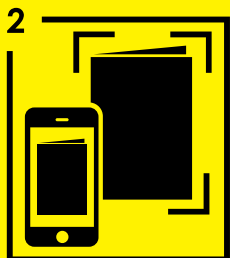


## ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

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

## SPIS TREŚCI

### zima

- 6 Wstęp
- 8 Psyche: To, co musisz, i to, czego chcesz
- 12 Dieta: Kojące ciepło i dobry nastrój
- 18 Zdrowie: Trzy filary
- 20 Fitness: Zanim zaczniesz na dobre
- 24 Uroda: Zimowa pielęgnacja
- 27 Plan kwartalny
- 29 Motywacja

### wiosna

- 30 Wstęp
- 32 Psyche: Pora na zmiany
- 36 Dieta: Zbuduj superformę i witalność
- 42 Zdrowie: Siła i energia na 12 sposobów
- 44 Fitness: Dobry start
- 48 Uroda: Odzyskaj kolory
- 51 Plan kwartalny
- 53 Motywacja

### lato

- 54 Wstęp
- 56 Psyche: Twoja Afrodyta
- 59 Zdrowie: Co za dużo, to niezdrowo
- 60 Dieta: Lżejsza i piękniejsza
- 66 Fitness: Rozwiń skrzydła
- 70 Uroda: Najlepsze pod słońcem
- 73 Plan kwartalny
- 75 Motywacja



ZDJĘCIE NA OKŁADCE

FOTOGRAF  
Marlena Bielińska  
/ MOVE

RETUSZ  
/ POSTPRODUKCJA  
PLUPART.pl

WŁOSY  
Adam Szaro

MAKIAŻ  
Sylwia Rakowska  
/ VAN DORSEN TALENTS

PRODUKCJA  
Ewa Janczak-Cwil  
& Przemek Draus

### jesień

- 76 Wstęp
- 78 Psyche: Zarządzanie stresem
- 82 Dieta: Zapasy odporności
- 88 Zdrowie: Sprawdź się
- 90 Fitness: Wygrywaj endorfiny
- 94 Uroda: Czas na regenerację
- 96 Motywacja
- 97 Plan kwartalny