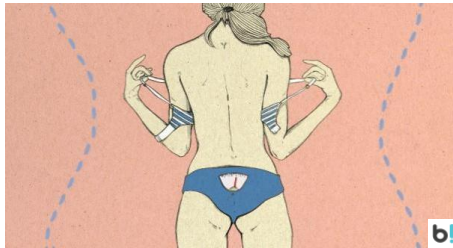




Hello zdrowie zawsze z Tobą!

Pobierz aplikację mobilną

co nowego | wiedza | dla mnie



Psychologia / Blog / Bezpruderyjnie

Seks was nie odchudzi

Dziki seks to setki spalonych kalorii? Bzdura. Powiedzmy to sobie wprost: od seksu spektakularnie schudnąć się nie da. I bardzo dobrze! Bo i nie do tego służy. Kalorie spalamy, biegając i trenując, a do łóżka idziemy dla przyjemności.

POLECONO 0 RAZY



Medycyna

Wzrokowcy z natury

Zastanawiało Was kiedyś, dlaczego męski świat oszalał na punkcie ust Angeliny Jolie? Psychologowie ewolucyjni od

POLECONO 0 RAZY



Psychologia

Perfekcjonizm - ideał do poprawki

Musi być idealnie w najdrobniejszym szczególe – to

POLECONO 0 RAZY



średnie

Dotlenić się przed pracą

Codziennie wysiadaj przystanek wcześniej lub parkuj kilka ulic od miejsca pracy. 15-minutowy poranny spacer sprawi, że ten dzień będzie lepszy!

zobacz



średnie

Spróbuj być wege przez 2 dni

Kusi cię przejście na dietę wegetariańską? Zrób sobie dwa próbne wegedni i przekonaj się, czy to dla ciebie.

zobacz



łatwe

Przyprawiaj na zdrowie

Dowiedz się więcej o 7 najpopularniejszych przyprawach i zacznij regularnie korzystać z nich w swojej kuchni.

zobacz



średnie

Zostań umiarkowanym hedonistą

Codziennie znajdź 30 minut na coś, co kochasz robić. Spraw sobie przyjemność – szczęśliwym żyje się łatwiej!

zobacz



Medycyna / Blog / Zdrowy konkret

Recykling zużytych ekspresówek

Znany mi rekordzista potrafił zaparzyć 6 herbat z jednej

POLECONO 3 RAZY

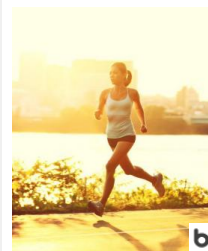


Ruch

Street Workout - powrót na trzepak

Pamiętacie nasze podwórka? Trzepak, bramki, czasem gdzieś wbudowany drążek. Z zapomnienia wyrwał je Street Workout – ćwiczenia oparte na antycznej kalistenice, wykorzystujące miejską zabudowę. Taki powrót do przeszłości daje prawdziwego kopa!

POLECONO 4 RAZY

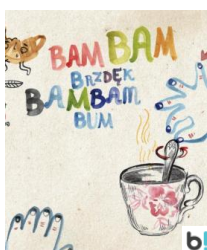


Ruch / Blog / Jest moc!

Bieganie - wady i zalety miejskich ścieżek

Biegać można wszędzie, w zależności od chęci lub czasu,

POLECONO 0 RAZY



Lifestyle / Blog / Weekendowy Tata

Co na to panda?

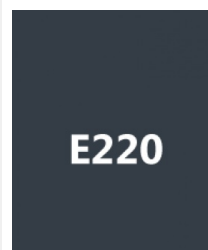
Każda panda dobrze wie, co wypanda, a co nie. Jeśli poległicie na froncie savoir



Jedzenie

Szafran vs. kurkuma

Uważasz, że kurkuma to uboga krewna szafranu? Nieprawda. Choć szafran – najdroższa przyprawa świata – ma spore zasługi dla naszego zdrowia, to zwykła kurkuma jest uznawana za zdrowszą przyprawę!



Jedzenie


Dwutlenek siarki - lepiej go unikać


Co łączy wino i suszone owoce?


vivre'u dla najmłodszych, albo

remedium na wiele problemów somatycznych.

Pozornie nic, jednak jest coś, co

POLECONO 2 RAZY 

POLECONO 3 RAZY 


POLECONO 43 RAZY 



Medycyna

Fakty i mity: Przeziębienie pęcherza

"Nie siadaj na betonie, bo złapiesz wilka". Prawda czy fałsz?

POLECONO 29 RAZY 



Niniejszy serwis korzysta z plików cookies celem realizacji usług zgodnie z [Polityką Plików Cookies](#). Informujemy, iż istnieje możliwość określenia warunków przechowywania lub dostępu do plików cookies za pomocą przeglądarki. Jeżeli wyrażasz zgodę na zapisywanie informacji zawartej w plikach cookies wybierz opcję [Zamknij](#). W przypadku, gdy nie wyrażasz zgody, zmień ustawienia swojej przeglądarki.

