



Renata Mazurowska
psychoterapeuta i trener umiejętności osobistych, renatamazurowska.com

Prowadzi terapie i warsztaty w Ośrodku Terapii i Edukacji Psychologicznej OTEP w Warszawie. Autorka książek: „Blisko, nie za blisko. Terapeutyczne rozmowy o związkach”, „Alfabet miłości”, „O sztuce bycia z innymi. Dobre maniere na nowy wiek”.



Anna Szczypczyńska
Pozytywnie zakręcona na punkcie biegania, prowadzi blog pannaannabiega.pl

W 2012 r. przebiegła swój pierwszy maraton, później zakochała się w biegach górskich. Uwielbia podróżować, startuje w zawodach w różnych rejonach świata.



Daniel Żółek
trener personalny, ratownik WOPR

Członek zespołu BeActive Ewy Chodakowskiej.

tematy z okładki



OKŁADKA:
FOTOGRAF Bernard Holdys
RETUSZ/POSTPRODUKCJA PLUPART.PL
WŁOSY Adam Szaro
MAKIJAŻ Sylwia Rakowska/VAN DORSEN ARTISTS
PRODUKCJA Przemek Draus

DZIĘKUJEMY FIRMIE DECATHLON ZA POMOC W REALIZACJI SESJI

RAPORT BA MIKROBIOM
> 8

JĘDRNE CIAŁO I MOC ENERGII
ĆWICZ Z BASIĄ KURDEJ-SZATAN
> 26

NAJLEPSZE DIETY ŚWIATA
WYBIERZ IDEALNĄ DLA SIEBIE
> 56

3 MITY O SPALANIU TŁUSZCZU
WIESZ, DZIAŁASZ, CHUDNIESZ!
> 66

JAK BYĆ LEPSZA WERSJA SIEBIE
SPRÓBUJESZ?
> 76

TRENING EMS
> 96

SZUKASZ NIANI Z REFERENCJAMI?
SPRAWDŹ OFERTY NA:

niania.pl

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



ODŻYWIENIE



TRENING



ZDROWIE



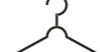
PSYCHOLOGIA



SEKS



MOTYWACJA



MODA



URODA



MACIERZYŃSTWO



WYPOCZYNEK



BIEGANIE



PRAWO

Getty Images, Bernard Holdys, archiwum prywatne

warm up

12 NA ROZGRZEWKĘ!
Gorąca porcja porad, newsów i ciekawostek – dla wszystkich, których kręci zdrowy, aktywny styl życia

be happy

32 ŻYJĘ CHWILĄ
Z Basią Kurdej-Szatan rozmawia Jowita Hakobert

34 ZIELONY DOPING
Zioła idealne dla fitnesski

36 TRENDY WIOSNA-LATO 2018
Jaki makijaż będzie teraz na topie?

40 TIK, TAK, TIK, TAK...
O czasie (także dla siebie) pisze Kasia Pontoizeau

42 ZMARZNIJ!
Dlaczego zimno ci służy

44 MODA NA ULICY
Podglądamy zapowiedzi trendów w modzie

48 NIEPRACOWANIE POMAGA W PRACY
Jakiej jakości jest twój odpoczynek?

50 FIGHTERKA Z PASJĄ
Poznaj Olę von Engel-Drełowicz

54 PÓŁMARATON – 10 WSKAZÓWEK NA START
Anna Szczypczyńska przepytuje speców od biegania

fat loss

68 KALORIE NA SPALONYM
Biegowy plan na 10 tygodni: od zera do 30 minut ciągłego biegu i... szczuplejszej figury!

74 MÓZG NA GŁODZIE
Sprawdź, czego unikać, by twój mózg nie kazał ci ciągle jeść



Q&A

Tak oznaczamy w piśmie materiały tworzone specjalnie na życzenie czytelniczek BA

do it yourself

80 DETOKS SKÓRY
Domowej roboty peeling, maseczka i tonik

82 FITSŁODYCZE
Słodka przekąska może być zdrowa, ale... – rady dietetyka.

ask the experts

100 KONIEC Z WYMÓWKAMI!
Wytrącimy ci je z ręki i wreszcie ruszysz do przodu

103 PŁASKI BRZUCH I KRĄGLE POŚLADKI
Jedno ćwiczenie, wiele korzyści!

106 ZBUDUJ SOBIE MOCNY SZKIELET
Podpowiadamy, jak dbać o kości

108 PÓJDZIE GŁADKO
Sekrety depilacji i epilacji

110 FITNESS DOBRY DLA DUSZY
Poznaj prawdziwą moc dobrych uczynków

active travel

112 MIASTA, KTÓRE ZWIEDZISZ NA PIECHOTĘ
Propozycje na weekendowy aktywny, zagraniczny wypad (blisko!)

no problem

84 JAK POZBYĆ SIĘ PRZEBARWIEN?
Do wyboru: kosmetyki do domowego użytku i zabiegi w salonach kosmetycznych

88 SKÓRA NA STOKU
Wybierasz się na narty lub deskę? Koniecznie zadaj o cerę

88 JĘDRNE RAMIONA
Prosty trening z gumą lub taśmą elastyczną

90 JAK DBAĆ O SPORTOWE CIUCHY
...żeby nie stracić przedwcześnie ich cennych właściwości

92 TO JUŻ NAPRAWDĘ KONIEC
Przed tobą rozwód? Prawnik uprzedza, co ci wtedy czeka