

piękno jest

BIO



27



18



76

56

KONKURS

8 100 złotych rad

ZDROWIE

- 12 Co się zmienia od siedzenia
- 16 Mineralna zamiast kawy
- 18 Biblia smakosza
- 22 Modny sposób na katar
- 24 Co widać na tym obrazku?
- 34 Wyższy stopień czystości
- 36 Wielkie oczekiwanie
- 38 Pigułki na lepsze życie
- 40 Szczepionki na alergię
- 42 Czym ukoić nerwy?
- 44 Energetyczna woda z kokosa

RAPORT

27 Serdecznie o sercu

NATURA

- 46 Wrażliwa dusza buka
- 48 Domowe uzdrowisko
- 51 Bezpieczna czystość
- 52 Jagody to potęga

URODA

- 56 Piękno jest Bio. Test kosmetyków
- 62 Królowa tańdności
- 64 Z kuchni do łazienki

KUCHNIA

- 68 Przebudzenie na płatkach zbóż
- 72 Czy warto robić przetwory w domu?
- 74 Sok: cudowny napój dla oczu

PODRÓŻE

76 Chorwacja bałkański raj

PSYCHOLOGIA

- 82 Gniew – moja siła czy słabość?
- 86 Dlatego warto żyć

FELIETON

96 Ewa Woydytło:
Zaprzyjaźnij się z czasem

POD UWAGĘ

98 Nie dla GMO