

obsah

SRPEN 2022



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

83



24



64

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.



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 VŮŇ

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

