

NASI EKSPERCI



dr n. med. Michał Kaniowski

Dermatolog i specjalista medycyny estetycznej. W tym numerze WH zdradza, jak i czym odmładzać się naturalnie oraz co szkodzi czystości Twojej skóry. **s. 122, 35**



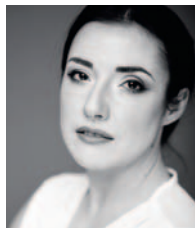
dr Marek Szoltyś

Dietetyk z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu podpowiada, które przekąski są zdrowe i w jakich porcjach jeść je między posiłkami. **s. 60**



dr n. med. Karolina Kopeć

Dermatolog i ekspert medycyny estetycznej w DermaMed Wrocław. Radzi, jakie nawyki zmienić, by pozbyć się niechcianych wyprysków. **s. 35**



Patrycja Szachta

Doktor nauk medycznych, dyrektor ds. naukowych Centrum Medycznego VitaImmun w Poznaniu. Tłumaczy, kiedy warto zrezygnować z picia mleka. **s. 11**



Tadeusz Stefaniak

Profesor nadzwyczajny wrocławskiej AWF. Trener I klasy kulturystyki. W tym numerze zdradza, jak trenować mięśnie brzucha, gdy bolą Cię plecy. **s. 10**



dr Robert Starzec

Doświadczony chirurg z II stopniem specjalizacji, lekarz z powołania. Od ponad 10 lat współredaguje dział Zdrowie Men's Health i Women's Health.

MIĘDZYNARODOWE EDYCJE

AMERYKA ŁĄCZIŃSKA **Lorena Pontones**
(KOLUMBIA, KOSTARYKA, DOMINIKANA, SALWADOR, GWATEMALA, HONDURAS, MEKSYK, NIKARAGUA, PANAMA, PERU, PORTORYKO, WENEZUELA)
AUSTRALIA **Felicity Harley**
BLISKI WSCHÓD **Yi-Hwa Hanna**
BRAZYLIA **Angelica Banhara**
CHILE **Francisca Bertran**
CHINY **Jay Cong**
FILIPINY **Lara Parpan**
GRECJA **Athinais Nega**
HISZPANIA **Cristina Mitre Aranda**
HOLANDIA **Annette Lavrijsen**

INDIE **Sanghamitra Chakraborty**
INDONEZJA **Pangesti (Chichi) Atmadibrata Bernardus**
MALEZJA **Sueann Chong**
NIEMCY **Wolfgang Melcher**
PORTUGALIA **Cristina Mitre Aranda**
ROSJA **Maria Troitskaya**
RPA **Danielle Weakley**
SZWECJA **Marie Kjellnäs**
TAJLANDIA **Nitra Kitiyakara**
TURCJA **Sibel Yeşilçay**
USA **Amy Keller Laird**
WIELKA BRYTANIA **Farrah Storr**
WIETNAM **Nguyen Hong Thu**

redaktor naczelna
Aneta Martynów
dyrektor artystyczny
Maciej Glinka

Redaktorzy odpowiedzialni działów:

fitness i sport – **Piotr Makowski, Joanna Dudzińska**
zdrowie – **Piotr Pfliegel**
dieta – **Marek Alchimowicz, Michał Gołębiowicz, Katarzyna Górna-Drzewos**
seks i partnerstwo – **Marek Szecht**
sztuka życia – **Beata Dżugaj**
reportaż – **Jakub Skworz**
grafika – **Katarzyna Heliasz, Katarzyna Szymczak,**
fotoedytor – **Agnieszka Fotiou, Anna Wysocka**
produkcja – **Agnieszka Herbst**
korekta – **Stawomir Gruca, Elżbieta Wieliczko**
DTP – **Zbigniew Skrzypek, Przemysław Żyliński**

REDAKCJA

Women's Health
ul. Ostrowskiego 7, 53-238 Wrocław
www.womenshealth.pl
Sekretariat **Anna Smardz**
tel. +48 71 780 66 11
faks +48 71 780 66 12

WYDAWNICTWO

Motor-Press Polska Sp. z o.o.
ul. Ostrowskiego 7, 53-238 Wrocław
tel. +48 71 780 66 11
Prezes zarządu **Krzysztof Komar**
Dyrektor ds. administracyjnych **Anna Stańczak**
Dyrektor ds. finansowych **Krzysztof Janicki**
Dyrektor biura reklamy **Maciej Musiał**
Business Development & Marketing Director **Rafał Stańczak**
Reklama (reklama@mpp.pl)
Menedżer reklamy **Ewa Ostaszewska-Krawiec**
Sprzedaż reklam **Łukasz Kapłon, Tomasz Międlarz,**
Tomasz Czyszowski, Jacek Kontecki, Katarzyna Kędzior,
Marek Drej, Natalia Michalska, Marek Włodarczyk,
Beata Suchorak, Radosław Tomkowski
Promocja **Anna Turecka**
Kolportaż **Anna Stańczak**

Motor-Press International

Presidents **Dr. Volker Breid / Norbert Lehmann**
CEOs **Dr. Volker Breid / Henry Allgaier**
Director Product Development **Robert Wiljan**

Druk **RR Donnelley Europe**
ISSN 2300-0538

Rodale International

SeniSenior Vice President, Rodale International, Business Development and Partnerships **Robert Novick**
Executive Director, Business Development and Global Licensing **Kevin LaBonge**
Editorial Director **John Ville**
Director, Business Development and Global Licensing
Angela Kim
Editorial Director, Men's Health and Women's Health International
Laura Ongaro

Editorial Director, International Branded Books

Veronika Ruff Taylor

Director, Global Marketing **Tara Swansen**
Senior Content Manager **Karl Rozemeyer**
Associate Editor **Samantha Quisgard**
Finance Manager **Michelle Mausser**
Editorial Assistant **Natanya Spies**

Rodale International

Senior Vice President, Rodale International, Business Development and

