

obsah LISTOPAD 2021



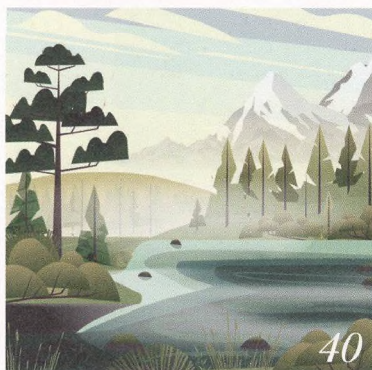
NA OBÁLCE
BARBORA
POLÁKOVÁ
FOTO:
ANNA KOVAČIČ
STYLING:
SOŇA ERBA
MAKE-UP:
MARGITA
SKŘENKOVÁ

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

