

Spis treści



**TY KUPUJESZ
My płacimy!**
WYGRAJ ZAKUPY
W APTECE
WIĘCEJ NA STR. **38**

44 Zapytaj farmaceutę

Natura

48 Len – złoto z polskich pól

52 Wsiądź na rower

55 Z dyżuru dietetyka

Uroda

60 Dziewczyna wamp

64 Krem jak tama



Kuchnia

68 Wielkanoc w stylu light

72 Ile soku w soku?

74 Dialogi chrzanzu z pomidorem

Podróże

76 Ankieta Sanatoria

78 Ziemia Święta



• **Len – bodyguard
żołądka**

str. 13

• **Lniane
rękawiczki**

str. 47

• **Len – złoto
z polskich pól**

str. 48

• **Len
ujędnia biust**

str. 59

• **Gomasio
z siemienia lnianego**

str. 67

Smaki życia

84 Pigułka szczęścia

89 Z dyżuru psychologa

90 Być kobietą i nie zwariować

96 Felieton Ewy Woydyłto

98 Pod uwagę. O co walczą pielęgniarzki!

Wywiad

8 Ewa Złotowska i Marek Frąckowiak
Tak się buduje dobry związek



Zdrowie

14 Pyłący problem

18 Rozwichrzony umysł

22 Wiosenne przesilenie

25 Z dyżuru lekarza

Raport

27 Chudniemy bez bólu

36 Nieproszony gość

40 Kod kropelkowy

