



10

Sylwia Juszcak-Arnesen z dziećmi



18

Rozmowa
z Iwoną Jankowską

54 **Po co trenujemy
mięśnie Kegla**

56 **Zdrowe zatoki**

58 **Zdrowe soczki,
ale jakie?**

60 **Nowe menu
dla maluszka**

62 **Dla kogo mleko
modyfikowane?**

Urodowe SOS

66 **Włosy po zimie
- regeneracja**

70 **Zimowe trendy
w makijażu**

72 **Niecodzienne włoskie
SPA**

**Kuchnia Aktywnej
Mamy**

74 **Ostrygi - szlachetny
afrodyzjak**

80 **W marcowym numerze**

mama potrafi

- 3 **Mamy Aktywne Mamy**
- 6 **Dookoła mamy**
- 8 **Mama potrafi**
- 10 **Sylwia Juszcak-Arnesen w rozmowie z red. nac. AM o rodzinie, aktorstwie i pracy w norweskim serialu**
- 18 **Sukces Aktywnej Mamy**
Rozmowa z Iwoną Jankowską, stylistką, twórczynią Fou Bazar i Luc et Loli
- 24 **Kopernik była kobietą**
- projekt z klasą
- 28 **Jak kobiety lubią spędzać Walentynki**

sPrawa mamy

- 30 **Lepiej wiedzieć**
- Siła w Psyche**
- 32 **Duża różnica w związku**
- 38 **Nowy rok nowa praca**
- 40 **Niania, ale jaka**

mamy czas

- 42 **Lepiej wiedzieć**
- 44 **Zimowe szaleństwo z najmłodszymi**
- 46 **Kobietą być**
- W zdrowym stylu**
- 48 **Skuteczne odchudzanie**
- 52 **Domowe sposoby na ból zęba**



46

Metamorfozy kobiece



32

Nietypowe związki