

obsah SRPEN 2022



NA OBÁLCE
JANA
BERNÁŠKOVÁ
FOTO:
ROBERT TICHÝ
STYLING:
SOŇA ERBA
MAKE-UP:
SYLVIE
HADZIEFENDIČ

83



24

z titulní strany

10 JANA BERNÁŠKOVÁ

Rozhovor o nástrahách života, restartu vztahu i psaní.

40 ŽENA? PŘETÍŽENA!

Mluvme o tom a změňme to.

66 INTUICE

Kdy a proč jí naslouchat.



64



122



100



28



46



68



10

- 24 **LETNÍ VRCHOLY**
Módní trendy.
- 28 **JAK NOSIT**
Černobílou kombinaci.
- 32 **ÚZKOSTNÁ GENERACE**
Krise náctiletých.
- 36 **„PSÍ DNY“**
Uchovejte v sobě léto, co nejdéle.
- 44 **POD PALBOU**
Co děláte pro psychickou odolnost? Anketa.
- 46 **KAŽDÝ MŮŽE BÝT ŠTASTNÝ**
Rozhovor s koučem Petrem Janem Řehákem.
- 52 **SPOUSTA SNŮ**
Životní příběh Zuzany Rybářové.
- 56 **ROZHODOVÁNÍ**
Logika versus intuice.
- 58 **POTŘEBUJI TERAPII!**
Průvodce psychoterapií.
- 68 **ANATOMIE INTUICE**
Jak porozumět vnitřnímu hlasu.

- 72 **ŽENSKÝ MOZEK**
Jaká jsou jeho specifika?
- 74 **ŽIVOT V INUTICI**
Rozhovor s koučkou Danielou Torp.
- 80 **NALAĎTE PŘIJÍMAČ**
Otestujte svůj vnitřní hlas.
- 83 **LETNÍ KRÁSA**
Kosmetický restart.
- 86 **NEDOSTATKY PLETI**
Víme, jak na ně.
- 90 **JEMNÉ VLASY**
Jak o ně pečovat v létě.
- 94 **VŮNĚ**
Známe ty dechberoucí.
- 96 **SLUNCE ŽÁR**
Jak se nespálit.
- 100 **LÁSKA JMÉNEM MOŘE**
Módní inspirace na dovolenou.
- 109 **POSEDLOST DENIMEM**
Nadčasová džínovina.
- 136 **FILMY, VÝSTAVY, KNIHY**
Kulturní tipy na srpen.



109

