

Nowa! przyjaciółka

dwutygodnik dla kobiet numer 1 w Polsce!*

ZNAJDZIESZ NAS TAKŻE NA FACEBOOKU



Najwięcej ekspertów

Przy tworzeniu tego wydania pomagali nam lekarze, specjaliści od kosmetologii, kucharze, psychologowie, prawnicy oraz czytelniczki.

NASZE STRONY!



PORADNIK KONSUMENTA
str. 53–54

KUCHNIA
str. 32–33



Kochane Czytelniczki

Na pewno nie uszło Waszej uwagi logo z koroną na łamach „Przyjaciółki”. Czas zatem na wyjaśnienia. Otóż... Spotykamy się Wami co dwa tygodnie, wsluchujemy w Wasze opinie, odbieramy telefony, czytamy listy od Was i już wiemy — jesteście mądre, wspaniałe niezwykle i... nie ma dla Was rzeczy niemożliwych. Z tego przekonania zrodziła się myśl o akcji **POLKI MOGĄ WSZYSTKO** i stworzeniu platformy, gdzie kobiety będą mogły prezentować swoje talenty i inspirować inne kobiety. W skład tej naszej wielkiej kobiecej platformy wchodzi nie tylko „Przyjaciółka”, ale także dwutygodnik „Pani Domu”, miesięcznik „Poradnik Domowy” oraz portal kobiecej polki.pl. Wszędzie tam przeczytacie historie kobiet, które udowadniają, że odwaga popłaca, zmiana jest początkiem lepszego, a porażka pierwszym krokiem do sukcesu. Znajdziecie także porady prawne, inspiracje modowe, kulinarne pomysły, wskazówki na dobre satysfakcjonujące życie. Nieważne, ile mamy lat, jakie zawody — naprawdę możemy wszystko. Poczujmy naszą kobiecą moc, bądźmy razem!

REDAKTOR NACZELNA

Arszula Zubaryńska

Adres naszej akcji: pmw@polki.pl

przyjaciółka

poradnik DOMOWY

polki.pl



= **POLKI** mogą wszystko



TEN NUMER MOŻESZ KUPIĆ ZA 1,99 ZŁ LUB Z SUPERDODATKIEM

PORADNIK KULINARNY
Aż 16 stron!
„Najlepsze zapiekanki”
TYLKO 3,49 zł!



Spis treści

MODA I URODA

Kochamy swetry!.....	6
☞ Zrób to sama. Torba na zakupy.....	8
Twój salon piękności.....	12
Fakty i mity o pielęgnacji zimą.....	14
Makijaż 60 plus.....	16
Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek.....	17

REPORTAŻE I GWIAZDY

Wywiad z Odetą Moro:	
Wiem, że dam sobie radę.....	10
Drogo zapłaciłam za tę miłość.....	18
Z dziećmi tylko śpiewająco.....	42

TEMAT NUMERU

9 pytań o kłopoty z gardłem.....	22
----------------------------------	----

ZDROWIE

Co zrobić, aby nie bolały stawy.....	26
Tak się leczy endometriozę.....	28
Miód na serce.....	29
Zielnik „Przyjaciółki”.....	30
Czosnek niedźwiedzi.....	30
Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek.....	31

KUCHNIA

Dania z woka.....	32
Najlepsza mąka.....	34
Domowe wędliny i kielbasy.....	35
Piekielne chili.....	38
Wypieki z bezą.....	40

PSYCHOLOGIA

☞ TEST: Czy trzymasz ster w dłoniach.....	44
Mądra babcia to skarb.....	44
Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek.....	45
Napisz do Uli.....	56

TWÓJ DOM

Zaprosz je do stołówek.....	46
Wydaj wojnę plamom.....	48
Choinka po świętach.....	49

PRAWO I PIENIĄDZE

Co nas czeka w 2018 roku.....	50
Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek.....	52
Poradnik konsumenta. Składamy reklamację. Rękojmia za wady.....	53
☞ Akademia przedsiębiorczości. Robimy biznesplan.....	55

ROZRYWKA

Krzyżówka.....	43, 57
Horoskop.....	58

AKTUALNOŚCI

Kartka z kalendarza.....	4
--------------------------	---