

Nowy poradnik luty 2018

DOMOWY

PÓLKI
mogą wszystko



Dzień dobry!

Zapraszam, Kochani, do Zlektury tego wydania, wydania pełnego miłości. Tej, która sprawia, że chcemy ładnie wyglądać dla ukochanej osoby – tu inspiracją mogą być nasze propozycje stylizacji wzorowanych na romantycznych filmach (str. 8-13). Ale także tej, o której opowiada w rozmowie z naszą dziennikarką, Joanna Moro – miłości do miejsca, skąd się wywodzi, do rodziny – wywiad na str. 16-18. Życzę Wam całego oceanu miłości każdego dnia i w każdym momencie Waszego życia, nie tylko w walentynki.

Redaktor naczelna

Agnieszka Zuberyńska

Moda

- 6 Inspiracje W rytmie serca
- 8 Trendy Miłość jak z filmu!
- 14 Lekcja Perfekcyjnie dopasowany biustonosz

Bliskie spotkania

- 16 Wywiad z Joanną Moro: Z każdego miejsca biorę to, co najlepsze
- 34 Reportaż Życie musi mieć smak
- 54 Listy do... Beaty Pawlikowskiej Lista dobrych rzeczy

Uroda

- 20 Piękne ciało Masaż jest dobry na wszystko!
- 24 Pielęgnacja 7 zasad zimowej pielęgnacji
- 26 Makijaż Puder zwykły i niezwykły
- 28 Włosy Łupież z głowy
- 30 Testujemy Balsamy do ust
- 32 Nowości z drogerii

Zdrowie

- 38 Nasz raport Zaskakujące fakty o witaminie D
- 42 Zrób to dla siebie Sięgnij po wodę z cytryną
- 43 Ach te oczy czerwone
- 44 Rozmowa (Nie)bezpieczne leki przeciwbólowe
- 45 3 błędy w leczeniu infekcji
- 46 Naturalne terapie Natura ukoi jelita
- 48 Styl życia Zamień na zdrowsze
- 50 Styl życia Nadal możecie cieszyć się seksem!
- 52 Ekspert radzą i nowości z apteki

Smaczna kuchnia

- 55 Nasz hit! Czekoladowa pokusa według Ewy Wachowicz
- 60 Apetyt na... Pyszna karkówkę
- 62 Masz wybór Gotuj strączki

- 64 Poradnik Rozgrzewające przyprawy
- 65 Przepisy do zbierania Kremowe zupy
- 67 Lekcja Robimy dipy
- 68 Nowości ze sklepów

Ważna sprawa

- 70 Dojrzałi i nowocześni

Psychologia

- 74 Między nami Oderwij się od codzienności
- 76 Olga Koziarowska Zatrzymaj się każdego dnia!
- 78 Poradnik rodziców Na szkolnej kozetce
- 100 Savoir-vivre W windzie i w podróży

Dom i ogród

- 80 Inspiracje Modne ściany w trójwymiarze
- 84 Zakupy Hop! Złap za mop!
- 86 Motoryzacja Szerokiej drogi, już czas...
- 87 Ekspert radzi i nowości ze sklepów

Prawo i finanse

- 88 Kupię, sprzedam, zamienię, czyli towary z ogłoszenia
- 90 Możesz mieć wyższą emeryturę

Czas relaksu

- 4 Listy do redakcji
- 92 Podróże 5 miejsc na ferie
- 96 Lektura na walentynki Opowiadanie Nataszy Sochy „Jesteś moją opowieścią!” – specjalnie dla Czytelniczek „Poradnika Domowego”
- 102 Czas relaksu
- 104 Horoskop na luty
- 105 Krzyżówka
- 106 Za miesiąc

64
Imbir, kurkuma, chilli... Poznaj moc rozgrzewających przypraw.



8
Chcesz wyglądać w walentynki jak gwiazda filmowa? Podpowiadamy, jak to zrobić.

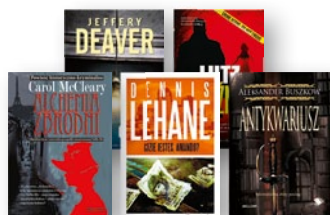
LUTOWY „PORADNIK DOMOWY” KUPISZ TAKŻE Z...



...MAGAZYNEM KULINARNYM,

w którym znajdziesz m.in. przepisy na pyszne serniki, ciekawe dania z mięsa mielonego, placki na słodko i stono oraz wymienione ryby.

...ORAZ pasjonującymi **KRYMINAŁAMI** do wyboru. Cena „Poradnika Domowego” z książką to JEDYNE 9,99 zł!



46
Jeśli masz kłopoty z jelitami, korzystaj z darów natury.