

Nowy poradnik spis treści listopad

DOMOWY



Dzień dobry!

Aż trudno uwierzyć, że to już 27 lat minęło, od kiedy „Poradnik Domowy” pojawił się w Waszych domach i sercach. Przez te lata towarzyszyliśmy Wam w smutkach i radościach, w chwilach sukcesów i podnoszenia się z porażek. To wielki dla nas honor, że mogliśmy i możemy uczestniczyć w Waszym życiu, pomagać, wspierać, że wciąż chcecie korzystać z naszych rad, ceniąc je za eksperckość, dzielcie się swoimi spostrzeżeniami w listach do redakcji. Z kolei Wasze mądre opinie zawsze były pomocne w redagowaniu pisma. Dziękujemy Wam serdecznie za te wspólne lata i mamy nadzieję, że ta przyjaźń będzie kwitła przez następne dziesięciolecia. Zapraszam do lektury wydania jubileuszowego!

Urszula Zubrzyńska

redaktor naczelna



Nowość!
Aż 17 stron ekstra!

28 Kwiaty i zioła pomogą ci skutecznie zadbać o urodę. Poznaj ich niezwykłą moc.



Moda

- 8 Trendy Śpiewające pary
- 14 Lekcja Botki i kozaki

Bliskie spotkania

- 18 Wywiad z Ewą Wachowicz: „Dla bliskich zawsze mam czas”
- 36 Reportaż Nie odkładajmy życia na później



8
Zobacz, co gwiazdy proponują w naszej specjalnej urodzinowej sesji mody.

Uroda

- 20 Pielęgnacja Ten makijaż cię odmłodzi
- 24 Bądź piękna Zatrzymaj zegar
- 26 Pielęgnacja Masaż na sucho
- 28 Zrób to sama Naturalne piękno
- 30 Rozmowa Jak znaleźć dobrego fryzjera?
- 31 3 sposoby mycia włosów
- 32 Pielęgnacja Przebarwienia muszą zniknąć
- 33 Jak pielęgnować podrażnioną cerę?
- 34 Nowości z drogerii

Poradnik medyczny

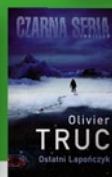
- 44 Nasz raport Eliksięry młodości i zdrowia
- 48 Ważne badanie USG brzucha
- 49 Sprawdź swoją płodność
- 50 Rozmowa Rytm snu – jak go uregulować?
- 52 Zdrowie rodziny O czym świadczy zapach moczu
- 53 Zdrowie rodziny Wstydlivy problem
- 54 Naturalne terapie Przechytrzyć cukrzycę
- 56 Styl życia Zaczynamy się ruszać
- 58 Ekspert radzi i nowości z apteki

LISTOPADOWY „PORADNIK DOMOWY” KUPISZ TAKŻE Z...



...MAGAZYNEM KULINARNYM, w którym znajdziesz 80 pomysłów na makarony tradycyjne i po nowemu, dania z gęsi i kaczki, tarty na słodko oraz pyszne ryby z książki **Jana Kuronia** „Sprytna kuchnia”.

...oraz pasjonującymi KRYMINAŁAMI do wyboru. Cena „Poradnika Domowego” z książką to **JEDYNE 9,99 zł!**





61

Na urodzinowe przyjęcie EWA WACHOWICZ proponuje wysmienity tort.



98

Chorwacja jesienią zachwyca jak latem. Jest nadal ciepło, dużo atrakcji, a mniej turystycznego zgiełku.

84

Z włóczki zrobisz poszewkę, osłonkę na doniczkę, ale też i abażur. Może zainspirują cię nasze pomysły?



80

O związek trzeba cały czas dbać i pielęgnować uczucia. Przeczytaj, co na ten temat mówią nasi eksperci.



Smaczna kuchnia

- 61 Nasz hit! Urodzinowe przyjęcie poleca Ewa Wachowicz
- 66 Tradycyjnie Zupy jak u mamy
- 68 Apetyt na... TAP2C czekoladę
- 70 Lekcja TAP2C Faszzerowana gęś
- 71 Przepisy do zbierania Z ziemniaków
- 73 Pomysł na... Napoje rozgrzewające
- 74 Nowości ze sklepów

Ważna sprawa

- 76 Polka na rynku pracy

Listy do Beaty Pawlikowskiej

- 42 Jak poczuć siłę?

Psychologia

- 80 Między nami Żyli długo i szczęśliwie
- 82 Savoir-vivre Niestosowny prezent według Ireny Kamińskiej-Radomskiej

Dom i ogród

- 84 Inspiracje Na drutach i szydełkiem
- 88 Lekcja Zaplanuj cebulową rabatę
- 90 Lekcja Dom w wersji vintage
- 92 Nowości ze sklepów

Prawo i finanse

- 94 Obniż rachunki za prąd
- 96 Chroni bliskich przed naciągaczami

Czas relaksu

- 6 Listy do redakcji
- 98 Podróże Jesienna Chorwacja
- 102 TAP2C Kultura
- 104 TAP2C Horoskop na listopad
- 105 Krzyżówka
- 106 Za miesiąc

@ Szukaj nas także na stronie internetowej www.poradnikdomowy.pl oraz na [facebooku](#).

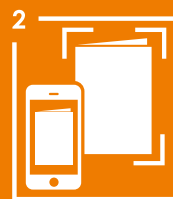


ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

Przygotowaliśmy dla Ciebie wyjątkowe multimedialne materiały i niespodzianki. Możesz je obejrzeć na smartfonie lub tablecie. Potrzebujesz tylko aplikacji TAP2C.



1 Pobierz i uruchom darmową aplikację TAP2C dostępną na Google Play i AppStore



2 Zeskanuj okładkę



3 Znajdź zdjęcia oznaczone ikonami



4 Dotknij, gdy pojawi się ikona i ciesz się dodatkową treścią



www.tap2c.com