

W tym wydaniu znajdziesz materiały, które powstały w ramach projektu aktywizującego kobiety.

poradnik listopad 2018

DOMOWY



68

Kuszą słodyczą i niepowtarzalnym aromatem. Zobacz, jakie rarytasy można przygotować z gruszek.



Dzień dobry!

W tym miesiącu Polska obchodzi stulecie odzyskania niepodległości. W „Poradniku Domowym” nie mogło więc zabraknąć tematu związanego z tą rocznicą. Ale jeśli obawiacie się, że będzie to nudny materiał, jak z podręcznika do historii, to mamy dla was wielką, wzruszającą niespodziankę – reportaż o prawdziwych patriotach, ich dzieciach i wnukach (str. 34-37). Drugi temat, którym chciałabym Was, Drogie Czytelniczki, zainteresować także dotyczy listopadowego święta, tym razem tego smutnego. Opowiada o tym, jak zacząć żyć na nowo po utracie kogoś bliskiego (str. 74-77). Zapraszam do lektury!

zastępczyni red. nac.

Monika Bartorek

Moda

- 6 Inspiracje Kwiaty jesieni – wrzose
- 8 Trendy Jesienne sukienki dla każdej sylwetki
- 12 Lekcja Jak nosić kratę?
- 14 Moda po pięćdziesiątce Włóż na głowę
- 15 Sprawdziłam dla Was

Bliskie spotkania

- 16 Wywiad z Agatą Młynarską: Nauczyłam się być dobra dla siebie
- 34 Reportaż Mieliliśmy od kogo uczyć się patriotyzmu

Uroda

- 20 Bądź piękna 10 etapów azjatyckiej pielęgnacji
- 24 Zrób to sama Maniur hybrydowy
- 25 Masz AZS?
- 26 Fryzury Krótkie fryzury dla dojrzałych kobiet
- 28 Pielęgnacja Co potrafi aloes?
- 27 Sprawdziłam dla Was
- 30 Pielęgnacja Ekspresowo piękna
- 32 Nowości z drogerii

Zdrowie

- 38 Nasz raport Wzmocnij odporność
- 42 Terapie Cykl we współpracy z programem 36,6°C. Menopauza i co dalej?
- 44 Porady 5 przyczyn depresji
- 46 Zdrowie rodziny A próbowałaś tego na stawy? O czym świadczy ból jąder
- 48 Senior pod dobrą opieką Trawienie pogarsza się z wiekiem
- 49 Sprawdziłam dla Was
- 50 Styl życia Ważne badania po 50. roku życia
- 52 Styl życia Dieta kobiety pracującej
- 54 Nowości z apteki

Smaczna kuchnia

- 56 Nasz hit! Drób według Ewy Wachowicz
- 62 Poradnik Kiszzenie kapusty
- 63 Przepisy do zbierania Ziemniaki
- 65 Poradnik Pomysłowe kanapki
- 66 Kuchnia regionalna Uczta w Warszawie
- 67 Sprawdziłam dla Was
- 68 Apetyt na... Gruszki
- 72 Nowości ze sklepów

Porozmawiajmy o tym...

- 74 Nauczyć się żyć na nowo

Psychologia

- 78 Jesteś ważna Zwolnij na chwilę
- 80 Savoir-vivre Za kierownicą
- 81 Pod jednym dachem z dorosłym dzieckiem

Listy do Beaty Pawlikowskiej

- 82 Wytrzymać z nastolatką

Dom i ogród

- 84 Inspiracje Czas na relaks. Jak urządzić kącik wypoczynkowy
- 88 Lekcja Jak zrobić lampion z dyni?
- 89 Sprawdziłam dla Was
- 90 Lekcja Ogród w stoiku
- 92 Nowości ze sklepów

Prawo i finanse

- 94 Tak nas oszukują!
- 96 Sprzedajemy mieszkanie z hipoteką. Kto może pomóc konsumentowi?

Czas relaksu

- 4 Listy do redakcji
- 98 Podróże W poszukiwaniu słońca
- 102 Kultura
- 104 Horoskop na listopad
- 105 Krzyżówka
- 106 Za miesiąc



8

Nie możesz znaleźć dla siebie odpowiedniego modelu jesiennej sukienki? Podpowiadamy, jak dopasować ją do rodzaju figury.

LISTOPADOWY „PORADNIK DOMOWY” KUPISZ TAKŻE Z...



...MAGAZYNEM KULINARNYM,

w którym znajdziesz propozycje na pyszne pieczone: geś i kaczkę, pierogi z różnych stron świata, przekąski na lunch oraz aromatyczne pierniki i pierniczki.
Cena 5,99 zł



... Z SERIĄ BESTSELLEROWYCH POWIEŚCI DO WYBORU:

Wciągające, trzymające w napięciu historie z zaskakującym zakończeniem! Idealna lektura na jesienne wieczory!

Cena „Poradnika Domowego” z książką to JEDYNE 9,99 zł!

Ważne!
Teraz kupisz „Poradnik Domowy” także na każdej poczcie

Poczta Polska

POCZYTA
www.poczyta.pl

Nie przegap!