

**str. 77**  
Naleśniki i pankejki



**str. 50**  
Menu dla skóry

Na okładce:  
Zdjęcie: shutterstock.com

**ROZKŁAD JAZDY**

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

**PRAKTYKA**

- 12 **Czy joga jest dla ciebie?**  
Czy jest dla wszystkich?
- 18 **Jak zostać guru**  
Wywiad z Jaki Nett
- 22 **Joga w domu**  
Relaksujący zestaw asan
- 26 **Joga pożywienia**  
Opowieść frutarianina
- 31 **Aksesoria**  
Na jogę i po jodze
- 32 **Miłość do siebie**  
Egoizm czy konieczność?
- 34 **Miesiąc w Indiach**  
Cztery tygodnie praktyki
- 38 **Pozycja raka**  
Jak chorować

- 40 **Anatomia jogi**  
Mięśniowo-powięziowa taśma tylna
- 42 **Asana numeru**  
Vrksasana - drzewo
- 43 **Nağa mudra**  
Budzi mądrość
- 44 **Asana wyzwanie**  
Świeca i jej warianty

**FILOZOFIA**

- 46 **Co odróżnia jogę od gimnastyki**  
Na przykład trishana

**URODA**

- 50 **Menu dla skóry**  
Co jeść, żeby dobrze wyglądać
- 54 **Fazy Księżyca**  
Mogą być twoim sprzymierzeńcem
- 55 **Koszyk urodowy**  
Piękne rzeczy

**ZDROWIE**

- 56 **Qigong**  
Chińska joga

- 62 **Miłość i zdrowie**  
Co mają z sobą wspólnego?
- 65 **Koszyk zdrowie**  
Zakupy z sensem
- 66 **Pokonaj szarość**  
I nie daj się zimowej chandrze

**WELLNESS**

- 68 **Masaż shiatsu**  
Metoda na zmęczenie i ból
- 71 **Chiński horoskop**  
Co nas czeka w Roku Szczura

**KUCHNIA**

- 72 **Turystyka kulinarna**  
Przepisy z podróży
- 76 **Brukselka jest spoko**  
Znajdź na nią przepis
- 80 **Koszyk kuchenny**  
To ci się przyda w kuchni
- 77 **Placki sp. z o.o.**  
Wegańskie naleśniki, pankejki i inne...

**MINDFULNESS**

- 84 **Sluchając Ziemi**  
Potrzeby naszej planety
- 86 **Reaktywacja marzeń**  
Jak wrócić do postanowień noworocznych

**SLOW LIFE**

- 88 **Joginka z dzieckiem**  
Totalny chaos
- 89 **Ogień w sypialni**  
Moc afrodyzjaków

**PODRÓŻE**

- 90 **Kalifornia**  
Co tu się dzieje?

**KULTURA**

- 96 **Czytaj i oglądaj**
- 98 **Tata Joga**



**str. 56**  
Czy wiesz, jak medytować?