

Spis treści



22

68



26



46

40

4 NOWOŚCI

BĄDŹ ZDROWA

8 PROFILAKTYKA

Możesz zdążyć przed chorobą!

18 WAŻNY TEMAT

Naturalne sposoby na klimakterium

22 NA CO DZIEN

Skąd ten ból? Od kręgosłupa!

26 NATURALNIE

Ziołowe sposoby na hemoroidy

30 PIĘKNE STOPY

Sposób na halluksy

34 ZACHOWAJ SPRAWNOŚĆ

Stawy do naprawy

38 WSTYDLIWY PROBLEM

Wreszcie przestałam chrapać!

40 PROFILAKTYKA

Zaskakujące fakty o witaminie D

44 NATURALNIE

Zioła dobre dla serca

46 W KUCHNI

Pora na pomidora

54 WAŻNY TEMAT

Nie idź w zaparte

BĄDŹ AKTYWNA

56 PROSTE ĆWICZENIA

Trening młodości

62 PODSTAWY

Nauka... chodzenia

64 JOGA NA ZDROWIE

Złap oddech!

BĄDŹ PIĘKNA

68 PIELĘGNACJA

Co dzień młodszą

74 BUJNA FRYZURA

Włos na wagę złota

78 JĘDRNE CIAŁO

Kuszący gładki dekolt

WYBÓR VITY

80 DLA URODY

82 DLA ZDROWIA

ADRES REDAKCJI: ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa, tel. (22) 58 42 200, faks (22) 58 42 410, e-mail: info@vita.pl

REDAKTOR NACZELNA: Marzena Bartoszek REDAKTOR PROWADZĄCA: Katarzyna Gwiazda-Iwańska

REDAKCJA: zespół OPRACOWANIE GRAFICZNE: Elżbieta Ligór, Maciej Moszyński FOTOEDYCJA: Kamila Mejran REDAKCJA TECHNICZNA: Robert Bielski

DRUK: RR Donnelley Europe WYDAWCA: Edipresse Polska ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa, tel. (22) 58 42 200, faks (22) 58 42 201

SEKRETARIAT: Agnieszka Klepacz, tel. (22) 58 42 438. Producent papieru użytego na wnętrze: LEIPA

