

AM

aktywna mama

**Starsza ONA
Młodszy ON**

**Profesjonalne
nianie**

**Czego
pragną
kobiety**

Magazyn
Kobiet
Aktywnych
Zawodowo

Fou Bazaar
miejsce dla
kobiet z klasą

Styczeń/Luty
(38) 1-2/2015
6.90 zł w tym (8%Vat)

**Ostrygowy
afrodyzjak**

**Z Norwegią
w tle...**

**Sylwia Juszcak-Arnesen
z synem Vincentem**





Sylvia 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 **Sylvia Juszcak-Arnesen w rozmowie z red. nac. AM o rodzi- nie, 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

Mamy Aktywne Mamy



ZA KULISAMI...

Przygotowania do sesji zdjęciowej, w której udział wzięli:
Sylvia Juszcak-Arnesen z synami,
Kasia Piechocka-Lenartowska,
Iwona Jankowska,
Anna Cagiel,
Beata Michalska-Jutrzenka.
Zdjęcia:
Lidia Skuza

nr 38
styczeń/luty
2015



Czas (bez) miłości

Kwiatki, czekoladki, romantyczne spacery w blasku księżyca, czułe zagłębienie sobie w oczy... westchnienia i „motyle w brzuchu”. Romantyczna miłość opisywana przez poetów, owiana mgiełką tajemniczości i niedopowiedzenia wydaje się ostatnimi czasy odchodzić do przysłowiowego lamusa. Coraz częściej zamiast o parze romantycznych kochanków słyszymy o związkach bez zobowiązań czyli przyjacielskich relacjach między dwojgiem ludzi, pozbawionych owego mistycznego uczucia dumnie nazywanego miłością tzw. sex friends. Furorę w sieci robią wszelakie aplikacje mające ułatwić nawiązywanie takich znajomości – najczęściej na jedną noc. A dzień św. Walentego będący świętem kochanków zamiast przynosić

dreszynek emocji i stanowić pretekst do romantycznego miłosnego spotkania jest powodem żartów i kpin. Czy nastały XXI wiek pozbawił nas gorących uczuć? Czy wszechobecna dostępność i dosłowność przekazu, często na granicy pornografii, uspiła naszą wrażliwość emocjonalną? Relacje między ludźmi sprowadziła tylko do mechanicznego, wręcz biologicznego zaspokajania własnych potrzeb? Czy sex stał się wyłącznie zabawą a miłość śmiesznością będącą oznaką własnej słabości? Ciągle jednak mam nadzieję, że nie a nadchodząca wiosna rozpali w nas nowe gorące uczucie.

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

Projekt logo i layoutu
Michał Piekarski
piekarski.studio@gmail.com

Reklama:
Wioletta Wardziak
w.wardziak@
aktywnamama.net.pl
tel.: +48 503 100 310

Współpraca:
Anna Cagiel,
dr Beata Dethloff,
Julita Godzisz-Brede,
dr Monika Jachna-Grzesiak,
Anna Kossak
Katarzyna Piechocka-
Lenartowska,
Monika Szczepańska

Korekta:
Elżbieta Niemczyńska

Sesja foto:
Lidia Skuza

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

Produkcja:
Jacek Jutrzenka
jacekjutrzenka@gmail.com

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