
- 68 **MOZEK V OPRAVNĚ**  
Posilujte ho, aby pracoval pro vás.
- 76 **NE VŠE MUSÍ BÝT NA 100 %**  
Nejste perpetuum mobile.
- 80 **ŽIVOT V BLAHOBYTU?**  
V čem je našim prokletím.



- 30 **JAK NOSIT**  
Bohémské pončo.
- 34 **RYCHLÝ UPDATE**  
Čtyřka módních trendů.
- 36 **DÍTĚ JAKO PROJEKT**  
Výchova ambiciózních rodičů.
- 40 **NA ZELENÉ VLNĚ**  
Pečovat o planetu má smysl!
- 48 **PAVLA DAGSSON**  
Rozhovor s geokoložkou nejen o výzkumech na Islandu.
- 54 **(BEZ)BOLESTNÁ LEKCE**  
O mýtech kolem BDSM.
- 62 **100% ŽENA**  
Jaká je žena třetího tisíciletí.
- 70 **ŽENSKÝ/MUŽSKÝ MOZEK**  
Opravdu jsou jiné?
- 74 **TRIKY NAŠÍ PAMĚTI**  
Jaké s námi hraje hry.
- 83 **KRÁSA**  
Jako součást přírody.
- 84 **PŘÍRODNÍ KOSMETIKA**  
Kde se vzala?

- 88 **ŠKODLIVÉ INGREDIENCE**  
Čím je v kosmetice nahradit.
- 92 **KOSMETICKÁ RUTINA**  
Učiňte ji udržitelnější.
- 94 **PŘÍRODNÍ BOTOX**  
Kde ho kolem sebe najdete?
- 100 **MENOPAUSA**  
Nemusí být strašák!
- 112 **ZIMNÍ ŠATNÍK**  
Pletené oblečení.
- 121 **KABÁT V HLAVNÍ ROLI**  
Podzimní outfity.
- 127 **PŘÍRODĚ NA DOSAH**  
Tipy na ekologické cestování.
- 134 **AFTER COVID EKO PÁRTY**  
Nezapomněli jsme na ekologický způsob života?
- 138 **TŘETÍ KŮŽE**  
Inspirujte se bydlením podle feng-šuej.
- 152 **FILMY, VÝSTAVY, KNIHY**  
Kulturní tipy na měsíc listopad.



121

