



fit

NIE

FAT

gazeta bezpłatna, czerwiec 2015

Trening nocą
**Zdobywaj formę
przez całą dobę**
str. 14

.....

Fit'n Active Olsztyn
**Na tym wydarzeniu
trzeba być!**
str. 3

.....

Fit znaczy
smacznie
str. 5

Olsztyn stolicą SPORTU

Bądźcie w formie, pokażcie, że jesteście fit. Okazją do tego będzie największy na Warmii i Mazurach sportowy event Fit'n Active Olsztyn, nad którym „Fit Nie Fat” objęło patronat medialny. 13 i 14 czerwca Olsztyn stanie się stolicą sportu. Nie może was tu zabraknąć! Szykujcie się na ostry trening. Będziecie mogli spróbować różnych form aktywności fizycznej związanej z fitnesssem. Czekają jumping fitness, maraton zumby, spinning czy zajęcia z kettlebells. Zajęcia poprowadzą jedni z najlepszych trenerów w Polsce. Wśród nich będzie Tomasz Choiński, trener zespołu BeBio Ewy Chodakowskiej. Szczegółowy program wydarzenia znajdziecie na str. 3.

Mamy dla Was też 2 książki „Bądź fit!” Aleksandry Żelazo, trenerki personalnej. Tu znajdziecie ponad 200 różnorodnych ćwiczeń wykorzystujących elementy jogi, pilatesu, stretchingu, biegania, układających się w treningi wzmacniające, odchudzające, rozciągające i stabilizujące. Program rozpisany jest na cztery pory roku i uwzględnia zarówno aktywność na siłowni, jak i na świeżym powietrzu. Uzupełnieniem planu ćwiczeń jest 60 przepisów kulinarnych.

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.
- ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn,
tel. 89 539 77 35, fax 89 539 77 33
Prezes Jarosław Tokarczyk

Reklama: 89 539 74 30
Koordynator projektu: Selena Popławska, tel. 505 745 826
Redaktor wydania: Monika Nowakowska
Projekt graficzny: Jakub Cyrana

Spis treści

- 4 Fit w kuchni
- 6 Zieleniak poleca
- 11 Siłownia z charakterem
- 14 Forma przez całą dobę

Co zrobić, by zdobyć jedną z nich?
Wystarczy wysłać sms o treści
no.ksiazka.x pod numer 73601.
W miejsce „x” należy wpisać swoje
uzasadnienie, dlaczego chcecie
ją otrzymać. Koszt sms-a to
3,69 zł z VAT. Głosowanie trwa
do 1 lipca do godz. 23.59.



DRUGI PRODUKT -40%*

*DOTYCZY TAŃSZEGO PRODUKTU

Szykujcie się na ostry trening

PATRONAT

fitNIEFAT

Cross fit'n active challenge, jumping fitness, kettlebell, spinning, zajęcia z trenerami personalnymi czy konsultacje z dietetykami — to tylko niektóre z atrakcji Fit'n Active Olsztyn. Już 13 i 14 czerwca olsztyńska Urania zamieni się w stolicę sportu. Musicie tu być i aktywnie uczestniczyć w treningach!

W Fit'n Active może wziąć udział każdy. Zarówno ci, którzy dopiero chcą zacząć swoją przygodę ze sportem i zdrowym stylem życia, jak i ci, którzy już się tym interesują. Jedno jest pewne – wszyscy uczestniczymy w treningach! — To będzie wyjątkowe sportowe wydarzenie w Olsztynie — zapowiada Adrian Kwiatkowski z SaLiNe Group, organizator imprezy. — Uczestnicy będą mieli możliwość spróbować różnych form aktywności fizycznej związanej z fitnesssem. Będą to m.in. maraton zumbi, spinning, cross fit, jumping fitness i inne. Ale nie tylko, bo bycie fit and active to także zdrowe odżywianie. W związku z tym zapraszamy na konsultacje żywieniowe z dietetykami i pomiary składu ciała.

Zajęcia fitness poprowadzą jedni z najlepszych trenerów z Warmii i Mazur. Gościem specjalnym będzie Tomasz Choiński, trener teamu BeBio Ewy Chodakowskiej. Na jego zajęciach z pewnością nie będziecie się nudzić! Gwarantujemy, że wycisnie z was ostatnie poty.

— Stworzymy dobrą atmosferę, by wszyscy mieli humor, wówczas osiągniemy cele — zapewnia Tomasz Choiński, trener personalny gwiazd. — Trening w Olsztynie będzie się opierał na

elementach ćwiczeń kondycyjnych i wzmacniających, a wykonamy je przy energicznej muzyce. Służę także swoją radą i doświadczeniem. Jeśli uczestnicy będą mieli pytania dotyczące treningu — jak go zacząć i kontynuować czy też diety, oczywiście na nie odpowiem. Zapraszam wszystkich bez względu na wiek. Gwarantuję mnóstwo pozytywnej energii

Tu także czeka wyjątkowa rywalizacja — cross fit'n active challenge. Podczas tych zawodów zmierzą się kluby fitness z Olsztyna i okolic. 3-osobowe drużyny składające się z 2 mężczyzn i jednej kobiety pokażą, na co je stać. Kto zwycięży? Okaże się wkrótce. Impreza to nie tylko trening i rywalizacja. Czekają na nas także pokaz kulturystyczny Pawła Smolika i Krzysztofa Rodkiewicza, zajęcia z instruktorami kettlebell, trenerami Arrachion Olsztyn czy body pump z Anią Kaim. Dla tych, którzy będą chcieli odpocząć i zregenerować się po treningu, będzie czekać strefa odnowy biologicznej i relaksu.

Bierzcie więc ze sobą strój sportowy i przybывajcie do Uranii! Koszt udziału w imprezie to 25 zł za jeden dzień oraz 40 zł za dwa dni treningów.

SCENA

Sobota, 13 czerwca

godz. 10	- rozpoczęcie imprezy
godz. 10.10-11	- step (Arek Jakubiak)
godz. 11.15-12	- trening funkcjonalny z elementami boksu (Grzegorz Kubiak)
godz. 12.15-12.25	- pokaz kulturystyczny (Paweł Smolik i Krzysztof Rodkiewicz)
godz. 12.40-13.45	- trening funkcjonalny z elementami sztuk walki (Rebel & Taurus Team)
godz. 14-15.30	- maraton zumbi (Lena, Kasia, Sylwia z SalsaFit, Asia Riabczenko - FC Sylwetka, Patrycja Polakowska - Body Perfect, Jarek Salaciński)
godz. 15.45-16.30	- bodycombat (Arek Jakubiak)
godz. 16.45-17.30	- trening funkcjonalny (Personal Trainers Olsztyn)
godz. 17.40-18.10	- Jumping Fitness (Patrycja Wieczorek, Patrycja Koper)
godz. 18.15	- zakończenie imprezy
w godz. 10-16	- odbędą się zawody Cross Fit'n Active Challenge

Niedziela, 14 czerwca

godz. 10	- rozpoczęcie imprezy
godz. 10.10-11.30	- Zumba (Lena, Kasia, Sylwia z SalsaFit, Ilona Ambrochowicz, Jarek Salaciński)
godz. 11.30-12.30	- bokwa (Ilona Ambrochowicz, Kamila Szarejko, Kamil Kwapiński, Monika Pavlović)
godz. 12.45-13	- pokaz kulturystyczny (Paweł Smolik i Krzysztof Rodkiewicz)
godz. 13.15-14	- trening funkcjonalny z elementami boksu (Grzegorz Kubiak)
godz. 14.10-15.30	- trening funkcjonalny - Tomasz Choiński
godz. 15.45-18	- maraton spinningu (Ela, Arek, Mariusz - Body Perfect, Tomek i Ada - FC Sylwetka, gość specjalny Krzysztof Makowski)
godz. 18	- zakończenie imprezy

Pełny program na facebook.com/FitnieFat

Egzotyczna gruszką na talerzu

Na ostro w guacamole, na słodko w musie kakaowym, na słono jako pasta kanapkowa... Awokado daje nam wiele możliwości kulinarnych, a przy tym jest bardzo zdrowe!

Awokado dzięki zawartości kwasu oleinowego obniża poziom cholesterolu. Ma w sobie także potas, który obniża ciśnienie krwi. Korzystnie wpływa na pracę serca i układ nerwowy. Owoc ten ma także dużo witamin z grupy C, E, A i B. Ta egzotyczna gruszką ze względu na dużą zawartość tłuszczu jest jednak najbardziej kalorycznym owocem. W 100 g awokado jest aż 160 kcal. Jednak ten tłuszcz ma swoje zalety. Dzięki niemu nasz organizm lepiej wchłania cenne składniki z innych owoców i warzyw, które się w nim doskonale rozpuszczają. Jedząc np. sałatkę z awokado i pomidorami, lepiej przyswoimy zawarty w nich likopen, który działa przeciwnowotworowo. Poza tym tłuszcz z awokado jest dużo zdrowszy niż tłuszcz w maśle, dlatego z powodzeniem można zastąpić masło pastą z miąższu z awokado, który dzięki swojej maziastej konsystencji doskonale nadaje się do smarowania pieczywa.

Jak kupować awokado?

Jeśli chcecie zjeść je od razu, wybierzcie dojrzały już owoc o ciemnozielonej barwie. Powinien się lekko ugiąć pod naciskiem na skórkę. Jak go przygotować do potraw? Jeśli z awokado chcecie zrobić guacamole lub pastę, najlepiej pokroić je w kostkę. Robimy to, tnąc nożem „szachownicę” w miąższu każdej połówki, tak żeby nie przeciąć skórki, a następnie wyjmujemy łyżką i gotowe! Pamiętajcie, że miąższ po oddzieleniu od skórki i pestki szybko ciemnieje. Żeby tego uniknąć, skropcie go sokiem z cytryny lub limonki, a zachowa na dłużej swój piękny zielony kolor!



Guacamole

Słynny sos z kuchni meksykańskiej. Jemy go z pieczywem, nachos lub jako dodatek do mięs i warzyw.

- 2 dojrzałe awokado
- 1-2 pomidory
- sok z limonki
- papryczka chili
- cebula
- sól, pieprz

Awokado obrać, rozgnieść widelcem i skropić od razu sokiem z limonki. Pomidory spażyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Cebulę i papryczkę chili pokroić bardzo drobno. Wymieszać wszystko razem, doprawić solą i pieprzem. Ewentualnie dodać suszoną kolendrę i przeciśnięty przez praskę czosnek.

Deser kakaowy z awokado

Smakuje jak mus czekoladowy, a nie zawiera czekolady!

- 2 dojrzałe awokado
- ok. 2-3 łyżki miodu
- ok. 2-3 łyżeczki kakao

Awokado obrać, pokroić w kostkę i umieścić w misce. Dodać łyżkę miodu i łyżkę kakao, zmiksować blenderem. Dodać po kolejnej łyżce miodu i kakao – posmakować, ewentualnie dodać więcej, zmiksować.

Pasta kanapkowa z awokado

W zdrowy i pyszny sposób urozmaici nudne kanapki.

- 1 dojrzałe awokado
- 2-3 ugotowane na twardo jajka
- ząbek czosnku
- łyżka majonezu
- łyżka soku z cytryny
- sól, pieprz

Awokado obrać, wydrążyć i pokroić miąższ, jajka obrać i pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę. Dodać resztę składników i zmiksować.

FIT

znaczy smacznie

NA ŚNIADANIE

Kanapki z jajkiem i łososiem

Składniki:

- 2 kromki żytniego chleba razowego (50 g)
- jajko ugotowane na twardo (1 sztuka)
- 30 g wędzonego łososia
- garść rukoli
- łyżeczka serka kremowego (5 g)
- sól, świeżo mielony pieprz
- sok z cytryny
- kawa, herbata bez cukru

Sposób przygotowania:

Chleb posmaruj serkiem, posyp rukolą. Jajko pokrój na plasterki, ułóż na chlebie. Łososia pokrój na kawałki, połóż na jajku. Posyp solą i pieprzem. Możesz skropić sokiem z cytryny.



Salatką ze szpinakiem, kurczakiem i truskawkami

Składniki:

- opakowanie młodych liści szpinaku (100 g)
- szklanka truskawek
- 150 g grillowanego lub pieczonego filetu z kurczaka
- łyżeczka soku z cytryny, ocet balsamiczny, łyżka oliwy z oliwek
- sól, pieprz
- kilka zblanszowanych migdałów

Sposób przygotowania:

Szpinak można przygotować na dwa sposoby. Pierwszy sposób: umyj, osusz i usuń twarde części. Drugi: wrzuć umyte liście do wrzątku na około 2 minuty, aby szpinak zblanszować. Nałóż szpinak na półmisek. Upieczonego kurczaka pokrój w słupki i dodaj do szpinaku. Truskawki umyj, osusz, oderwij szypułki i pokrój w plasterki. Wszystkie składniki delikatnie wymieszaj. Skrop sokiem z cytryny, octem balsamicznym i polej oliwą. Dopraw według smaku. Ewentualnie posyp migdałami.



Sposób przygotowania:

Roztrzep w miseczce 2 jajka (Jeśli użyjesz tylko jednego żółtka, wtedy posiłek straci na kaloryczności. Możesz również przygotować omlęta z samych białek). Dodaj do masy pokrojoną w kostkę wędlinę. Rozgrzej patelnię z łyżką oleju. Wlej na patelnię masę jajeczną i usmaż omlęta. Przygotuj salatkę z pomidora i sałaty. Złóż omlęta na pół i ułóż na talerzu z salatką. Komponuje się z herbatą.

Cukinia z pieca z pomidorami

Składniki:

- 1 większa cukinia
- 2 pomidory
- zioła prowansalskie
- bazylia
- 2 łyżki oleju słonecznikowego lub lnianego

Sposób przygotowania:

Cukinię umyj, osusz i pokrój na 0,5 cm plastry. Pomidory umyj i pokrój na ósemki. Ułóż cukinię w naczyniu żaroodpornym, w środku umieść pomidory. Obficie posyp ziołami i polej olejem. Wstaw do nagrzanego piekarnika na 15 - 20 minut. Po wyjęciu ozdób świeżą bazylią.

NA OBIAD

Gotowane warzywa z mięsem, awokado i zieleńką

Składniki:

- włoszczyzna
- ulubione warzywa (brokuł, kalafior, cukinia, kalarepa)
- dużo zieleńki (pietruska, koperek, seler, zioła)
- filec z kurczaka (możesz nie dodawać mięsa)
- awokado

Sposób przygotowania:

Filec z kurczaka umyj i ugotuj w oddzielnym garnku (gotuj około 45 minut). Przygotuj włoszczyznę i pokrój w kostkę. Warzywa umyj i podziel na mniejsze kawałki. Wrzuć warzywa do wrzącej, lekko posolonej wody. Gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem około 25 mi-



NA KOLACJE

Omlęta z pomidorami i sałatką

Składniki:

- 2 jajka
- plaster chudej wędliny drobiowej
- zielona sałata
- pomidorki cherry (5 sztuk)
- łyżka oleju



Smacznego!

Aleksandra
Żelazo

Więcej przepisów
znajdziecie na stronie
www.trenerka.info

Idealne na zdrowie



zdrowa
żywność
zieleniak

Zdrowe odżywianie to już nie tylko moda, to także sposób na życie.

Oto produkty, które sprawiają, że Twój organizm będzie lepiej odżywiony. Znajdziesz je w sklepie Zdrowa Żywność Zieleniak w Olsztynie. Sięgnij po nie, bo warto!



VIS FRUTICAS

To naturalny 6-składnikowy koncentrat owocowo-warzywny w technologii liofilizacyjno-micelarnej. Roślinny bypass gastryczny jest najbardziej nowoczesnym i wszechstronnie działającym oraz efektywnym preparatem żywnościowym. Jest on największym sprzymierzeńcem tych, którzy pragną zrzucić zbędne kilogramy bez wyrzeczeń. Odchudzanie kojarzy się z atakami głodu, wzmożonym apetytem na słodkie, zgubnym dojadaniem między posiłkami lub podjadaniem nocnym, nieprzyjemnym ssaniem w żołądku, bólem głowy i jej zawrotami spowodowanymi głodówką, a także dokuczliwymi kłopotami z zaparciami, jak również problemami ze zwiótczałą i nadmierną ilością skóry po odchudzaniu. Ten produkt uzupełnia organizm w mikroelementy, pierwiastki i witaminy, które zapobiegają powstawaniu efektu jojo. Regeneruje włókna kolagenowe i elastynę. Natomiast naturalna L-karnityna, która spala tkankę tłuszczową, przepięknie rzeźbi ciało.



DRINK PROTEINOWY PUR YA

To znakomita odżywka traktowana jako zamiennik posiłku przed- i potreningowego. Bogata w naturalne, roślinne białko pozyskiwane m.in. z dyni, konopi czy słonecznika. Jest to produkt wegański, ekologiczny, bez laktozy i konserwantów. W stu procentach naturalny, korzystnie wpływający na budowę struktur mięśniowych i zapewniający nam siłę i regenerację podczas treningu.



BATON PROTEINOWY

Kolejną propozycją to baton energetyczny z wysoką zawartością ekologicznego białka. Świetnie smakuje i dostarcza organizmowi energii. Może być stosowany jako dodatek do posiłku przed lub po treningu. To znakomita przekąska lub zamiennik zwykłego batona białkowego ze względu na jego naturalny skład.

VITA MICELLA MIX

Naturalny produkt spożywczy składający się z liofilizowanych czarnych jagód, wiśni, czarnych porzeczek, malin i buraków, zmieszanych na pył do postaci micelarnej. To istna „bomba witaminowa”, która posiada bardzo szerokie właściwości. Dostarcza łatwo przyswajalnych witamin i minerałów, przez co wzmacnia organizm i poprawia jego funkcjonowanie. Polecany jest zarówno przy chorobach ostrych – przeziębienie, jak i w chorobach przewlekłych, które osłabiają i wyniszczają organizm. Stosuje się go podczas anemii, białaczki, hemofilii, miażdżycy naczyń krwionośnych, zaburzeń pracy mózgu i serca, obciążenia wątroby i nerek, niedotlenienia mózgu oraz kłopotów z pamięcią. Proponowany jest osobom osłabionym, mającym trudności z przyswajaniem substancji odżywczych. Warto wiedzieć, że 1 łyżeczka tego produktu w tej technologii zastępuje 150 g surowych owoców i warzyw!



OLEJ KONOPNY

Olej konopny tłoczony na zimno jest cennym źródłem NNKT, które stanowią ok. 75 proc. oleju. Charakteryzuje się korzenno-orzechowym smakiem i zapachem. W polskiej kuchni znany jest od dawna i stosowany jako dodatek do ziemniaków, kasz, gotowanych warzyw, surówek i innych potraw na zimno. Jak ma oddziaływanie zdrowotne? Olej konopny bogaty jest w witaminę K, która jest niezbędna do syntezy ważnych białek i enzymów. Ponadto witamina K ma właściwości przeciwkrwotoczne i odpowiada za krzepliwość krwi. Działa przeciwgrzybiczo, antybakteryjnie, przeciwalnie i przeciwbólowo. Bierze udział w formowaniu tkanki kostnej.





OLEJ Z OSTROPESTU

Olej z ostropestu działa żółciotwórczo i żółciopędnie, zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych, wspomaga pracę wątroby. Polecany do spożycia w diecie przy chorobach wątroby. Wspomaga działanie odtruwające i ochraniające wątrobę przed działaniem toksyn, zmniejsza uszkodzenia wątroby, wspomaga rekonwalescencję, przyspieszając usuwanie substancji toksycznych odkładających się w organizmie. Polecany przy migrenowych bólach głowy. Reguluje wypróżnienia (w większych dawkach wykazuje działanie rozwalniające), wykazuje działanie przeciwzapalne, obniża poziom złego cholesterolu we krwi, zapobiega miażdżycy, znajduje zastosowanie w leczeniu trądziku i łuszczycy. Hamuje podziały komórek nowotworowych.



OLEJ KOKOSOWY

Palma kokosowa nazywana jest „drzewem życia” i nic w tym dziwnego, gdyż jej owoce – kokosy, zawierają wiele składników zarówno odżywczych, jak i leczniczych. Olej z kokosa znajduje bardzo wiele zastosowań w codziennym życiu. Jest znakomitą alternatywą dla oleju, masła, kosmetyków czy nawet pasty do zębów! Pamiętajmy, aby używać oleju kokosowego nierafinowanego i tłoczonego na zimno, który nie traci swoich wartości odżywczych! Więcej o oleju kokosowym na naszej stronie internetowej!

SPIRULINA

Spirulina, nazywana królową białka, to rodzaj zielononiebieskiej mikroalgi o kształcie spirali. Dostępna w formie sproszkowanej, pozyskiwana jest z najwyższej jakości glonów z kontrolowanych i ekologicznych upraw. Jej nazwa pochodzi od spiralnego kształtu, jaki naturalnie przyjmuje. Zawiera naturalny barwnik chlorofil. Jest źródłem błonnika oraz wyróżnia się największą zawartością kompletnego białka roślinnego spośród wszystkich pokarmów (60-70 proc.). Zawiera łącznie osiemnaście aminokwasów, w tym wszystkie osiem aminokwasów niezbędnych. Dodatkowo oczyszcza przewód pokarmowy i przyspiesza przemianę materii, pozytywnie wpływa na system immunologiczny, niszczy wolne rodniki, obniża podwyższone ciśnienie krwi, wspomaga utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej oraz korzystnie wpływa na włosy, skórę i paznokcie.



Powyższe informacje mają charakter edukacyjny i nie stanowią porady medycznej.

Zdrowa Żywność Zieleniak
ul. Kanta 1c, 10-691 Olsztyn, tel. 570 624 734
e-mail: sklep@zieleniak.olsztyn.pl



www.zieleniak.olsztyn.pl

Sama aktywność to za mało,

Stare jak świat przysłowie mówi „Ruch to zdrowie”. Jego aktualność, podobnie jak innych powiedzeń przekazywanych sobie z pokolenia na pokolenie, nie straciło na znaczeniu, ale wymaga już korekty. Zdrowie to ruch, ale i też właściwa dieta. Dopiero oba te czynniki, bezgranicznie zależne od siebie, decydują o naszym zdrowiu. Jest to styl życia, od którego, jak głoszą naukowcy, aż w 50 procentach zależy nasze zdrowe funkcjonowanie.

Aby ćwiczenia fizyczne przynosiły spodziewane korzyści zdrowotne, muszą być wykonywane regularnie i dopasowane do wieku i możliwości zdrowotnych człowieka. Podobnie dieta nie może być przypadkowa. Brzmi to zniechęcająco, a więc odkładamy temat na jutro, pomimo pełnej świadomości, że brak systematycznej aktywności fizycz-

nej i przestrzegania diety jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia co najmniej kilkunastu chorób przewlekłych, w tym nadwagi i otyłości, miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, nowotworów i chorób psychicznych. Ponadto zbyt mała ilość ruchu i złe odżywianie przyspieszają proces starzenia się organizmu. Ale jak ułożyć odpowiednie

menu, wiedząc, że do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzeba nam około osiemdziesięciu składników pokarmowych? Nie jest to specjalnie trudne.

Wystarczy stosować się do paru prostych zasad:

- urozmaicać posiłki, gdyż nie ma produktu, który dostarczałby wszystkich składników pokar-

mowych jednocześnie, przy czym głównym źródłem energii w diecie powinny być gruboziarniste produkty zbożowe,

- unikać tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także cukru, soli i alkoholu, a na pewno zrezygnować z dań typu fast food, ciast, batonów oraz tłustych gatunków mięs, jak i z picia słodzonych napojów oraz dosalania potraw,
- jeść umiarkowanie, zgodnie ze swoim zapotrzebowaniem kalorycznym, uwzględniającym stopień aktywności fizycznej,
- pamiętać o wypijaniu min. 1,5 l płynów dziennie – wody mineralnej, herbaty, soków warzywnych i owocowych, bez dodatku cukru,
- przestrzegać regularności spożycia 4-5 posiłków dziennie, w odstępach 3, 4-godzinnych, przy czym ostatni powinien być jedzony minimum 3 godziny przed nocnym spoczynkiem,
- umiejętnie przyrządzać potrawy, a zwłaszcza unikać smażenia, które utrudnia trawienie i wchłanianie cennych składników odżywczych.

dieta

fit^{NIE}FAT

pomyśl! o diecie!

Zamów
zestaw,
a uzyskasz

10%

rabatu na
hasło:
„Fit Nie Fat”!

Pamiętajmy – jaki styl życia, taka jego jakość!

Chcesz zrzucić kilka kilogramów lub po prostu zdrowo się odżywiać? Możesz to zrobić, korzystając z cateringu dietetycznego LightBox. To zestaw „normalnych” posiłków, smacznych i urozmaiconych, o określonej kaloryczności i optymalnej kompozycji składników odżywczych, dostarczanych do Klienta. Składa się on z pięciu posiłków - śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja (zestaw Lightbox All Day) lub z czterech posiłków (bez kolacji) oraz jadłospisu na kolację (zestaw Lightbox Office). W przeciwieństwie do innych „cudownych” diet LightBox nie niesie za sobą żadnych skutków ubocznych, dlatego korzystanie z niego może być nieograniczone w czasie. Sprawdź nas!

LightBox.pl

**Zdrowa dieta z dostawą do domu
lub biura dostępna również
w Olsztynie!!!**

Oferujemy poniższe
rodzaje diet:

- śródziemnomorska
- lekkowegetariańska
- bez ryb
- bezglutenowa

na pięciu poziomach kalorycznych:
1000, 1200, 1500, 2000 i 2500 kcal

**Zamówienia telefoniczne pod nr. 513-513-661
lub przez internet www.lightbox.pl**



Centrum Zdrowia i Sportu

OSW Olsztyńska Szkoła Wyższa
im. Józefa Rusieckiego

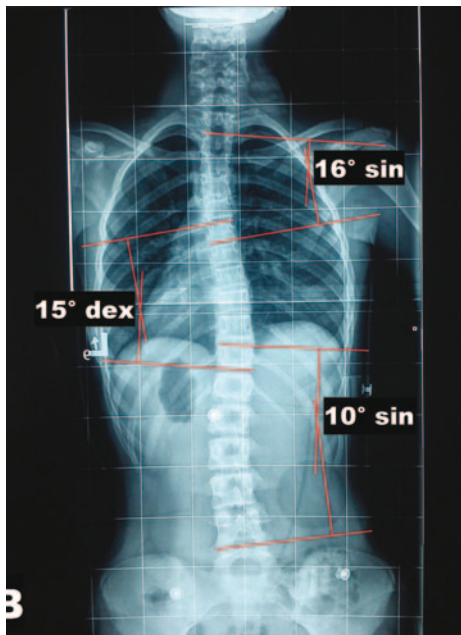
przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej im. J. Rusieckiego

PLYWALNIA | SQUASH | TENIS | REHABILITACJA | FITNESS | SIŁOWNIA | OFERTA DLA DZIECI

Głównym celem działalności **Centrum Postawy Ciała** jest diagnostyka i fizjoterapia w przebiegu schorzeń kręgosłupa (skoliozy, choroba Scheuermanna) oraz wad postawy ciała takich jak stopy płaskie, płasko-koślawe, kolana koślawe i szpotawe, wady stawów biodrowych, plecy płaskie i okrągłe oraz odstające łopatki. Szczegółowa diagnostyka prowadzona jest w oparciu o testy funkcjonalne oraz obiektywne narzędzia badawcze, takie jak skoliometr Bunnella, inklinometr Saundersa, duometr, system BTS SMART D do kompleksowej analizy ruchu oraz system analizy postawy ciała OPIW.

Zespołem kieruje dr hab. Dariusz Czaprowski, prof. OSW - wybitny specjalista w dziedzinie deformacji kręgosłupa oraz wad postawy ciała u dzieci i młodzieży, który swoją pracę kliniczną wzbogaca o liczne publikacje naukowe na temat skoliozy, choroby Scheuermanna oraz wad postawy ciała w prestiżowych czasopiśmie polsko- i anglojęzycznych.

Pracownicy Centrum Postawy Ciała posiadają wieloletnie doświadczenie oraz umiejętności w zakresie diagnostyki oraz terapii zaburzeń



narządu ruchu u dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Swoje kompetencje wzbogacają uczestnictwem w krajowych i zagranicznych konferencjach naukowych, szkoleniach oraz kursach specjalistycznych. Dzięki temu ich wiedza merytoryczna oraz umiejętności praktyczne są stale udoskonalane.

Fizjoterapia prowadzona jest w oparciu o następujące metody terapeutyczne:

- FITS (Funkcjonalna Indywidualna Terapia Skoliozy),
- PNF,
- SEAS (Scientific Exercises Approach to Scoliosis),
- terapia manualna według Mulligana,
- metoda Lewita,
- metoda McKenziego.

Fizjoterapia prowadzona jest zarówno w formie indywidualnych spotkań, jak również zajęć grupowych na sali gimnastycznej. Nadrzędnym celem całego zespołu terapeutycznego Centrum Postawy Ciała jest poprawa stanu zdrowia pacjentów, jakości ich życia oraz poprawa sprawności fizycznej i cech motorycznych. Poza korekcją postawy ciała chcemy, aby nasi podopieczni rozwijali się w sposób zdrowy i mogli bezpiecznie rozwijać swoje pasje.

Posiadamy również ofertę badań postawy ciała dla:

- grup przedszkolnych od 5 roku życia
- grup szkolnych
- grup sportowych



ZAJĘCIA GRUPOWE

Zajęcia przeznaczone dla dzieci i młodzieży w wieku 8-16 lat z zaburzeniami postawy ciała i/lub nadwagą.

wtorek – 18:00-18:45
wtorek – 16:00-16:45
czwartek – 16:00-16:45
czwartek – 17:00-17:45

Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego
Centrum Postawy Ciała
10-243 Olsztyn, Bydgoska 33, Budynek E, sala 5E

tel. +48 89 526 04 00 wew. 142, e-mail: cpc.osw.olsztyn@interia.pl
Godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-20.00
Rejestracja telefoniczna pod numerem telefonu
+48 89 526 04 00 wew. 142 w godz. 10.00-16.00

Odzyskajcie wiarę w siebie!

Chcecie popracować nad swoją sylwetką? Nie ma problemu! Pomogą wam w tym trenerzy personalni z siłowni Fitness Park w Olsztynie.

To miejsce, w którym spotykają się ludzie dbający o swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Poznajcie siłownię Fitness Park z Olsztyna. Tu na was czekają instruktorzy, a wśród nich Bogdan Nowakowski, olsztyński kulturysta, wicemistrz świata weteranów.

– Zapraszam do mojej siłowni przy ul. Marka Kotańskiego 2 w Olsztynie. Tu olsztyniacy mogą liczyć na wyszkoloną kadrę i na moje osobiste doświadczenie. Bez problemu stworzymy plan ćwiczeń i dla pani, i dla pana, a także dostosujemy dietę. Każdy zredukowany kilogram niechcianego tłuszczu z pewnością nie tylko wysmukli waszą sylwetkę, ale także poprawi humor. Już dziś rozpocznijcie treningi, by wasze ciało zyskało jędrność i nabrało odpowiedniego kształtu. My pomożemy w osiągnięciu wymarzonych celów – zapewnia Bogdan Nowakowski.

Czerwony demon na barki czy brama crossfitowa, która wyrzeź-

bi wasze ciało. Na tych maszynach poćwiczycie w celu zwiększenia masy mięśniowej. Nie brakuje też sztangi i hantli do podnoszenia. Tak wyposażona

siłownia z wysokiej klasy sprzętem sprawi, że zrealizujecie każdy plan treningowy, po którym uzyskacie imponujące efekty.



– Tu także oprócz sprzętu siłowego znajdziecie maszyny aerobowe, czyli rowerki i bieżnie mechaniczne, które pomogą spalić kalorie. Wśród nich jest perełka dla tych, którzy lubią się zmęczyć. Specjalna bieżnia dla biegaczy marki Nautilus. Trzeba ją

wypróbować, odważnym będziemy o choczko kibicować! – zachęca kulturysta.

Jaka powinna być kolejność ćwiczeń?

– Układ jest prosty. Zawsze należy zacząć od rozgrzewki, a potem

prześć do maszyn na ćwiczenia siłowe. Te warto wykonać na różnych partiach mięśni. Ci, co chcą robić masę, powinni wykonać ich mniej, ale z większym ciężarem. Natomiast osoby, którym zależy na zmniejszeniu wagi, powinny ćwiczyć z mniejszym obciążeniem, ale powinny wykonać więcej powtórzeń. Chodzi o to, by spalić jak najwięcej kalorii, a przy okazji solidnie się zmęczyć. Ćwiczcie 2 razy w tygodniu po godzinie, a efekty przyjdą same – kończy Bogdan Nowakowski.

Kiedy można ćwiczyć?

pn.-pt. godz. 10-22

sobota godz. 10-18, niedziela godz. 10-16

www.facebook.com/fitnessparkolsztyn

Fitness Park

Siłownia - Treningi personalne - Dieta i suplementy
Bogdan Nowakowski, ul. Marka Kotańskiego 2
tel. 885 600 206

Trzy, dwa, jeden... Ciężarki w dłoń, ćwiczymy!

Wyjdź na dwór i oddychaj głęboko. Czas na trening. Te ćwiczenia ukształtują ramiona, wzmocnią plecy i poprawią postawę. Weź ze sobą parę ciężarków o wadze 2-4 kg. Nie masz hantli? Możesz je zastąpić butelkami z wodą. Po ćwiczeniach wybierz się na dynamiczny spacer albo jogging trwający minimum 30 minut. Gotowi? Zaczynamy!



1

Wznos nogi z odwodzeniem

- Stań stabilnie na szerokość bioder, napnij brzuch, chwyć ciężarki w dłonie i opusz ramiona wzdłuż tułowia.
- Z wdechem unieś jedno kolano w górę, tak aby udo znalazło się w pozycji równoległej do podłoża, ramiona opuszczone wzdłuż tułowia. Z wydechem przenieś uniesioną nogę do tyłu, w tym samym czasie zegnij ramiona w stawach łokciowych, zbliżając dłonie do klatki piersiowej. Wróć do pozycji z opuszczonymi ramionami i uniesionym kolaniem.
- Wykonaj po 8 ruchów nogą w przód i tył i zmień nogę.

Zwróć uwagę na to, by sylwetka była wyprostowana. Nie pochylaj się do tyłu podczas unoszenia nogi do góry. Przy wznosie nogi do tyłu mocno napnij brzuch, aby zabezpieczyć dolny odcinek kręgosłupa przed wygięciem. Podczas zginania ramiona, trzymaj łokcie blisko tułowia.

Najczęściej popełniane błędy: Pochylanie tułowia do przodu i do tyłu, odwodzenie łokci do boku.

Dobra rada: Skup się na oddechu i, wykonując ćwiczenie, patrz przed siebie.

2

Ciosy przed siebie

- Stojąc stabilnie na szerokość bioder, napnij brzuch i chwyć ciężarki w dłonie z opuszczonymi ramionami wzdłuż tułowia.
- Zaczynaj wykonywać ciosy. Unieś jedno wyprostowane ramię przed siebie na wysokość barków, zaś drugie ramię zegnij i przyciągnij ciężar do klatki piersiowej. Płynnie zmieniaj wyprosty ramion, wykonując wydechy przy wyprostach ramion.
- Wykonaj po 16 wyprostów ramion przed siebie.

Utrzymuj wyprostowaną sylwetkę. Unosź ciężar do wysokości barków, ściągaj łopatki, przyciągając dłonie do siebie.

Najczęściej popełniane błędy: Niedociągnięcie dłoni do klatki piersiowej, opadanie ramienia do dołu.

Dobra rada: Ćwicząc przed lustrem, łatwiej będzie ci kontrolować ustawienie ramion.



3

Wiosłowanie w opadzie tułowia

- Stań na szerokość bioder, delikatnie zegnij nogi w kolanach i pochyl tułów do przodu, tak aby znalazł się w pozycji prawie równoległej do podłoża, pamiętając, aby utrzymać proste plecy. Ramiona swobodnie opuść w dół. W dłonie chwyć ciężarki.
- Z wydechem przyciągaj ciężarki w stronę bioder, kierując łokcie do góry. Z wdechem opuść ramiona.
- Wykonaj 20 wznosów.

Utrzymuj wyprostowane plecy podczas przyciągania i opuszczania ciężarków, ściągaj łopatki, aby lepiej zaangażować mięśnie grzbietu. Trzymaj głowę nieruchomo.

Najczęściej popełniane błędy: Okrągłe plecy, nienapięty brzuch, ruchy głowy.

Dobra rada: Utrzymuj parę chwil pozycję spięcia, gdy ciężarki są uniesione.



4

Wznos ramion z przeniesieniem do przodu

- Stań stabilnie na szerokość bioder, chwyć w dłonie ciężarki i opuść ramiona swobodnie wzdłuż tułowia.
- Z wdechem unieś ramiona ku górze do boku, tak aby znalazły się na wysokości barków. Następnie z wydechem przenieś ramiona przed siebie, tak jakbyś chciała złączyć ze sobą ciężarki, jednocześnie spinając mięśnie klatki piersiowej. Z wdechem znów rozłóż ramiona i z wydechem opuść. To jest jedno powtórzenie.
- Wykonaj 10 powtórzeń.

Sylwetka powinna być wyprostowana, brzuch napięty, a głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa. Przy wznosie ramion nie napinaj mięśni karku i nie kołysz się.

Najczęściej popełniane błędy: Unoszenie ciężarków powyżej linii barków i zbyt szybkie wykonywanie ćwiczenia.

Dobra rada: Wykonuj ćwiczenie zgodnie ze wskazówkami oddechowymi, wtedy osiągniesz odpowiednie tempo.



5

Wznosy ramion nad głowę

- Stań stabilnie na szerokość bioder, chwyć w dłonie ciężarki i unieś ramiona zgięte w stawach łokciowych do boku.
- Z wydechem wyprostuj ramiona nad głowę, tak jakbyś chciała złączyć nad sobą ciężarki (ale tego nie robisz).
- Z wdechem opuść do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj 20 powtórzeń.

Na co zwrócić uwagę: Wyprostuj sylwetkę, napnij brzuch i pilnuj, aby ruch ciężarków odbywał się w jednej linii góra-dół, nie napinaj barków.

Najczęściej popełniane błędy: rozluźniona pozycja stania, przeprost w ramionach przy unoszeniu ciężarków, zbyt szybkie tempo.

Dobra rada: Opuszczaj łokcie do wysokości barków i kąta prostego między ramieniem a przedramieniem.



6

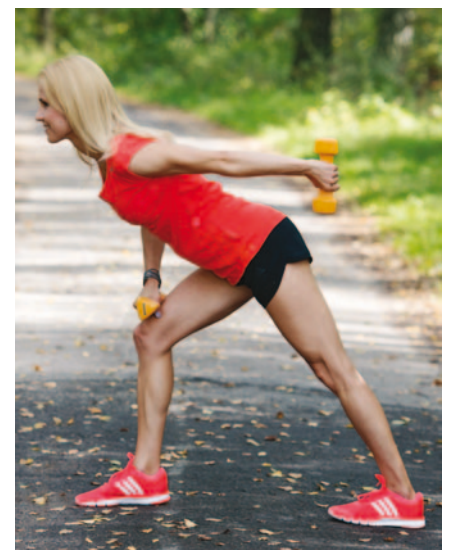
Wznosy ramion w opadzie tułowia

- Z pozycji stania na szerokość bioder chwyć ciężarki i pochyl tułów, tak aby znalazł się w pozycji równoległej do podłoża, ramiona swobodnie opadają.
- Z wydechem unieś wyprostowane ramiona do boku, starając się zbliżyć do siebie łopatk. Opuść ramiona, kontrolując ruch.
- Wykonaj 16 powtórzeń.

Na co zwrócić uwagę: Utrzymuj napięty brzuch, co pozwoli na zachowanie prostych pleców w trakcie wykonywania ćwiczenia.

Najczęściej popełniane błędy: Zbyt „płytkie” i szybkie ruchy, zaokrąglone plecy.

Dobra rada: Staraj się przez parę chwil utrzymać spięcie, gdy ramiona będą na górze.



7

Wznosy ramienia w opadzie tułowia

- Zrób duży krok do przodu, zegnij przednią nogę w kolanie, tak aby kolano znalazło się nad piętą, delikatnie pochyl tułów i oprzyj rękę na nodze zgiętej, drugą opuść swobodnie.
- Z wydechem unieś wyprostowane ramię (to, które pozostało niepodpartą) do momentu, gdy poczujesz mocną pracę tylnej części ramienia.
- Wykonaj 12 powtórzeń na każde ramię.

Na co zwrócić uwagę: Trzymaj wyprostowane plecy, prostą tylną nogę i napięty brzuch.

Najczęściej popełniane błędy: Zginanie ramienia podczas wznosów i opuszczania.

Dobra rada: Utrzymaj parę chwil ramię w napięciu i pomału opuszczaj.

fit^{NIE}FAT

trening

ZDOBYWAJ
FORMĘ

PRZEZ CAŁĄ DOBĘ!



CROSS
GYM
PLANETA FORMY



SQUASH
PLANETA FORMY

NOWOŚĆ!

Pierwszy w Olsztynie klub otwarty 24 h
od poniedziałku do piątku, weekendy: 6:00-22:00.
Klienci chcący skorzystać z usług klubu będą mieli
do dyspozycji siłownię oraz korty do squasha.
Nie masz czasu na trening w ciągu dnia?
Zapraszamy nocą do klubu Planeta Formy
Squash & Gym przy ul. Olimpijskiej 1 w Olsztynie.



SQUASH

W związku z ciągłym rozwojem dyscypliny sportowej, jaką jest squash, mamy przyjemność zaproponować Wam możliwość skorzystania z profesjonalnych kortów firmy ASB będącej liderem wśród producentów kortów do squasha. Do waszej dyspozycji udostępniamy 4 korty zapewniające zwiększenie satysfakcji sportowej zawodników.

CROSS GYM

Profesjonalnie wyposażona, wnętrza wykończone w wysokim standardzie oraz niebanalne widoki na jezioro Ukiel. Całość tworzy idealne miejsce dla osób pragnących mieć możliwość odbycia treningu zarówno na siłowni, jak i na zewnątrz. Wyposażenie siłowni ukierunkowane jest pod kątem dwóch dziedzin treningowych: treningu funkcjonalnego, a także treningu crossfit.

CENTRUM REHABILITACJI SPORTOWEJ

to miejsce, w którym nie tylko zadbasz o swoje zdrowie, ale także od-
dasz się chwilom relaksu. CRS to świetnie wykwalifikowana kadra re-
habilitantów, którzy korzystają z najnowocześniejszych metod zarówno
w zakresie diagnostyki, jak i terapii dysfunkcji narządu ruchu.
Oferujemy pomoc w zakresie korekcji wad postawy, analizy ruchu
i korekcji pod kątem kontroli motorycznej, rehabilitacji po urazach,
również związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportowych.

www.rehabilitacja-pf.pl



www.planetaformy.pl



ul. Olimpijska 1, 10-900 Olsztyn
tel. 89-527-12-03, wew.303
ukiel@planetaformy.pl

Jesteśmy dla Was
24 godziny na dobę!
pn.-pt. 24 h
weekend 6.00-22.00



24/7 ZAKUPY ONLINE
DOUGLAS.PL

OFERTA MIESIĄCA

DOUGLAS BEAUTY SYSTEM MORE THAN MOISTURE

żel-krem lub emulsja
50 ml

~~99 zł~~
75 zł



CLINIQUE
AGE DEFENSE,
SUPERDEFENSE,
MOISTURE SURGE
bb cream lub cc cream
15 ml

29 zł

NYX PROPEL MY EYES

tusz do rzęs
1 szt.

~~54,90 zł~~
39 zł



CALVIN KLEIN BEAUTY,
SHEER BEAUTY,
SHEER BEAUTY ESSENCE

woda perfumowana
lub woda toaletowa
30 ml

~~219 zł~~
149 zł

HUGO BOSS BOSS BOTTLED

woda toaletowa
200 ml

~~479 zł~~
299 zł



AZZARO
CHROME
woda toaletowa
50 ml

~~189 zł~~
99 zł

Douglas

YOUR PARTNER IN BEAUTY

Perfumerie Douglas w Olsztynie:

Aura Centrum, al. Piłsudskiego 16, tel. 89/ 678 50 40

Galeria Warmińska, ul. Tuwima 26, tel. 89/ 722 42 87

Oferta ważna od 1.06.2015 do 30.06.2015 lub do wyczerpania zapasów.

Witamy NAWOLNOŚCI



172 zł miesięcznie

W ofercie Honda Finance MotoRata 3x30*
Szczegółowe informacje u dealerów Hondy.

CB125F



Nowy CB125F - Twoja swoboda jest teraz bliżej niż kiedykolwiek!
Poręczny i dynamiczny motocykl miejski czeka na Ciebie! Wystarczy, że masz prawo jazdy kat. B. Dzięki wyjątkowo niskiemu zużyciu paliwa CB125F może przejechać ok. 600 km na jednym zbiorniku paliwa (wg WMTG). Omiń korki i odkryj potencjał swojego miasta!



* Promocja finansowania MotoRata 3x30 dotyczy oferty Honda Finance, wyliczonej na podstawie następujących kryteriów: wartość pojazdu 10 900 PLN, okres finansowania 36 miesięcy, wpłata własna 3 270 PLN, raty 1-35 w wysokości 172 PLN, rata 36 w wysokości 3 280 PLN. RRSO 10,40%, Nominalna stopa procentowa 7,90%. Całkowita wartość pożyczki wynosi 7 935 PLN. Podane raty zostały wyliczone od wartości brutto pojazdu. Niniejsza oferta nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 i następnych Kodeksu Cywilnego. Zawarcie Umowy Pożyczki uzależnione jest od decyzji Raiffeisen-Leasing Polska S.A., podjętej w szczególności na podstawie analizy zdolności kredytowej Wnioskodawcy.

HONDA DASZUTA Olsztyn, ul. Sikorskiego 33
tel./fax 089 541-96-95, e-mail: honda@daszuta.pl