



44

ZASKOCZYŁAM WSZYSTKICH Z Zofią Zoe Szawernowską rozmawia Anna Maruszczyńska



96

DWA KRÓLESTWA Co zrobić, by podgrzać uczucie w związku

12 EDYTORIAL **Anna Maruszczyńska**

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

TEMAT MIESIĄCA

36 **Nie bój się żyć.** O życiowej sile potrzebnej, żeby sprostać wyzwaniom, o tym, jak żyć, a nie trwać, co nam dają porażki, mówi słynny psycholog Tomás Navarro, autor książki „Kintsugi. Jak czerpać siłę z życiowych trudności”

PRZEŁAMUJĄC FALE

44 **Zaskoczyłam wszystkich.** Zofia Zoe Szawernowska w rozmowie z Anną Maruszczyńską mówi, jak jiu jitsu zmieniło jej życie na lepsze

ZBLIŻENIA

26 **Gabriela Muskala. Ta cholera ma w życiu szczęście.** Wszyscy wiedzieli, że jest świetną aktorką, ale dopiero po latach role sypnęły się jak z rękawa. Rozmowa Wiki Kwiatkowskiej

54 **Agnieszka Grochowska. Czuję się blond.** Mówi, że przestała się już wszystkim stresować, choć czasem trudno pogodzić dom z karierą. Rozmowa Magdaleny Żakowskiej

60 **Anna Ojer. Ktoś musi pchnąć tę kulę.** Z Warszawianką Roku 2018 rozmawia Aleksandra Pezda

64 **Grzegorz Turnau. Mój lot na Księżyc.** Rok, który zmienił moje życie – wokalista w rozmowie z Martą Strzelecką

70 **Patrycja Volny. Głód nomady.** Córka Jacka Kaczmarskiego, aktorka Holland i Pasikowskiego, szczęśliwa mama i żona

74 **W ROLI OJCA I SYNA Roman i Jakub Gutkowie. Kino od kuchni.** Obaj mają pasję, jeden do sztuki filmowej, drugi do kulinarniej

80 **Elena Ferrante. Małe kobietki.** O pisarce, której nikt nie widział, jej bestsellerze i serialu

84 **NASZA AKCJA KOBIECY KOBIECOM.** **Dr Preeti Agrawal.** Ginekolożka, specjalistka medycyny integracyjnej o swoim stylu leczenia i lekarskiej misji w rozmowie z Sylwią Niemczyk



O MIŁOŚCI

90 **Susie Bick i Nick Cave.** Mistrz mrocznych piosenek i brytyjska projektantka razem na dobre i złe, na zawsze

94 **KONKURS „Urody Życia” z supernagrodami**

LEPSZE ŻYCIE

96 **Dwa królestwa.** Co zrobić, by związek nie wystygł, a partnerzy nie stali się na siebie obojętni – Karolina Morelowska-Siluk pyta psycholożkę Renatę Mazurowską

100 **Pani na bani.** Mika Dunin, kulturoznawczyni, scenarzystka filmu „Zabawa zabawa” o alkoholizmie kobiet

106 **Ideal z rysą.** Rozmowa z psycholożką Joanną Heidtman: kiedy perfekcjonizm jest jeszcze dobrym nawykiem, a kiedy już obsesją

FELIETONY

20 **Ryzykowna zabawa – Kinga Dębska**

22 **Obca inteligencja – Małgorzata Halber**

24 **Kiedy jest początek – Anna Makowska**



120

TEN PRZEPYSZNY CZAS! Tradycyjnie i nowoczesnie – różnorodne kuchnie na jednym stole

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

PRZY JEDNYM STOLE

120 **Ten przepyszny czas!** Przepisy na świąteczno-noworoczne smakołyki. Celebryjmy bycie razem – piszą autorki naszej kuchni Agnieszka Mielczarek i Joanna Marciniak-Wróblewska

JEDZIEMY!

132 **Islandia. Podróż do wnętrza.** Natura jest tu wszystkim i robi wrażenie! O kobiecej wyprawie na wyspę pisze Agnieszka Bieniek

MODA

138 **Sesja. Roztańczeni.** W naszej sesji lśniące sukienki, garnitury jak piżamy i mnóstwo dodatków na karnawałowe imprezy

146 **Trend.** Cekiny dają blask

147 **Shopping.** Spódnice w cętki

148 **Marka.** The Odder Side

149 **Nowości**

150 **Prezenty.** Podpowiadamy, co kupić pod choinkę

URODA

158 **Czas na kolor.** Najmodniejszy barwny makijaż

162 **Smog alert.** Jak chronić skórę przed zanieczyszczonym powietrzem

166 **Rekomendacje.** Sama esencja

168 **Nowości**



138

MODA Kreacje na noworoczne imprezy

ZDROWIE

174 **Szkoda życia na niespanie.** Z doktorem Adamem Wichniakiem rozmawia Joanna Rachoń

178 **Dzień z Kasią Bem.** Bank energii

180 **Nowości**

181 **KUCHNIA i DOM** nowości

182 **SAMOCHODY I GADŻETY**

184 **HOROSKOP** na 2019 rok

PASJE I MIEJSCA

188 **Powrót do korzeni.** Ubraniami własnego projektu Chi-Chi Ude wnosi do naszej szarej rzeczywistości blask afrykańskiego słońca

194 **KOCHAMY JĄ Artemisia Gentileschi.** Barokowa malarka, której historia zaczęła się od tragicznego gwałtu

Zdjęcia Iza Grzybowska

Scenografia Ania Witko

Stylizacja Jan Kryszczak/Art Faces Warsaw

Makijaż Wilson

Fryzury Michał Bielecki

Produkcja Kamila Morgisz