

URODA ŻYCIA

Sierpień 2016



8 EDYTORIAL **Anna Maruszczyk**

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

TEMAT MIESIĄCA

32 **Jedzcie, co chcecie.** O uzależnieniu od diet i o tym, dlaczego poddajemy się żywieniowym modom – rozmowa z dr. Udo Pollmerem i psychoterapeutką Agnieszką Iwaszkiewicz

PRZEŁAMUJĄC FALE

40 **TriMama.** Natalia Wodyńska-Stosik, zapalona triathlonistka, cztery lata temu pokonała guza mózgu. Rozmowa Anny Maruszczyk

ZBLIŻENIA

24 **Magdalena Cielecka. Uśmiecham się do paparazzich.** „Aktor zawsze się obserwuje; rozpaczasz, ale gdzieś głęboko myślisz: aha, to jest tak, tak wygląda”. Z Magdaleną Cielecką rozmawia Magdalena Felis

48 **Ewa Bukowska. Zbuntowana Penelopa.** Wreszcie wie, kim ma być, debiutuje jako reżyserka filmu o wojnie

54 **Rachel Cusk. Odzyskuję samą siebie.** Znana angielska pisarka o odwadze rozpoczęcia życia od nowa

60 **Borys Szyk. Tata na wysokości zadania.** Jak być nowoczesnym ojcem – aktor w rozmowie z Bartoszem Janiszewskim

66 **Dorota Sumińska. Psy, koty i hrabianka.** Aristokratyczne korzenie, burzliwa rodzinna historia i miłość. Rozmowa Marzeny Rogalskiej

O MIŁOŚCI

72 **Całuję rączki. Żona.** O związku swoich rodziców, Marii i Krzysztofa Kieślowskich, opowiada ich córka Marta Hryniak

LEPSZE ŻYCIE

76 **Zanim powiesz sobie: dość.** Czy warto walczyć o związek i kiedy – mówi psychoterapeuta Michał Modliński

82 **Cud poranka.** Pierwsza godzina po przebudzeniu jest jak ster dnia, warto wstać wcześniej!

84 **Tylko dla przyjemności.** Aleksandra Pezda w rozmowie ze znaną sex couch Karo Akabal o drzemającej w nas energii seksualnej

88 **Troska to czasem przemoc.** Często jest tak, że przyszła ofiara nie widzi zaborczości, tylko opiekuńczość

ZNAKI CZASU

92 **Czas nas uczy przygody.** Nie trzeba jechać nad Amazonkę – o mikrowyprawach z dziennikarzem i podróżnikiem Łukaszem Długowskim rozmawia Emil Marat

FELIETONY

18 **W moich oczach** – Stanisława Celińska

20 **Akwarium w oceanie** – Arkadiusz Reclaw

22 **Grzecznych dzieci się nie kocha** – Katarzyna Lengren

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

URODA ŻYCIA

Sierpień 2016



140

MODA.
Kreacje na upały
– naturalne,
zwiewne,
dekoracyjne



118

SMAK ŻYCIA
Warzywa, sałatki,
spring rolls
– zabierzmy jedzenie
w podróż, unikniemy
przypadkowej kuchni

SMAK ŻYCIA WEDŁUG AGNIESZKI MACIĄG

- 118 **Zdrowe i aromatyczne** dania na drogę
128 **Piknikowe słodkości.** Domowe batoniki, chrupki, pudding

JEDZIEMY!

- 134 **Francja, Saint-Paul de Vence.** Miasteczko artystów na Lazurowym Wybrzeżu

MODA

- 140 **Letnia sielanka.** Zwiewne materiały, kwiatowe printy, wakacyjne stroje
148 **Jak w raju.** Liście palmy – wzór na lato
149 **Afrykańskie safari.** Wygodne ubrania w kolorach ziemi
150 **W rytmie flamenco.** Zmysłowe falbany i dekolty
151 **Rzymskie wakacje.** Sandały
152 **Nowości**

URODA

- 154 **Zgodnie z naturą.** Pielęgnacja i makijaż
158 **Podróż za jeden uśmiech.** Kosmetyki do walizki
162 **Wybór redakcji.** Regeneracja włosów po słońcu
164 **Najlepsze dla urody.** Ulubione kosmetyki Tomka Kocewiaka
166 **Pytania do eksperta.** Kremy pod specjalnym nadzorem
168 **Medycyna urody.** Problem do rozgrzyzienia
170 **Nowości**

ZDROWIE

- 172 **Poznaj swoje znamię**
176 **Homeopatia.** Jak pozbyć się uporczywych dolegliwości
178 **Detoks w rytmie ajurwedy.** Oczyszczanie organizmu
180 **Dzień z Kasią Bem.** Zatrzymać się w biegu
182 **Nowości**

SAMOCHODY I GADŻETY

186 KUCHNIA I DOM nowości

PASJE I MIEJSCA

- 188 **Spa dla duszy.** Emilia Hermanowicz i Joanna Brzostek zafascynowane Bhutanem stworzyły niezwykle spa

- 194 **KOCHAMY JĄ** **Kamila Liéwinko.** Mistrzynie Polski w skoku wzwyż

*Zdjęcie Tomek Tyndyk
Stylizacja Paweł Kędziński
Makijaż Monika Kaleta
Fryzury Adam Szaro
Scenografia Anna Tyślerowicz
Manikiur Nail & Beauty Bar
Produkcja Tomek Kocewiak*