

obsah

LEDEN 2022

30



inzerce

NA OBÁLCE
TEREZA
ČERNOCHOVÁ
FOTO:
LUCIE
ROBINSON
STYLING:
SOŇA ERBA
MAKE-UP:
MICHAELA
OHEMOVÁ



z titulní strany

10 TEREZA ČERNOCHOVÁ

Rozhovor o nových výzvách, vztazích i mateřství.

60 CO NÁS UČÍ SNY

Sen jako psychický útvar.

72 JAK SI SPRÁVNĚ PŘÁT

Návod na zhmotnění myšlenek.

112 ČASOVÁ ÚZKOST

Proč nás čas tak stresuje.

124 NAKRMTE DUŠI

Jaké jídlo energetizuje psychiku.

60



107



92



26



40



77



10

26 JAK NOSIT

Džíny s vysokým pasem.

30 MRAZIVÝ KOKTEJL

Čtyřka módních trendů.

32 VÍTEJTE DOMA!

Aby byt nebyl jen investice.

36 CO SE VÁM ZDÁ

Jak naslouchat snům.

40 DOJÍT AŽ NA DNO

Rozhovor s terapeutem Evženem Kloučkem.

46 PRÁCE MĚ NAPLŇUJE

Příběh Kataríny Vlčkové.

54 O ČEM SE MLČÍ

Intimní zdravotní problémy.

58 SEX TALK

Jak ho správně používat.

62 CO NÁM ŘÍKAJÍ SNY

Průvodce jejich výkladem.

66 SNOVÝ DENÍK

Jak si zapamatovat sen?

68 SEN JAKO ODPOVĚĎ

Rozhovor s terapeutem Lukášem Karasem.

77 ZIMNÍ PRAZDNINY

Dopřejte si je v kosmetice.

78 PÉČE O PLEŤ

Které přípravky jsou ty pravé pro vás?

82 MAKE-UP

Jak ho stihnout za 10 minut.

92 LEHKÁ JAKO PÍRKO

Zimní vesty, bundy, kabáty.

101 LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ

Hřejivé outfity do města i do hor.

107 CESTOVÁNÍ ZA SKLEM

Navštivte sklárny a muzea.

116 DUCH VINOHRAD

Na návštěvě v secesním činžáku.

122 DŮVĚRA VE ZMĚNU

Jak skončit s kouřením.

132 HNACÍ SÍLA LÁSKA

Rozhovor se zpěvačkou Markétou Procházkovou.

140 FILMY,

VÝSTAVY, KNIHY

Kulturní tipy na leden.



101