



## Natalia Rybarczyk

Mistrzyni świata w taekwondo olimpijskim, zawodowy żołnierz, trenerka, twórczyni programów treningowych SELEKCJA\_NR oraz PROJEKT CIAŻA – str. 96

Członek Be Active Team Ewy Chodakowskiej. Mama 1,5-letniej Nataszy i małego Mieszka. Niewyczerpane źródło inspiracji i motywacji do aktywności znajdujące się na jej profilach w mediach społecznościowych:

- Instagram: nataliarybarczyk.official
- Facebook: rybarczyknatalia.



## Joanna Stodolna-Tukendorf

dr n. med., fizjoterapeutka i ortopodolog z FootMedica Klinika Zdrowej Stopy – str. 92

Certyfikowana terapeutka manualna wg koncepcji Kaltenborna i Evjenth. Uczestniczka wielu kongresów i sympozjów naukowych z zakresu fizjoterapii, kosmologii i terapii manualnej w Polsce i za granicą. Prowadzi szkolenia w zakresie diagnostyki i terapii stóp oraz zaopatrzenia ortotycznego w ramach firmy ProPedis.

## Alberto „Beto” Perez

kolumbijski tancerz i choreograf, twórca zumbi – str. 98

W latach 90. XX w. stworzył program Zumba fitness – w tych zajęciach uczestniczy tygodniowo ponad 15 milionów osób w ponad 180 krajach świata. Występował z wokalistami takimi jak Mara, Claudia Leitte, Don Omar czy Wyclef Jean. Był choreografem i osobistym trenerem Shakiry po narodzinach jej dziecka.

# tematy z okładki



OKŁADKA:  
FOTOGRAF: Marlena Bielinska/MOVE  
RETUSZ/POSTPRODUKCJA: PLUPART.pl  
WŁOSY: Tomek Górecki  
MAKIJAŻ: Sylwia Rakowska/VAN DORSEN ARTISTS  
PRODUKCJA: Przemek Draus

**TRENING EWY**  
INSPIROWANY JOGĄ,  
IDEALNY NA PLAŻĘ > 24

**RAPORT BA**  
ANTI-AGING BEZ ŚCIEMY!  
CO NAPRAWDĘ POZWALA  
ZATRZYMAĆ MŁODOŚĆ  
– CZ. 1 > 6

**CIESZ SIĘ LATEM!**  
• CO JEŚĆ I PIC  
W UPAŁY, BY NIE STRACIĆ  
FORMY > 58, 80  
• POKOCHAJ  
WAKACYJNEGO LENIA > 74  
• KOSMETYKI Z MORZA  
I POLSKICH SPA > 78, 82

**Q&A**  
STOPY: TWÓJ ATUT  
CZY PIĘTA ACHILLESOWA  
– CD. > 92

**ACTIVE TRAVEL**  
3 POMYSŁY NA AKTYWNY  
WEEKEND W POLSCE > 110

SZUKASZ NIANI Z REFERENCJAMI?  
SPRAWDŹ OFERTY NA:

**niania.pl**

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



ODŻYWIENIE



TRENING



ZDROWIE



PSYCHOLOGIA



SEKS



MOTYWACJA



MODA



URODA



MACIERZYŃSTWO



WYPÓCZYNEK



BIEGANIE



PRAWO

Zumba® Fitness: archiwum prywatne

Adobe Stock



## warm up

**10 ROZGRZEWKA!**  
Gorąca porcja porad, newsów i ciekawostek – dla wszystkich, których kręci zdrowy, aktywny styl życia

## be happy

**30 KANAPKI Z OWOCAMI**  
Zdrowe i konkretne przekąski dla łasuchów

**34 SLOW LIFE W WIELKIM MIEŚCIE (I NIE TYLKO)**  
Zacznij żyć wolniej, bardziej świadomie i... lepiej!

**38 I CO TERAZ – DAM RADE?**  
Trzecia i ostatnia część ciążyowej trylogii Kasi Pontoizeau

**40 SUMMER LOOK**  
Najmodniejsze stylizacje włosów na wakacje

**44 FESTIWALOWE LATO**  
Jak ubierzesz się na koncert w plenerze?

**50 MARATONKA**  
Ola Mądzik przekona cię, że Polki mogą wszystko!

**54 DLA OCHEŁODY**  
4 przepisy na fitlody domowej roboty

**56 W UPAŁY DA SIĘ BIEGAĆ**  
...twierdzi Anna Szczypczyńska i tłumaczy, jak to robić

## fat loss

**68 WAKACYJNE SPALANIE**  
Brak ci pomysłu na ćwiczenia i trening cardio? Spieszymy z pomocą

**72 SOK, CZYLI CO?**  
Dietetyk Marta Kielak wyjaśnia, czym różnią się prawdziwe soki od nektarów i napojów

## ask the experts

**96 RUSZ SIĘ MAMUSKO**  
Spodziewasz się dziecka? Ćwicz z Natalią Rybarczyk

**98 ZUMBA JEST DLA WSZYSTKICH**  
Specjalnie dla BA – rozmowa z twórcą tego trendu fitness „Beto” Perezem

**102 ANTYPOTY**  
Przypominamy, czym się różni dezodorant od antyperspirantu i co zrobić z nadpotliwością

**104 CZYM JEST PRZEMOC?**  
Naucz się ją rozpoznawać i nie bądź na nią obojętna!

**107 2 W 1**  
Proste ćwiczenie, które wzmacnia brzuch i wewnętrzną stronę ud

## active travel

**114 TU MOŻESZ WSZYSTKO**  
Cauterets – górski kurort, w którym każdy znajdzie coś, co lubi

## do it yourself

**78 NARODZINY WENUS**  
Przepisy na twoje prywatne plażowe spa :)

## no problem

**86 ROZLUŹNIJ BARKI**  
Specjalny zestaw asan od instruktorki jogi Basi Tworek

**88 OCZKO W GŁOWIE**  
O mózg trzeba dbać. Katarzyna Trębacka i prof. Bartosz Łoza podpowiadają, jak

## Q&A

Tak oznaczamy w piśmie materiały tworzone specjalnie na życzenie czytelniczek BA