

Nowy poradnik spis treści maj

DOMOWY



Dzień dobry!

Dzień Matki to święto, któremu przypisane są kwiaty, laurki od kochających dzieci, uśmiechy i podziękowania. Jednocześnie niemal każdy może wskazać w swoim życiu okres, choćby nastoletniego buntu, w którym relacje z tą najbliższą dziecku osobą, wcale nie były takie proste. Dla niektórych pozostały trudne także w dorosłym życiu. O takich właśnie skomplikowanych relacjach z matką opowiadają nasze czytelniczki w Ważnej Sprawie na str. 72-75. Zaprosiliśmy także do tego wydania znaną aktorkę Monikę Mrozowską, która wystąpiła razem ze swoją córką Karoliną w naszej dzinsowej sesji mody. Koniecznie też zajrzyjcie na strony kulinarne, nie tylko po przepisy. Jak pięknie dziękuje Ewa Wachowicz swojej mamie za to, kim jest dzisiaj...

Ursula Zuberyńska
redaktor naczelna



46 Na łąkach rośnie wiele zdrowych i smacznych roślin. Sprawdź, jak urozmaicić nimi swoje menu.



Moda

- 8 Inspiracje **TAP2C** W królestwie owadów
- 10 Trendy **TAP2C** Dzins łączy pokolenia. W stylizacjach dla matki i córki wystąpiły Monika Mrozowska z córką Karoliną
- 14 Butik Najmodniejsze buty na wiosnę

Bliskie spotkania

- 16 Wywiad z Dorotą Chotecką: **TAP2C** Dostałam od losu wspaniały prezent
- 32 Reportaż To był rejs do granic siebie

Nowość!
Aż 19 stron ekstra!



10 Dzins można nosić w każdym wieku. Oto stylizacje idealne i dla matki, i dla córki. Do pracy, szkoły oraz na weekend.

Uroda

- 18 Pielęgnacja **TAP2C** Postaw na nogi: zabiegi w domu i w gabinecie
- 22 Makijaż Odmłodzone spojrzenie
- 24 Bądź piękna Śródziemnomorskie menu dla skóry
- 25 Co mówi o tobie twoja szminka, Potęga kolagenu
- 26 Pielęgnacja Czas zatrzymać czas
- 30 Eksperti radzą i nowości z drogerii

Poradnik medyczny

- 38 Nasz raport **TAP2C** Sposoby na osteoporozę
- 42 Profilaktyka Żyj zgodnie z zegarem biologicznym
- 44 Rozmowa z ekspertem: Bezpieczne leki z internetu
- 46 Naturalne terapie: Chwasty na stół
- 48 Zdrowie rodziny Bakterie do zadań specjalnych; Prawdy i mity o RZS
- 50 Terapie Potyczki z astmą
- 52 Styl życia Odchudzanie na miarę
- 54 Styl życia Ćwiczenia w podróży
- 56 Nowości z apteki

MAJOWY „PORADNIK DOMOWY” TAKŻE Z...



...MAGAZYNEM KULINARNYM. Znajdziesz w nim przepisy na pyszne placki na słodko i słono, rolady i roladki mięsne oraz wegetariańskie, a także ciasta ucierane. Palce lizać!

...KSIĄŻKAMI KRYMINALNYMI do wyboru: „Ósmym przykazaniem”, „Opactwem”, „Pożegnaniem wolności”, „1977” oraz „Pod napięciem”. Zapraszamy do lektury!



59 Zobacz, jakimi daniami rozpieszczała w dzieciństwie Ewę Wachowicz jej mama.

82 Drewno, bawełna czy wiklina to materiały, które nie wychodzą z mody. Powód? Są nie tylko piękne, ale świetnie wpływają na naszą psychikę.



ZDJEŃCIE NA OKŁADCE: SEASONS/FREE

Smaczna kuchnia

- 60 Nasz hit! Obiad jak u mamy... Wspomina Ewa Wachowicz
- 64 Apetyt na... **TAP2C** Tort na komunię
- 67 Przepisy do zbierania Szparagi
- 69 Lekcja... Kurczak z ryżem
- 70 Eksperti radzą i nowości ze sklepów

Ważna sprawa

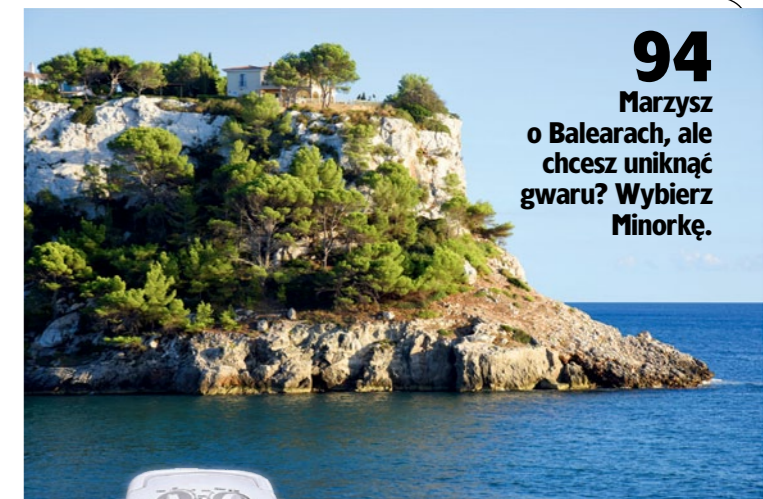
- 72 Wszystko o mojej matce. Historie czytelniczek o ich trudnych relacjach z rodzicielkami.

Listy do Beaty Pawlikowskiej

- 36 Jak połączyć pasję z pracą

Psychologia

- 76 Między nami Jak uzdrowić związek podpowiada Olga Kozierowska
- 78 Savoir-vivre Manieri na grillu według Ireny Kamińskiej-Radomskiej
- 80 Poradnik rodziców Jak mądrze kochać dziecko



94 Marzysz o Balearach, ale chcesz uniknąć gwaru? Wybierz Minorkę.



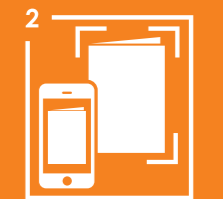
86 Nie wiesz, w czym zdrowo gotować? Poznaj zalety takich urządzeń, jak tażin czy parowar.

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

@ Szukaj nas także na stronie internetowej www.poradnikdomowy.pl oraz na **facebooku**.

* Megapanel PBI/Gemius, V 2014, grupa: internaud 7+, kategoria: Styl życia/Serwis kobiece/Kuchnia, gotowanie