

obsah BŘEZEN 2022



NA OBÁLCE
ADÉLA ELBEL
FOTO:
ANNA KOVAČIČ
STYLING:
SOŇA ERBA
MAKE-UP:
SYLVIA
HADZIEFENDIC



62

z titulní strany

10 ADÉLA ELBEL

Rozhovor o psychohygieně, odolnosti i novém partnerství.

54 SERIÁLOVÝ SMUTEK

Prázdná po posledním dílu.

60 DUŠEVNÍ IMUNITA

Otužujte i psychiku.

74 KONEC VZTAHU

Nemusí znamenat prohru.

110 SEX PŘI MENSTRUACI

Může být výzva.

28



42



110



92

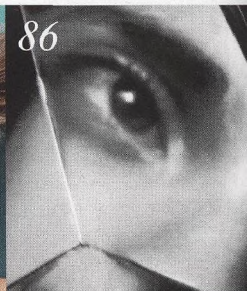


26



48

86



26 JAK NOSIT

Bary slunce.

28 VÍTÁNÍ JARA

Březnové módní novinky.

34 KRIZE PO KRIZI

Co nás čeká po době covidové?

38 MILUJU TĚ!

I když jsi na hlavu.

42 NENÍ TO JEN

ZVÍŘE

O blízkých vztazích k domácím mazlíčkům.

46 ZNOVU A LÉPE

Jsou možné nové začátky?

48 ZAČÍT DŘÍV, NEŽ JE CO LÉČIT

Rozhovor s psycholožkou Ritou Kočárovou.

62 ŽIVOT NENÍ SNADNÝ

Co spojuje lidi, kteří se nehroubí.

66 POSILOVNA DUŠE

Tipy, jak být fit.



10

68 PSYCHICKÁ ODOLNOST

Inspirace od sportovců.

72 GENERACE

SNĚHOVÝCH VLOČEK

Jaká je?

79 VLASY KORUNA KRÁSY

Střihy právě pro vás.

86 HORMON STRESU

Jak se podepíše na pleti.

92 UMĚNÍ OKOUZLIT

Jarní móda.

101 MÓDNÍ TRENDY

Sezonní novinky.

107 RÁJE KNIHOMOLŮ

Výlety do nejkrásnějších knihoven.

112 PRODLOUŽENÉ VÍKENDY

Tipy, kde je strávit.

120 GET HIGH

Psychedelika jako lék?

124 PŘEDPOKLADY KE ŠTĚSTÍ

Rozhovor se spisovatelkou Evou Střihavkovou.

132 FILMY, VÝSTAVY, KNIHY

Kulturní tipy na březen.

101

