

gwiazdy & styl

flesz

DWUTYGODNIK, NR 3, 7 LISTOPADA 2011, CENA 2,20 zł / W TYM 8% VAT

Tylko
2²⁰
zł

aż **116**
stron!



NOWOŚĆ! 68

stron
o stylu



MUSISZ TO MIEĆ:
KUFEREK

BIALY
KOLNIERZYK
PLISOWANE
SPÓDNICE
SPODNIE,
KTÓRE
WYDLUŻĄ
KAŻDE NOGI!

Hit

NA JESIEŃ!



BLYSZCZĄCE
SZPILKI

EKSTRA PŁASZCZE NA CHŁODY



FUTRA NA KAŻDĄ KIESZEŃ
ELEGANCKIE PŁASZCZE
TRENDY PARKI I PUCHÓWKI



WIEMY,
CZY EDYTA
GÓRNIK
ZAGRA
W SERIALU
„CZAS HONG

To nie jej wina

KTO NAMÓWI

NATASZĘ URBAŃSKĄ

NA TAKĄ PROMOCJĘ

MUSICALU

Wzrost 170/172

ISSN 2083-9065



flesz style



FLESZ" POLEGA: KOLACJA NA PRADZE

Chcesz restauracji na spotkanie z przyjaciółmi? Wycieczkę do Porto Praga! Doskonała kuchnia (wielbiamy zwłaszcza tamtejsze ryby i mięsa!) i wystrój w stylu art déco to gwarancja wspaniałego wieczoru! Bywają tu Kasia Burzyńska, Ewelina Flinta i Asia Klich. Adres wart odwiedzenia! www.portopraga.pl

ZDROWA KUCHNIA



PASTA BEZ GLUTENU

Nie tolerujesz glutenu jak Rachel Weisz? Wypróbuj nowe makarony z kukurydzy! Jedz je również, jeśli chcesz zrzucić kilka kilo lub jeśli intensywnie uprawiasz sporty. Mają mniej kalorii, a dodają energii na bardzo długo!



WARTO SPRÓBOWAĆ:

Makarony bezglutenowe Sam Mills: kaszanki karbowane i spaghetti, Italmex Warszawa, 4,99 zł/ok. 500 g

GOTUJ NA ZDROWIE!

Kuchnia śródziemnomorska jest najzdrowsza na świecie. Spróbuj jej w domu – i to wersji na szybko! Tak jak Rachel McAdams jedz sałatki z lekkim olejem i ziołami. Na rozgrzewkę świetna będzie zupa z dyni!



SPRAWDŹ JE:

1. Olej ryżowy Basso, SodaStream, ok. 18 zł / 1 l;
2. Zupa dyniowa Bukiet Warzyw Winiary, Nestlé, ok. 2,50 zł;
3. Przyprawa Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią Specialite, Kamis, ok. 7 zł/40 g



TRZY, DWA, JEDEN... PIĆ!

Chcesz podnieść wydajność treningu? Pomoże ci towarzystwo i... napoje. Jak Gwyneth Paltrow biegają z przyjaciółką (ona trenuje z Madonną!) i piją izotoniki, które natychmiast dodają energii!



POLECAMY:

Napoje izotoniczne Tajemnice Mistrzów Sportu by Oshee, OSHEE Polska, 2,99 zł/0,75 ml

ZDROWA LAMPKA

Weź przykład z Francuzów! Oni wiedzą, że kilka łyków wina do obiadu jest dobre dla zdrowia. Czerwone wino obniża poziom cukru, poprawia trawienie i normalizuje ciśnienie krwi, a białe pobudza działanie nerek. Uwaga! Nie pij więcej niż trzy kieliszki tygodniowo.



DO OBIADU:

Wino Jacob's Creek: Shiraz Cabernet, Chardonnay, Cabernet Merlot, Pernod Ricard Polska, ok. 26 zł