



**dr Adam Pabiś,**  
neurobiolog, audiolog, Centrum  
Nowoczesnej Audiologii Kinetik  
– str. 100

Od lat śledzi najnowsze doniesienia na temat pracy neuronów i wykorzystuje te informacje do tego, by poprawiać ludziom słuch. Opracował zindywidualizowaną terapię szumów usznych. Wolny czas spędza na boisku do futbolu amerykańskiego.



**Basia Tworek**  
nauczycielka jogi  
i psycholog – str. 96

Wykłada na studiach podyplomowych i szkoli przyszłych nauczycieli jogi. Specjalizuje się w pracy ze stresem i napięciem. Jej sesje jogi znajdziesz w Be Active TV i na YouTube.



**dr Marcin Szulc**  
psycholog – str. 108

Adiunkt w Zakładzie Psychologii Osobowości i Psychologii Sądowej Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Specjalizuje się w problematyce zagrożeń społecznych i uzależnień.

**Izabela Kin-Janda**

Zumba® Education Specialist,  
Strong By Zumba® Master  
Trainer – str. 70

Z wykształcenia informatyk, absolwentka Uniwersytetu w Szczecinie. Pracując jako programistka w USA poznała swą największą pasję – Zumbę. Prowadzi szkolenia na instruktorów Zumba Fitness. Cały czas rozwija swoje umiejętności, biorąc udział w kursach jako trener personalny i grupowy.

tematy z okładki



OKŁADKA:  
FOTOGRAF: Marlena Bielinska/MOVE  
RETUSZ/POSTPRODUKCJA: PLUPART.pl  
WŁOSY: Tomek Górecki  
MAKIAŻ: Sylwia Rakowska/VAN DORSEN ARTISTS  
PRODUKCJA: Przemek Draus

**TRENING**  
SEXY UDA I JĘDRNE  
POŚLADKI > 26

**RAPORT BA**  
PRZEDWCZESNA  
MENOPAUZA (POF) > 8

**NOWE TRENDY!**  
• SNOWFEET > 56  
• PLOGGING > 86

**DIETA 1500 KCAL**  
STAWIAMY NA  
WĘGLOWODANY! > 58

**6 ASAN**  
OSIĄGNIJ STAN  
RÓWNOWAGI > 96

**CZY WIESZ ZE...**  
ZEGAR BIOLOGICZNY  
REGULUJE SIĘ W KUCHNI  
> 52

SZUKASZ NIANI Z REFERENCJAMI?  
SPRAWDŹ OFERTY NA:

**niania.pl**

**Ikonki**  
Pomagają  
odnaleźć w piśmie  
treści o wybranej  
tematyce. Szukaj  
ich w prawym  
górnym rogu



ODŻYWIANIE



TRENING



ZDROWIE



PSYCHOLOGIA



SEKS



MOTYWACJA



MODA



URODA



MACIERZYŃSTWO



WYPOCZYNEK



BIEGANIE



PRAWO

Getty Images, Krzysztof Włodarczyk, Aleksandra Maj, archiwum prywatne



**warm up**

**12 ROZGRZEWK!**  
Gorąca porcja porad, newsów  
i ciekawostek – dla wszystkich,  
których kręci zdrowy, aktywny  
styl życia

**be happy**

**32 NIE CHCĘ ŻYĆ BYLE JAK**  
Rozmowa z Weroniką Książkiewicz

**34 TROCHĘ JAK WIBRATOR...**  
Felieton Kasi Pontoizeau

**37 WITAMINA C DAJE MOC**  
Przekonaj się, dlaczego

**38 BLUZGAJ NA ZDROWIE!**  
Naukowcy twierdzą: rzucanie  
„mięsem” ci służy

**40 WICHRY NAMIĘTNOŚCI**  
Współczesny romantyzm w modzie  
– będzie ci się podobać

**44 TERAZ WIEM CO CHCĘ ROBIĆ**  
Poznaj motywującą historię  
Ani Kropisz

**46 CO POTRAFIĄ MIGDAŁY**  
Garść informacji + 3 pyszne  
fitprzepisy

**48 ZABAWA W CIEPŁO-ZIMNO**  
Rozgrzewające (domowe i nie tylko)  
zabiegi na ciało

**fat loss**

**70 STRONG BY ZUMBA**  
Myślisz: taniec? Nic z tego! Różnicę  
pokaże ci Izabela Kin-Janda

**74 BRIGHT LINE EATING CZ.2**  
W ten sposób schudło już mnóstwo  
ludzi! Tobie też się uda

**78 SUSZ I JUŻ**  
Marta Kielak podpowiada, jak nie  
złapać się w kaloryczną pułapkę  
suszonych owoców

**Q&A**

Tak oznaczamy  
w piśmie materiały  
tworzone  
specjalnie  
na życzenie  
czytelniczek BA

**do it yourself**

**80 POMYŚLEŃ O TYM JUTRO**  
Czytasz i nie dajesz szans  
prokrastynacji!

**84 USTA JAK MALOWANE**  
Nowa kobieca przyjemność: zrób  
sobie szminkę sama

**88 CHILLOUT NA ZIMNO**  
Przepis na poluzówkę w kuchni

**no problem**

**90 SPOSÓB NA AZS**  
Tak powalczysz z atopowym  
zapaleniem skóry

**98 PRAWA I ZASADY  
DZIEDZICZENIA**  
Pani adwokat w prosty sposób  
tłumaczy wszystkie zawiłości

**ask the experts**

**100 METODA RPR**  
Nie stresuj ciała treningiem!  
– mówi dr Adam Pabiś

**104 WŁOSOM NA RATUNEK**  
Suche? Łamliwe? Wyprane  
z koloru? Tego im trzeba

**108 7 MITÓW O MIĘŁOŚCI**  
Obalimy je z dr. Marcinem Szulcem

**active travel**

**112 TRZY DOLINY**  
Tam jedzie się nie tylko na narty!

**116 ZERMATT I ALETSCH ARENA**  
Nie boimy się marzyć  
o luksusowym zimowym  
wypoczynku