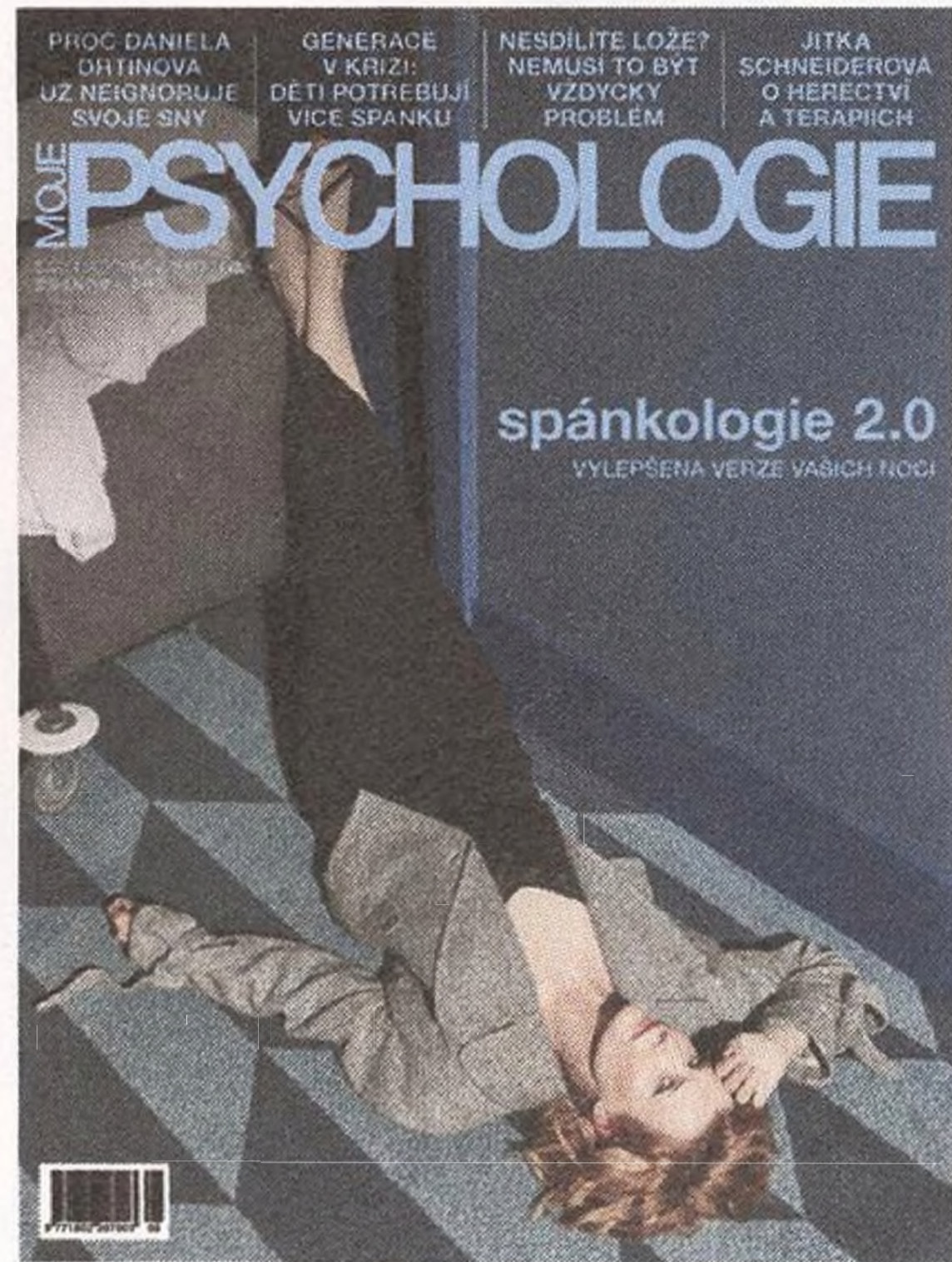
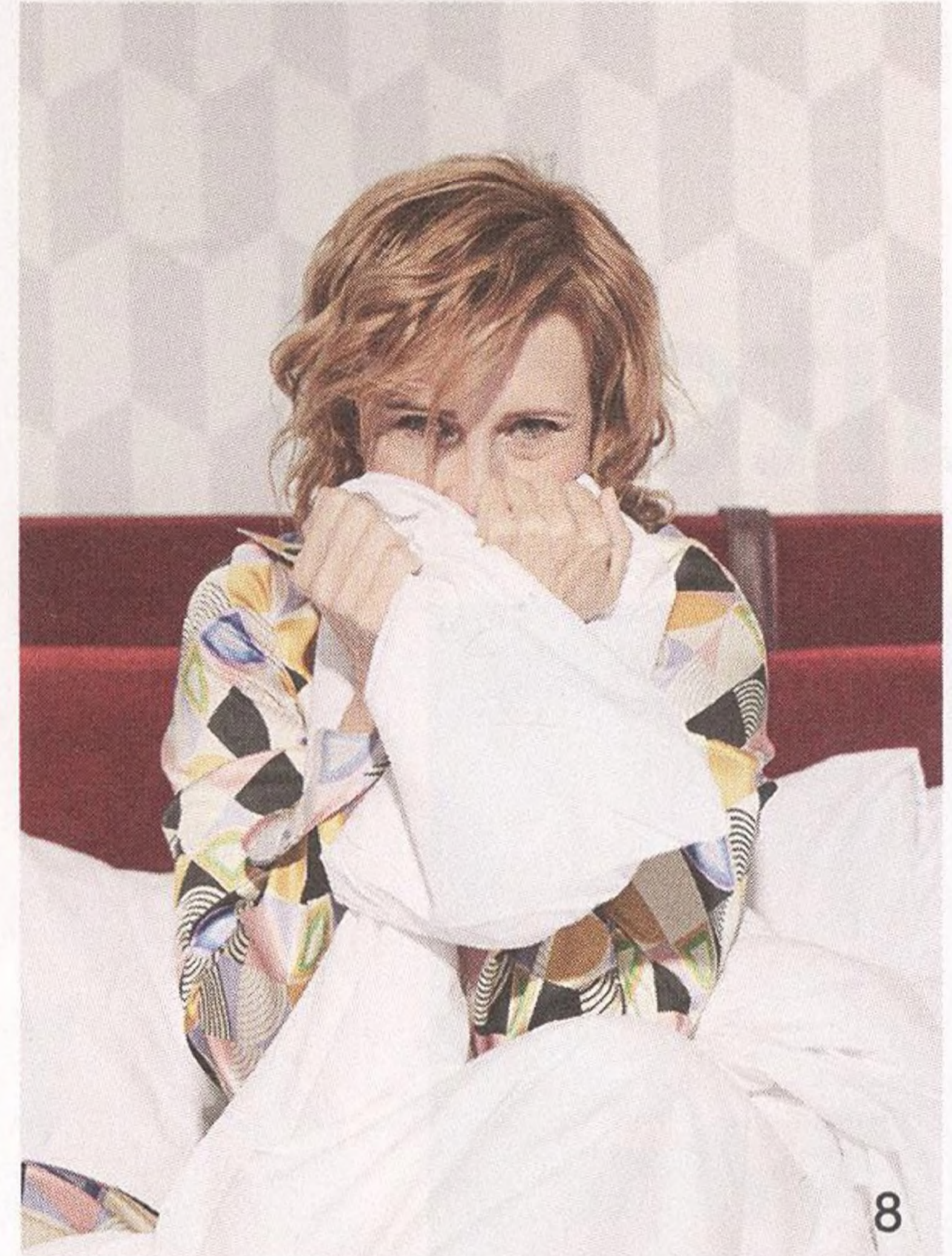


**Na obálce**  
Jitka Schneiderová  
Foto:  
David Turecký



### Z titulní strany

- 8** Jitka Schneiderová: Herectví je emočně náročné. Pomůže terapie
- 24** Generace ve spánkové krizi
- 40** Daniela Drtinová: Sny mi ukazují směr, abych nezabloudila
- 56** (Ne)spíme spolu!



8



18



40



111



86

# obsah

SRPEN 2023

- 18** Umění vyspat se
- 30** Spící duše
- 34** Nicnedělání je výzva
- 36** Šťastní už od rána
- 46** Jak unavit jet lag
- 48** Lžeme sami sobě. Ale proč?
- 52** Srpnové blues
- 60** Extrém, nebo rovnováha
- 62** Je věk jenom číslo?
- 66** Včera jsem zhřešila, dnes nesmím nic sníst
- 68** Když máma s tátou jedou na dovolenou
- 70** Co nás nutí prokrastinovat?
- 74** EMDR terapie. Oči jako lék
- 78** I ty jsi něčí porno
- 80** „Kryší závod“ nemůžeme vyhrát
- 86** Jeden skin flooding, prosím
- 90** Zázračná sprcha
- 94** Intimní hygiena
- 96** Pleť na palubě
- 98** Planeta Česko
- 108** Co nenosit po čtyřicítce
- 111** Světový styl
- 116** Léto v pohorách
- 120** Turecké pozitky
- 124** Tady se tvoří. Neustále
- 130** Cheers queers
- 132** Kultura
- 146** Hrdin(k)a snů