

str. 72

Zero waste
Jak kupować,
żeby nie marnować.



str. 16

Uspokój się
Joga ci w tym,
pomoże.



str. 90

Malta
Wielki błękit.

str. 8

Ładne rzeczy!
W stylu
afrykańskim.



str. 22

Joga dla dzieci
Do czego im się przyda?

Na zdjęciu Paulina Holtz
Fotograf: Ania Powalowska
fotografka.eu

Make up: Fanaberia Joanna Łukijańczuk
Stylizacja i produkcja: Anka Woźniak
Sesja odbyła się na terenie Służewskiego
Domu Kultury w Warszawie
Do sesji wykorzystane zostały akcesoria
i ubrania firmy Decathlon

ROZKŁAD JAZDY

- 6 **Nie przegap**
- 8 **Moda/Uroda**
- 10 **Yogin friendly**

PRAKTYKA

- 12 **Joginka z okładki**
Paulina Holtz: jogi niczym nie da się zastąpić
- 16 **Uspokój się!**
Znajdź relaks na jodze
- 20 **Asana numeru**
Chaturanga - kij podparty
- 21 **Anatomia jogi**
Kifoza piersiowa
- 22 **Joga dla dzieci**
Jest co najmniej 7 powodów, dla których powinny ją ćwiczyć
- 26 **Joga w domu**
Po pracy, po podróży...
- 30 **Mudra**
Mukula przywraca energię

- 32 **SUP.joga**
Czyli joga na wodzie
- 36 **Pozycja raka**
Chemia dla twardzieli
- 37 **Akcesoria**
Coś lekkiego na podróż

FILOZOFIA

- 38 **Co to znaczy OM?**
I po co je śpiewamy?

URODA

- 42 **Bał maskowy**
Zrób sobie przerwę
- 48 **Koszyk uroda**
Sposoby na lato

TERAPIE NATURALNE

- 50 **Medycyna meksykańska**
Co leczą curanderos?
- 54 **Czy brakuje ci żelaza?**
A jeśli tak, to co?

- 56 **Towarzyszka podróży**
Jak ma wyglądać apteczka na drogę
- 57 **Koszyk zdrowie**
Zdrowe rzeczy

WELLNESS

- 58 **Uwalnianie miednicy**
Co to znaczy? Co to daje?
- 82 **Detoks ziółowy**
Doda ci energii i urody

KUCHNIA

- 62 **Truskawki**
Teraz są hitem
- 66 **Pierogi**
W wersji bezglutenowej
- 68 **Koszyk kuchenny**
Co warto jeść?
- 69 **Tarty**
Na obiad i na kolację

MINDFULNESS

- 72 **Zero waste**
Jak nie marnować jedzenia
- 76 **Docień siebie**
Zadbaj o swoje poczucie własnej wartości

SLOW LIFE

- 84 **Jak wykorzystać bezsenność**
I czego można się przez nią nauczyć?
- 88 **Joginka z dzieckiem**
Jak być dobrą matką?

PODRÓŻE

- 90 **Malta**
Wyspa pełna kwiatów

KULTURA

- 96 **Co czytać?**
- 98 **Tata Joگا**

ZAPOWIEDZI

- 99 **Co cię czeka za miesiąc?**



str. 66

Truskawki
Poprawią ci nastrój.