

A.M.

aktywna mama

Magazyn
Kobiet
Aktywnych
Zawodowo

Grudzień
(28) 12/2013
6.90 zł w tym (8% Vat)

CELEBRYCI
felieton
Ewy
Wojciechowskiej

**PARYSKI
WIECZÓR**
Joanna
Jabłczyńska
w kreacjach
Violi Piekut

**ROBERT
SOWA**
przygotowuje
świąteczne
menu

**Ograbiona
z UCZUĆ**
MARIA CALLAS

**Śpiewam
kotysanki**

WYWIAD
NA WYŁĄCZNOŚĆ

MAŁGORZATA KOSIK z córką
Natalką

w swoim nadbużańskim domu





8

Rozmowa z Małgorzatą Kosik



76

Francja elegancja

64 Karnawałowe fryzury

68 Cięża i jej dolegliwości

70 Witaminy dla niemowląt

74 Pseudocielebryci
- felieton Ewy Wojciechowskiej

76 Modna mama
Francja elegancja wg Violi Piekut

80 Kuchnia inaczej
Świąteczne potrawy Roberta Sowy

84 Mamy podróżę
Słowacja

86 Nowości na gwiazdkę

88 W styczniowym numerze

mama potrafi

3 Mamy Aktywne Mamy

4 Dookoła mamy

6 Lepiej wiedzieć

8 Sukces Aktywnej Mamy

O tym jak godzić karierę zawodową z macierzyństwem w rozmowie z Beatą Michalską-Jutrzenką opowiada Małgorzata Kosik

16 Mamy wśród nas
Zdrowa Kuchnia Aktywnej Mamy - spotkanie u Roberta Sowy

20 Sukces Aktywnej Mamy
- rozmowa z Dagmarą Solińską - właścicielką DS Studio, mamą trójki dzieci

sPrawa mamy

24 Lepiej wiedzieć

26 Mamy zastępstwo
Witamy w naszej bajce

30 Siła w psyche
W poszukiwaniu wiecznej młodości

34 Mamy prawo do
Kiedy sąd mówi NIE

38 Skrywane Sekrety
Marii Callas

42 Kursy szkolenia
Rozmowa z Reginą Brett

74 Felieton



mamy czas

44 Lepiej wiedzieć

46 Święta z gwiazdami

48 Londyn w świątecznym blasku

50 Święta krok po kroku

Urodowe SOS

58 Bądźmy piękne na Sylwestra



Mamy Aktywne Mamy



nr 28
grudzień
2013

Dar serca

Dość powszechnym działaniem a chyba już nawet zwyczajem stał się udział znanych firm w akcjach charytatywnych. Najprościej dołączyć się do zbiórki prezentów świątecznych lub przekazać jakąś kwotę pieniędzy. Wiele przedsiębiorstw nie tylko uczestniczy w organizowanych przez różne fundacje inicjatywach, ale także samodzielnie je przeprowadza. Najczęściej pomoc ta skierowana jest do dzieci, zwłaszcza tych z domu dziecka. Ostatnio najpopularniejszą formą wsparcia potrzebujących stały się aukcje charytatywne przedmiotów wyprodukowanych specjalnie na ten cel przez konkretną markę.

W tym roku również magazyn Aktywna Mama dołączył do grona instytucji pomagających najmłodszym. Przygotowujemy kalendarz AM 2014, którego karty zdobić będą nasze okładki ze znanymi aktywnymi mamami i ich dziećmi. Wszystkie pieniądze z jego sprzedaży wesprą dzieci z Domu Dziecka Nr 1 w Warszawie w ramach akcji „Podaruj Dzieciom Uśmiech”. Mamy nadzieję, że dzięki naszemu działaniu ich buzie będą radośniejsze. Wszystkim Czytelnikom życzyć by Święta Bożego Narodzenia upłynęły w atmosferze radości, miłości, spokoju i zadowolenia w gronie osób najbliższych a nowy, nadchodzący 2014 rok przyniósł wiele szczęśliwych chwil.

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@studio@gmail.com

Public Relation:
Maryla Płucyś
mplucys@
aktywnamama.net.pl
tel.: +48 510 844 605

Współpraca:
Aleksandra Grobelska,
Julita Godzisz-Brede,
Monika Szczepańska,
Dorota Świerczyńska,
Ewa Wojciechowska
Robert Sowa

Reklama:
Eliza Pęcunek
Olga Kuczyńska
Ewa Firlej
Dagmara Solińska

Korekta:
Elżbieta Niemczyńska

Sesja foto:
Sebastian Przybylski
Katarzyna Bujniewicz
Magda Jakubowska

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

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

Druk i oprawa:
ArtDruk

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, korekt,
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

MAŁGORZATA KOSIK podczas sesji zdjęciowej i wywiadu

Sesję zdjęciową Małgorzaty Kosik z córeczką Natalką wykonaliśmy w salonie meblowym Inne Meble przy ulicy Puławskiej w Warszawie. Serdecznie dziękujemy za udostępnienie wnętrza.



Małgorzata Kosik i Redaktor
Naczelna AM podczas wywiadu



Przygotowania
do sesji zdjęciowej



Tuż po sesji,
zmęczone,
ale szczęśliwe