

RAPORT BA
KALORIE: JAK JE
LICZYĆ, SPALĄC
I ODROZNIAC
DOBRE OD ZŁYCH
> 8

IWONA MATERNA
50+
MA 50 LAT, 8 DZIECI
I JEST SUPERFIT.
SPRAWDZ, JAK ONA
TO ROBI!
> 31

AKCJA BIKINI CZ. 1.
PLAN TRENINGOWY
I DIETA TAKŻE
NA WYNOS
> 60

**PRZYSTANEK
DOROSŁOŚĆ**
CO W DZISIEJSZYCH
CZASACH ZNACZY
BYĆ DOROSŁYM
> 98

TAŚMY NIOSĄ ULGĘ
PRZYKLEJ I GOTOWE!
> 102

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



ODŻYWIENIE



TRENING



ZDROWIE



PSYCHOLOGIA



SEKS



MOTYWACJA



MODA



URODA



MACIERZYŃSTWO



WYPOCZYNEK



BIEGANIE



PRAWO

akcja bikini cz. 1.

- 61 JADŁOSPIS 1500 KCAL
Ugotuj, zjedz albo zabierz jedzenie ze sobą do pracy lub na wycieczkę
- 70 BĘDZIESZ BŁYSZCZEĆ!
Plan treningowy na każdy poziom zaawansowania

warm up

- 12 NA ROZGRZEWKĘ!
Gorąca porcja porad, newsów i ciekawostek – dla wszystkich, których kręci zdrowy, aktywny styl życia

be happy

- 26 FITNESS DLA KAŻDEGO
Bo ćwiczyć można – i trzeba! – w każdym wieku
- 34 SAŁATKI NAJLEPSZE
POD SŁOŃCEM
Przepisy na majówkę w plenerze
- 38 SUKCES STORY
Felieton Kasi Pontoizeau o spełnianiu marzeń
- 40 CZTERDZIESTKA
NOWĄ TRZYDZIESTKĄ
Można mieć 4 dychy na karku i być nadal młodą także ciałem!
- 44 TREN CZ
Tegoroczne wariacje na jego temat i podpowiedzi, z czym go nosić
- 48 TRENING UWAŻNOŚCI
Beata Engelhardt ma mocne argumenty za tym, by go robić
- 52 ODPORNOŚĆ NA TALERZU
Marta Kielak, dietetyk BeBio tłumaczy jak jedzeniem zwalczyć wiosenne osłabienie
- 54 DWIE DZIEWCZYNY,
JEDNO MARZENIE
Polki mogą wszystko – również zorganizować wyprawę i zdobyć Kilimandżaro!
- 58 JAK SIĘ MOTYWOWAĆ
DO TRENINGÓW
PRZEZ DŁUGIE LATA?
Swymi doświadczeniami dzieli się Anna Szczyrczyńska

do it yourself

- 76 CO MA COACHING
DO TURLANIA?
W psychoterapię warto też włączać ciało
- 80 FITSŁODYCZE
Przepisy na zdrowe desery. Pychał!
- 82 SPLOT W LOT
Nauczmy cię zaplatać najmłodniejsze warkoczki
- 84 WEŹ SIĘ ZA BARY
6 prostych ćwiczeń na kształtowanie braków

no problem

- 86 EFEKT PUSH-UP
Co warto robić, żeby mieć jędrne piersi
- 90 OKRES? I CO Z TEGO?
O tym warto rozmawiać także z facetami
- 94 CIĄŻA A PRAWO PRACY
Prawnik tłumaczy, co wolno, a czego nie przysięż mamie i pracodawcy
- 96 ATAK ASTMY NA TRENINGU
(I NIE TYLKO)
Czy wiesz, co robić, gdy silne duszności dopadną kogoś w twoim otoczeniu?

Q&A

Tak oznaczamy w piśmie materiały tworzone specjalnie na życzenie czytelniczek BA

ask the experts

- 105 SEKSOWNE POŚLADKI
Zrób to ćwiczenie, a twój tyłeczek stanie w ogniu!
- 108 SPOKÓJ W BRZUCHU
Aby go mieć, powinnaś parę rzeczy wiedzieć – zwłaszcza gdy trenujesz

active travel

- 110 TRIATLON
DLA POCZĄTKUJĄCYCH
Jak zacząć i dokąd warto jechać na zawody
- 114 NARTY LAST MINUTE
W Stubai poszusujesz nawet do czerwca! A latem też jest tam co robić :)



OKŁADKA:
FOTOGRAF Bernard Holdys
RETUSZ/POSTPRODUKCJA PLUPART.pl
WŁOSY Agnieszka Górska
MAKUAŻ Sylwia Rakowska/VAN DORSEN ARTISTS
PRODUKCJA Przemek Draus

IWONA MA NA SOBIE KOSZULKĘ, SPORTOWĄ REEBOK I SPODENKI PUMA

SZUKASZ NIANI Z REFERENCJAMI?
SPRAWDŹ OFERTY NA:

niania.pl

Heather Hoon / iLP/ East News