

fit & fat

MAGAZYN BEZPŁATNY | PAŹDZIERNIK 2016

Znajdź właściwą motywację, a znajdziesz siłę, by góry przenosić!

Kacper Grażul
spec od kobiet

Czas na

- Ukiel Olsztyn Półmaraton
- Obiad ze smakiem
- Złap pozytywną energię!
- Vital Sport Arena za nami!



Festiwal Mocy i Zdrowia

CO CIEKAWEGO ZNAJDĄ PAŃSTWO NA FESTIWALU?

- SESJE ASTROLOGICZNE
- ROZMOWY Z WRÓŻKAMI
- MASAŻ TRADYCYJNY
- BIOENERGOTERAPEUCI
- PRODUKTY ZIELARSKIE
- KOSMETYKI NATURALNE

01-02
PAŹDZIERNIKA
2016
EXPO MAZURY
OSTRÓDA

WWW.FESTIWALMOCY.PL

CHCIEĆ! TO MÓC!

Jeśli ktoś by mi kiedyś powiedział, że będę promować zdrowy styl życia, nie uwierzyłabym mu. Jeszcze kilka lat temu żyłam inaczej. Ciągłe w biegu, pijąc kawę, z jedzeniem z doskoku. Bez śniadania, obiad w barze, potem późna kolacja. Dwa posiłki, brak ruchu, na nic czasu. Nic dziwnego, że kilogramy nie spadały, a wręcz przeciwnie – rosły. Gdy dotarły do niebezpiecznej granicy, powiedziałam sobie: dość. Trzeba coś zmienić. I tak też się stało. Najpierw powstał magazyn „Fit Nie Fat”. Poznałam wspaniałych ludzi, którzy zaczęli зараżać mnie swoją pasją do aktywności i to samo postanowiliśmy robić w naszej gazecie (i mamy cichą nadzieję, że się udaje!). Okazało się, że wystarczy tylko chcieć, by móc coś w sobie zmienić. Podjęłam wyzwanie. Zaczęłam ćwiczyć. Najpierw były marszobiegi wokół Jeziora Długiego, bo organizowaliśmy

bezpłatne treningi. Kondycji zero, więc „mój pierwszy raz” pamiętam do dziś. Myślałam, że serce wyskoczy mi z klatki piersiowej, nie mogłam złapać tchu. Nie poddałam się. Z tygodnia na tydzień było coraz lepiej. Do tego spinning, basen, zajęcia fitness, jazda rowerem. Aktywność sprawia mi frajdę. Ktoś mi kiedyś powiedział, że można się od niej uzależnić, i to prawda. Gdy przepada mi trening, odczuwam jego brak. Poszłam też do dietetyka. Podczas wizyty u Natalii Bobowik w poradni Mój Dietetyk w Olsztynie okazało się, że nie potrafię jeść. Moje posiłki to wcale nie posiłki, są za małe i bez wartości odżywczych. Zamiast dokarmiać organizm ja go głodziłam, a on odkładał tłuszcz. Dostałam wskazówki i plan żywieniowy. Po pierwsze zaczęłam jeść śniadania. Bez posiłku nie wychodzę z domu. Po drugie jem dość często. W pierwszych tygodniach miałam wrażenie, że tylko jem i jem. Stałam w kuchni wieczorami i przygotowywałam pudełko na kolejny dzień. Sądziłam nawet, że zamiast zrzucić kilogramy, przybieram na wadze. Na szczęście rezultaty są, choć wiem, że odchudzanie to proces długofalowy. Kilogramy lecą w dół, a ja czuję się lepiej. Jest satysfakcja! Chcesz się też tak poczuć? Możesz! Zadać sobie pytanie, na czym Ci zależy. Określ sobie cel i dąż do doskonałości. Tą osiągniesz dzięki wytrwałości i pasji, bo zdrowym stylem życia można się zafiksować. Ja tak mam! Teraz czas na Ciebie! Do dzieła. Przepisy fit znajdziesz na str. 5 i 7, a o kondycję zadbasz z naszymi trenerkami – Martą, która namawia na trening ze sztangami (str. 15), i Patrycją – podpowiada, jak ujędrnić pośladki (str. 17). Chcesz sprawdzić, w jakiej kondycji jest twój organizm? Wystarczy tylko kropła krwi. Zajrzyj też na str. 20.

Zapraszamy do lektury!



Zajrzyj na
fitniefat.pl



Facebook.com/FitnieFat



Twitter.com/FitnieFat



Instagram.com/fit_nie_fat

fitfat

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

Redaktor naczelna: Monika Nowakowska,
tel. 502 499 524
Reklama: Marta Bonar,
tel. 514 800 890
kontakt@fitniefat.pl
E-mail:
Projekt okładki: Krzysztof Ignatowicz

Projekt graficzny: Jakub Cyrana
Foto: Fotolia.com, archiwum prywatne, Monika Nowakowska
Fot. okładka: archiwum prywatne
Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.

Spis treści

- 5 Przepisy na zdrowie
- 6 Naturalnie w kuchni
- 9 Zapisz się na półmaraton
- 10 Karnet w cenie
- 11 Miejsce tylko dla kobiet
- 12 Być fit i eko
- 17 Pośladki w ruch
- 19 Vital Sport Arena w kadrze
- 20 Profilaktyka najważniejsza
- 22 Laser w ruch

NACZELNA POLECA

FASZEROWANA PAPRYKA

SKŁADNIKI:

- 200 g papryki czerwonej (1 sztuka)
- 100 g mięsa z piersi indyka bez skóry
- 30 g płatków owsianych
- 100 g pora
- 20 g pomidorów suszonych w oleju
- 10 g oleju rzepakowego
- 25 g bułki grahamki
- natka pietruszki, ząbek czosnku

PRZYGOTOWANIE:

Paprykę umyć i oczyścić z gniazd nasiennych. Mięso bardzo drobno

pokro-
ić i pod-
smażyć na oleju
z czosnkiem, dodać
drobno pokrojony por, pomidory,
sól i pieprz. Chwilę poddusić i
wymieszać z płatkami owsianymi
oraz natką pietruszki. Farszem
nadać papryki. Włożyć do na-
czynia żaroodpornego (włożyć do
niego pół szklanki wody) i przykryć
„czapczkami”. Piec w piekarniku
ok. 30-40 minut w temp. 180
stopni. Podać z pieczywem.

Przepis Natalii Bobowik,
Mój Dietetyk w Olsztynie





FIT KING
• catering •

Zapraszamy
na smaczne i dietetyczne:

• Lunche •
• Abonamenty dietetyczne •
• Obiady •

odpowiednio zbilansowane
pod kątem makro i mikro składników.

Posiłki są przygotowywane w Olsztynie
z najlepszych składników.



ZAMÓW: 608 747 691

www.fitking.pl

facebook.com/FitKingCatering

POMYSŁ NA *fit* KOLACJĘ

PIKANTNE PLACUSZKI LOW-CARB

SKŁADNIKI:

- 3 całe jaja
- 50 g mąki kokosowej
- 150 ml wody
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- cebula dymka
- ostra papryka w proszku, szczypta pieprzu, ziola prowansalskie i odrobina soli himalajskiej

PRZYGOTOWANIE:

Jaja, siekaną cebulę, czosnek, mąkę i przyprawy umieścić w misce, podlać wodą i dokładnie wymieszać do uzyskania gęstej masy. Smażyć niewielkie placuszki na oleju kokosowym, a następnie posypać je pokrojoną cebulą dymką.

Kaloryczność335 kcal
Białko27 g
Tłuszcz19 g
Węglowodany14 g

CHRUPIĄCE TOSTY Z INDYKIEM I WARZEWAMI:

SKŁADNIKI:

- 2 kromki pieczywa low-carb (np. Pro Body)
- 120 g fileta z indyka
- 150 g cukinii
- 100 g fasolki zielonej
- 1/4 czerwonej papryki
- 1/4 żółtej papryki
- 4-5 pieczarek

- 1/2 czerwonej cebuli
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- świeży rozmaryn
- 1/2 awokado
- 1/2 łyżeczki octu balsamicznego
- biały pieprz, szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

Cukinię i fasolkę zblanszować, zanurzając na kilka chwil w gorącej wodzie. Na patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać siekaną cebulę i pokrojone pieczarki. Po chwili dodać pokrojoną paprykę, cukinię, fasolkę (można użyć mrożonej mieszanki) oraz kawałki indyka. Doprawić pieprzem i solą. Smażyć przez blisko 2-3 minuty, a następnie podlać odro-

biną wody z gałązką rozmarynu i dusić przez 4-5 minut. Pieczywo przekroić na pół, umieścić w tosterze, a następnie natrzeć czosnkiem. Gotowe tosty oraz potrawkę z indyka umieścić w miseczce, dodać awokado, skropić oliwą, octem balsamicznym i udekorować świeżym rozmarynem.

Kaloryczność486 kcal
Białko33 g
Tłuszcz30 g
Węglowodany21 g

FITBURGER

SKŁADNIKI:

- bułka żytnia
- 120 g mięsa wołowego
- garść szpinaku
- 50 g kapusty kiszzonej
- plasterek świeżego ananasa
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 plasterek pomidora
- czarny pieprz, ostra papryka w proszku, szczypta soli, gałązka rozmarynu

PRZYGOTOWANIE:

Mięso zmielić lub poprosić o zmielenie w sklepie, dodać przyprawy oraz olej kokosowy. Uformować kotlety i umieścić wraz z gałązką rozmarynu na patelni grillowej lub elektrycznym grillu. Gotowe mięso odstawić na 1-2 minuty, a w tym czasie na patelni położyć plasterki ananasa oraz przekrojoną na pół bułkę. Na ciepły spód bułki ułożyć garść szpinaku, odrobiny musztardy, wołowego kotleta, ananasa, plasterki pomidora oraz kiszoną kapustę, następnie przykryć drugą częścią bułki i spiąć wykalczką.

Kaloryczność421 kcal
Białko29 g
Tłuszcz9 g
Węglowodany56 g

Po Królewsku
zadbamy o Twoją Dietę



5 najlepszych naturalnych suplementów

Coraz więcej osób sięga po suplementy. Z jednej strony to dobrze, bo wzrasta świadomość zdrowego odżywiania, a z drugiej często nie zwracamy uwagi na to, jak działa dany suplement.

— Dużo bezpieczniejszą opcją jest postawienie na produkty, które znajdziemy w naszym domu, w kuchni czy w ogródku — zapewnia Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny z Olsztyna. — To pięć moich ulubionych przypraw.

ładka. Ma korzystny wpływ na pracę jelit. Może zastąpić klasyczne środki przeciwbólowe w bólach menstruacyjnych. Leczy przeziębienia, migreny i działa przeciwobrzękowo.



Kurkuma

Wspomaga w leczeniu chorób oczu. Wyciąg hamuje rozwój wrzodów żołądka. Działa przeciwwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie. W ciągu ostatnich lat naukowcy udowodnili jej wspaniałe działanie przeciwnowotworowe. Kurkumina posiada co najmniej kilkanaście odrębnych sposobów integracji z rakiem. Kurkumina posiada kilka innych korzyści: działa antyoksydacyjnie, chroni nasze organizmy od uszkodzenia wolnych rodników, jako przyprawa konserwuje żywność. 1,5 g dziennie to dawka dla dorosłych, która podtrzymuje zdrowie. Dawka terapeutyczna 2-3 g. Należy zmieszać ją z odrobiną pieprzu. Należy spożywać zawsze z tłuszczem – olejem lnianym tłoczony na zimno, oliwą z oliwek lub z olejem kokosowym.



Oregano

Ma działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Stosowane

jest jako środek przeciwskurczowy, moczopędny, antyseptyczny, przeciwzapalny; pomocne przy zapaleniu oskrzeli i w zaburzeniach trawienia. Świetnie poprawia smak potraw, a przy tym posiada wiele właściwości leczniczych.



Pieprz

Nie każdy może go używać. Pieprz należy do grupy psiankowatych,

więc w przypadku protokołu autoimmunologicznego jest niewskazany. Sprzyja wydzielaniu soków trawiennych, stymuluje układ trawienny, zawiera szczególnie dużo chromu, który obniża apetyt na słodkie. Pieprz czarny zmieszany w niewielkiej ilości z cynamonem jest w niektórych krajach stosowany jako środek zmniejszający bóle migrenowe, dlatego warto to wypróbować. Pieprz czarny i zawarta w nim piperyna pomocne są w leczeniu bielactwa — powszechnie występującego zaburzenia pigmentacji skóry objawiającego się miejscowym brakiem w naskórku melanocytów.

Tymianek

Poprawia wydolność oddechową, odkaża, opóźnia proces psucia się żywności, działa silnie antyoksydacyjnie. Dostarcza składników mineralnych oraz witamin, m.in. potas, żelazo, wapń, witaminy z grupy B, A, C oraz kwas foliowy. Zawiera też tymol, dzięki czemu pozwala pozbyć się gazów i wzdęć, dlatego świetnie sprawdzi się przy problemach żołądkowo-jelitowych.



Imbir

Ma dość szerokie właściwości rozgrzewające i przyspieszające przemianę materii. Pobudza wydzielanie soków trawiennych i ułatwia pracę żo-

polecamy Herbatka z imbiru na zimne dni

Parę plasterków pokrojonego drobno świeżego imbiru zalej szklanką wrzącej wody, przykryj na parę minut. Kiedy herbatka trochę przestygnie dodaj 1 łyżeczkę miodu prawdziwego i parę kawałków mandarynki lub pomarańczy (można pominąć te dodatki w przypadku chęci redukcji masy ciała, problemów z gospodarką cukrowo-insulinową itp.). Herbatę pij ciepłą, ale nie gorącą. Doskonała w czasie przeziębienia, na stany reumatyczne, dodatkowo bardzo dobrze uodparnia organizm. Wystarczy pić jedną szklankę dziennie (nie przesadzaj z ilością) przez okres 6 tygodni. Po kilku miesiącach powtórz kurację, a zauważysz brak przeziębień i bólów reumatycznych.



OBIAD ze smakiem

Dziś propozycje dań od samego szefa kuchni. To przepisy na pyszne obiady od Łukasza Wojtasa, który wyjątkowe menu tworzy w zgodzie z rytmem natury. Jest zdrowo i kolorowo!

Duszone gęsie udka z puree marchewkowo-gruszkowym i popcornem z kaszy gryczanej

Składniki:

- udka z gęsi – 4 sztuki (po około 250 g)
- jabłka – 2 sztuki
- cebula biała – 3 sztuki
- czosnek – 4 ząbki
- białe wytrawne wino – 0,5 l
- bulion drobiowy – 0,5 l
- kilka gałązek świeżego majeranku
- marchew – 200 g
- gruszki – 200 g
- masło – 50 g
- kasza gryczana niepalona – 200 g
- olej kokosowy – 300 ml
- sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe

Sposób wykonania:

Mięso zamarynować w posiekanej cebuli, czosnku, majeranku, kilku kulkach ziela angielskiego i listków laurowych. Jabłka pozbać nasion i posiekane dodać do gęsich udek. Dodać sól, pieprz i dokładnie wymieszać, pozostawiając w lodówce pod przykryciem od 6 do 12 godzin. Po takim czasie mięso obsmażyć na dobrze rozgrzanej patelni i przenieść do garnka wraz z zawartością marynaty. Zalać wszystko winem, połową ilości bulionu, dodać dwie szczypty soli, pieprzu i dusić przez blisko dwie i pół godziny. W czasie duszenia mięsa przygotować puree. Do garnka wrzucić pokrojoną w kostkę marchew i zalać pozostałym bulionem. Kiedy marchew znacznie robić się miękka, dodać obrane, posiekane gruszki i jeszcze chwilę ze sobą przegotować. Zblendować wszystko na jednolitą masę, dodając po tym masło. W rondelku rozgrzać olej kokosowy i wrzucać do niego kaszę gryczaną, smażąc

około 3 minuty kontrolując temperaturę oleju tak, by kasza się nie przypaliła. Popcorn przekładać na ręcznik papierowy, a następnie doprawić solą i pieprzem. Uduśzone udka wyjąć z sosu i chwilę zapiec w piecu w 200 stopniach w celu przypieczenia skóry mięsa.

Smażona wątróbka drobiowa w sosie korzennym z winogronami i pieczonym jabłkiem

Składniki na 4 porcje:

- wątróbka drobiowa – 200 g
- winogrona ciemne – 50 g
- jedno małe jabłko
- trzy szczypty przypraw korzennych
- dwie szalotki
- mąka gryczana – 30 g
- masło – 100 g
- ocet balsamiczny – 50 ml
- szczypta cynamonu
- dwie łyżeczki miodu
- sól, świeżo mielony pieprz
- wytrawne czerwone wino – 150 ml
- dwie łyżki ksylitolu
- kilka listków natki pietruszki
- masło klarowane

Sposób wykonania:

Do małego, rozgrzanego rondla wsypać przyprawy korzenne i lekko przesmażyć około 2 minuty, aż uwolnią swój aromat. Całość zalać wytrawnym czerwonym winem i wsypać ksylitol. Gotować na dużym ogniu, aż wino odparuje do około 1/3 swojej poprzedniej objętości. Obrane i pokrojone w cząstki jabłko posmarować lekko octem balsamicznym, miodem i obsypać cynamonem. Tak przygotowane wstawić do piekarnika na 8 minut w 180 stopniach. W tym czasie winogrona przekroić

na pół, wydrążając pestki z wewnątrz. Wątróbkę obtoczyć w mące gryczanej i smażyć na maśle klarowanym razem z posiekaną szalotką. Po obsmażeniu podlać sosem korzennym i dodać winogrona, sól, pieprz oraz 50 g masła, dłużej nie podgrzewając.

Smażony filec jesiota z gołąbkami z kaszą jaglaną, dynią i borowikami

Składniki:

- filec jesiota – 200 g
- dynia – 200 g
- masło – 100 g
- kilka liści kapusty
- kasza jaglana – 60 g
- borowiki – 50 g
- cebula – 1 sztuka
- czosnek – 2 ząbki
- nać pietruszki – 1 pęczek
- sól, pieprz, masło klarowane

Sposób wykonania:

Jaglana kaszę ugotować i wystudzić. Kapustę sparzyć i oddzielić od niej liście na gołąbki. Grzyby, dynię i cebulę pokroić w drobną kostkę i przesmażyć na dobrze rozgrzanej patelni, dodając następnie ugotowaną kaszę i łyżkę masła. Cały farsz doprawić solą, pieprzem i posiekaną natką pietruszki. Po wystudzeniu farszu nakładać go na liście kapusty i zawiązać ściśle w folię spożywczą. Tak zawinięte gołąbki gotować w wodzie przez jakieś 7 minut. Jesiotra pokroić na około 50-gramowe kawałki, doprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać masło klarowane i smażyć rybę na wolnym ogniu około 4 minut z każdej strony.

Smak zdrowia z Piekarni Tyrolskiej



**Piekarnia
Tyrolska**

Co jest nieodłącznym elementem śniadania?
Oczywiście chleb! Kusi zapachem i wypieczoną
skórką. Smaczne, zdrowe i pożywne pieczywo
znajdziesz w Piekarni Tyrolskiej.

Jak twierdzą dietetycy, produkty zbożowe, w tym pieczywo, odgrywają ważną rolę w naszym żywieniu. Dlatego też powinny być składnikiem naszej zbilansowanej diety. Najważniejsze jest jednak wybranie odpowiedniego rodzaju chleba. Najlepsze jest pieczywo ciemne – razowe lub żytnie, a także pieczywo mieszane, żytnio-pszenne. Zawiera ono wiele dobroczynnych składników odżywczych – błonnik, witaminy i minerały. Ten pierwszy wpływa korzystnie na nasz metabolizm, przyspieszając pracę jelit. Zalecany jest podczas diet, gdyż pęcznieje w żołądku i sprawia, że uczucie sytości zbyt szybko nie znika. Eksperci zalecają także jedzenie chleba na zakwasie. Korzystnie wpływa on na florę bakteryjną przewodu pokarmowego, a także dłużej utrzymuje świeżość. Gdzie takie pieczywo znajdziesz? Oczywiście w Piekarni Tyrolskiej.

**OTO SERIA PROZDROWOTNYCH CHLEBÓW,
KTÓRE POWINNY ZNALEŻĆ SIĘ W TWOJEJ DIECIE**

CHLEB ŻYTNIA WIEJSKI

Składniki:

- mąka żytnia
- naturalny zakwas żytni
- drożdże
- sól
- woda

(może zawierać niewielkie ilości
mąki pszennej)

- mąka żytnia
- słonecznik
- mąka pszenna chlebową
- naturalny zakwas żytni
- drożdże
- sól
- woda



CHLEB DYNIOWY

Składniki:

- mąka pszenna chlebową
- mąka żytnia
- pestki dyni (10%)
- naturalny zakwas żytni
- drożdże
- sól
- woda



CHLEB RAZOWO- -SŁONECZNIKOWY

Składniki:

- mąka razowa z pełnego
przemiału

CHLEB WIELOZBOŻOWY

Składniki:

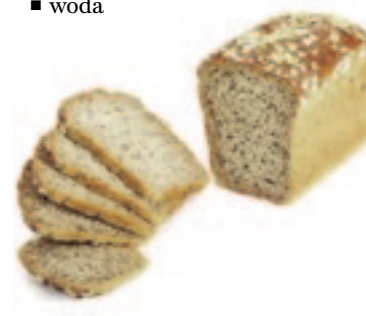
- mąka pszenna chlebową
- mąka razowa z pełnego prze-
miału
- naturalny zakwas żytni
- płatki owsiane
- siemie lniane
- słonecznik
- drożdże
- sól
- woda



CHLEB CHIA ENERGETYCZNY

Składniki:

- mąka pszenna chlebową
- mąka żytnia
- naturalny zakwas żytni
- nasiona chia
- płatki owsiane
- drożdże
- sól
- woda





UKIEL OLSZTYN
PÓLMARATON
2016



Czas na Ukiel Olsztyn Półmaraton

**Jest nowa nazwa, nowe logo
i nowa trasa. Już 23 października
biegacze opanują stolicę Warmii
i Mazur. Przed nami
I Ukiel Olsztyn Półmaraton.
Bądź zawodnikiem lub kibicem!**

Dziś bieganie jest w modzie. Dla wielu zawodników to styl życia, więc się nie zastanawiaj, tylko wystartuj w I Ukiel Olsztyn Półmaratonie. Zapisy już trwają. Wystarczy wypełnić formularz internetowy na stronie superczas.pl. Lista zawodników zostanie zamknięta 16 października. Do tej pory zarejestrowało się ponad 300 osób. Organizatorzy czekają na ciebie. Do pokonania będzie dystans ponad 21 km.

- Trasa w tym roku jest zmieniona. Start zaplanowaliśmy na godz. 12 na Starym Mieście - mówi Marek Makowski z olsztyńskiego OSiR-u.

- Zawodnicy pobiegą parkiem Podzamcze i wrócą na starówkę, następnie ulicami Nowowiejskiego, Konopnickiej dotrą na aleję Schumana. Tu będą do pokonania dwie pętle, m.in. przez CRS Ukiel, gdzie będzie też meta. Kolejne zmiany to klasyfikacje wiekowe. W ubiegłych latach grupy były dzielone co 10 lat, w tym roku - co pięć. Dzięki temu wzrosła pula nagród, która wyniesie blisko 20 tys. zł. Poza tym to ukłon w stronę zawodników. Mamy nadzieję, że taka zmiana bardziej zachęci ich do startu w swojej kategorii.

Pamiętajcie o opłaceniu opłaty

startowej. Ta wynosi 50 zł. Pakiety startowe będą do odebrania tydzień przed imprezą w siedzibie OSiR-u przy ul. Żołnierskiej 13 a, a w sobotę i w niedzielę w godz. 8-10 - w Sklepie Sportowym Olimp. Jest jeszcze miesiąc do zawodów. Co zrobić, by się przygotować do takiego wysiłku?

- Do półmaratonu powinno się przygotowywać przynajmniej pół roku, więc jeśli ktoś nic do tej pory nie robił, nie da rady pobiec takiego dystansu. Może wystarczyć, ale to będzie męczarnia dla organizmu - mówi Marta Barcewicz, biegaczka z Olsztyna. - Zawodnicy, którzy trenują i biegają w zawodach, wiedzą, że już nie powinni przemęczać organizmu. Na trzy tygodnie przed zawodami mogą zrobić trening wytrzymałościowy na dystansie około 15-18 km, a potem powinni odpocząć. Podtrzymywać formę poprzez zabawy biegowe czy trening szybkościowy, robić 100-, 60-metrówki, a także zmienić dietę. Nie zapominamy o ćwiczeniach rozciągających i wzmacniających. Ostat-

ni tydzień to odpoczynek i regeneracja.

- Udział w Ukiel Olsztyn Półmaratonie to znakomita okazja, by sprawdzić swoje możliwości i znaleźć się w gronie kilkuset osób, które również będą w tym biegu uczestniczyć - zachęca Jerzy Litwiński, dyrektor OSiR w Olsztynie. - Warto poczuć atmosferę tego wielkiego święta. To taka jedyna impreza biegowa w Olsztynie, która odbywa się ulicami naszego miasta. Jeżeli ktoś regularnie trenuje, bierze udział w zawodach na krótszych dystansach, to półmaraton będzie dla niego kolejnym progiem. Sportowiec potrzebuje mobilizacji i wyzwania, by przechodzić na wyższy poziom i właśnie nasza impreza jest doskonałą do tego okazją.

Nie biegasz? Przyjdź i dopinguj! Biegacze na to liczą! W miejscach, gdzie są kibice, zawodnikom będzie się o wiele lepiej. Zapominają o zmęczeniu i dolegliwościach, dążą do celu.

KARNET NA ZAJĘCIA

wybieraj z głową

Do aktywności będziemy namawiać was zawsze. Ćwiczcie przez cały rok! Jesienią i zimą, gdy pogoda nie sprzyja, by sport uprawiać na łonie natury, wybierzcie się do siłowni lub na zajęcia do klubu fitness. Takie placówki oferują wiele zajęć. Wystarczy nabyć miesięczny karnet. Dzięki niemu będziecie mogli korzystać z różnych opcji. Sami wybierzeć zajęcia – grupowe czy też indywidualne, a także liczyć wejść do klubu. Karnet z pewnością zmotywuje was do ćwiczeń, bo wydacie swoje pieniądze. A jaki to koszt? Sprawdziliśmy, jak to wygląda na naszym rynku. Dziś publikujemy cennik karnetów miesięcznych z wybranych olsztyńskich placówek bez programów lojalnościowych.

	8 WEJŚĆ	PORANNY	OPEN/VIP	STUDENCKI	JEDNORAZOWO
 89 612 97 97	99 zł	109 zł	VIP 165/199 zł	99 zł	30 zł
 607 889 757	99 zł fitness	–	OPEN fitness 179 zł pole dance 215 zł	–	20 zł/25 zł
 885 600 206	–	–	OPEN 120 zł	90 zł	20 zł
 881 252 965	89 zł	100 zł	OPEN 129 zł	79 zł	20 zł
 501 009 724	95 zł	–	GOLD 129 zł	77 zł	18 zł
 666 726 066	–	80 zł siłownia	OPEN 120 zł	80 zł	15 zł
 89 535 85 36	90 zł 10 wejść	–	OPEN 160 zł fitness/basen OPEN 110 zł fitness	tylko dla OSW	15 zł
Kinetic Fitness Club	123 zł	123 zł	1 dziennie 149 zł 2 dziennie 169 zł	99 zł	29 zł
Fitness Club Sylwetka	140 zł do 1/5 h	GOLD 155 zł	GOLD 210 zł	–	25 zł/35 zł
Dynamic Fitness	99 zł	100 zł	OPEN 160 zł	79 zł	30 zł
Fit Perfect	130 zł	120 zł	VIP 190 zł	100 zł	25 zł
Planeta Formy	89 zł	116 zł	VIP 165 zł OPEN 145 zł	95 zł	20 zł
Olimpia Fitness Club	89 zł	99 zł	OPEN 170 zł siłownia/fitness	79 zł	15 zł
Marina Fitness Club	129 zł	119 zł	1 dziennie 159 zł bez limitu 199 zł	89 zł	25 zł
Endorfina Fitness	99 zł	109 zł	OPEN 160 zł	–	25 zł

GYM *only* FOR GIRLS



— **KG Gym to miejsce stworzone z myślą o kobietach. Skąd pomysł na taki klub?**

— Każda kobieta jest wyjątkowa i tak też chce się czuć. Przez lata pracy z setkami kobiet, poznając ich upodobania i potrzeby, postanowiłem stworzyć miejsce, w którym panie poczuć się komfortowo. Miejsce, do którego przychodzi się z chęcią, z przyjemnością i bez stresu.

— **Co klub im oferuje?**

— To nie tylko cztery ściany i sprzęt. Ideą towarzyszącą mi przy tworzeniu tego miejsca był komfort, prestiż, kameralność i dopasowanie do potrzeb kobiet oraz młodych mam. Liczba mężczyzn w KG Gym jest ograniczona do minimum. Moim zdaniem miejsce tworzone z pasją przez ludzi z pasją zyskuje domową atmosferę i sprawia, że chce się do nas wracać! Oferujemy wszystko to, czego moim zdaniem potrzebuje kobieta, by osiągnąć swój cel, czyli stracić zbędne kilogramy.



— **Jak się pracuje z kobietami?**

— Wspaniale! Świat bez kobiet byłby nudny! To Wy jesteście motorem napędowym i to Wasze „dziękuję” sprawia, że ja jako trener daję z siebie wszystko. Kobiety są bardzo silne psychicznie, bardzo systematyczne, zdeterminowane, zaangażowane. Moja kilkuletnia współpraca z klientkami zaowocowała w sumie ponad 1800 zrzucenymi kilogramami. Obserwując progres moich podopiecznych oraz sposób i styl, w jakim kobiety najbardziej wolą trenować, postanowiłem stwo-

żyć miejsce, w którym panie, w skrojonych na ich miarę warunkach, mogą dalej walczyć o swoje marzenia o idealnej sylwetce.

— **Pomagasz swoim podopiecznym schudnąć, zbudować sylwetkę.**

— Staram się, jak mogę. Cieszę się, że ludzie są coraz bardziej świadomi i coraz więcej z nas chce coś zrobić dla siebie. Z drugiej strony szeroko rozumiany

rynek fitness rozrósł się kilkukrotnie w ciągu ostatnich kilku lat. Niestety, obserwując nasze społeczeństwo na plażach z roku na rok, nic się nie zmienia na lepsze, wręcz, moim zdaniem, jest coraz gorzej... Niestety, bycie „fit” to często nic innego jak tylko moda... Uczę moich podopiecznych, że prawdziwe efekty uzyskają tylko ciężką i systematyczną pracą, bez dróg na skróty i bez wymówek... Inaczej to oszukiwanie siebie i trenera. Każdy z nas musi wiedzieć, że jeśli nie zainwestuje w swoje zdrowie teraz, to kiedyś straci kilkukrotnie więcej na powrót do formy i mało komu się to uda bez odpowiedniego zaangażowania i motywacji.

— **Skonfigurowałeś trzy programy treningowe dla swoich podopiecznych. Jakże?**

— Tak. Są to programy: Be Slim, Be Fit, Be Strong. Be Slim to główny obiekt zainteresowań moich podopiecznych. Jest to program ukierunkowany przede wszystkim na utratę wagi. Be Fit jest przeznaczony dla kobiet, które poza szczupłą sylwetką chcą popracować nad formą. Be Strong jest programem dla mężczyzn. Wszystkie programy jednak skupiają się na stałych elementach, takich jak: kondycja, sprawność, wytrzymałość, ogólna poprawa wyglądu ciała... i wiele innych, które dają nam sport, prowadzących do utrzymania zdrowej, zgrabnej sylwetki. Zapraszam na treningi panie, które chcą poczuć się dobrze w swoim ciele, a na zajęciach czuć się jak w domu.

KG GYM

Kacper Grażul, trener personalny

Olsztyn, ul. Dolna 16, II piętro
tel. 733 050 940

GymOnlyForWomen

 KacperGrazulTrenerPersonalny

W zdrowym zdro

Zdrowe ciało to ciało szczupłe. Bycie fit, a nie fat, stało się modne. Ale nie tylko dla urody i zdrowia warto zadbać o sylwetkę. – Odchudzając się, pomagamy też środowisku – mówi Adam Krzyśków, prezes zarządu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Olsztynie, który sam walczy z nadwagą.

– Jest pan fit czy fat?

– Niestety kolejność trzeba odwrócić. Jestem jeszcze fat. Fit dopiero będę. Powolutku spadam z wagi i nie chcę na tym poprzestać.

– Ile pan waży?

– Zszedłem poniżej 130 kilogramów, a ważyłem 138. Przy moim wzroście powinienem ważyć jakieś 95.

– Kiedy przyszedł ten impuls, że trzeba trochę zrzucić?

– Chyba z wiekiem pojawiła się świadomość, żeby jednak pozbyć się tych kilogramów, bo ich nadmiar jest jednak dla mnie problemem. Nie chodzi wyłącznie o wygląd czy dobrą kondycję. Nadwaga wiąże się z całym szeregiem chorób, których można uniknąć, jeżeli zmienimy dietę i będziemy trochę bardziej aktywni. Wybór jest oczywisty. Z drugiej strony jest jakiś dyktat na bycie fit, czego przykład mieliśmy podczas naszego EkoStartu, który odbył się w maju w Nowej Wsi. Przyjechali umiędzynarodowieni sportowcy, którzy stawiają się zawsze i wszędzie na każde wezwanie do podobnych akcji. Natomiast większość ludzi jest fit okazynie. Taki normalny, przeciętny człowiek, w dodatku z nadwagą, który nie biega, mógł tam poczuć się nieswojo.

– Rzeczywiście, na EkoStart przybyli wytrawni biegacze i rowerzyści, a tych „borsuczków” z nadwagą była garsteczka. Nawet chyba wstydziło się startować na swoim dystansie, ponieważ przy tych wysportowanych zawodnikach wpadali w kompleksy.

– I to jest właśnie wyzwanie dla nas jako Wojewódzkiego Funduszu również, bo obiecaliśmy sobie, że zrobimy następną tego typu imprezę. Zastanawiamy się, jak ustalić warunki, aby zachęcić do udziału w niej więcej tych „borsuczków”. Okazało się bowiem, że nawet wysoka nagroda, jaką można było wówczas zdobyć, nie była w stanie przyciągnąć wielu zainteresowanych. Mało tego, podczas samej imprezy w Nowej Wsi, kiedy typowaliśmy potencjalnych zawodników, to słyszało się odpowiedzi typu: „nie będę w tym uczestniczył, bo jestem za gruby”, „bo jestem chory”, „bo źle się czuję”. Czas to zmienić.

– Może tego typu imprezy należałoby bardziej ukierunkować na „borsuczków”, by wstali z foteli?

– Jestem jak najbardziej na tak. Warto taką imprezę organizować, aby promować korzyści płynące ze zdrowego stylu życia. Ponieważ odchudzając się, dbając o siebie, dbamy również o środowisko. Mniej jemy, więc mniej wydaliśmy.

Coraz więcej ludzi deklaruje wegetarianizm, bądź nawet weganizm. Mięso przestaje być na szczycie najbardziej pożądanego produktu, a odżywianie bez mięsa jest ekologiczne. Zaś mniejsze zapotrzebowanie na mięso wiąże się ze spadkiem jego produkcji, co też jest korzystne dla środowiska. Świńska ferma może bardziej zanieczyszczać atmosferę niż mała fabryczka. Poza tym z większą aktywnością wiąże się zmiana sposobu życia, czyli mniej samochodu, więcej roweru i chodzenia. Efektem tego jest mniejsza emisja spalin do środowiska. Co więcej, kiedy już zmieniamy tryb życia na aktywny, zmienia się również nasza świadomość ekologiczna. Używamy wielokrotnych opakowań, szukamy żywności nieprzetworzonej, produktów, które nie są obciążone całą plejadą E, konserwantów czy chemii...

– I zrobił się z tego prawdziwy łańcuszek. Chcę być szczuplejszy, to więcej się ruszam, nie jadę samochodem, wybieram rower lub publiczny środek transportu, dzięki czemu jest mniejsza emisja spalin. Promowaniu takich postaw służy m.in. Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu, który tradycyjnie przypada na wrzesień.

– Oczywiście. Ale co jest jeszcze fajne w tym wszystkim? Otóż jeżeli ten sposób na życie staje się coraz powszechniejszy, wytwarzają się szczególne powiązania społeczne między ludźmi. To nie jest ten wariat, który jedyny w bloku wkłada krótkie spodenki i biega, tylko że już biega pół tego bloku. Nawiazuje się nowe znajomości, ludzie przestają być anonimowi, przekazują sobie jakieś rady, nowinki, poprzez portale społecznościowe zwołują się na akcje wspólnego biegania czy rajdy rowerowe. A jak już razem działają, to czują się silniejsi, aby np. wywrzeć presję na władzę lokalną, by zainwestowała w siłownię czy naprawiła ścieżkę rowerową. To też jest ważny przejaw aktywności, ta świadomość, że można zrobić coś wspólnie, co jest dużo lepsze niż to fat przed telewizorem i zagryzanie stresu słodyczkami czy zapijanie go piwem.

– A jak z pana aktywnością?

– Staram się poświęcać dziennie od 45 minut do godziny aktywności. Wygląda to różnie. Raz jest to rower, raz jest to bieg, raz jest to trening w siłowni, raz jest to trening w domu. Mam też zestaw ćwiczeń fitness i trenuję w telewizorze.

– Ma pan jakiś założony plan? O ile mniej będzie pan ważył za rok o tej porze?



WFOŚiGW
W OLSZTYNIE

Korzystamy z dofinansowania
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Olsztynie

ciężki dobre duch

– (śmiech). Mniej niż obecnie. W wieku 25 lat ważyłem w granicach stu kilogramów przy wzroście 190 cm. To moje marzenie, aby do tej wagi wrócić. Moi synowie, którzy są w podobnym wieku jak ja wówczas, ważą po osiemdziesiąt parę kilo i wydają mi się strasznymi chudzielcami. Sam się dopinguję do tego odchudzania. Co roku uczestniczę w dwutygodniowych oczyszczających seansach i diecie warzywnej. Tracę wówczas od 4 do 5 kilogramów i nabieram dobrych nawyków. Takie wyjazdy najbardziej mi pomagają. Tam nikt

nikogo do niczego nie zmusza. Obok jest sklep, w którym można kupić coś do jedzenia. Jednak nikt z nas, uczestników turnusu odchudzającego, tam nie chodził, ponieważ była grupowa mobilizacja na cel – schudnąć! W grupie siła i widać było tego efekty. Dbamy o siebie, bo chcemy się dobrze czuć, chcemy być zdrowi. Młodości co prawda nie przywrócimy, ale możemy być aktywni do późnej jesieni życia. W zdrowym ciele zdrowy duch. To hasło wciąż jest bardzo aktualne.

Wioletta Sawicka



Jedyne takie
miejsce
w Olsztynie

- pole dance • fitness
- joga • kettlebell • silk and pole
- stretching • ZUMBA
- zdrowy kręgosłup

Zajęcia sportowe, taneczne
i plastyczne dla dzieci.

www.fitnesska.olsztyn.pl

fitnesska.olsztyn@gmail.com

Tel.: 607 889 757

ul. Burskiego 1, 10-686 Olsztyn
(nad salonem meblowym Elżbieta i Telepizją)



Jesień to pora, kiedy wielu z nas skarży się na brak motywacji do treningów i zdrowej diety. Krótkie dni chłodne wieczory sprawiają, że stajemy się leniwi i bardzo często zaczynamy się objadać, wierząc, że to poprawi nasz jesienny nastrój. Tak nie musi być! Co zrobić, by mieć motywację cały rok? Radzi Miłka Wasiak, miłośniczka aktywności.

Nie bój się jesieni! Złap pozytywną energię!

fot. archiwum prywatne

1

Rób to, co sprawia Ci przyjemność

Jeśli jesteś fanem jednej dyscypliny, postaw na różnorodność i zabawę. Nie musisz trzymać się planu treningowego. Rób to, na co masz ochotę! Idź popływać, wyjdź z psem na dłuższy spacer, a może spróbuj czegoś nowego: sztuki walki, zajęć fitness czy potańcz. Możliwości jest wiele. Jeśli jesteś biegaczem czy też tygodniowo pokonujesz setki kilometrów na rowerze, możesz nie mieć problemów z motywacją. Jeśli tak, postaw na urozmaicenie. Znajdź górkę, gdzie można poćwiczyć podbiegi czy też pod-

jazdy na dwóch kółkach albo wybierz się na siłownię lub trening funkcjonalny, który wzmocni całe ciało.

2

Znajdź towarzystwo

Gdy motywacja spada, często łatwiej jest trenować w towarzystwie. Umawiaj się regularnie ze znajomymi lub dołącz już do istniejącej grupy. Wspólny trening sprawi, że będziesz miał większą motywację, by wyjść z domu. Będzie też świetną okazją do tego, by poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach, a także możliwością nauki czegoś nowego.

3

Spróbuj w domu

Jeśli nie potrzebujesz towarzystwa podczas treningu, nie masz z kim zostawić dzieci albo nie lubisz zorganizowanych zajęć w grupie, ćwicz w zaciszu domowym. Takie treningi wcale nie muszą być nudne. Na rynku jest wiele płyt DVD z treningami, a także znajdziesz dużo nagrań w internecie.

4

Znajdź swoją porę dnia

Trenuj o różnych porach dnia. Wszystko po to, by wybrać tę

najlepszą dla siebie. Istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że zabraknie ci motywacji. Pomyśl o swoich obowiązkach dnia codziennego i wpleć w nie choć 30 minut na jakąkolwiek aktywność fizyczną.

5

Pamiętaj o zbilansowanej diecie

Trzymaj się zdrowej diety, zrezygnuj z przetworzonej żywności, korzystaj z produktów sezonowych. Jedz regularnie i pij dużo wody, a efekty przyjdą szybciej niż sądzisz.

- Regularny trening i zbilansowana dieta to recepta nie tylko na utrzymanie atrakcyjnej sylwetki, ale także sposób na wzmocnienie układu odpornościowego. Jesienne treningi zapewnią Ci lepszy stan zdrowia, dobre samopoczucie, a także dodatkową dawkę energii – przekonuje Miłka Wasiak.

SZTANGA w dłoń

Drogie panie, zachęcamy was do ćwiczeń z obciążeniem. Nie bójcie się „dźwignąć” trochę więcej niż tylko ciężar własnego ciała. — Największe obawy wśród pań budzi wizja rozbudowania mięśni po takim treningu. Nic bardziej mylnego — zapewnia Marta Bonar z „Fit Nie Fat”, instruktorka fitness. — Dzięki takim ćwiczeniom wzmocnimy mięśnie, ale także spalimy tkankę tłuszczową. Osoby, które regularnie ćwiczą z obciążeniem, mają lepszą spoczynkową przemianę materii.

1. PODCIĄGANIE SZTANGI

Ćwiczenie to wzmacnia barki. Stań w rozkroku na szerokość bioder, napnij brzuch i wyprostuj plecy. Dłonie ustaw na sztandze nachwytem na szerokość barków. Z wydechem podciągnij sztangę do wysokości mostka. Prowadź sztangę blisko ciała. Pilnuj, aby łokcie były nad sztangą. Z wdechem opuść sztangę. Zamiast sztangi możesz wykorzystać do tego ćwiczenia hantle.

2. WYPAD ZE SZTANGĄ

Czas na uda i pośladki. Przenieś sztangę na plecy, tak aby jej ciężar nie obciążał rąk. W nodze wykroczonej (noga z przodu) kolano nie powinno przekraczać linii palców! Nogi ustawione w linii bioder, nie jedna za drugą, bo stracisz równowagę. Plecy prosto, nie pochylaj się do przodu. Brzuch napięty. Ugnij nogę zakroczną, zejź pionowo w dół. Zatrzymaj ruch tuż nad podłogą i wróć do pozycji wyjściowej. W tym ćwiczeniu zwróć uwagę na poprawną technikę. Na początku możesz spróbować wykonać je bez obciążenia.

Pamiętaj, aby przed każdym treningiem wykonać rozgrzewkę. Liczba powtórzeń oraz obciążenie powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości ćwiczącego.

3. WYCISKANIE SZTANGI W POZYCJI LEŻĄCEJ

To ćwiczenie wzmocni mięsień piersiowy. Połóż się na plecach, nogi ugięte w kolanach, rozstawione na szerokość bioder. Dłonie na sztandze trzymamy nachwytem, maksymalnie szeroko. Nadgarstki ustawione prosto. Z wdechem opuść sztangę nisko do klatki piersiowej. Łokcie idą szeroko na zewnątrz. Z wydechem unieś sztangę wysoko przed klatkę piersiową. Zamiast sztangi możesz wykorzystać do tego ćwiczenia hantle.





Na jedną UDA i R

1. PRZYSIAD

Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder. Z wdechem cofnij biodra i ugnij kolana tak, aby uda znalazły się równoległe do podłoża. Pilnuj, by kolana nie schodziły się do środka i nie wychodziły zbyt mocno poza linię palców u stóp.

Podczas wykonywania ćwiczenia stopy całkowicie przylegają do podłoża.

Ćwiczenie to wykonaj w trzech seriach po 30 sekund pracy z 15-sekundową przerwą na odpoczynek.

Przed tobą siedem ćwiczeń, dzięki którym wysmuklisz uda, nogi i zadbasz o pośladki. Ten 20-minutowy trening przygotowała Patrycja Polakowska, instruktorka Body Perfect. Możesz go wykonać zawsze i wszędzie, ponieważ pracować będziesz tylko przy pomocy własnego ciężaru ciała. Przy wykonywaniu ćwiczeń pamiętaj o prawidłowym oddechu, trzymaniu napiętych mięśni brzucha i niewyginaniu kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

**Zacznij trening
od rozgrzewki.**



2. WYKROKI

Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder. Wykonaj krok w przód, dociśnij do podłoża całą powierzchnię stopy nogi z przodu. Z wdechem ugnij tylne kolano do kąta prostego, tak aby nie stykało się z ziemią. Pilnuj, by kolano przedniej nogi nie wychodziło poza linię stóp, a udo znajdowało się równoległe do podłoża. Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej, mocno prostując przy tym nogę zakroczną (tylną). Ćwiczenie to wykonaj w trzech seriach. 1 seria = noga prawa - 30 sekund, noga lewa - 30 sekund i 15-sekundowa przerwa na odpoczynek.



3. WZNOSY BIODER

Położ się na plecach, ręce ułóż wzdłuż tułowia i ugnij nogi w stawach kolanowych. Z wydechem unieś biodra do góry, skupiając się na wypchnięciu ciężaru ciała z pięt. W górze mocno zaciśnij pośladki. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Nie rozluźniaj całkowicie mięśni. Pilnuj, by nie odkładać bioder z powrotem na macie. Ćwiczenie to wykonaj w trzech seriach po 30 sekund pracy z 15-sekundową przerwą na odpoczynek.

Przebieg ćwiczeń POŚLADKI

7. KRZESEŁKO

Stań przy ścianie, stopy ustaw na szerokość bioder. Oprzyj plecy i powoli zsuń się w dół do momentu, gdy twoje uda będą równoległe do podłoża. Pilnuj, by kolana nie wychodziły poza linię stóp, utrzymuj proste plecy. Ćwiczenie to wykonaj w trzech seriach po 30 sekund pracy z 15-sekundową przerwą na odpoczynek.



6. UNOSZENIE NOGI W KLĘKU PODPARTYM

Pozostań w pozycji klęku podpartego. Wyprostuj jedną z nóg i z wydechem unieś ją do momentu, gdy poczujesz napięcie w pośladku. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej, kontrolując ruch tak, aby noga nie opadała bezwładnie do dołu. Ćwiczenie to wykonaj w trzech seriach. 1 seria = noga prawa 30 sekund, noga lewa 30 sekund i 15-sekundowa przerwa na odpoczynek.



5. WYKOP NOGI W KLĘKU PODPARTYM



Przejdź do klęku podpartego. Ugiętą w kolanie nogę unieś do boku. Z wydechem prostuj ją, z wdechem uginaj. Ćwiczenie to wykonaj w trzech seriach. 1 seria = noga prawa 30 sekund, noga lewa 30 sekund i 15-sekundowa przerwa na odpoczynek.



4. UNOSZENIE NOGI W LEŻENIU NA BOKU

Położ się na boku. Z wydechem unieś wyprostowaną nogę do momentu, gdy poczujesz napięcie w pośladku. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej kontrolując ruch tak, aby noga nie opadała bezwładnie do dołu. Ćwiczenie to wykonaj w trzech seriach. 1 seria = noga prawa 30 sekund, noga lewa 30 sekund i 15-sekundowa przerwa na odpoczynek.



PODRÓŻUJ NA SWOICH WARUNKACH



www.subaru.pl

Autoryzowany Dealer Subaru
Max-Usługa Olsztyn
ul. Leonharda 3, tel. 89 539 07 63



KERATRONIK
Kompleksowe systemy GPS

warta.



**Raiffeisen
LEASING**
Raiffeisen-Leasing Polska S.A.



ENEOS
No.1 Motor Oil in Japan



SUBARU

Confidence in Motion

DLA ZDROWIA *i endorfin*

To było święto aktywności! W Expo Mazury w Ostródzie odbyły się drugie targi Vital Sport Arena, największa impreza tego typu w naszym regionie! Pot z pewnością popłynął, a uśmiech nie schodził ćwiczącym z twarzy.

Były zajęcia fitness, treningi dla chętnych, zumba, jumping i wyzwania dla tych, którzy lubią siłownię czy crossfit. Oprócz typowych zajęć chętni mogli porozmawiać z ekspertami. Specjalistów pytać można było o wszystko — od diety po sposoby na budowanie kondycji. Można było też wypróbować specyfików ze zdrowej żywności.

— Idea tych targów jest przede wszystkim aktywny i zdrowy styl życia — mówi Ewelina Nowak-Lewicka, menedżer targów Vital Sport Arena. — Projekt był adresowany do profesjonalistów branży fitness, sportowców oraz miłośników aktywności i tych nie zabrakło. W tym roku postawiliśmy także na zawody Mazury Team Challenge. Było mnóstwo atrakcji: konwencja fitness, park trampolin, event rowerowy, więc każdy z pewnością mógł znaleźć coś dla siebie. Mam nadzieję, że zaraziliśmy zdrowym stylem życia mieszkańców naszego regionu, bo warto każdą wolną

chwilę spędzać aktywnie dla własnego zdrowia.

Gwiazdą targów był Jacek Bilczyński, dietetyk i trener personalny, który poprowadził warsztaty żywieniowe oraz trening.

— Dla mnie być fit to zwyczajnie dbać o siebie, o swoje zdrowie, ale nie w taki skrajny sposób. To raczej zdroworozsądkowe podejście zarówno do żywienia, jak i aktywności, czyli nic innego jak styl życia — zapewnia Jacek Bilczyński. — Ludzie, którzy przychodzą na takie targi jak w Ostródzie, bardzo często dostają silnego kopa motywacyjnego i chętniej zaczynają dbać o swoje żywienie, swoją aktywność. Dlatego też z chęcią zapraszam na tego rodzaju wydarzenia.



Film na fitniefat.pl

NIE DAJ SIĘ CHO

Profilaktyka jest najważniejsza

Lato już za nami, sezon infekcyjny przed nami.... Niektóre osoby mają bardzo dobrą odporność i infekcje nie są im straszne, ale część z nich pomimo uprawiania sportów i odpowiedniej diety szybciej przeziębiam się. Szukamy sprawdzonych metod na poprawę odporności, a tak naprawdę podstawą powinna być profilaktyka naszego zdrowia.

Bardzo dużo informacji na temat swojego stanu zdrowia można uzyskać min. oglądając krew pod mikroskopem. Temat ostatnio coraz częściej poruszany w mediach, czyli badanie żywej kropli krwi. Takie badanie można wykonać także w Olsztynie! Zabieg polega na pobraniu krwi z palca. Badana osoba ma możliwość obserwacji na monitorze obrazu własnej krwi. W 1 kropli krwi można już zaobserwować zmiany na kilka dni czy tygodni wcześniej, zanim organizm pokaże objawy czy zmiany w badaniu laboratoryjnym. Poza tym można określić aktywność układu immunologicznego, jakość krwinek czerwonych, zakwaszenie krwi, obecność grzybów, białka pasożytów, metali ciężkich, kwasu moczowego czy „rozchwianie” pracy tarczycy. Takie badanie wskazane jest dla osób z problemami kardiologicznymi i neurologicznymi.

Uzupełnieniem i poszerzeniem tego badania jest analiza składu ciała, czyli kwantowy analizator biomagnetyczno-rezonansowy.

Każda zdrowa komórka jest jak balonik z wodą, która ma napięcie 70-90 mV. Kiedy zaczyna chorować, kurczy się, jej napięcie spada poniżej 70 mV, a obniżenie poniżej 30 mV powoduje, że staje się komórką nowotworową. Dlatego wykorzystując napięcie komórkowe i zasady fizyki kwantowej, możemy wykrywać zmiany w falach emitowanych przez komórki ciała. Dokonuje tego m.in. kwantowy analizator stanu zdrowia, który pobiera słabe fale elektromagnetyczne w całym ciele. Ocena jest w 34 raportach. Określa niedobór witamin, minerałów, aminokwasów, enzymów, hormonów, alergenów, obecność autoimmunologii, podaje stan energetyczny wszystkich ważnych organów i układów, tj. wątroby, trzustki, tarczycy, gruczołu, nadnerczy, nerek, płuc, serca, mózgu, układu krążenia krwi, układu pokarmowego, spraw ginekologicznych u kobiet/mężczyzn. Wskazuje zakwaszenie organizmu, niedobór wody i kolagenu, wykrywa wczesne problemy zdrowotne (czyli predyspozycje), umożliwia rozpoznanie rodzaju, stopnia i tempa rozwoju choroby. Kwantowy Analizator pozwala wykryć

patologiczne zmiany już na poziomie komórkowym, więc warto przebadać się!

Kolejna propozycja to masaż uderzeniowo-dynamiczny MUD – metodą Gieorgija Maksimowa. Dlaczego warto go stosować? Praktycznie wszystkie choroby chroniczne czy nowotwory charakteryzują się między innymi niedotlenieniem, niskim pH, patogenami. Chcąc wyleczyć chorobę, należy dostarczyć tlen tam, gdzie go brakuje, a brakuje go tam, gdzie nas najczęściej coś boli lub mamy problem z jakimś narządem wewnętrznym.

— Nasza własna krew jest najlepszym lekarstwem. Jest tylko jeden warunek — ona musi krążyć — przekonuje Paweł Traczewski, mgr wychowania fizycznego, trener personalny i dietetyk. — Od sprawności układu krwionośnego szczególnie obwodowego (mikrokrąże-

nie), zależy nasze zdrowie. Zaopatruje on tkanki i narządy w substancje odżywcze i tlen, a w drodze powrotnej oczyszcza je, zabierając ze sobą i usuwając zbędne produkty przemiany materii. Stres, którego współcześnie doświadczamy, obkurcza naczynia krwionośne i nie pozwala na swobodny przepływ krwi. Masaż uderzeniowo-dynamiczny uaktywnia krążenie krwi i limfy oraz przepływ wszystkich płynów w organizmie. To jednocześnie sposób diagnozowania organizmu oraz pomoc organizmowi w dochodzeniu do zdrowia. Najbardziej skuteczny jest w przewlekłych chorobach or-

Zapraszamy na analizy
do Gabinetu Medycyny Naturalnej
w Olsztynie, ul. Żeromskiego 25.

Umów się na wizytę już dziś
504 144 682

www.sklepekofamilly.pl

CHOROBY praktyka ważniejsza!

głównie wewnątrznych, układu krążenia, układu nerwowego, układu mięśniowo-szkieletowego.

Wskazania: masaż uderzeniowo-dynamiczny stosowany jest głównie w połączeniu z terapią próżniową, terapią pijawkami oraz terapią miodem głównie przy przewlekłych chorobach obwodowego układu nerwowego, chorobie zwy-

rodnieniowej dysku międzykręgowego w dowolnym umiejscowieniu, urazach nerwów obwodowych, zapaleniu oskrzeli, chorobach stawów, nerwicach, niepłodności, impotencji, zaburzeń hormonalnych.

Przeciwwskazania: ciąża, zawał mięśnia sercowego, nowotwory złośliwe, zawał serca, epilepsja, ostre stany zapalne, choroby infekcyjne, żylaki.



Laser emerge™

*- gwarancja
nieskazitelnie
pięknej skóry*

- ◆ pożegnaj „kurze łapki”
- ◆ rozstępom powiedz „NIE!”
- ◆ przywróć młodzieńczy wygląd
- ◆ pozbądź się blizn

Gabinet kosmetyczny Alicja z Olsztyna należy do elitarnej grupy oferującej nieinwazyjne i bezpieczne zabiegi wykonywane laserem emerge™, produktem amerykańskiej firmy Palomar, światowego lidera w tworzeniu technologii laserowych dla medycyny estetycznej. Emerge™ to laser frakcyjny nieablacyjny, którego działanie powoduje głęboką regenerację skóry. Emerge™ wykonuje resurfacing, stosując energię w postaci mikrowiązek światła, które w kontrolowany sposób uszkodzają wybrane obszary naskórka i skóry właściwej. Naturalny proces gojenia się powoduje, że uszkodzone komórki skóry zastępowane są przez nową, zdrową tkankę. Efektem tego jest zdrowsza i młodziej wyglądająca skóra.



Uwolnij ukryty w Tobie blask

Podaruj sobie chwilę
ukojenia z dobrodziej-
stwem świata morza
i roślin!

Studio Kosmetyczne Alicja to
gabinet autoryzowany Thalgo,
istnieje od 1993 roku. Swoj
sukces zawdzięcza wieloletnie-
mu doświadczeniu, miłej at-
mosferze oraz pracy na naj-
wyższej jakości produktów
marki Thalgo. Preparaty te wy-
twarzane są na bazie ziołowej
i morskiej, głównie alg, które
regenerują i nawilżają tkanki
dzięki bogactwu witamin, ami-
nokwasów, protein i składni-

ków mineralnych. Decydując
się na zabiegi u nas, możecie
być pewni, że wykonane będą
one w sposób profesjonalny
i bezpieczny.

- ◆ Fotoodmładzanie IPL + RF,
- ◆ Presoterapia (drenaż
limfatyczny),
- ◆ Żelazko przeciwzmarsz-
czkowe,
- ◆ Zabiegi twarz i ciało falą
radiową,
- ◆ Terapie dermokosmetyczne:
mezoterapie mikroigłowe
- ◆ Mikrodermabrazja,
- ◆ Oxybrazja,
- ◆ Sprzedaż kosmeceutyków
i kosmetyków

Alicja

**STUDIO KOSMETYCZNE „ALICJA”
ALICJA WARZOCHA**

ul. Iwaszkiewicza 22c/03, 10-089 Olsztyn
tel.: +48 89 535 04 90 | +48 698 938 247
Czynne: pon.-pt. w godz. 11⁰⁰-19⁰⁰, sob. 9⁰⁰-15⁰⁰
e-mail: studioalicia@gmail.com





Aktywnie z fit:fat

Olsztynianie tłumnie przybyli na Aktywne Pożegnanie Wakacji z „Fit Nie Fat”. Przez kilka godzin na plaży miejskiej w Olsztynie królowały zumba, bokwa, pole dance, biegi, trening obwodowy czy deep work.

Dużo emocji budziły też wyścigi dla dzieci zorganizowane w dwóch kategoriach: do lat siedmiu i dla starszaków (8-11 lat). Nie zabrakło też animacji i konkursów. Cała akcja miała zaszczyć w was aktywny styl życia i mamy nadzieję, że się udało! — To naprawdę świetna inicjatywa, która jest dobrą ofertą czynnej rekreacji dla każdego mieszkańca niezależnie od wieku i zachęca olsztynian do uprawiania sportu — mówi Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna. — W naszym mieście mamy bardzo dobre warunki do aktywnego spędzania czasu, dlatego od początku z całego serca kibicuję tej akcji — zapewnia.

