



Joanna Stodolna-Tukendorf

dr n. med., fizjoterapeutka i ortopodolog z FootMedica Klinika Zdrowej Stopy – str. 100

Certyfikowana terapeutka manualna wg koncepcji Kaltenborna i Evjenth. Uczestniczka wielu kongresów i sympozjów naukowych z zakresu fizjoterapii, kosmetyologii i terapii manualnej w Polsce i za granicą. Prowadzi szkolenia w zakresie diagnostyki i terapii stóp oraz zaopatrzenia ortotycznego w ramach firmy Pro Pedis.



Edward Lichota

przewodnik wysokogórski – str. 110

Zastępca naczelnika Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, międzynarodowy przewodnik wysokogórski IVBV/UIAGM, przewodnik tatrzański pierwszej klasy oraz instruktor narciarstwa. Pochodzi z Zakopanego. Opowiedział Kasi Trębackiej, jak przygotować się do górskich wędrówek.

Basia Tworek

nauczycielka jogi i psycholog – str. 96

Wykłada na studiach podyplomowych i szkoli przyszłych nauczycieli jogi. Specjalizuje się w pracy ze stresem i napięciem. Jej sesje jogi znajdziesz w „Be Active TV” i na YouTube.



tematy z okładki



OKŁADKA:
FOTOGRAF Bernard Holdys
RETUSZ/POSTPRODUKCJA PLUPART.pl
WŁOSY Agnieszka Górską
MAKIJAZ Sylwia Rakowska/VAN DORSEN ARTISTS
PRODUKCJA Przemek Draus

AKCJA BIKINI – CZ. 3
SUPERTRENING NA PŁASKI BRZUCH + JADŁOSPIS NIE TYLKO DLA KIBICA
> 58

RAPORT BA
POKOLENIE HASHIMOTO: DLACZEGO TAK WIELE KOBIET MA PROBLEM Z TARCZYCĄ?
> 10

TRENING
KIBICUJ NASZYM! ĆWICZ Z EWĄ I Z PIŁKĄ FUTBOLOWĄ
> 28

PSYCHE
MIŁOŚĆ W SIECI. JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z TINDERA
> 82

SZUKASZ NIANI Z REFERENCJAMI?
SPRAWDŹ OFERTY NA:

niania.pl

Ikonki
Pomagają odnaleźć w piśmie treści o wybranej tematyce. Szukaj ich w prawym górnym rogu



ODŻYWIENIE



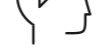
TRENING



ZDROWIE



PSYCHOLOGIA



SEKS



MOTYWACJA



MODA



URODA



MACIERZYŃSTWO



WYPOCZYNEK



BIEGANIE



PRAWO

Paweł Figurski, Adobe Stock, archiwum prywatne

Q&A

Tak oznaczamy w piśmie materiały tworzone specjalnie na życzenie czytelniczek BA

akcja bikini cz. 3

- 59 JADŁOSPIS 1500 KCAL Proste przepisy, które sprawdzą się nie tylko podczas mundialu
- 70 TRENING Z PIŁKĄ STABILIZACYJNĄ Megazestaw ćwiczeń na płaski brzuch

warm up

- 14 ROZGRZEWKI! Gorąca porcja porad, newsów i ciekawostek – dla wszystkich, których kręci zdrowy, aktywny styl życia

be happy

- 34 NA JUBILEUSZ W SAM RAZ! Lekkie i przepyszne desery urodzinowe – 7 przepisów
- 38 TRYLOGIA CIĄŻOWA CZ. 2 Felieton Kasi Pontoizeau
- 40 FITNESS NA KAŻDĄ DEKADĘ ŻYCIA Aktywni znacznie częściej obchodzą setne urodziny!
- 44 PODRÓŻOWAĆ JEST BOSKO! A najlepiej wypoczniesz z dala od domu
- 48 SUMMER VIBES Najgorętsze kostiumy kąpielowe tego lata – który wybierasz?
- 52 POSTAW NA WODĘ W KOSMETYKACH ...bo dla nawodnienia skóry kolejna szklanka wody to za mało
- 56 KSZTAŁTNA PUPA Warto ją mieć nie tylko dla wyglądu – wyćwicz ją z Anną Szczypczyńską

do it yourself

- 74 JAK SIĘ OPALAĆ ZDROWO? Niezawodne i bezpieczne patenty na letnią złocistą karnację
- 78 #GOODFOOD CZ. 1 ...czyli przepisy znanych blogerów na poranek pełen energii
- 80 SZCZYPTA Z PODRÓŻY Zdrowy trend: przyprawy jako pamiątka z wakacji
- 86 SMOOTHIES NA ŚRODEK LATA Odżywcze i orzeźwiające koktajle pełne witamin – 12 przepisów

no problem

- 90 FACEBOOKOWE PŁOTKOWANIE Uważaj, co publikujesz w sieci, i nie bierz serio wszystkiego, co tam wyczytasz
- 94 URODA NA FALI Co mogą zrobić dla twojej cery i figury fale radiowe?
- 96 FOKUS NA BIODRA Basia Tworek pokazuje najlepszy zestaw asan na tę część ciała

ask the experts

- 100 NA DOBREJ STOPIE CZ. 1 Wizyty u podologa, fachowca od stóp, na pewno nie pożałujesz
- 104 ZAKUMPLUJ SIĘ Z NUDĄ Poważnie! Masz wiele do zyskania!
- 107 SMUKŁE UDA Koniecznie przetestuj to ćwiczenie

active travel

- 110 GÓRY DLA POCZĄTKUJĄCYCH Skorzystaj z rad fachowca, a nie popełnisz błędów i pokochasz górskie wędrówki. Słowo!
- 114 TYLKO DLA KOBIET Dlaczego warto pojechać do Austrii na Women's Summer Festival w Ischgl