

ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

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



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



Zeskanuj okładkę



Znajdź zdjęcia oznaczone ikonami



Dotknij, gdy pojawi się ikona i ciesz się dodatkową treścią

Witajcie!

Niedawno umówiłam się ze znajomymi na grę w siatkówkę plażową.



Przyjechała Kasia z półtoraroczną Zuzią, Małgosia z trzymiesięcznym Marcelem... i Wojtek z dwuletnią Basią. Cały czas była rotacja – ktoś grał albo zajmował się maluchami.

Przekonałam się, że tak jest nawet ciekawiej niż zwykle, bo więcej się dzieje. Spędziliśmy aktywnie czas na świeżym powietrzu, maluchy radośnie bawiły się w piasku albo drzemały w cieniu. Mam nadzieję, że kiedy już podrosną, pójdą w ślady rodziców i dołączą do drużyny.

Drogie mamy, odrobina ruchu w plenerze to najlepszy sposób na szybki powrót do formy po ciąży.

Joanna Karwat

TEMAT NUMERU

6 MACIERZYŃSTWO INSPIRUJE

- ▶ Historie pięciu kobiet, które postanowiły zrealizować swoje marzenia i osiągnęły sukces.

W POŁOGU

- 14 CZEMU BOBAS PŁACZE? Poznaj możliwe przyczyny łez dziecka.
- 16 PIERŚ DO PRZODU Od czego zależy wygląd biustu młodej mamy?

ODZYSKAJ FORMĘ

- 18 MAMA DO ZADAŃ SPECJALNYCH Wywiad z Karoliną Malinowską.
- 24 ĆWICZ Z BOBASEM Gotowy zestaw treningowy dla kobiet po połogu.
- 28 PODKRĘĆ MOTYWACJĘ Lista patentów, dzięki którym łatwiej wytrwać w odchudzaniu.



16 PIERŚ DO PRZODU
Co zrobić, by po ciąży i karmieniu maluszka, biust wyglądał ładnie.



EKSTRA
ĆWICZENIA
DLA MAM

ZOBACZ, JAK ODZYSKAĆ FORMĘ

- Ćwicz z bobasem – str. 24
- Podkręć motywację – str. 28
- Schudłam przez internet – str. 30
- Trening rodzinny – str. 32

INSTRUKCJA PLUS ZDJEŃIA!

- 30 SCHUDŁAM PRZEZ INTERNET Niezwykła metamorfoza naszej czytelniczki Reginy ze Szkocji.
- 32 RODZINNY PIKNIK NA SPORTOWO Ćwiczenia prezentuje instruktorka fitness Ania Dziedzic z rodziną.
- 34 ZAWSZE W RUCHU Butik pełen gadżetów dla aktywnych kobiet.
- 36 SPACER TRUCHTEM Testujemy wózek biegowy.
- 38 ZAPYTAJ TRENERÓW Eksperci wyjaśniają, jak pozbyć się zakwasów i podkręcić efekty treningu.



58 POSŁUCHAJ SIEBIE

Pilnujesz, by dziecko zdrowo jadło i wysypiało się? Siebie też powinnaś przypilnować ;)

DIETA

40 JEDZENIEM WZMOCNIJ CAŁE CIAŁO

▶ Co jeść, by uniknąć kontuzji.

42 SCHUDNIJ NA ZDROWEJ DIECIE

Wywiad z dietetykiem.

44 SAŁATKI DO 250 KCAL Przepisy przygotowała mama-bloggerka.

46 ZAPYTAJ DIETETYKA Nasz ekspert wyjaśnia, które tłuszcze są dobre.

ZABIEGI

48 BRZUCH DO KOREKTY Które zabiegi sprawią, że będzie płaski?

52 MINIMUM RYZYKA Sprawdź, jakich „ekspertów” medycyny estetycznej powinnaś unikać.

54 ZAPYTAJ DERMATOCHIRURGA Przeczytaj, co może botoks.

82 SUKIENKI I KOSTIUMY

Zobacz jakie trendy modowe obowiązują w tym roku na plaży. Dobierz fason do swojej figury.

ZDROWIE

56 KOBIECE SPRAWY INTYMNE

Co znaczy określony kolor upławów?

58 POSŁUCHAJ SIEBIE Dbasz o zdrowie najbliższych? Zadbaj też o swoje – zrób badania kontrolne!

60 POSTAWA TO PODSTAWA Jak prawidłowo nosić maluszka, by uniknąć bólu pleców.

62 ZAPYTAJ GINEKOLOGA Jaki rodzaj antykoncepcji jest najskuteczniejszy?

URODA

64 KOSMETYKI RATUJĄCE ŻYCIE

MŁODEJ MAMIE Sprawdzony suchy szampon, odżywka do rzęs, krem BB.

66 SPRAWDZAMY OLEJKI DO MYCIA Pięknie pachną i pielęgnują skórę.

68 DOBRY EFEKT Wygodne uczesania na plażę – poleca stylistka fryzur.

70 CO WIEMY NA TEMAT CELLULITU? Wyjaśniamy, skąd się bierze pomarańczowa skórka i jak pozbyć się jej raz na zawsze!

72 ZAPYTAJ DERMATOLOGA Co pomoże na trądzik u dorosłych?

PSYCHE

74 W KIM MAM WSPARCIE Nie wstyż się prosić o pomoc najbliższych.

76 WYCHODZIMY RAZEM Młode mamy opowiadają, dokąd zabierają maluchy.

78 W SYPIALNI MŁODYCH RODZICÓW Wywiad z seksuologiem.

80 ZAPYTAJ PSYCHOLOGA Masz prawo do zmęczenia, złości i mówienia o swoich potrzebach.

STYLOWA MAMA

82 IDEALNA SUKIENKA Propozycję przygotowała stylistka gwiazd.

86 PROJEKT PLAŻA Kostiumy kąpielowe, w których zadasz szyku i będziesz czuć się seksownie.

ADRES REDAKCJI: ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa, tel. 22 584 23 35, fit_beauty@mamotoja.pl
REDAKTOR NACZELNA MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ: Izabela Bielecka-Gnaś
ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ: Aleksandra Sokalska
REDAKTOR PROWADZĄCA: Joanna Karwat
REDAKCJA: Anna Biegańska, Sylwia Niemczyk, Magda Tarajda-Medes, Beata Turska, Lena Widymaska
KOREKTA: Łucja Mendes
GRAFICZKI: Beata Walczak (dyr. artystyczna), Alicja Rotfeld, Grażyna Łuszczczyńska, Anna Kołacz, Joanna Moraszczyk
FOTOEDYTORKA: Agnieszka Szumigaj



WYDAWCA: EDIPRESSE POLSKA
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. 22 584 22 00, e-mail: info@edipresse.pl

DYREKTOR GENERALNY: Alicja Modzelewska
CZŁONEK ZARZĄDU: Izabela Bochenek-Strauss
CZŁONEK ZARZĄDU: Ewa Redel-Bydłowska
DYREKTOR FINANSOWY: Paweł Satkowski
DYREKTOR WYDAWNICZA: Agnieszka Smit
DYREKTORZY ARTYSTYCZNI WYDAWNICTWA: Elżbieta Żochowska, Marek Knap
DYREKTOR WYDAWNICZA KOLEKCJI I PROJEKTÓW SPECJALNYCH: Małgorzata Franke
DYREKTOR BIURA REKLAMY: Agnieszka Bieniek
Z-CA DYREKTORA BIURA REKLAMY: Małgorzata Perzanowska
Z-CA DYREKTORA BIURA REKLAMY: Mariola Chlebicka-Zienkiewicz
PROMOCJA: Joanna Sokołowska – Dyrektorka Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 265
BIURO REKLAMY MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ: Joanna Skorupska-Matejczuk – Dyrektorka Elżbieta Odija, tel. 22 58 42 256
Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495
Katarzyna Przybyłowska, tel. 22 58 42 150
Małgorzata Ortiz, tel. 22 58 42 303
Anna Saskowska – Koordynator techniczny, tel. 22 58 42 163

DYREKTOR DYSTRYBUCJI: Piotr Lech
PRODUKCJA: Danuta Kamińska – Dyrektorka REDAKCJA TECHNICZNA: Renata Stańczyk, tel. 22 584 22 23
DRUK: RR Donnelley Europe
PRENUMERATA WYDAWNICZA
INFORMACJE, ZAMÓWIENIA, REKLAMACJE (BIURO OBSŁUGI KLIENTA I PRENUMERATY): tel. 22 584 22 22 (pn.–pt. w godz. 8–17); faks: 22 584 22 32; e-mail: bok@edipresse.pl

Odwiedź: babyonline.pl



Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. UWAGA! Redakcja nie zwraca zdjęć. Ich nadesłanie jest równoznaczne ze zgodą na publikację. Dalsze rozpowszechnianie tekstów i zdjęć opublikowanych w „Mama Fit & Beauty” w całości lub w części wymaga uprzedniej zgody wydawcy pisma.