

# Spis treści

# 40

Długa, krótka, bez ramiączek? Wymodeluj i ujędrnij to, co wyeksponuje twoja suknia ślubna. Pomoże ci nasz trening dla panny młodej.

## Na dobry początek

- 7 Listy do redakcji
- 8 **INSPIRACJE**  
Truskawkowe przyjemności
- TAP2C** 10 **O TYM SIĘ MÓWI**  
Kształt na zamówienie

## W zdrowym stylu

- 16 **NOWOŚCI**
- TAP2C** 18 **SPOTKANIA VITY**  
Spadanie może stać się lataniem – wywiad z **Agatą Komorowską**
- 22 **BEZ CHEMII NA TALERZU** W pogoni za zdrową żywnością
- TAP2C** 26 **EKOLOGICZNY OGRÓD**  
Z pokrzywą na szkodnika
- 28 **VITA POLECA**  
Koktajl na każdą porę dnia
- TAP2C** 30 **NA CO DZIEŃ** Czysto i zdrowo
- TAP2C** 34 **W KUCHNI** Detoks to czysta przyjemność
- 40 **FITNESS** Piękna panna młoda



# 44

Czy wiedziałas, że wiśnie są doskonałym lekiem na bezsenność? Zjadaj się nimi i śpij smacznie :-)



# 84

Dzięki naszym kosmetycznym trikom będziesz wyglądać na plaży jak bogini.



# 70

Pyszna dieta zupa pozwoli ci zrzucić 5 kg w miesiąc bez wysiłku!

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: AGNIESZKA MIELCZAREK; ZDJĘCIE: MAŁGORZATA CIENI; ASYSTENT FOTOGRAFA: ŁUKASZ NIEMIAŁOMSKI; STYLIZACJA: HARBIELLA YATSKA; MAKE-UP I FRYZJURA: JOANNA BIELEC; WNIĘTRZA: HOTEL NARVIL CONFERENCE & SPA W SEROCKU



## Zdrowa

- 44** NOWOŚCI
- TAP2C 46** **TEMAT MIESIĄCA**  
6 pytań o boreliozę
- TAP2C 50** **KOBIETA** Miej mięśniaki pod kontrolą
- TAP2C 52** **PROFILAKTYKA** Do łezki łezka
- 54** **NA CO DZIEŃ** Sposoby na świeży oddech
- 56** **Z PAMIĘTNIKA LEKARZA** Muszę poznać chorego, by dobrze go leczyć
- TAP2C 60** **WARTO WIEDZIEĆ**  
Zaskakujące przyczyny migreny
- 62** **DIAGNOSTYKA** Ważne badanie: analiza moczu
- 64** **2 PYTANIA DO EKSPERTÓW**
- 66** **SERCOWE KŁOPOTY**  
Pomocy, serce mnie kłuje!
- 67** **BEZ RECEPTY**

## Szczupła

- 68** NOWOŚCI
- TAP2C 72** **SPECJALNIE DLA VITY**  
Schudnij dzięki zupom!
- 74** **RODZINNE ODCHUDZANIE** Mniej kalorii, więcej zdrowia
- 78** **WARTO WIEDZIEĆ**  
Oblicza głodu
- 80** **3 PYTANIA DO EKSPERTÓW**

## Piękna

- 82** NOWOŚCI
- 84** **SEKSNOWNE LATO**  
W letniej odsonie
- TAP2C 88** **NA CO DZIEŃ**  
Zmysłowe włosy
- 90** **Z DROGERII** Peeling to podstawa
- 92** **2 PYTANIA DO EKSPERTÓW**
- 93** **WYBÓR VITY**
- 94** **JOGA NA ZDROWIE**  
Uwolnij się od napięcia!



**82** Hydrolat z wody różanej możesz stosować jako odświeżającą mgiełkę do ciała. Od razu poczujesz wakacyjny klimat!

## Szczęśliwa

- TAP2C 96** NOWOŚCI
- 98** **ROZWÓJ OSOBISTY**  
Ułóż swój plan B
- TAP2C 102** **DOBRE RELACJE**  
Geografia dziecięcego szczęścia
- 104** **1 PYTANIE DO EKSPERTA**



**MAGAZYN INTERAKTYWNY**

## ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

Teraz nie tylko oglądasz na swoim smartfonie dodatkowe materiały, ale także masz szansę kupić interesujące produkty w atrakcyjnych cenach!



1  
Pobierz aplikację TAP2C z Google Play lub AppStore



2  
Znajdź i zeskanuj stronę oznaczoną ikonami lub logo TAP2C



3  
Oglądaj, kupuj i dobrze się baw!



[www.tap2c.com](http://www.tap2c.com)