

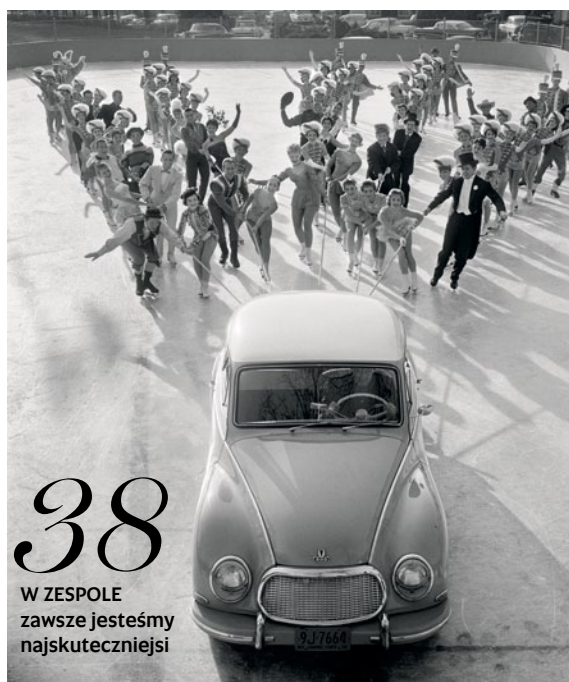
# URODA ŻYCIA

## Styczeń 2016



### 60

ANNA DYMNA:  
Jestem  
kolekcjonerem  
ludzi, momentów,  
rozmów. To moje  
skarby



### 38

W ZESPOLE  
zawsze jesteśmy  
najskuteczniejsi

14 EDYTORIAL **Anna Maruszczyńska**

16 NASTROJE **Coś dla ciała, coś dla duszy**

### TEMAT MIESIĄCA

38 **Współpraca. W grupie zawsze dobiega się dalej.** Miłosz Brzeziński, coach, wyjaśnia, dlaczego, chociaż zawsze jesteśmy skuteczniejsi w grupie, tak trudno nam w niej działać

### PRZEŁAMUJĄC FALE

48 **Wsadziłam nogę do Amazonki.** Z pisarką Grażyną Jagielską o terapeutycznej podróży i o tym, że spełnienie w życiu należy od nas samych, rozmawia Anna Maruszczyńska

### ZBLIŻENIA

28 **Danuta Stenka. Siedzi we mnie facet.** „W równym stopniu, co lęk wypełnia mnie ciekawość siebie w nowych okolicznościach”. Danuta Stenka w rozmowie z Jakubem Janiszewskim o przypadku, sukcesach, karierze i życiowej jeździe na zaciągniętym hamulcu

56 **Sylvia Chutnik. Robię w literach.** „Naiwianiam, bo nie chcę dać się wysadzić z siódła. Literatura to taka robota, że dziś jesteś, a kto wie, co będzie jutro na tapecie”, mówi pisarka Jakubowi Janiszewskiemu

60 **Anna Dymna. Jak oswoić smoki.** W życiu na wszystko jest czas, trzeba tylko znać hierarchię wartości – przypomina Anna Dymna w rozmowie z Marzeną Rogalską

66 **Artur Żmijewski. Brzydki, prawdziwy świat.** O misjach UNICEF-u, spotkaniach z cierpieniem, starzeniu się z godnością i dystansie do sukcesu

74 **Paweł Lampe. Życia nie oddaję walkowerem.** Wywiad Magdaleny Żakowskiej ze słynnym chirurgiem o pracy, górach i emeryturze

80 **Hubert i Isabelle d'Ornano. Dziedzictwo piękna.** Historia miłości, rodzinnej firmy, wspólnej pracy i marki Sisley

### W ROLI...

70 **...córki Monika Falk.** „U nas w domu w ogóle nie mówi się tata ani dziadek. To po prostu Felek”, opowiada o swoim ojcu reżyserze

### LEPSZE ŻYCIE

84 **Nastolatek nie taki straszny.** Zwłaszcza jeśli zainteresować się jego życiem i przypomnieć sobie własną młodość – mówi Annie Maruszczyńskiej psychoterapeuta i filozof Jacek Masłowski

92 **Seksużywka.** „Używając” seksu do zaspokajania potrzeby bliskości, oddalamy się – przypominają psychoterapeuci Dorota Biały i Mikołaj Czyż

96 **Przyjaźń w czasach Facebooka.** Co wzmacnia, a co niszczy przyjaźń i czy technologia może jej zaszkodzić. Rozmowa Grzegorza Kapli z psychoterapeutką Izą Falkowską-Tyliszczak

100 **Lucyna Wiczorek. Nauka mówienia.** Jak odmawiać

### ZNAKI CZASU

104 **Szukając domu.** „Czczenom jest coraz trudniej żyć w Polsce”, mówi Aleksandra Chrzanowska ze Stowarzyszenia Interwencji Prawnej

### FELIETONY

22 **Nie lękaj się, oddychaj** – Stanisława Celińska

24 **Kochany synek** – Małgorzata Szumowska

26 **Moja butla ze szczęściem** – Jacek Borcuch

102 **Brak słów** – Katarzyna Lengren

108 **Pick-up z arbusami** – Arkadiusz Reclaw

# URODA ŻYCIA

## Styczeń 2016

### 150

MODA  
Uwodzicielska  
i seksowna  
bez względu  
na styl



### 140

SMAK ŻYCIA  
Czuła słodycz  
czekolady



111 **KULTURA** *Nowości: co czytać, oglądać, czego słuchać*

### SMAK ŻYCIA WEDŁUG AGNIESZKI MACIĄG

130 **Karnawał w lekkim stylu.** Egzotyczne inspiracje  
140 **Czekolada.** Osładzając życie

### JEDZIEMY!

144 **Malezja.** Esencja Azji: tropikalna, egzotyczna i wielokulturowa.  
Pozwala pokochać wschodnią odmienność

### MODA

150 **Sen nocy zimowej.** Karnawałowe szaleństwo  
158 **Inspiracje.** W rytmie disco  
160 **Klasyka gatunku.** Garnitur  
162 **Shopping.** Kamienie szlachetne  
164 **Nowości**

### URODA

170 **Makijaż.** Tylko dla twoich oczu  
174 **Pielęgnacja skóry.** Zimowa opowieść  
180 **Prezenty pod choinkę.** Last minute  
182 **Nasz test.** Kosmetyki dodające włosom objętości  
186 **Wybór redakcji.** Polecamy najlepsze rozświetlacze  
188 **Medycyna urody.** Nowoczesne zabiegi odmładzające dłonie  
192 **Nowości**  
198 **Kwestionariusz urody.** Marzena Rogalska

### ZDROWIE

200 **Czas superbohaterów.** Jak wykorzystać potencjał zdrowej żywności  
204 **Zdrowych świąt!** Rozmowa z dr. Tadeuszem Tacikowskim  
208 **Nowości**

210 **EKONOMIA & finanse**

212 **SAMOCHODY & nowe technologie**

214 **KUCHNIA I DOM** *Nowości*

### PIĘKNY DOM

216 **Więcej światła.** Sposób na zimową chandrę

222 **W TOWARZYSTWIE**

226 **KOCHAMY JĄ** *Justyna Sobczyk*

*Zdjęcie na okładce Bartek Wieczorek/LAF  
Stylizacja Paweł Kędziński  
Makijaż Eryka Sokólska/Max Factor  
Fryzury Lukasz Pycior  
Scenografia Anna Tyślerowicz  
Produkcja Tomek Kocewiak*