

AM

aktywna mama

Magazyn
Kobiet
Aktywnych
Zawodowo

Październik
(26) 10/2013
6.90 zł w tym (8% Vat)

Skorzystaj
ze wsparcia
unijnego

Wyścig
szczurów
od kołyski

Zapobiegamy
jesiennemu
przeziębieniu

3 SPOSOBY

Sexy sweter
w rozmiarze
XXL

Danuta • z córką Karoliną

BŁAŻEJCZYK

Taki cud i miód

WYWIAD NA
WYŁĄCZNOŚĆ





8

Rozmowa z Danutą Błażejczyk



78

Swetry przez duże S

49 **Polecamy dziecku**

W zdrowym stylu

52 **Górne drogi oddechowe**

58 **Witaminy**

64 **Odporność**

78 **Modna mama**

Swetry przez duże S

82 **Mamy podróżę**

Bieszczady

88 **Zapowiedzi**

mama potrafi

3 **Mamy Aktywne Mamy**

4 **Dookoła mamy**

6 **Lepiej wiedzieć**

8 **Sukces Aktywnej Mamy**

O tym jak macierzyństwo uskrzydla w rozmowie z Beatą Michalską-Jutrzenką opowiada Danuta Błażejczyk

16 **Plebiscyt Najlepsza Aktywna Mama**

20 **Sukces Aktywnej Mamy**

- rozmowa z Joanną Kostrzewską - prezes Plazanet RevitaLash® Polska

sPrawa mamy

22 **Lepiej wiedzieć**

24 **Mamy zastępstwo**
Nie będę policjantem w związku

28 **Siła w psyche**
Wyścig szczurów

32 **Mamy prawo do**
Pożyczki a kredyty

36 **Chcę, potrafię, mogę**
Wsparcie na rozwój firmy

58 **Witaminy**



mamy czas

38 **Lepiej wiedzieć**

Urodowe SOS
40 **Sucha skóra**

46 **Zostać mamą**

48 **Polecamy mamie**

28

„Wyścig szczurów”



FOTO OKŁADKA: MARYLA PLUCYŚ, FOTO: FOTOLIA, MARYLA PLUCYŚ

Mamy Aktywne Mamy



nr 26
październik
2013

Najważniejsze BYĆ

Robić coś a potem żałować czy żałować, że się tego nie zrobiło? Ile razy zastanawiasz się nad tym? Wielokrotnie. Tak często, że nie jesteś w stanie tego w ogóle policzyc. Nieustannie wracasz w swoich myślach do pytania zasadniczego – czy to co robisz w swoim życiu to jest właściwa droga. Czy sposób w jaki ją przemierzasz jest taki jakbyś chciała? Czy przynosi satysfakcję czy jest tylko odpowiedzią na zapotrzebowanie najbliższych Ci osób? Czasami działasz pod wpływem dobrze wpojonych wzorów i modeli społecznych przybierając postawę jakiej oczekuje od Ciebie rodzina i przyjaciele. Instynktownie czujesz jednak, że życie w takiej formule nie do końca Cię satysfakcjonuje. Nie przynosi Ci osobistego zadowolenia. Tłumaczysz sobie, że tak powinno być, że najważniejsze jest spełnienie oczekiwań bliskich Ci osób. Jednocześnie

wewnętrznie się buntujesz, zapadasz emocjonalnie, czujesz, że czas ucieka a to co robisz nie czyni Cię w najmniejszym stopniu szczęśliwą. Warto wtedy zastanowić się co jest w Twoim życiu najważniejsze? Co przynosi Tobie satysfakcję i poczucie spełnienia? W jaki sposób Ty chciałabyś żyć. I... realizować własne pragnienia. I choć początkowo w to nie wierzysz szybko okaże się, że relacje z najbliższymi Ci osobami będą diametralnie lepsze. Mimo, że zaczniesz żyć według własnych wartości. Czasami jakże odmiennych od tych dotychczasowych. Bo tylko spełniona i zadowolona z siebie będziesz dawać szczęście innym. W każdym innym przypadku poniesiesz prędzej czy później klęskę doprowadzając do eskalacji frustracji i wzajemnego niezadowolenia. Dlatego jeszcze raz ustal hierarchię ważności spraw w Twoim życiu i – DZIAŁAJ!

Beata Michalska-Jutrzenka

Redaktor Naczelna
BEATA MICHALSKA-JUTRZENKA bjutrzenka@aktywnamama.net.pl

Redakcja magazynu
Aktywna Mama:

AM
aktywna mama

ul. Rzymowskiego 53
02-697 Warszawa
Budynek Regus IIIp.

tel.: +48 22 441 17 10
fax: +48 22 548 00 01
redakcja@aktywnamama.net.pl
www.aktywnamama.net.pl

Redaktor Naczelna:
Beata Michalska-Jutrzenka

Sekretarz Redakcji:
Monika Niewiadomska
mniewiadomska@aktywnamama.net.pl

Dyrektor Artystyczny:
Michał Piekarski
piekarski@aktywnamama.net.pl

Redaktor Wydawniczy:
Olga Kuczyńska
okuczyńska@aktywnamama.net.pl
tel.: +48 503 100 310

Współpraca:
Aleksandra Grobelska,
Julita Godzisz-Brede,
Monika Szczepańska,
Dorota Świerczyńska,
Adrian Kamil Grajcar

Kierownik Promocji
i Reklamy:
Eliza Pęcunek
epecone@aktywnamama.net.pl
tel.: +48 503 100 210

Korekta:
Elżbieta Niemczyńska

Sesja foto:
Katarzyna Bujniewicz
Monika Butryn
Piotr Oszust
Maryla Plucyś

Prenumerata:
prenumerata@aktywnamama.net.pl
tel.: +48 22 441 17 10

Produkcja:
J.J. Jacek Jutrzenka
jacekjutrzenka@gmail.com

Druk i oprawa:
ArtDruk

Włoskie klimaty z AM

Danuta Błażejczyk z córką Karoliną wzięły udział w sesji zdjęciowej zrealizowanej tylko dla naszego magazynu. Gościliśmy w pięknych, stylowych wnętrzach Villa Park Wesoła. Serdecznie dziękujemy naszym gwiazdom za fantastyczną współpracę a gospodarzom za wspiane przyjęcie. Efekty pracy naszej ekipy widoczne są na zdjęciach do wywiadu w dalszej części pisma.



Villa Park Wesoła



Danuta i Karolina Błażejczyk z ekipą Aktywnej Mamy – od lewej stoją: Piotr Oszust, Beata Michalska-Jutrzenka, Danuta Błażejczyk, Katarzyna Bujniewicz, Monika Butryn, Karolina Błażejczyk i Monika Niewiadomska.

Wydawca:
Wydawnictwo B&B
www.aktywnamama.net.pl
wydawnictwo@aktywnamama.net.pl

bb
WYDAWNICTWO

NIP 521 36 02 607
ul. Rzymowskiego 53
02-697 Warszawa
Budynek Regus IIIp.
tel.: +48 22 441 17 10
fax: +48 22 548 00 01

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów, korekty, edycji nadesłanych materiałów, a także do publikacji materiałów w dogodnym dla redakcji czasie i kolejności oraz niepublikowania materiału bez podania przyczyny.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych ogłoszeń reklamowych.
ISSN 2083-5922