

# Nowy poradnik spis treści czerwiec

## DOMOWY



*Dzień dobry!*

Dziś wiele par – z różnych powodów – nie decyduje się na ślub. Jeśli jednak postanowią stanąć na ślubnym kobiercu, to chcą, by ten dzień był wyjątkowy, niezapomniany. I zwykle taki jest. Welon, kwiaty, najpiękniejsza panna młoda, ceremonia zaplanowana w każdym calu. Część tego wydania poświęciliśmy właśnie ślubom (moda na str. 10-15, ślubny savoir-vivre według Ireny Kamińskiej-Radomskiej na str. 84-85, czy idealne miejsca na podróż poślubną na str. 98-101). Pary planujące wesele z pewnością znajdą garść inspiracji. A co po ślubie? Proza życia, sądzą niektórzy. No to polecam wywiad z Wojciechem Łuszczkiewiczem, liderem zespołu „Video” (str.18-19), który po prawie 20 latach małżeństwa mówi o żonie tak, że ech... Zresztą przeczytajcie sami.

*Urszula Zuboryńska*  
redaktor naczelna



**7**  
Chcesz nadać stylizacji charakteru? Wybierz fukcję. To kolor tego sezonu.



### Moda

- 7 Inspiracje W kolorze fukcji
- 10 Trendy Minimalistyczna czy bajeczna? Pomagamy wybrać suknię ślubną
- 14 Butik Sukienki dla gości weselnych
- 16 Lekcja Znajdź z nami kostium dla siebie

### Bliskie spotkania

- 18 Wywiad z Wojciechem Łuszczkiewiczem: **TAP 20** Żonę wziętem na litość
- 36 Reportaż Saga Puszczy Białowieskiej

### Uroda

- 20 Makijaż 6 trendów tego lata
- 24 Pielęgnacja Piękne paznokcie w... godzinę; Poznaj sekret młodości
- 26 Bądź piękna Idzie lato. Czas na zmianę kosmetyków
- 28 Pielęgnacja Skóra muśnięta słońcem
- 30 Fryzura Którą farbę wybrać?
- 32 Zabiegi Tajniki liftingu wampirzego
- 34 Eksperti radzą i nowości z drogerii

### Poradnik medyczny

- 41 Nasz raport Jak hormony sterują naszym życiem
- 46 Zdrowie rodziny Pokonać jet lag
- 48 Profilaktyka Żyły lubią ruch i...
- 50 Zdrowie rodziny 5 sposobów na tysienie
- 52 Ważne pytania o boreliozę
- 54 Styl życia Chrońmy dzieci przed tykiem. To możliwe
- 56 Styl życia To się teraz ćwiczy: barre. Poleca Mariola Bojarska-Ferenc
- 58 Eksperti radzą i nowości z apteki

**10**  
Kupno sukni ślubnej to jedna z poważniejszych decyzji dla panny młodej. Zobacz, co jest modne i wybierz styl najodpowiedniejszy dla siebie.

### CZERWCOWY „PORADNIK DOMOWY” TAKŻE Z...



...MAGAZYNEM KULINARNYM, którym znajdziesz przepisy na aromatyczne zapiekanki, orzeźwiający chłodniki oraz pyszności z truskawkami...

...i fascynującą sagą **DYNASTIA TUDORÓW**: Trzema pasjonującymi książkami na podstawie scenariusza hitu telewizyjnego „The Tudors” Michaela Hirsta. Historia i emocje w jednym!







61

**Sezon truskawkowy w pełni. Na delicje z tymi wyjątkowo aromatycznymi owocami zaprasza EWA WACHOWICZ.**



98

**Gdzie ruszyć w podróż poślubną? Wybraliśmy 6 wyjątkowo zachwycających zakątków dla dwojga.**

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: GETTY IMAGES

76

**Być w sieci, ale nic nie tracić z życia? Sprawdź, jak to zrobić.**



86

**Białe kwiaty pachną najmocniej, ale to wśród błękitów odpoczywa się najlepiej. Zobacz, jakie rośliny wybrać do swojego ogrodu.**

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



www.tap2c.com

## Smaczna kuchnia

61 **Nasz hit!** Truskawkowe przysmaki  
**Evwy Wachowicz**

66 **Masz wybór** **TAP2C** Młoda kapusta

68 **Apetyty na...** **TAP2C** Grillowane

71 **Przepisy do zbierania**  
Połudwiczki

73 **Lekcja** **TAP2C** Marmurek z oranżadą

74 **Eksperti radzą i nowości ze sklepów**

## Ważna sprawa

76 **Wirtualna społeczność** przyciąga nie tylko znajomych, ale i oszustów czy osoby, które źle nam życzą. Jak się przed nimi chronić?

## Listy do Beaty Pawlikowskiej

40 Czy ten związek ma przyszłość?

## Psychologia

80 **Między nami** Nie kupuj bez sensu

82 **Poradnik rodziców** Dobrze być razem

84 **Savoir-vivre** Tajniki etykiety ślubnej według Ireny Kamińskiej-Radomskiej

## Dom i ogród

86 **Inspiracje** Pachnący kącik do wypoczynku

90 **Lekcja** Segregacja śmieci – nowe zasady

92 **Eksperti radzą i nowości ze sklepów**

## Prawo i finanse

94 Na urlop z polisą

96 Własna firma krok po kroku

## Czas relaksu

6 **Listy do redakcji**

98 **Podróże:** 6 niezwykłych miejsc na podróż poślubną

102 **TAP2C** Kultura

104 **TAP2C** Horoskop na czerwiec

105 **Krzyżówka**

106 **Za miesiąc**



**Szukaj nas także na stronie internetowej**

**www.poradnikdomowy.pl**

**oraz na facebooku.**

