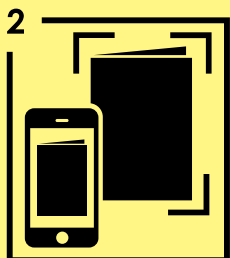


ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

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

ciąża

SPIS TREŚCI

- ▶ **8** Raport: newsy, badania, ciekawostki
- 10** Bank wiedzy: Ściągawka z matematyki
- ▶ **12** Zdrowie: 9 miesięcy wielkich zmian
- ▶ **16** Aktywność: Trening na każdy etap ciąży
- 22** Emocje: Humor na biegunach
- 24** Dieta: Porcja zdrowia – przepisy na sałatki

poród

- ▶ **32** Raport: newsy, badania, ciekawostki
- ▶ **34** Bank wiedzy: Słownik wyrazów obcych
- ▶ **36** Zdrowie: Finisz już blisko
- ▶ **38** Aktywność: Co zmniejszy ból?
- 42** Emocje: Festiwal zmysłów

powrót do formy

- 46** Raport: newsy, badania, ciekawostki
- 48** Zdrowie: Trzymaj pion
- ▶ **52** Aktywność: Brzuch jak dawniej
- 56** Emocje: A miało być tak pięknie!
- 58** Dieta: Laktacyjne dylematy
- 60** Uroda: Smaruj ciało śmiało!

rodzina

- ▶ **64** Raport: newsy, badania, ciekawostki
- ▶ **66** Zdrowie: Wyjazd 2 + 1
- ▶ **72** Aktywność: Urodzony sportowiec
- ▶ **76** Aktywność: Ciało w ruch
- ▶ **84** Emocje: Dekalog szczęśliwej mamy
- ▶ **86** Dieta: Nowości w diecie niemowlaka
- ▶ **88** Dieta: Co wlać do kubeczka?
- 90** Dieta: Raz kupujesz, tydzień gotujesz
- 96** Uroda: Popraw kontur