

RAPORT BA
ROZKODUJ SWOJE DNA
> 10

**NATALIA RYBARCZYK
I PAWEŁ KOŁODZIEJ**
ORAZ ICH SELEKCJA
NIE TYLKO
NA SEXY CIAŁO
> 30

4 OBLICZA MIŁOŚCI
WALENTYNKOWY TEST
DLA DWOJGA
> 40

TERMOGENIKI
DIETA 1500 KCAL,
KTÓRA ROZGRZEJE
I ODCHUDZI
> 58

**SUPLEMENTY
DLA AKTYWNYCH**
TAK CZY NIE?
> 100

Q&A

Tak oznaczamy
w piśmie materiały
tworzone
specjalnie
na życzenie
czytelniczek BA



Ikony
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

Getty Images

beactivemag.pl

warm up

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

be happy

- 35 MAM SWOJĄ LEGENDĘ**
Z Natalią Rybarczyk rozmawia
Jowita Hakobert
- 38 PIĘKNA OD DŁONI DO STÓP**
Prosta pielęgnacja, modny
manikur i pedikur
- 44 NAJGORSZA Z MATEK**
Felieton Kasi Pontoizeau
- 48 DANCING QUEEN**
Moda w muzycznym wydaniu – dla
każdego coś fajnego
- 52 GRUNT TO NIE ODPUSZCZAĆ**
Bierz przykład z Natalii Bogdan: nie
bój się marzyć, planuj i działaj!
- 56 TRENUJ W MIEŚCIE, BIEGAJ
W GÓRACH**
Anka Szczypczyńska wypytała
trenerów, jak to zrobić

fat loss

- 68 TRENING NA NIEPOGODĘ**
Osiem treningów interwałowych
do wykonania na maszynach kardio
(i nie tylko na nich!)
- 72 ALKOREKSJA**
Gdy pijesz kosztem zdrowego
posiłku...

do it yourself

- 76 EGZAMIN? ZDASZ!**
Podpowiadamy, jak się uczyć,
żeby się nauczyć
- 80 USTA, USTA**
Domowe i tanie sposoby
na pielęgnację warg zimą
- 82 TAKICH MAKARONIKÓW
JESZCZE NIE JADŁAŚ!**
Sześć przepisów na wytrawne
(i lekkie) makaroniki

no problem

- 84 SLOW FOOD
DLA POCZĄTKUJĄCYCH**
Kawa na fawę: co to jest slow food
+ sprawdzone przepisy
na dobry początek
- 88 SKÓRA NA STOKU**
Wybierasz się na narty lub deskę?
Koniecznie zadbaj o cerę
- 92 ZAKUPY W SIECI**
Prawnik wyjaśnia, kiedy można
zwrócić towar kupiony
przez internet
- 94 DAJ OGNIĄ! W 30 MINUT**
Ewa pokazuje, jak szybko
przezwyciężyć całe ciało
- 98 ŁAZIENKA – STRZEŻ SIĘ
TYCH MIEJSC**
Bakterie czają się tam,
gdzie się ich nie spodziewasz

ask the experts

- 105 SMUKŁA TALIA,
CZYLI TRENUJ BRZUCH**
Nietypowe ćwiczenie
na mięśnie brzucha
- 108 FUTBOL NALEŻY DO KOBIET!**
Jak być sexy i wzbudzać respekt
opowiadają amerykańskie futbolistki
- 110 GASZENIE POŻARÓW**
Wiedziałaś, że stany zapalne można
łagodzić odpowiednim jedzeniem?

active travel

- 112 UCIEKNIJ PRZED ZIMĄ!**
Blisko, dalej lub całkiem daleko
– sugerujemy dokąd jechać,
by znaleźć słońce i ciepłe morze



OKŁADKA:
FOTOGRAF Robert Zuchniewicz
RETUSZ/POSTPRODUKCJA PLUPART.pl
WŁOSY Ewa Pieczarka
MAKIAŻ Małgosia Urbańska
PRODUKCJA Przemek Draus

SZUKASZ NIANI Z REFERENCJAMI?
SPRAWDŹ OFERTY NA: **niania.pl**