



Copyright © Edipresse Polska S.A.,  
Warszawa 2017

Redaktor projektu: Urszula Zubczyńska  
Redaktorki prowadzące:

Magdalena Łuków, Diana Ożarowska-Sady  
Opracowanie graficzne: Ewa Rozum (dyr. art.),  
Ewa Szwajca i Agata Baranowska

Fotoedytorzy: Kamila Mejran, Piotr Piotrowski  
Wydawca: Edipresse Polska S.A.

00-480 Warszawa, ul. Wiejska 19

Członek Zarządu-Dyrektor Wydawniczy:  
Ewa Redel-Bydłowska

Z-ca Dyrektora Wydawniczego/Dyrektor  
Promocji: Agnieszka Łubiarz

Dyrektor Biura Reklamy: Edyta Kordowska

Druk: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.



**poradnik**  
DOMOWY

Cena 19,99 zł (w tym 5% VAT)  
INDEKS 515299  
ISBN 978-83-7945-953-7  
Warszawa 2017

## ZABIEGI dla urody i zdrowia

### 4 URODA

6 Triki makijażystów

10 Odmładzający składnik

12 Prawdy i mity

o zmarszczkach

14 Usta jak marzenie

18 Dla wrażliwej skóry

20 W kosmetyczce

22 Tego potrzebują włosy

26 Pytania o koloryzację

28 Zabiegi po farbowaniu

30 Sposób na siwe włosy

32 W kosmetyczce

34 Ciało jakich mało

38 Dekolt na pokaz

40 Jędrne ciało, talia osy

42 By wzmocnić paznokcie

44 Masaż naprawdę działa

48 Sekrety depilacji

50 Pożegnanie z cellulitem

54 Usuwanie włókniaków

58 W kosmetyczce

### 60 ZDROWIE

62 Ruszaj po zdrowie

64 Nie daj się osteoporozie

66 Wiosenne przesilenie

68 Oczyść organizm!

72 Trzymaj formę i normę

74 W apteczce

76 Potyczki z alergią

80 Meteoropatia

82 Sposoby na bóle głowy

86 Stawy do naprawy

88 Jak walczyć z cukrzycą

92 Rady na bezsenność

94 W apteczce

92 Rady na bezsenność

94 W apteczce

96 Nietrzymanie moczu

98 Zabiegi w polskich

uzdrowiskach

99 W apteczce

