

### Ikonki

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



ODŻYWIANIE



TRENING



ZDROWIE



PSYCHOLOGIA



SEKS



MOTYWACJA



MODA



URODA



MACIERZYŃSTWO



WYPOCZYNEK



BIEGANIE

## warm up!

- 14** NA ROZGRZEWKĘ  
Gorąca porcja porad, newsów i ciekawostek – dla wszystkich, których kręci zdrowy, aktywny styl życia

## be happy

- 38** OLEJKOWA REWOLUCJA  
Pielęgnują, odżywiają i oczyszczają od stóp do głów. Odkryj idealny olejek dla siebie!
- 42** KRÓTKI KURS SAMOAKCEPTACJI  
Docień swoje zalety, połub wady i bądź dla siebie przyjaciółką
- 46** LATAJĄCY HOLENDER TO JA  
Zagraniczny wyjazd z dzieckiem – cenne wskazówki Kasi Pontoizeau
- 48** MIEJSCOWY TŁUSZCZYK  
Boczki i fałdki na celowniku. Oddaj je w ręce specjalistów
- 50** WALCZĘ O 8 MINUT  
Zwycięzcy WINGS FOR LIFE Dominika Stelmach o swoich życiowych rekordach
- 54** BIEGAJ BEZ WTOPY!  
Czujesz, że wciąż masz pod górkę? Może popełniasz typowe błędy biegaczy!
- 56** SŁONECZNY PATROL  
Na dziką plażę, basen, riwierę – najbardziej hot kostiumy sezonu

## fat loss

- 70** CHCIAŁAM PRZYTYĆ  
Metamorfoza Roksanę Środy

## do it yourself

- 76** FANTAZJE SEKSUALNE KOBIEC  
Wyobraźnia bywa lepsza od superkochanka
- 81** NIEZŁY PIKNIK  
Tomek Woźniak serwuje fantastyczny lunch w plenerze
- 84** NA PRZEKÓR CIENIOM  
Sprytnie sposoby na sińce pod oczami
- 86** ZAMIAST TORTU – BABECZKI  
Apetyczne i kuszące słodkie dzieła sztuki. Nie pójdą w biodra!



PRZYGOTOWALIŚMY KILKADZIESIĄT PRODUKTÓW, KTÓRE MOŻESZ KUPIĆ BEZPOŚREDNIO Z MAGAZYNU DZIĘKI APLIKACJI TAP2C. WYBIERZ PRODUKT, ZESKANUJ I KUP!

## no problem

- 88** DEPILACJA LAST MINUTE  
Awaryjne wyjście w sytuacji, gdy trzeba odsłonić kawałek ciała
- 90** SMART SHOPPING  
W sklepach nie szalej, bo stracisz. Odkryj zakupy w stylu slow
- 92** NA STARCIE  
Jak bezpiecznie rozpocząć przygodę ze sportem
- 96** TRENING Z BOSU  
Odkryj możliwości półpiłki

## ask the experts

- 100** FAŁSZYWE OBLICZA  
Czy ty także w internecie jesteś kimś innym niż w realu?
- 105** PRZYSIADY NA 3 SPOSOBY  
Uda i pośladki z efektem WOW!
- 108** MACIERZYŃSTWO XXI WIEKU  
Czym młoda mama różni się od kierowcy Formuły 1?
- 110** 10 FAKTÓW O BŁONNIKU  
Jak się z nim obchodzić, by ci w życiu nie namieszał
- 114** WODA & URODA  
Czasem najtańszy kosmetyk może okazać się tym najlepszym

## active travel

- 116** RAJDY PRZYGODOWE  
Superzabawy nie tylko dla supermenki. Odważ się!
- 120** PIESKIE WAKACJE  
Kto zajmie się pupilem najlepiej na świecie, gdy ten nie może jechać z tobą



- 124** INSPIRACJE – NIE BÓJ SIĘ SŁOŃCA!  
Potrzebujesz go bardziej, niż ci się wydaje...
- 126** SPOTKANIA VITY – PRZEJŚĆ NA DRUGĄ STRONĘ STRACHU  
Wywiad z Patrycją Plewką, pierwszą kobietą w Polsce, która grała w amfutbol
- 130** NIEZŁE ZIÓŁKA DO ZADAŃ SPECJALNYCH  
Herbatki na letnie dolegliwości
- 132** PALĄCY PROBLEM (NIE TYLKO) MIODOWEGO MIESIĄCA  
Ciesz się seksem i nie martw intymnymi infekcjami
- 134** KOBIECE OBLICZE LEKÓW  
Czy ty i on możecie żyćka te same tabletki? Sprawdź!



OKŁADKA:  
FOTOGRAF Marlena Bielińska / MOVE  
RETUSZ / POSTPRODUKCJA PLUPART.pl  
WŁOSY Adam Szaro  
MAKIAŻ Sylwia Rakowska / VAN DORSEN ARTISTS  
PRODUKCJA Ewa Janczak-Cwil, Przemek Draus  
Sesja zdjęciowa została wykonana na Peloponezie Południowym dzięki uprzejmości GRECOS, organizatora wielkich greckich wakacji

SZUKASZ NIANI Z REFERENCJAMI?  
SPRAWDŹ OFERTY NA:

niania.pl



Tak oznaczamy tu materiały, w których znajdziesz dodatkowe treści multimedialne INSTRUKCJA NA STR. 4