

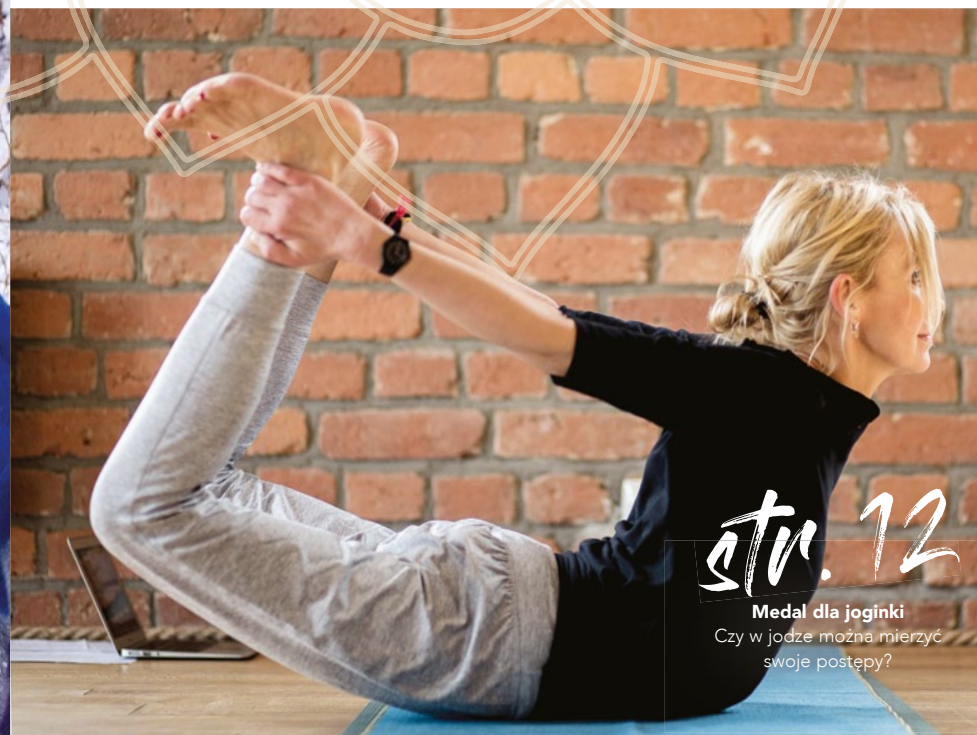
str. 90

Sri Lanka
Pojeżdź do krainy stoni,
tygrysów i szczęśliwych ludzi



str. 60

Wzmocnij nerki zimą
Radzi specjalistka od
medycyny chińskiej



str. 12

Medal dla joginki
Czy w jodze można mierzyć
swoje postępy?



str. 68

Wege słodkości
Słodczyce też mogą być zdrowe

Na okładce
Iza Raczkowska
Zdjęcie: Anna Gołębiowska



**ROZKŁAD JAZDY
NA ZIMĘ**

- 6 **Od redakcji/listy**
- 7 **Zimowe imprezy**
- 8 **Rzeczy do rzeczy**
- 10 **Newsy i trendy**

PRAKTYKA

- 12 **Temat numeru**
Postępy w jodze
- 20 **Klesah**
Gdy umysł przeszkadza ci
w praktyce...
- 23 **Pas do wiszenia**
Pomaga w pozycjach odwróconych
- 24 **Szkoły jogi**
Top 10, czyli najlepsze
- 26 **Pranajama**
Oddech przeponowy
- 27 **Mudra**
Agni - mudra ognia
- 28 **Zestaw asan**
Usiądź wygodniej: pozycje
na otwarcie bioder

- 32 **Co daje joga** Lepszy nastrój,
lepsze ciało, lepsze relacje
- 34 **Jak przekonać faceta
do jogi?** Opowiada facet. I jego żona
- 37 **7 głównych grzechów
jogina**
- 38 **Joga czytelników**
Czyli także twoja
- 39 **Asana numeru**
Purvottanasana - intensywne
rozciąganie

FILOZOFIA

- 40 **Jamy i nijamy**
Zasady etyczne, których
przestrzegają jogini
- 43 **Sutry**
Magia dzielenia się jedzeniem
- 44 **Nirwana** Żyjemy w niej wszyscy

URODA I WELLNESS

- 52 **Koszyk uroda**
Produkty do zimowej kosmetyczki
- 49 **Pielęgnacja
po japońsku**
Dla niego, dla niej i dla dziecka

TERAPIE NATURALNE

- 54 **Masaż
Lomi Lomi Nui**
Rozmowa z ekspertką
Danutą Adamczyk
- 57 **Koszyk na zdrowie**
Może się przydać zimą
- 58 **Ogrzej się**
Naturalne sposoby na przeziębienie
- 60 **Medycyna chińska**
Dbaj o nerki. Zwłaszcza zimą
- 62 **Medycyna chińska**
Zegar zdrowia: godziny pracy
twojego organizmu

KUCHNIA

- 64 **Co z tym glutenem?**
Szkodzi? Nie szkodzi?
- 68 **Rozpieszczaj się bez
wyrzutów sumienia**
Przepisy na zdrowe wegańskie
i bezglutenowe słodczyce
- 72 **Koszyk kuchenny**
Małe przyjemności
- 73 **Najlepsze tarty**
W czterech wersjach

MINDFULNESS

- 76 **Czy każdy jogin
musi być wege?**
Uważne decyzje przy stole

WELLNESS

- 80 **Co zima robi
z twoją skórą**
I co ty masz zrobić w związku z tym

SLOW LIFE

- 84 **Posprzątaj swój
dom i swoje życie**
I zobacz, co jeszcze się zmieni
- 88 **Feng shui roślin
domowych**
- 89 **Pokój
medytacyjny**
- 90 **Sri Lanka** Znajdź radość
w krainie stoni, małp i... buddów

PODRÓŻE

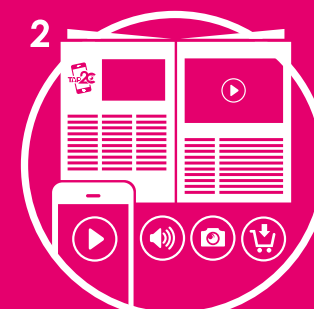
- 96 **Kultura**
- 98 **Marta Hodgdon**

ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

Teraz nie tylko oglądasz
na swoim smartfonie
dodatkowe materiały,
ale także masz szansę kupić
interesujące produkty
w atrakcyjnych cenach!



Pobierz aplikację TAP2C
z Google Play lub AppStore



Znajdź i zeskanuj stronę
oznaczoną ikonami lub
logo TAP2C



Oglądaj, kupuj
i dobrze się baw!



www.tap2c.com

Z APLIKACJI SKORZYSTASZ
NA STRONACH: 26, 28, 89