

# poradnik czerwiec 2018

## DOMOWY

**PÓLKI**  
mogą wszystko



### Dzień dobry!

**N**ie jestem doskonała – moi bliscy wiedzą, jak bardzo :-). Ale przecież żadna z nas nie musi być perfekcyjna. Ważne, byśmy dobrze czuły się we własnej skórze. Jak to zrobić? Na s. 80–81 Olga Kozierowska pokazuje nam, jak przekuć kryzys na coś dobrego i zaprasza na Power Day. Dzień, podczas którego możecie wziąć udział w warsztatach i wykładach, które pomogą Wam poczuć się pewnie w życiu. Wasze głowy zaprzętają wakacje? Na s. 74–77 znajdziecie wskazówki, dzięki którym zaplanujecie tańszy i pełen atrakcji urlop. A jeśli chcecie już teraz poczuć smak lata (i to dosłownie), spróbujcie truskawkowych słodkości, które na s. 57–60 przygotowała dla Was Ewa Wachowicz. Pycha!

Zastępca redaktor naczelnej

*Diane Ozonowska-Sachy*

### Moda

- 6 Inspiracje Sznupek i spółka
- 8 Trendy Zwiewne sukienki
- 12 Butik Rewia lekkich żakietów
- 14 Lekcja Na plażę bez kompleksów

### Bliskie spotkania

- 16 Wywiad z Grażyną Wolszczak: Ciągłe przesuwam sobie horyzont
- 34 Reportaż Na swoim miejscu
- 56 Listy do... Beaty Pawlikowskiej: Uwolnić się od anoreksji

### Uroda

- 20 Bądź piękna 17 sposobów na piękne stopy
- 24 Pielęgnacja Pora poskromić pory
- 26 Włosy Problem z fryzurą? Teraz ją ułóżysz!
- 28 Makijaż Jak malować oczy, gdy opada powieka
- 29 Zabiegi, które ujędrnią skórę
- 30 Naturalnie Moc ukryta w roślinach
- 32 Nowości z drogerii

### Zdrowie

- 38 Nasz raport Leczymy osteoporozę
- 42 Zdrowie rodziny 5 rad jak przetrwać okres pylenia
- 43 Pielęgnujemy skórę seniora
- 44 Rozmowa Piasek w nerkach
- 45 Wzrost to nie tylko geny
- 46 Zdrowie rodziny Co oznacza zanieczyszczenie światłem?
- 48 Naturalne terapie Domowe kuracje
- 50 Styl życia Prywatna farma zdrowia
- 52 Styl życia Chodź na spacer!
- 53 Gdzie szukać siarki?
- 54 Eksperti radzą i nowości z apteki

### Smaczna kuchnia

- 57 Nasz hit! Truskawkowa fiesta z Ewą Wachowicz
- 62 Masz wybór Dania ze świeżymi ziołami
- 64 Lekcja Pieczemy zebrow
- 66 Apetyt na... Soczyste kotlety
- 68 Poradnik Szybko i wolno
- 69 Przepisy do zbierania Śniadanie
- 72 Nowości ze sklepów

### Ważna sprawa

- 74 Tańszy urlop w Polsce i Europie

### Psychologia

- 78 Między nami Kiedy córka staje się mamą
- 80 Olga Kozierowska Twój przyjaciel kryzys

### Dom i ogród

- 82 Inspiracje Urządzamy balkon i taras
- 86 Zakupy Testujemy suszarki do prania
- 88 Motoryzacja Porządki w samochodzie
- 89 3 sposoby na oszczędzanie wody
- 90 Nowości ze sklepów i porady ekspertów

### Prawo i finanse

- 92 Na bakier z prawem?
- 94 Przekazujemy dzieciom majątek

### Czas relaksu

- 4 Listy do redakcji
- 96 Podróże Gomera – mozaika krajobrazów
- 102 Kultura
- 104 Horoskop na czerwiec
- 105 Krzyżówka
- 106 Za miesiąc



# 57

**Truskawkowy deser ucieszy nie tylko dzieci. Przetestuj przepisy. Ewy Wachowicz.**



# 8

**Zwiewne sukienki na lato. Jak je dobrać, aby podkreślały nasze atuty.**

MAJOWY „PORADNIK DOMOWY” KUPISZ TAKŻE Z...



...MAGAZYNEM KULINARNYM, w którym znajdziesz przepisy m.in. na aromatyczne truskawki, potrawy z drobiu, lekkie dania dla zdrowia i urody, orzeźwiające lody i desery lodowe. Cena 5,99 zł



...ORAZ pasjonującymi KRYMINALAMI do wyboru. Cena „Poradnika Domowego” z książką to JEDYNE 9,99 zł!



# 30

**Dowiesz się, dlaczego kosmetyki z wyciągami z roślin są cenne dla urody.**