

! w zgodzie z naturą!
czytaj maj! Żyj zdrowiej



Skuteczne diety,
 porady psychologa,
 trenera, dietytyka

+ EKSTRA

Nowe
 rubryki,
 najlepsze!
 eksperci!



Wielkie zmiany na 25. urodziny!
 NOWE STRONY • JESTOŚĆ WIĘCEJ HORAR
 EKSPERTÓW • TERAPIE JAKOŻE NIE BYŁO
 PATNI, BYŁO ZŁOŻENIE I SZCZĘŚLIWIE

TYLKO 179 ZŁ

Wielkie zmiany na 25. urodziny!

DIETA ANTYCUKRZYCOWA: WSKAZUJĄC NA OBNIŻENIE CUKIER
 W KAŻDYM NAJ DIETA ORAZ RADY EKSPERTÓW
 + Aplikacja pomaga mi liczyć
 + Histo... 50 kilogramów

NOWOSCI
 • Rodziny z milionem miesięcznych wydatków
 • Różne z wierzwi
 • Delikatna sempla z bezglutenową mąką

NOWOSCI
 • Spokojna i szczęśliwa
 • Jak chronić się przed nadmiarem bodźców i doposaż, gdy ciągle zerkamy na smartfony
 • Zdrowy z dawką... robimy zdrowy sen

NOWOSCI
 • Na co dzień i wieczór
 • Bułki i rękawy: hendowy lason
 • 5 kobiecych zestawów

NOWOSCI
 • Agnieszka Wieducha w stylu eko
 • Wybiorem ubrania, które będą mogły nosić wiele lat!

Poradnik medyczny
 • Rodzina wzmacnia się w tym, którym wiesz znowu
 • Poczujemy się jak ograniczyć? Kieć mięso w diecie
 • Przed jakimi chorobami to chroni

NOWOSCI!

REKLAMA

JAK DOJECHAĆ: najlepiej wia-snym autem, z Warszawy jedzie się tylko 5 godz., z Poznania 4 godz., a z Wrocławia 2 godz. **NOCLEGI:** dobre oferty można znaleźć na www.wtrivago.com lub www.booking.com. Nocleg ze śniadaniem w pensjonacie to koszt ok. 80-100 zł. **JEDZENIE:** Duży wybór restauracji zarówno w miejscowościach, jak na stokach narciarskich. Ceny podobne jak w Polsce: smażony ser i frytki ok. 28 zł, pizza 26 zł, piwo – 8 zł. **PIENIADZE:** Waluta są korony czeskie, 1 Kč to 0,17 zł; wszędzie można płacić kartą.

KARNETY NARCIARSKIE: 1-dniowy na Czarnej Górze kosztuje 150 zł, a dla dziecka 95 zł; w Szpindlerowym Młynie ceny są zmienne, kupując go-pass przez internet na marzec można zapłacić za dzień 70 zł. **WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU:** dostępna w każdym ośrodku, dla dorosłego za dzień – 80 zł, dla dziecka – 40 zł. **SEZON:** wariant narciarskie utrzymują się do 23 marca. **PRZYDATNE ADRESY:** www.wskt resort.cz/pl/, www.wsktreal.cz/pl/, www.czechtourism.com <http://www.wsktkonose.eu/pl>

WARTO WIEDZIEĆ

TKOMOSZE

zimaj

Bohaterowie dobranocki sprzed lat. Wliczynie, gdzie mieszkał rozbójnik, jest dziś muzeum tej bajki. Wstęp: 3 zł. www.rumcajsajovasevcevnac.cz



Szpindlerowy Młyn to położone w dolinie, urokliwe górskie miasteczko, pełne restauracji i pubów. Po dwóch jego stronach, na zboczach, mieszczą się wspaniałe przygotowane stoki i wyciągi narciarskie.