

str. 64

Smacznej Wielkanocy
życzy blogerka kulinarna, Maia Sobczak (qmamkasze.pl)



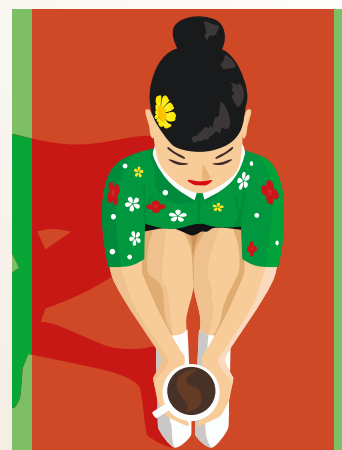
str. 12

Czy każde ciało nadaje się do jogi
A może twoje wyjątkowo nie?



str. 90

Birma
Znajdź wewnętrzny spokój.



str. 82

Lagom, Ikiigai...
Sprawdzone sposoby na szczęście

Na okładce
Getty Images/Patrik Giardino

ROZKŁAD JAZDY

- 6 **Listy**
- 7 **Wiosenne imprezy**
- 8 **Rzeczy do rzeczy**
- 10 **Newsy i trendy**

PRAKTYKA

- 12 **Temat numeru**
Czy twoje ciało nadaje się na jogę?
- 19 **Aksesoria**
Najlepsze dla ciebie
- 20 **Dlaczego jogę praktykujemy bosy**
Powodów jest kilka
- 23 **Kostka do ćwiczeń**
Do czego może się przydać
- 24 **Szkoły jogi**
Top 10, czyli najlepsze
- 26 **Pranajama**
Oddech kwadratowy
- 27 **Mudra**
Apana - oczyszczająca

- 28 **Zestaw asan**
Popraw sobie metabolizm
- 32 **Co słyhać w ciszy**
Przede wszystkim - własne myśli. Nareszcie!
- 37 **Asana numeru**
Jathara parivartanasana - pozycja skręcania żołądka
- 38 **Joga czytelników**
Czyli także twoja

FILOZOFIA

- 40 **Jamy i nijamy**
Zasady etyczne joginów
- 43 **Sutry**
Magia działania
- 44 **Czakry**
Poznaj ich moc

URODA I WELLNESS

- 48 **Wiosenny detoks**
Odśwież się na wiosnę
- 52 **Koszyk uroda**
Produkty do kosmetyczki

TERAPIE NATURALNE

- 54 **Terapia Lowena**
Komu może pomóc, pytamy ekspertkę
- 57 **Koszyk na zdrowie**
Może się przydać teraz
- 58 **Nie panikuj!**
Naturalne sposoby na silny stres
- 60 **Medycyna chińska**
Przegnaj senność i zmęczenie

KUCHNIA

- 64 **Co na Wielkanoc?**
Coś pysznego!
- 68 **5-10-15**
Zdrowe fast foody z pięciu składników
- 70 **Koszyk kuchenny**
To może ci smakować
- 71 **Małe porcje energii**
Batony i kulki mocy

MINDFULNESS

- 74 **Uważny seks**
Intencja: lepsza relacja z partnerem i z sobą

WELLNESS

- 78 **Tea time**
Znajdź chwilę na zaparzenie sobie zielonej herbaty
- 81 **Feng shui przedpokoju**
Dobre wejście

SLOW LIFE

- 82 **Lagom, ikiigai**
Dwa przepisy na szczęście
- 86 **Zero waste**
Czy można żyć normalnie nie zostawiając po sobie śmieci?

PODRÓŻE

- 90 **Birma**
Znajdź swój raj
- 96 **Kultura**

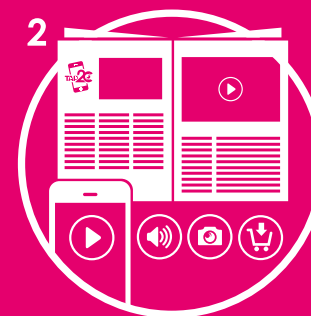
SYLWETKA

- 98 **Mateusz Deker**

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



Pobierz aplikację TAP2C z Google Play lub AppStore



Znajdź i zeskanuj stronę oznaczoną ikonami lub logo TAP2C



Oglądaj, kupuj i dobrze się baw!