



Dzień dobry!

Zapachniało wkoło wiosną! Prezentujemy więc najnowsze modowe trendy, które będą obowiązywać w tym sezonie (str. 8–13). A że wiele z nas gubi właśnie teraz zbędne kilogramy, radzimy, jak zadbać w tym czasie o skórę, aby efekt był oszałamiający (str. 20–23). Prawdę mówiąc, każdej kobiecie przydałaby się teraz jakaś wiosenna metamorfoza. Marzysz o tym? Weź więc udział w naszej aukcji (str. 7), dzięki której wespół z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy i wygrasz swoje marzenia!

redaktor naczelna

Ursula Zubryńska

Moda

- 6 Inspiracje Wiosna wkoło
- 8 Trendy Co będziemy nosić w tym sezonie?
- 14 Lekcja Czas na lekkie płaszcze

Bliskie spotkania

- 16 Wywiad z Katarzyną Bujakiewicz: Jestem bardzo domową kobietą
- 34 Reportaż Tyle nas dzieliło, ale los potoczył
- 56 Listy do... Beaty Pawlikowskiej: Bagno niemocy
- 90 Reportaż Nie boję się zaczynać od nowa

Uroda

- 20 Bądź piękna Odchudzasz się? Zadbaj o skórę!
- 24 Makijaż Czerwień rządzi!
- 26 Włosy Fryzura (jak) od fryzjera
- 28 Testujemy Rozświetlacze w kamieniu
- 30 Pielęgnacja Cera dojrzała. Jak ją odmłodzić?
- 32 Nowości z drogerii

Zdrowie

- 38 Nasz raport Jesteś stale zmęczona? Sprawdź dlaczego!
- 42 Rozmowa Zimowe wzloty i upadki
- 43 3 rodzaje kataru
- 44 Zrób to dla siebie Rozluźnij mięśnie szyi
- 45 Seksowna chryпка?
- 46 Zdrowie rodziny Tampony bez tajemnic
- 48 Naturalne terapie 5 powodów, aby jeść czosnek
- 50 Styl życia Cukry czy tłuszcz?
- 52 Styl życia 3 kroki do porządku
- 54 Eksperti radzą i nowości z apteki

Smaczna kuchnia

- 57 Nasz hit! Stodkie ostatki z Ewą Wachowicz
- 62 Apetyt na... Tarty
- 64 Masz wybór Pomysły na ziemniaki
- 66 Poradnik Kiełki są zdrowe
- 67 Przepisy do zbierania Pyszne zrazy
- 70 Nowości ze sklepów

Ważna sprawa

- 72 O relacji teściowej z synową. Kochamy tego samego mężczyznę

Psychologia

- 76 Między nami Zrozum swój lęk
- 78 Olga Kozierowska Wyrażać czy tłumaczyć?
- 80 Poradnik rodziców Bezpiecznie w sieci
- 100 Savoir-vivre Zapoznajemy się i pozdrawiamy

Dom i ogród

- 82 Inspiracje 7 pomysłów na łazienkę
- 86 Zakupy Jak zaparzyć pyszną herbatkę
- 88 Motoryzacja Sprawdź, nim kupisz używane auto
- 89 Nowości ze sklepów

Prawo i finanse

- 92 Ile naprawdę muszę pracować?
- 94 Zanim sąd orzeknie rozwód

Czas relaksu

- 4 Listy do redakcji
- 96 Podróże Jedziemy do gorących źródeł
- 102 Czas relaksu
- 104 Horoskop na luty
- 105 Krzyżówka



64

Które odmiany najlepiej sprawdzą się w zupie, a które w sałatce?



8

To będzie na topie! Pokazujemy najmodniejsze ubrania i dodatki.

MARCOWY „PORADNIK DOMOWY” KUPISZ TAKŻE Z...



...MAGAZYNEM KULINARNYM,

w którym znajdziesz m.in. przepisy na pyszne pierogi, rozgrzewające zupy na zimę oraz słodkości na karnawał i ostatki. Cena 5,99 zł

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



48

Czosnek – w jednym ząbku kryje się cała apteka