

be positive

dietetyka & fitness

nowe trendy
spróbuj!

- snowfeet zamiast nart
- plogging zamiast joggingu

DIETA 1500 KCAL

**WĘGLE
SĄ OK!**

Energia, dobre samopoczucie i spadek wagi gwarantowane

Czy wiesz że...
zegar biologiczny reguluje się w kuchni

**WERONIKA
KSIĄŻKIEWICZ**

**sexy
uda**
w 4 tygodnie

6 **asan**
Ciało i umysł:
osiągnij stan
równowagi

problem **z hormonami?** **Q&A**
to może być POF



dr Adam Pabiś,
neurobiolog, audiolog, Centrum Nowoczesnej Audiologii Kinetic – str. 100

Od lat śledzi najnowsze doniesienia na temat pracy neuronów i wykorzystuje te informacje do tego, by poprawiać ludziom słuch. Opracował zindywidualizowaną terapię szumów usznych. Wolny czas spędza na boisku do futbolu amerykańskiego.



dr Marcin Szulc
psycholog – str. 108
Adiunkt w Zakładzie Psychologii Osobowości i Psychologii Sądowej Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Specjalizuje się w problematyce zagrożeń społecznych i uzależnień.

Izabela Kin-Janda
Zumba® Education Specialist, Strong By Zumba® Master Trainer – str. 70

Z wykształcenia informatyk, absolwentka Uniwersytetu w Szczecinie. Pracując jako programistka w USA poznała swą największą pasję - Zumbę. Prowadzi szkolenia na instruktorów Zumba Fitness. Cały czas rozwija swoje umiejętności, biorąc udział w kursach jako trener personalny i grupowy.



Basia Tworek
nauczycielka jogi i psycholog – str. 96

Wykłada na studiach podyplomowych i szkoli przyszłych nauczycieli jogi. Specjalizuje się w pracy ze stresem i napięciem. Jej sesje jogi znajdziesz w Be Active TV i na YouTube.



tematy z okładek



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

TRENING
SEXY UDA I JĘDRNE
POŚLADKI > 26

RAPORT BA
PRZEDWCZESNA
MENOPAUSA (POF) > 8

NOWE TRENDY!
• SNOWFEET > 56
• PLOGGING > 86

DIETA 1500 KCAL
STAWIAMY NA
WĘGLOWODANY! > 58

6 ASAN
OSIĄGNIJ STAN
RÓWNOWAGI > 96

CZY WIESZ ŻE...
ZEGAR BIOLOGICZNY
REGULUJE SIĘ W KUCHNI
> 52

SZUKASZ NIANI Z REFERENCJAMI?
SPRAWDŹ OFERTY NA:

niania.pl

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



PRAWO



● warm up

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

● be happy

- 32** NIE CHCĘ ŻYĆ BYLE JAK
Rozmowa z Weroniką Książkiewicz
- 34** TROCHĘ JAK WIBRATOR...
Felieton Kasi Pontoizeau
- 37** WITAMINA C DAJE MOC
Przekonaj się, dlaczego
- 38** BLUZGAJ NA ZDROWIE!
Naukowcy twierdzą: rzucanie „mięsem” ci służy
- 40** WICHRY NAMIĘTNOŚCI
Współczesny romantyzm w modzie – będzie ci się podobać
- 44** TERAZ WIEM CO CHCĘ ROBIĆ
Poznaj motywującą historię Ani Kropisz
- 46** CO POTRAFIĄ MIGDAŁY
Garść informacji + 3 pyszne fitprzepisy
- 48** ZABAWA W CIEPŁO-ZIMNO
Rozgrzewające (domowe i nie tylko) zabiegi na ciało

● fat loss

- 70** STRONG BY ZUMBA
Myślisz: taniec? Nic z tego! Różnicę pokaże ci Izabela Kin-Janda
- 74** BRIGHT LINE EATING CZ.2
W ten sposób schudło już mnóstwo ludzi! Tobie też się uda
- 78** SUSZ I JUŻ
Marta Kielak podpowiada, jak nie złapać się w kaloryczną pułapkę suszonych owoców

Q&A

Tak oznaczamy w piśmie materiały tworzone specjalnie na życzenie czytelniczek BA

● do it yourself

- 80** POMYŚLĘ O TYM JUTRO
Czytasz i nie dajesz szans prokrastynacji!
- 84** USTA JAK MALOWANE
Nowa kobieca przyjemność: zrób sobie szminkę sama
- 88** CHILLOUT NA ZIMNO
Przepis na poluzówkę w kuchni

● no problem

- 90** SPOSÓB NA AZS
Tak powalczysz z atopowym zapaleniem skóry
- 98** PRAWA I ZASADY DZIEDZICZENIA
Pani adwokat w prosty sposób tłumaczy wszystkie zawiłości

● ask the experts

- 100** METODA RPR
Nie stresuj ciała treningiem! – mówi dr Adam Pabiś
- 104** WŁOSOM NA RATUNEK
Suche? Łamliwe? Wyprane z koloru? Tego im trzeba
- 108** 7 MITÓW O MIŁOŚCI
Obalimy je z dr. Marcinem Szulcem

● active travel

- 112** TRZY DOLINY
Tam jedzie się nie tylko na narty!
- 116** ZERMATT I ALETSCHE ARENA
Nie boimy się marzyć o luksusowym zimowym wypoczynku