

# poradnik DOMOWY grudzień 2018

W tym wydaniu znajdziesz materiały, które powstały w ramach projektu aktywizującego kobiety.

**POLKI**  
mogą wszystko



**70**  
Wigilijna kolacja – polecamy wyjątkowe regionalne potrawy



## Kochane Czytelniczki!

*Życzymy Wam radosnych i pełnych miłości Świąt Bożego Narodzenia. Ciepłej, rodzinnej atmosfery przy wigilijnym stole i wspaniałych prezentów pod choinką. Niech ten magiczny czas upłynie Wam w gronie osób, które kochacie.*

redakcja „Poradnika Domowego”

### Moda

- 8 Inspiracje Z motywem renifera
- 10 Trendy Magia świąt
- 14 **Moda po pięćdziesiątce**  
Biała bluzka pasuje do wszystkiego
- 15 **Sprawdziłam dla Was**

### Bliskie spotkania

- 16 **Wywiad z Katarzyną Dowbor:**  
Nieważne 12 dań, ważne, by być razem
- 34 **Reportaż** Tamtej Wigilii nigdy nie zapomnimy

### Uroda

- 20 **Bądź piękna**  
Bądź jak gwiazda
- 24 **Pielęgnacja**  
Piękna w 40 minut
- 26 **Test** Masła do ciała
- 27 **Pielęgnacja** skóry wrażliwej
- 28 **Sprawdziłam dla Was**
- 29 Jak dbać o skórę niemowlaka?
- 30 Zmień fryzurę na święta
- 32 **Nowości ze drogerii**

### Zdrowie

- 38 **Nasz raport** Boli cię w krzyżu? Zrób to, a poczujesz ulgę!
- 42 **Terapie** To błoto wiele potrafi
- 44 **👉 Domowe terapie**  
Weekend i po przeziębieniu
- 46 **Zdrowie rodziny** 5 nietypowych sposobów na uspokojenie
- 48 **Terapie** Nowy cykl we współpracy z programem 36,6°C. Co warto wiedzieć o nadciśnieniu
- 50 **Sprawdziłam dla Was**
- 51 Te kuracje działają na zmęczenie
- 52 **Senior pod dobrą opieką**  
Codziennosc z nietrzymaniem moczu
- 54 **Styl życia** Kawa. Pić czy nie?
- 56 **Styl życia** Trening w rytmie slow
- 57 **Chroń się** przed hałasem
- 58 **Nowości z apteki**

### Smaczna kuchnia

- 60 **Nasz hit!** Słodkie święta  
Przepisy **Ewy Wachowicz**
- 66 **Poradnik** Marynujemy ryby
- 67 **Przepisy do zbierania**  
Pieczenie
- 70 **Kuchnia regionalna**  
Od Bałtyku do Tatr. Wigilia
- 74 **Lekcja.** Paszet w cieście z żurawiną
- 75 **Sprawdziłam dla Was**
- 76 **Szybkie dania** z zapasów
- 78 **Nowości ze sklepów**

### Porozmawiajmy o tym

- 80 **Rodzinne sekrety** i kłamstwa

### Psychologia

- 84 **👉 Między nami** Możesz spełniać marzenia

### Dom i ogród

- 86 **Inspiracje** Nastrojowe Boże Narodzenie
- 90 **Lekcja** Jaki piękny prezent
- 91 **Sprawdziłam dla Was**
- 92 **Nowości ze sklepów**

### Prawo i finanse

- 94 **Pożyczamy pieniądze** od rodziny
- 95 **Można jeździć bez dowodu** rejestracyjnego

### Czas relaksu

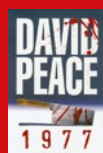
- 4 **Listy do redakcji**
- 96 **Podróże** Najpiękniejsze polskie szlaki
- 98 **Opowiadanie**  
Zmiercz wigilijny
- 102 **Kultura**
- 104 **Horoskop** na grudzień
- 105 **Krzyżówka**
- 106 **Za miesiąc**

ZDJĘCIA: OKŁADKA: MIKŁEK PIETRUSZYŃSKI

GRUDNIOWY „PORADNIK DOMOWY” KUPISZ TAKŻE Z...



...**KALENDARZEM KULINARNYM**,  
Każdy z miesięcy 2019 roku zdobi smakowita potrawa – słodka lub wytrawna.  
Cena 9,98 zł



... I Z SERIĄ BESTSELLEROWYCH POWIEŚCI DO WYBORU

Wciągające, pełne zwrotów akcji książki, od których nie sposób się oderwać! Cena 9,99 zł

**Ważne!**  
Teraz kupisz „Poradnik Domowy” także na każdej poczcie



www.poczyta.pl

*Nie przegap!*