

str. 66

Ladies in red
truskawki i rzodkiewki
w przepisach Ewy Ługowskiej
(misamocy.pl)



str. 90

Magiczny Bhutan
Kraj, w którym ludzie
są szczęśliwi

str. 12

Guru, gdzie jesteś?
Jak znaleźć obrego
nauczyciela jogi



str. 8

Luz i styl
To da się połączyć.
Wygodne ciuchy mogą
być bardzo trendy



str. 52

Piękne włosy
Ajurweda zna
na nie sposób

Na okładce
Getty Images/izusek

ROZKŁAD JAZDY

- 6 **Listy**
- 7 **Nie przegap**
- 8 **Rzeczy do rzeczy**
- 10 **Yogin friendly**

PRAKTYKA

- 12 **Temat numeru**
Guru, gdzie jesteś?
Znajdź swojego nauczyciela.
- 15 **Aleja gwiazd**
Najsłynniejsi (i najbardziej
kontrowersyjni) współcześni guru
- 19 **Sławomir Bubiec**
Wywiad z prekursorem
jogi w Polsce
- 23 **Aksesoria**
Najlepsze dla ciebie
- 24 **Jogini
na wakacjach**
Czy zabrać matę na urlop?
- 28 **Szkoły jogi**
Top 10, czyli najlepsze

30 **Pranajama**
Oddech naprzemienny

31 **Mudra serca**
Hridaya uczy miłości

32 **Zestaw asan**
Restart z jogą

36 **Czy jogę daje
szczęście?**
Wywiad z Sharmilą Desai
- nauczycielką z Goa

40 **Kółko do jogi**
Może się przydać?

41 **Asana numeru**
Chaturanga dandasana

FILOZOFIA

42 **Jamy i nijamy**
Etyka jogina

46 **Nauczyciel/uczeń**
Relacja na całe życie?

URODA

50 **Sposób na młodość**
Wywiad z Kasią Bem

52 **Twoje włosy**
Mogą być piękniejsze

56 **Koszyk uroda**
Produkty do kosmetyczki

TERAPIE NATURALNE

- 58 **Floating**
Totalne uniesienie
- 61 **Koszyk na zdrowie**
Na pewno nie zaszkodzi!
- 62 **Nie martw się
wagą**
I schudniesz bez wysiłku

KUCHNIA

- 66 **Ladies in red**
Truskawki, rzodkiewki...
pysznego!
- 70 **Domowy zielnik**
Wyhoduj sobie zdrowie
- 74 **Koszyk kuchenny**
Koniecznie wypróbuj
- 71 **Bar sałatkowy**
Liście, korzenie i strączki...

MINDFULNESS

- 78 **Jak być dobrym**
Dla siebie i dla innych
- 81 **Co to jest empatia**
I czy można z nią przesadzić
- 83 **Otwórz serce**
Medytacja na lepsze relacje

FENG SHUI

85 **Symbole miłości**
Pomogą w twoim życiu
uczuciowym

SLOW LIFE

86 **Przeżyć w rodzinie**
Uważnie i bez pośpiechu

PODRÓŻE

90 **Bhutan**
Znajdź swój raj

KULTURA

89 **Co czytać?**

SYLWETKA

98 **Eli Wierkowska**



str. 62

Nie martw się wagą
Chudnij bez stresu