

UWAGA ZMIANY! NOWE STRONY! NOWE DZIAŁY! JESZCZE WIĘCEJ MODY!

GLAMOUR®

www.glamour.pl

CENA 4,99 zł W TYM 8% VAT

Nr 01 (118) STYCZEŃ 2013

**Vicky
BECKHAM:**

Nie znoszę
chodaków, diet
i botoksu

**PARTY LOOK
W STYLU**

VIVIENNE WESTWOOD,
STELLI MCCARTNEY
i SONII RYKIEL

**HAPPY
NEW
YEAR!**

**IMPREZOWE
PATENTY MISTRZÓW**

**SMOKY EYES
ŁATWE DO ZROBIENIA**

**OPALENIZNA
JAK Z KALIFORNII**

CERA DE LUXE

ZAPOMNIJ: O KRYZYSIE, MADONNIE I BASKINCE

POLUB: HULA-HOOP OD CHANEL, STYL GEISZY I WINO POMARAŃCZOWE

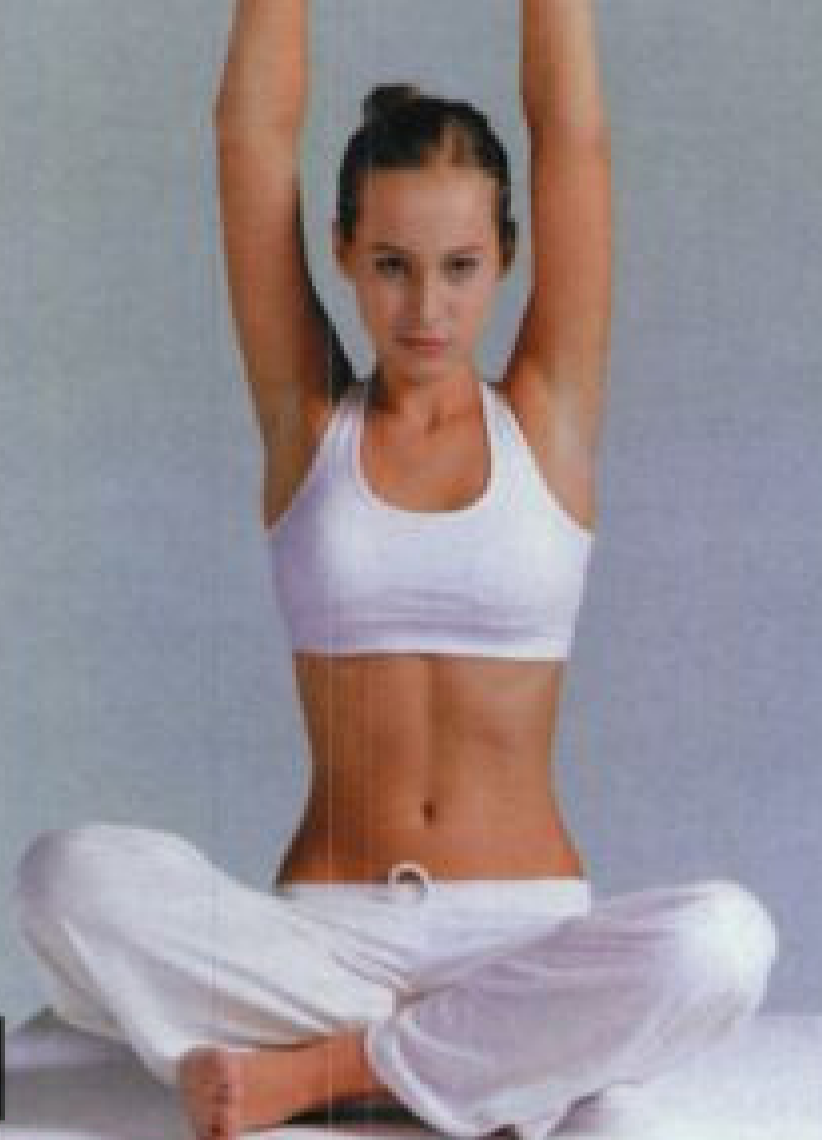
**+20 NAJLEPSZYCH MODOWYCH
PROGNOZ NA 2013**

ISSN 1730-2781 INDEKS 377023



9 771730 278304

ROBIMY JE CO
ROKU I CO ROKU
NARZEKAMY,
ŻE NIE DA SIĘ ICH
DOTRZYMAĆ.
DLATEGO W 2013
STAWIAMY TYLKO
NA SPRAWDZONE
SPOSOBY!



STYL ŻYCIA

POSTANOWIENIA NA NOWY ROK

STYCZEŃ Zaczynaj się uczyć języków obcych. Hitem są teraz kalendarze językowe. Wyglądają jak kalendarz na biurko. Każdy dzień to nowe słówko lub zwrot do nauczenia się. Na Amazon.com kupisz np. „365 Days to Japanese” (ok. 34 zł).

LUTY Zaczynaj interesować się sztuką. Wykup karnet na nowy sezon do teatru albo wybierz się do Kolonii zobaczyć obrazy jednego z najbardziej uznanych współczesnych malarzy: Davida Hockneya.

MARZEC Zaczynaj podróżować. Przeleć się dreamlinere – najnowocześniejszym samolotem w Polsce. Na bilet do jednej z europejskich stolic, Nowego Jorku albo Pekinu, który nie kosztuje majątku, zacznij polować już teraz.



KWIECIEŃ Zaczynaj się zdrowo odżywiać. Na śniadanie zjedz owsiankę z ziaren amarantusa z czarnym sezamem, słonecznikiem i siemieniem lnianym. Jedz to raz dziennie, a twój metabolizm przyspieszy jak Formuła 1. Zabieraj jeden posiłek do pracy, inaczej organizm przestawi się na magazynowanie zapasów i na nic się zdadzą diety. Masło zastąp serkiem do smarowania, ale bez „ulepszaczy”!

MAJ Rzuć palenie! Nareszcie można kupić bez recepty lek Tabex, który wypiera nikotynę z organizmu. Szansa na sukces z nim jest trzy razy większa!

CZERWIEC Zaczynaj trenować do maratonów (które są we wrześniu). Zarejestruj się na stronie www.zyskajforme.pl, a przez 10 tygodni będziesz

otrzymywać spersonalizowane treningi i dietę, opracowane przez Marcina Łopuckiego, wicemistrza świata w fitnessie gimnastycznym.

LIPIEC Znajdź więcej czasu dla przyjaciół. Wybierz się z nimi na Open'er. Nic ci się nie stanie, jak raz prześpisz się pod namiotem. A przynajmniej posłuchasz Blur na żywo!

SIERPIEŃ Zmień swoją garderobę (z głową!). Shoprotter.com to pierwszy internetowy planer zakupów. Wybierz jedno z 84 miast świata, określ, co chcesz kupić i za ile, wybierz markę, a Shoprotter.com ułoży dla ciebie trasę zakupów.

WRZESIEŃ Zrób rewolucję w domu. Zapisz się do wnętrzarskiego klubu zakupowego Westwing.pl i poluj na meble i dodatki w supercenach.

PAŹDZIERNIK Zaczynaj oszczędzać. Zamiast wydawać fortunę na pilingi, olejki do ciała i sole do kąpieli, zrób je sama. Mnóstwo receptur znajdziesz na TheDailyGreen.com.

LISTOPAD Zapisz się na kurs: szybkiego czytania, projektowania stron WWW albo pieczenia francuskich makaroników. Naucz się czegoś nowego!

GRUDZIEŃ Zaczynaj planować kolejny rok. Chcesz założyć własną firmę, napisać książkę albo zwiedzić Somalię? Jeśli ma się zakończyć sukcesem, musisz zaplanować to już teraz!