

# Olga Bołądź w kwietniowym SHAPE

[Strona główna](#) » [Aktualności](#) » Olga Bołądź w kwietniowym SHAPE

W kwietniowym numerze przeczytacie wywiad ze znaną polską aktorką! Zobaczcie, co jeszcze czeka na Was w najnowszym SHAPE.



*Olga Bołądź w kwietniowym SHAPE*

**Gwiazdą kwietniowego wydania SHAPE jest Olga Bołądź.**

Kilkumiesięczny morderczy trening, obcięcie włosów, trudna rola w najnowszym filmie Patryka Vegi "Służby specjalne". Olga Bołądź, jedna z najciekawszych aktorek młodego pokolenia, opowiada czytelniczkom SHAPE, jak w poszukiwaniu nowego "ja" pomagają ekstremalne wyzwania, ruch i przekonanie, że ciało ma granice tam, gdzie mu je postawimy.

**BONUS:** Dodatkiem do magazynu jest KARTA RABATOWA o wartości 30 zł - na kolekcję sportową H&M.

**W kwietniowym SHAPE także:**

**FITNESS**

- **Poradnik: Rowerem po awans**

Wskocz na rower i bądź fit! A jeśli odpowiednio zaangażujesz się w treningi, masz też większe szanse na awans. I nie ma w tym nic dziwnego, bo sport nieźle hartuje charakter i rozwija kreatywność.

- **Trening: Na siłowni bez trenera**

Ten plan się opłaca! Z nim nawet osoby debiutujące w klubie fitness czy siłowni, nie będą potrzebowały pomocy trenera. Z powodzeniem poradzą sobie same! A dokładniej z małą pomocą SHAPE :)

- **Trening: Stress Rx**

10 minut! To wszystko, czego potrzebujesz, by rozluźnić napięte ciało i zmniejszyć stres. Aż grzech nie skorzystać!

## **KUCHNIA:**

- **Pod lupą: Woda**

Jest absolutnie niezbędna dla zdrowia i życia. Przy ogromnej liczbie jej rodzajów, warto wiedzieć, jaką pić.

- **Lekcja odchudzania. Pokonaj hormony głodu!**

Apetyt i głód wiążą się z działaniem licznych hormonów, na które wpływa nasza dieta. Zmiana codziennych nawyków może pomóc ci przywrócić ich równowagę i cieszyć się szczupłą sylwetką!

- **Dieta omega czyli odchudzanie anti-age**

Wymień złe tłuszcze na te deficytowe. Dzięki temu schudniesz, poprawisz wygląd skóry i nastrój! Jak to zrobić? Czytaj w najnowszym SHAPE.

## **PSYCHE**

- **Sweet focie czyli własne reality show**

Po tym, jak Barack Obama zrobił sobie zdjęcie na pogrzebie Nelsona Mandeli, a gwiazdy Hollywood podczas oscarowej gali pstrykały sobie gorliwie "sweet focie", inwazja narcyzmu na internet i życie realne jest chyba nie do powstrzymania. Cieszyć się czy smucić?

- **Marszałek FOCH**

Korzystasz z jego pomocy, kiedy w damsko-męskiej wojnie o wpływy wszystko inne zawiedzie? Na pewno nie raz czytałaś, że "foch" to droga donikąd i że z partnerem trzeba rozmawiać, zamiast się na niego obrażać... Świetnie, ale co zrobić, jeśli jedyne, co działa na twójego mężczyznę, to usta w podkówkę i kilka dni milczenia ?

## **URODA**

- **Celuj w cellulit**

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez portal NoweKosmetyki.pl, aż 91% Polek przyznaje się, że ma cellulit. Okazuje się również, że coraz częściej problem ten dostrzegają u siebie już nastolatki...

## **ZDROWIE**

- **Wszystko czego nie wiesz o oddychaniu... a powinnaś!**

W ciągu minuty robisz ok. 18 wdechów, w godzinę ponad 1000, w ciągu doby 25 tysięcy - i najpewniej nie zaprzątasz sobie tym głowy. A ci, którzy nie przywiązują do oddychania wagi, bardzo sobie szkodzą. Naucz się robić to prawidłowo - będziesz zdrowsza, szczuplejsza i radośniejsza!

## **SUPERTEMAT:**

- **Niewygodna wygoda**

Pewnie, że lepiej mieć dom, w którym odkurzacz sam posprząta podłogę, a lodówka sama zrobi zakupy. Jednak wygoda nie jest bezwzględnie dobra. Ma też swoje złe strony.

zdrowie kosmiczny relaks w wodzie

makijaż oranż asem

# SHAPE®

SHAPE  
DLA KOBIET  
ZAWSZE  
W FORMIE!

04/2014

KARTA  
RABATOWA  
**-30 zł**  
NA SPORTOWA  
KOLEKCJĘ

*PSYCHE*

**KIEDY MĘŻCZYZNA  
NIE DZWONI**

*FITNESS Z USA*

**POKONAJ STRES  
w 10 MINUT**

**BEZ  
TRENERA  
NA SIŁOWNI**

5 ĆWICZEŃ DLA KAŻDEGO  
PŁASKI BRZUCH  
SEXY PUPA

NUMER 04 (169) kwiecień 2014  
7,99 zł (w tym 8% VAT) [www.shape.pl](http://www.shape.pl)

ISSN: 1509-8834 Nr Indeksu: 357170



9 771509 883401

**OLGA  
BOŁĄDZ**

TRENING OFICERA  
SŁUŻB SPECJALNYCH

**(0) MEGA  
DIETA**

MŁODOŚĆ, ENERGIA  
I SUPERFIGURA

*LEKCJA  
ODCHUDZANIA*

**HORMONY GŁODU  
POD KONTROLĄ**

*PRZEPISY*

**TAJSKA  
WIOSNA**

ZIELONE CURRY  
MAKARON  
Z WOKA

Olga Bołądź w kwietniowym SHAPE

**Źródło: SHAPE**  
**Foto: SHAPE/ KAPiF**

**Milion  
Kobiet.pl**