

str. 74

Fasolka szparagowa
Znamy na nią przepis!



str. 84

Przestań się martwić
Bo naprawdę nie ma czym



str. 72

Czas do szkoły
Co dobrego spotka cię
na lekcjach jogi



str. 8

Maliny i arbuzy
Wybierz sobie
coś kolorowego



str. 56

Glinki
Naturalny sposób
na piękną skórę

Zdjęcie na okładce:
shutterstock.com

ROZKŁAD JAZDY

- 6 Listy
- 8 Moda/Uroda
- 10 Yoğin friendly

PRAKTYKA

- 12 Szkoła jogi
Po co ci jest? Może lepiej
praktykować w domu.
- 20 Pozycja raka
Jak dobrze żyć mimo choroby
- 21 Akcesoria
Na dobry początek
- 22 Joğa 50 +
Jaki jest okres przydatności
do jogi?
- 30 Mudra
na więcej siły
Pomaga w transformacji
- 32 Asana numeru
Pozycja krzesła
- 33 Anatomia jogi
Podparcie na stopach

34 Gdzie to szczęście?

I jak się o nie postarać

38 Joğa w domu

Na mniej stresu

42 Jak to jest z tym ego?

Jogini mają duże, czy małe?

45 Pokój nauczycielski

Jak wrócić do życia po wakacjach?

MEDYTACJE

- 46 Vipassana
Relacja z podróży do wnętrza siebie

FILOZOFIA

- 52 Tradycje jogi
Czy zagłębiać się w sanskryt,
mantry i jogasutry, gdy zaczyna się
praktykować?

URODA

- 56 Glinki
Na piękną cerę
- 59 Koszyk uroda
Czym o siebie zadbać?
- 60 Spokój jest piękny
Wywiad z psychokosmetolog

ZDROWIE

- 64 3 style życia
Ajurwedyjskie rady dla trzech dosha
- 68 Dużo cukru
To jeszcze nie dramat
- 70 Koszyk zdrowie
Co zabrać w podróż?
- 71 Gardłowa sprawa
Miód, który leczy

KUCHNIA

- 74 Fasolka szparagowa
Na 10 sposobów
- 77 Koszyk kuchenny
Po co warto sięgnąć na zakupach
- 78 Bezglutenowe
knedle
Naprawdę niezłe!
- 80 A gdzie szejk?
Proteinowy. Czy trzeba się za nim
rozglądać na diecie wege?
- 82 Coś do picia
Soki pełne energii

WELLNESS

- 72 Czy mamy wybór?
A może wszystko jest przesądzone?

MINDFULNESS

- 84 Przestań się
martwić
Rozmowa o przebudzeniu

SLOW LIFE

- 88 Freeganizm
Jak nie płacić za jedzenie
- 90 Joğinka
z dzieckiem
Trzymaj się z dala
od innych matek ;-)

PODRÓŻE

- 92 Rodzinne wakacje
Kampervanem po Europie, cz. 2

KULTURA

- 96 Co czytać?
- 98 Felieton
Tata Joğa



str. 72

Dobra decyzja!
Jak dokonać wyboru