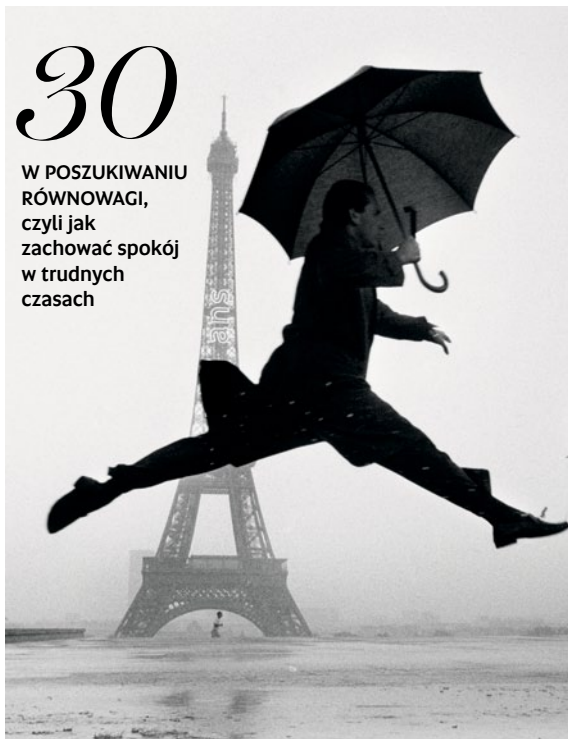


URODA ŻYCIA

Luty 2016



30

W POSZUKIWANIU
RÓWNOWAGI,
czyli jak
zachować spokój
w trudnych
czasach



46

MACIEJ STHUR
Nie czuję się
powołany
do roli trybuna

- 8 EDYTORIAL **Anna Maruszczyńska**
9 NASTROJE **Coś dla ciała, coś dla duszy**

TEMAT MIESIĄCA

- 30 **W poszukiwaniu równowagi. I jak tu nie zwariować?** Jeśli mamy hierarchię ważności i ufamy sobie, rzeczywistość nigdy nie doprowadzi nas do obłądzenia, zapewnia psycholog Bartłomiej Dobroczyński

PRZEŁAMUJĄC FALE

- 38 **Nie jestem fatalistką, ale los rządzi.** Z Ewą Kuryłowicz, architektem, o tym, co człowiek czuje, kiedy świat wali mu się na głowę, o potędze pracy i sile miłości, rozmawia Anna Maruszczyńska

ZBLIŻENIA

- 22 **Kinga Preis. Otwieram swój świat.** „Empatia jest kosztem mojego zawodu. To ona doprowadza mnie do stanu nieważkości, w którym można nie stawiać granic”, wyznaje Kinga Preis w rozmowie z Marzeną Rogalską
46 **Maciej Sthur. Moja szkoła przetrwania.** „Dziś chciałbym mniej pracować, a więcej czasu spędzać z córką”, mówi Maciej Sthur w wywiadzie z Magdaleną Żakowską
52 **Alysia Abbott. Ojciec pomimo wszystkiego.** „Czułam, że on jest miłością mojego życia, a ja jego, ale nie rozumiałam, ile dla mnie poświęcił”, mówi w poruszającej rozmowie autorka książki „Tęczowe San Francisco”
58 **Gabriela Muskała. Patrzę oczami dziecka.** „Długo dopasowywałam się do oczekiwań i okoliczności. Buntować zaczęłam się dopiero przed czterdziestką” – Gabriela Muskała o planach i życiowych doświadczeniach
66 **Natalia Grosiak. Taka dziewczyna.** Wywiad Magdaleny Felis z wokalistką Micromusic o wyrastaniu z kompleksów i dorastaniu do kariery

W ROLI...

- 70 **...córką Hanna Konarowska.** „Mama z mojego dzieciństwa była po prostu królową”, opowiada o swojej matce, aktorce Joannie Szczepkowskiej

O MIŁOŚCI

- 62 **Na życie i na śmierć. Katarzyna Kobro i Władysław Strzemiński** o miłości i nienawiści najsłynniejszych awangardowych artystów lat 20.

LEPSZE ŻYCIE

- 74 **Ona, on i... pieniądze.** Mężczyźni tracą pracę, kobiety zarabiają więcej, co to znaczy dla związku? Anna Maruszczyńska pyta psychoterapeutę i filozofa Jacka Masłowskiego
80 **Dziadkowie 2.0.** Jaka dziś jest rola dziadków w rodzinie i jak ułożyć relacje między pokoleniami – mówi psycholog Olaf Żylicz
84 **Zmiany w rytmie słów, czyli małymi krokami do celu.** O zaletach metody kaizen

ZNAKI CZASU

- 90 **Nauka wolności.** Wstrząsająca relacja uciekinierki z Korei Północnej

FELIETONY

- 14 **Rozmowy w drodze** – Małgorzata Szumowska
16 **Graj, Stasiénka, graj** – Stanisława Celińska
18 **Przewidzenia** – Jacek Borcuch
88 **Manipulacja** – Katarzyna Lengren
96 **Męska jaskinia** – Arkadiusz Reclaw

URODA

ŻYCIA

Luty
2016



150

MODA
Uwodzicielska
i seksowna
bez względu
na styl



114

SMAK ŻYCIA
Mango
w energetycznym
połączeniu
z dzikim ryżem

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

SMAK ŻYCIA WEDŁUG AGNIESZKI MACIĄG

114 **Wszystkie barwy zimy.** Energetyczne dodatki w zimowej kuchni
126 **Przystawki.** Paszty i smarowidła

JEDZIEMY!

130 **Nowy Orlean. Miasto muzyki.** Tomasz Michniewicz o sekretach stolicy jazzu i karnawału

MODA

136 **Portret damy.** Karnawałowe kreacje od polskich projektantów
144 **Inspiracje.** Zew natury
146 **Shopping.** Na miarę czasów
147 **Shopping.** Torebki puzderka
148 **Esencja marki.** Stefanel
150 **Nowości**

URODA

152 **Pielęgnacja włosów.** Piękne i mocne
156 **Pielęgnacja skóry.** Bez kompromisów
162 **Nasz test.** Magiczne maseczki
164 **Wybór redakcji.** Polecamy najlepsze pudry
166 **Medycyna urody.** O włos od ideału
168 **Nowości**
172 **Kwestionariusz urody.** Małgorzata Kożuchowska

ZDROWIE

174 **Masaż na receptę.** Rozmowa ze specjalistą fizjoterapii Adamem Bronikowskim
178 **Nowości**

180 SAMOCHODY & FINANSE

182 KUCHNIA nowości

PIĘKNY DOM

184 **Detal czyni cuda.** Róż, fiolet i blask mosiądzu zmieniają wnętrza

190 W TOWARZYSTWIE

194 KOCHAMY JĄ **Katharine Viner** naczelna „Guardiana”

*Zdjęcie na okładce Bartek Wieczorek/LAF
Stylizacja Paweł Kędziński
Makijaż Julita Jaskółka
Fryzury Lukasz Pycior
Manikiur Nail & Beauty Bar
Scenografia Marek Piotrowski
Produkcja Tomek Kocewiak*