

fit^Wfat^Z

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY

LIPEĆ-SIERPIEŃ 2017

- Fit dania w podróży
- Biegowa przygoda w Kenii
- Lipiec i sierpień aktywnie

Zwiedzanie poprzez
bieganie

fitniefat.pl



Aktywnie wakacyjnie

Już są! Upragnione wakacje! Wykorzystajcie ten czas jak najlepiej. Wyjdźcie z domu i ciescie się każdą aktywnością! Robić możecie naprawdę wiele. Nieważne, czy pobicie, pojeździecie na rowerze, popływacie w naszych jeziorach czy zrobicie trening w fitness klubie. Nie poddawajcie się i nie rezygnujcie z aktywności fizycznej. Wakacyjne miesiące sprzyjają odchudzaniu i kontrolowaniu wagi. To okazja, by zgubić kilka kilogramów i spalić zbędną tkankę tłuszczową. W swojej diecie postawcie na świeże warzywa i owoce. Są one niskokaloryczne, zawierają sporo wartości odżywczych. Pijcie też dużo wody! Minimum 1,5 litra wody dziennie, a w upalne dni nawet więcej. Ona również wspomaga odchudzanie. Zrezygnujcie z cukru i słodczy. Osłodzić sobie życie może-

cie innymi sposobami. Jakimi? O tym przeczytacie na str. 4. Lato to przede wszystkim czas urlopów i relaksu. Dziś chcemy wam pokazać, że aktywnym można też być podczas wakacyjnych wojaży. Nasze bohaterki przekonają was, jak atrakcyjne może być zwiedzanie i bieganie. Milka Wasiak zachęca do startowania w biegu zagranicznym w kraju, który chcecie zwiedzić. Natomiast Agnieszka Rogulska-Słomińska opowiedziała nam o swojej podróży do Iten: mekki biegów długodystansowych (str. 8-9). A co wziąć do jedzenia na podróż? O tym przeczytacie na str. 10. Bądźcie fit nie fat w wakacje! Zachęcam do lektury! A my ruszamy na podbój Warszawy! Szczegóły wkrótce na naszym FB.

Monika Nowakowska
Redaktor Naczelna „Fit nie Fat”



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
Dziennikarze:
Mateusz Partyga, Lech Janka, Kamil Mróz
E-mail:
kontakt@fitniefat.pl

Projekt graficzny:
Foto:
Jakub Cyrana
Fotolia.com, Mateusz Partyga, archiwum prywatne,
fot. na okładce - Agnieszka Blonka
Reklama:
89 539 77 35
Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.

REKLAMA

LIDZBARK WELSKI

1-2 lipca 2017

MRĄGOWO

26-27 lipca 2017

WYSTARTUJ W

ATHLON ENERGY

CYKL IMPREZ TRIATHLONOWYCH DLA AMBITNYCH

DYSTANSE:

1/8, 1/4, 1/2 IRONMAN

START W SZTAFETACH

To nie tylko zawody

Warsztaty kulinarne z Maliką!

PRZYJDŹ I KIBICUJ!

www.TriathlonEnergy.pl

Malika - charyzmatyczna szefowa kuchni, finalistka programu Top Chef i triathlonistka.

Letnie Menu

Z



FIT KING

♦ catering ♦

Wakacyjne posiłki bazują przede wszystkim na świeżych i sezonowych produktach. Tych nie brakuje w menu Fit King Catering. Znajdziecie tu mnóstwo owoców, orzeźwiających smoothie, koktajli i chłodników. Jest smacznie i kolorowo!

Przekonajcie się sami!

PRZYKŁADOWE

Letnie Menu

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: serek wiejski z jeżynami, pieczywo
II ŚNIADANIE: orzeźwiający koktajl porzeczkowy z nutą mięty
LUNCH: pulpeciki drobiowe w delikatnym sosie koperkowym
PODWIECZOREK: owocowa galaretka z nasionami chia i polewą kakaową
KOLACJA: sałatka z serem kozim, karmelizowaną gruszką i orzechami

WTOREK

ŚNIADANIE: letnia owsianka z sezonowymi owocami
II ŚNIADANIE: chlebek bananowy własnego wypieku z masłem orzechowym
LUNCH: makaron pełnoziarnisty z kawałkami indyka i sosem kurkowym
PODWIECZOREK: chłodnik litewski z jajkiem
KOLACJA: sałatka z serem kozim, ziarnami, jadalnymi kwiatami i miodowym winogretem

ŚRODA

ŚNIADANIE: twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewką i pieczywem
II ŚNIADANIE: orzeźwiający smoothie z melona, mango i ogórkiem
LUNCH: mousaka z mięsem wołowym, bakłażanem i dietetycznym, bezglutenowym beszamelem
PODWIECZOREK: krem z batatów z mleczkiem kokosowym
KOLACJA: sałatka ze szparagami w szynce dojrzewającej, jajkiem i sosem tatarskim na bazie jogurtu bałkańskiego

CZWARTEK

ŚNIADANIE: naleśniki kawowe z malinami i polewą z gorzkiej czekolady
II ŚNIADANIE: zielone gazpacho
LUNCH: FIT KING burger w pełnoziarnistej bułce, z wołowiną, warzywami, surówką a la coleslaw i pikantnym sosem

PODWIECZOREK: sałatka z bobem, pomidorami, koktajlowymi, prażonym bekonem, ziarnami i koperkową oliwą
KOLACJA: risotto z kurczakiem, brokułami i zielonym curry

PIĄTEK

ŚNIADANIE: pasta z białych, wędzonych ryb z marynowanymi warzywami i pumpernikiem
II ŚNIADANIE: chłodnik truskawkowy
LUNCH: grillowany filet z okonia z masłem ziołowym
PODWIECZOREK: dietetyczny sernik na jaglanym spodzie
KOLACJA: tartinki z twarożkiem, pomidorem, koktajlowym i wędzonym łososiem

**5%
RABATU**

na każde zamówienie
z pozycji cennikowych
zrealizowane
w okresie od 1.07 do 31.08

ZAMÓW NA www.fitking.pl | tel. 795 300 391

Nie każdy cu

„Słodkiego, miłego życia...”

KRZ

- tak brzmią słowa znanego utworu zespołu Kombi,
ale czy na pewno słodkie życie jest dobre?

To prawda, nasze mózgi lakną glukozę jak kania dżdżu, ale jeżeli poddamy się zachciankom naszego mózgu bez uwzględniania potrzeb całego ciała i bez kontroli nad rodzajem cukru, jaki spożywamy, to w krótkim czasie możemy doprowadzić do kłopotów ze zdrowiem i nadwagi. Dlaczego tak ważna jest wiedza na temat rodzaju spożywanego cukru? Upraszczając, można powiedzieć, że cukry dzielimy na łatwo trawione i szybko przyswajalne takie jak glukoza, fruktoza, sacharoza, oraz na trudniej trawione i trudniej przyswajalne (cukry złożone), takie jak skrobia czy celuloza. W tym wypadku trudniej znaczy lepiej. Lepiej dla naszego metabolizmu, ponieważ wbrew pozorom nasze komórki wcale nie są zadowolone, jeśli poziom glukozy we krwi gwałtownie rośnie. Cierpi na tym zwłaszcza nasza trzustka, która musi wykonać ciężką pracę, aby doprowadzić glukozę do wszystkich komórek organizmu i tym samym zasilić je w energię. Niestety, gwałtowny wzrost ilości glukozy we krwi (po spożyciu batonika, drożdżówki czy pączusia złożonych z łatwo przyswajalnych węglowodanów) pociąga za sobą równie gwałtowny wyrzut insuliny z komórek trzustki. Insulina powoduje szybkie usunięcie glukozy z krwi do komórek organizmu i znów jesteśmy głodni. W taki sposób napędzana jest tzw. huśtawka insulinowo-glukozowa. Nie dość, że co dwie godziny mamy napady głodu, to jeszcze niszczyliśmy sobie trzustkę

i tyjemy. Cukry trudno rozkładane przebywają dłużej w przewodzie pokarmowym i uwalniają glukozę powoli. W związku z czym nie następuje gwałtowny wzrost jej poziomu we krwi i również insulina wydzielana jest w mniejszej ilości. Stabilny i powolny proces zasilań komórek organizmu w glukozę sprawia, że nie odczuwamy gwałtownych napadów głodu, oddalamy również ryzyko przeciążenia trzustki i powstania cukrzycy. Cukier w cukiernicze to sacharoza. Ludzkość odkąd nauczyła się oczyszczać ten rodzaj cukru z buraków i trzciny cukrowej, uczyniła z niego pokarm, jakim nigdy w naturze nie był. Dzisiaj ilości spożywanej sacharozy są zatrważające. Jest ona łatwo rozkładana i dostarcza dużych dawek glukozy. Co się dzieje dalej, już wiecie. Pokarmy całociowe - zboża z łuską, rośliny zielone czy dojrzałe owoce, dostarczają cukrów, które w sposób naturalny występują w towarzystwie innych składników pokarmowych przewidzianych przez naturę, tj. enzymów, witamin i mikroelementów. Trawienie i przyswajanie takich cukrów przebiega inaczej niż cukrów oczyszczonych. Po spożyciu takiego jedzenia poziom glukozy we krwi wzrasta wolniej, dłużej czujemy się nasyчени i mamy lepsze samopoczucie. A przecież o to chodziło... Wtedy życie jest miłe i słodkie...

dr hab. Marzena
Mogielnicka-Brzozowska

Chleb piegowaty lekko słodki

- 1,5 szkl. drobnych płatków owsianych
- 0,5 szkl. mąki jaglanej
- 0,5 szkl. mąki z ciecierzycy
- 1/3 szkl. maku
- 0,5 szkl. pestek dyni
- 1 łyżeczka soli kamiennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 4 łyżki rozpuszczonego tłuszczu kokosowego
- 0,5 szkl. jogurtu naturalnego
- 4 całe jaja
- 0,5 do 1 szkl. wody do regulacji gęstości
- 0,5 szkl. suszonych śliwek
- 0,5 szkl. rodzynek

Wymieszać suche składniki: płatki, mąki, mak, pestki, sól, proszek, całe śliwki, rodzyнки. Do suchych składników dodać mokre: rozpuszczony tłuszcz, jogurt, jajka. Dokładnie wymieszać, konsystencja nie może być zbyt gęsta, powinna dać się stosunkowo łatwo mieszać. Niestety za każdym razem jest nieco inna ze względu na rodzaj użytych jaj i gęstość jogurtu. Z tego powodu gęstość ciasta trzeba regulować, dodając wody. Piec 50 minut w 180 °C. Pyszny świeży z samym masłem.



ukier ZEPI

Ciasteczka owsiane bezglutenowe i bez cukru

- 3 szklanki płatków owsianych drobnych
- 2/3 szklanki mąki kukurydzianej lub owsianej
- 1/3 szklanki ksylitolu
- 0,5 szkl. rodzynek i/lub migdałów posiekanych
- 1,5 szkl. jabłek pokrojonych w kosteczkę
- 1,5 łyżeczki cynamonu,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1 szkl. masła stopionego lub oleju kokosowego
- 1 jajo
- kilka kropel olejku waniliowego

Wymieszać suche składniki. Dodać mokre, ponownie wymieszać. Formować ciasteczka na papierze do pieczenia ułożonym na blasze. Piec 15 min. w 180°C.

Omlet biskoptowy

- 3 jajka
- szczypta soli
- pół łyżeczki ksylitolu
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- owoce

3 całe jajka wbić do blendera i blendować do momentu potrojenia objętości i utworzenia piany, około 5 minut. Po czym dodać szczyptę soli, pół łyżeczki ksylitolu, 1 czubatą łyżeczkę przesianej mąki ziemniaczanej i zmiksować 10 sekund tylko do wymieszania. Na patelni dobrze rozgrzać czubatą łyżkę masła klarowanego. Wlać masę na omlet. Przykryć przykrywką. Smażyć na niewielkim ogniu, nie przewracać, do momentu, aż góra nie będzie surowa. Podawać od razu z owocami lub dżemem własnej roboty bez cukru.

Kotlety vege

- 2 szkl. ugotowanych, zmiążdżonych lub zmiksowanych ziemniaków
- 1 szkl. ugotowanej (awaryjnie z puszki) zmiksowanej w blenderze cieciorki
- 2 jaja
- sól kamienna, pieprz czarny świeżo mielony
- zioła wg uznania
- można dodać utarty ser żółty

Składniki wymieszać, formować kotlety, obtoczyć w mielonych orzechach, smażyć na maśle klarowanym na złoto.

Tarta budyniowa z owocami (bez cukru)

- 1 szkl. mąki kukurydzianej lub jaglanej
- 150 g masła
- 1 jajo
- 1 żółtko
- 0,5 szkl. posiekanych rodzynek
- 0,5 szkl. posiekanych śliwek suszonych (suszone owoce osłodzą ciasto)

- 1) Z podanych składników wyrobić kruche ciasto. Wylepić nim spód tortownicy 23 cm, tworząc 3 cm wysoki rant dookoła.
- 2) Pokroić w kostkę 1 banan i 3 dojrzałe obrane jabłka (najlepiej szampion), wyłożyć równomiernie na ciasto. Dodać pół szklanki winogron pokrojonych na półki, pokrojone w kostkę brzoskwinie (awaryjnie mogą być z puszki). Owoce można dodać dowolne. Mogą być świeże lub przetworzone.

Ugotować dwa budynie na wodzie lub mleku, ale bez cukru, posłodzić ksylitolem. Wylać gorące na owoce i wyrównać. Ciasto piec 35-40 min. w 180°C.



Które owoce wa

Pełne witamin,
niskokaloryczne
i po prostu pyszne
– takie właśnie są
owoce sezonowe.
Czy możemy faktycznie
jeść bez ograniczeń?

Latem półki sklepowe uginają się od świeżych, sezonowych owoców. Dylemat, które z nich wybrać, dodatkowo utrudnia fakt, że coraz większą popularność na polskim rynku zyskują owoce egzotyczne. Czy można jednoznacznie określić, które z nich są zdrowsze i mają najwięcej witamin?

- Chcę podkreślić, że codziennie, bez względu na wiek, należy jeść przynajmniej jedną porcję owoców – chyba że lekarz zaleci inaczej. Pamiętajmy, że owoce to cenne źródło witamin i składników mineralnych, wzbogaca dietę i pozwalają spełnić zapotrzebowanie na wartości odżywcze – wyjaśnia Monika Honory, ekspert ds. żywienia.

Jednakże, tak samo jak w przypadku wszystkich innych produktów, tak i tu eksperci zalecają,

aby zachować umiar w kwestii ich spożywania. Dlaczego? Z powodu wysokiej zawartości fruktozy, naturalnego cukru występującego w owocach.

— Owoce, na które powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, ze względu na wysoki poziom cukru, to m.in. winogrona ciemne i zielone, liczi, figi, mango, granat, wiśnie, kaki, banany, mandarynki, ananasy oraz gruszki. Mniejszą ilość cukru zawierają również pyszne pomarańcze, kiwi, nektaryny, morele, agrest, porzeczki, grejpfruty, kokos, jeżyny, truskawki czy maliny – podpowiada ekspert. - Zalecam, aby owoce spożywać do godziny 14, najlepiej w formie II śniadania, w połączeniu, np. gruszki z jabłkiem lub połówki grejpfruta z brzoskwinia – dodaje Monika Honory.

OWOCE SEZONOWE

■ Agrest

Posiada wysoką zawartość luteiny, a także sporą ilość witamin A, C, kwasu foliowego, wapnia, magnezu, fosforu oraz potasu. Garść agrestu – 50 g/21 kcal.

■ Czeresnie

Dzięki wysokiej dawce witaminy B₅ wspomagają chorych na artretyzm. Oprócz witamin z grupy B można w nich znaleźć również witaminy A, C oraz potas, żelazo, wapń i magnez. W 100 g zawierają aż 12 mg fitosteroli! Garść czeresni – 80 g/49 kcal.

■ Truskawki

Zawierają wysoką dawkę witaminy C, witamin z grupy B, jak również żelazo, wapń, fosfor, mangan i potas. W 100 g tego owocu mieści się aż 60 mg witaminy C, zaspokaja prawie dzienne zapotrzebowanie na ten składnik odżywczy! Garść truskawek – 70 g/22 kcal.

■ Wiśnie

Są bogate w witaminy C, B₂, a także w miedź, potas oraz mangan. To na co warto zwrócić uwagę, to wysoka zawartość witaminy A, dająca połowę dziennego zapotrzebowania. Garść wiśni – 70 g/35 kcal.

■ Śliwki

Małą zawartość witaminy C rekompensuje sporą dawką witaminy A, a także witaminy E – rzadko występującej w owocach. Na czele składników mineralnych stoi potas, następnie fosfor, magnez oraz wapń. Garść śliwek (np. węgierki) – 80 g/37 kcal.

■ Porzeczki

Są bardzo cennym źródłem witamin C, A, a także witaminy E. Posiadają sporą ilość potasu, magnezu, fosforu i wapnia. W 100g porzeczki znajduje się aż 181 mg witaminy C – co odpowiada dwukrotnemu zapotrzebowaniu na ten składnik. Dodatkowo zawierają dużą dawkę polifenoli, które korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy. Garść porzeczki – 40 g/14 kcal.

■ Jagody

Zawierają witaminy C, A, PP, a także witaminy z grupy B. Dodatkowo posiadają składniki mineralne: cynk, selen, potas, magnez. W 100 g posiadają 80 µg luteiny! Dzięki dużej zawartości antocyjanów chronią osoby przebywające długo na słońcu przed szkodliwymi promieniami UV. Garść jagód – 50 g/23 kcal.



Warto jeść latem?

■ Winogrona

Posiadają takie witaminy jak: A, C oraz B₆. Występują w nich również takie składniki jak: potas, fosfor, wapń, magnez, cynk oraz miedź. Jako nieliczne posiadają jod, który jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Garść winogron – 70 g/48 kcal.

■ Arbuz

Zawiera dużą dawkę witaminy A. Oprócz tego ma witaminę C, kwas foliowy oraz potas, fosfor, magnez i wapń. To, co wyróżnia arbuza, to zawartość cytruliny, która wpływa na rozszerzenie naczyń krwionośnych. 2 plastry z ćwiartki arbuza – 184 g/55 kcal.

■ Maliny

Posiadają cenne witaminy, takie jak C, A, K, a także te z grupy B oraz składniki mineralne takie jak: potas, fosfor, magnez, wapń. W 100 g owocu znajduje się 136 µg luteiny. Garść malin – 70g/36 kcal.

■ Brzoskwinie

Witaminy K, A, C, a także składniki mineralne takie jak: potas, fosfor, magnez, wapń występują w sporej ilości w tych owocach. Brzoskwinie zawierają również, w mniejszej ilości, m.in. witaminę E, a także niacynę. 1 średnia sztuka brzoskwini – 85 g/ 33 kcal (bez pestki).

■ Nektaryny

Z owocem tym możemy dostarczyć do organizmu takie witaminy jak: A, K, C, PP oraz składniki mineralne: potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, cynk. Są bogatym źródłem błonnika, w 100 g owocu posiadają 1,7 g tego składnika. 1 średnia nektarynka – 115 g/51 kcal (bez pestki).

OWOCE EGZOTYCZNE

■ Liczi

Posiada bardzo dużą ilość potasu, który wspomaga regulację ciśnienia tętniczego krwi. Innymi składnikami mineralnymi występującymi w liczi są: fosfor, magnez, wapń, żelazo, sód, cynk, miedź, a także selen. Zawiera także kwas foliowy oraz cholinę. W 100 g tego owocu występuje aż 71,5 mg witaminy C, to dzienne zapotrzebowanie na ten składnik! Jest to ilość o wiele wyższa niż w cytrynach

(53 mg/100 g) czy pomarańczach. Nie są zalecane w przypadku diabetyków, ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych w nich występujących. Garść liczi – 60 g/40 kcal.

■ Melon

Podobnie jak liczi ma wysoką zawartość potasu, oprócz niego posiada w mniejszej ilości fosfor, sód, magnez, wapń, żelazo, cynk. Zawiera kwas foliowy, witaminę C, K oraz witaminy z grupy B. To, co warto podkreślić, to wysoka zawartość witaminy A, która korzystnie wpływa na wzrok, zapobiegając „kurzej ślepoty” – złemu widzeniu po zmierzchu. 1 melon (bez skóry i nasion) – 1100 g/264 kcal.

■ Figi

Są bogate w różne składniki odżywcze: potas, wapń (35 mg/100 g), magnez, fosfor, a także w witaminę A, K oraz błonnik. Posiadają wysoką zawartość cukrów prostych, w związku z czym nie są polecane diabetykom. 1 figa – 70 g/52 kcal.

■ Mango

Zawiera takie składniki mineralne jak: potas, fosfor, wapń, magnez, kwas foliowy, a także witaminy C, A, K oraz luteinę. 1 średnie mango – 280 g/168 kcal.

■ Marakuja

Posiada potas, fosfor, magnez, wapń, sód, żelazo, cynk, oraz witaminę C oraz A. Dodatkowo zawiera kwas foliowy oraz cholinę. 1 średnia marakuja (bez skóry) – 30g/29 kcal.

■ Kokos

Ma wysoką zawartość potasu, fosforu, magnezu, sodu, wapnia oraz cynku. Zawiera też kwas foliowy oraz witaminę C, z grupy B oraz trochę mniej witaminy E. W 100g jest aż 9 g błonnika! Ma też dużą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych około 30 g/100 g produktu. 1 kokos – 415 g/1469 kcal.

■ Banany

Zawierają potas, magnez, fosfor, a także witaminę C, A oraz małą ilość witamin z grupy B. Tylko połowę z węglowodanów stanowią cukry proste. 1 średni banan (bez skórki) – 120 g/119 kcal.

*źródło danych: USDA National Nutrient Database for Standard Reference





Proste dania w wykwintnym stylu

Tabbouleh z kaszy jaglanej (przepis na 3 porcje)

Składniki:

- 200 g kaszy jaglanej
- 2 papryki
- 1 średni ogórek
- 100 g orzeszków pinii
- pęczek natki pietruszki
- 5 łyżek oleju z orzecha włoskiego
- sok z jednej cytryny

Przygotowanie:

Kaszę gotujemy około 7 minut i hartujemy. Dodajemy do niej posiekane w kostkę paprykę i ogórka. Dodajemy także sparzone orzeszki pinii i resztę składników. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku i dokładnie mieszamy. Na koniec polewamy olejem z orzechów włoskich. Możemy dodać także świeże kielki, np. lucerny, to bogactwo składników mineralnych!

Dorsz z purée z marchewki i anyżu (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- 400 g dorsza
- 40 g soli himalajskiej
- 200 ml wody źródlanej

- 250 g marchwi
- gwiazdek anyżu
- dwie gałązki estragonu
- dwie gałązki tymianku
- 100 ml bulionu
- 50 ml mleka kokosowego
- 2 pomarańcze

Przygotowanie:

Marchew kroimy w kostkę. W suchym garnku prażymy anyż z tymiankiem i estragonem. Dodajemy marchew i łyżkę masła klarowanego i smażymy dalej przez 15 minut. Następnie zalewamy wszystko bulionem i mlekiem kokosowym i gotujemy, aż marchewka całkowicie zmięknie. Przed zmiksowaniem wyciągamy gwiazdkę anyżową. Z wody i soli tworzymy roztwór, w którym umieszczamy rybę na 20 minut. Po tym czasie osuszamy ją i wkładamy do piekarnika na 60 stopni i pieczemy 15 minut. Z pomarańczy wycinamy filety i układamy na talerzu razem z rybą i purée.

Panna cotta z białych warzyw ze smażoną kaszą gryczaną i gruszką w zalewie (przepis na 2 porcje)

Składniki — panna cotta:

- 600 g soku z białych warzyw (pietruska, seler, koper włoski)

Przygotuj w domowych warunkach dania niczym z najlepszych restauracji.

To bardzo zdrowe i odżywcze przepisy, którymi zaskoczysz niejednego gościa.

Gwarantują to Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny, i Łukasz Wojtas, szef kuchni.

- 240 g śmietanki 30%
- 50 g soku z cytryny
- 50 g ksylitolu
- 20 g żelatyny w płatku

Przygotowanie:

Żelatynę moczymy w zimnej wodzie. Pozostałe składniki umieszczamy w garnku bądź thermomixie i podgrzewamy do 80 stopni. Dodajemy żelatynę i przelewamy do foremek (jeśli chcemy wyjąć na talerz) bądź do słoików (jeśli chcemy w nich serwować).

Składniki — gruszki w zalewie:

- 4 gruszki
- 100 ml octu z białego wina
- 100 ml białego wina
- 1/2 laski wanilii
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

Cynamon prażymy w suchym garnku. Całość zalewamy winem i octem. Dodajemy wanilię. Gruszki obieramy i kroimy na ćwiartki. Umieszczamy w zalewie, zagotowujemy i studzimy. Kaszę smażymy na chrupko w oleju kokosowym w 180 stopniach i studzimy na ręczniku papierowym.

PO ŚWIECIE w BIEGU

Jak sprawić, by bieganie było jeszcze bardziej ekscytującą aktywnością? Wystarczy potraktować je jako wycieczki krajoznawcze, które mogą być świetnym sposobem na zwiedzanie dla osób, które nie są zwolennikami leżenia plackiem na plaży czy wizyt w muzeach. Przekonuje Miłka Wasiak, biegaczka.

Wystartuj w biegu zagranicznym w kraju, który chcesz zwiedzić? Jak się do tego zabrać? Oto kilka wskazówek Miłki Wasiak.



fot. archiwum prywatne

1. Wybierz ciekawy cel

Powinien on być nie tylko atrakcyjny, ale także dostosowany do twoich możliwości. Możesz wybrać dystans, który już znasz, ale możesz też zmierzyć się z dystansem, o jakim od dawna marzysz i chciałbyś pokonać go w nowym miejscu. Poszukiwania biegów najlepiej zacząć od Google - tam wystarczy wpisać nazwę kraju i słowo: bieganie w języku danego kraju, jeśli go znasz lub w języku angielskim. Innym miejscem, gdzie znajdziesz informacje na największych zagranicznych biegach, jest strona: marathons.ahotu.com.

2. Zarejestruj się

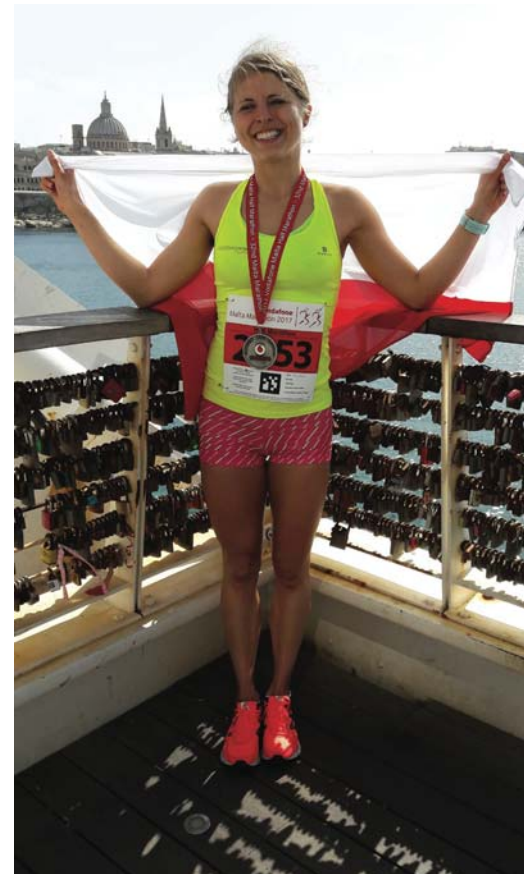
Rejestracje na biegi zagraniczne wyglądają tak samo jak na biegi w Polsce, a więc należy uzupełnić podstawowe dane o sobie i dokonać uiszczenia opłaty za bieg. Ceny pakietów biegowych są uzależnione od daty rejestracji na bieg (im wcześniej, tym taniej), a także dodatkowymi rzeczami, takimi jak np. koszulka (gdy nie ma jej w cenie pakietu) lub grawer wyniku na medalu. Ceny biegów zagranicznych są zbliżone do cen większych biegów w Polsce.

3. Przeczytaj regulamin

Warto zrobić to, gdy jesteś jeszcze w kraju, ponieważ może się zdarzyć, że będziesz musiał dostarczyć zaświadczenie od lekarza, które potwierdzi, że stan twojego zdrowia pozwala na start w zawodach.

4. Zorganizuj transport

Dzisiaj w wiele miejsc możemy dotrzeć bardzo tanio. Warto sprawdzić serwisy takie jak np. esky.pl czy fly4free.pl, gdzie znajdziesz tanie bilety lotnicze lub możesz dojechać samochodem np. korzystając z serwisu BlaBlaCar.pl, gdzie za niewielką opłatą możesz dołączyć do osób, które udają się w tym samym kierunku, co ty. Ponadto można także poszukać promocji na pociąg lub autobus. Jest wiele linii autobusowych, które oferują tanie połączenia zagraniczne. Możesz też poszukać osób z Polski, które udają się na ten sam bieg, co ty. Jak? Wystarczy sprawdzić listę startową (jeśli jest ona dostępna) i wysłać zapytanie. Biegacze to bardzo pomocni ludzie i jeśli tylko mogą, na pewno pomogą. O czym przekonałam się sama, szukając transportu na półmaraton w Wilnie.



raton w Wilnie. Dzięki osobom, które pomogły mi w dotarciu do Wilna, a także w powrocie do Polski, cały wyjazd kosztował mnie około 70 zł (koszt noclegu w hostelu, a także drobnych zakupów spożywczych, ponieważ pakiet na bieg wygrałam w konkursie, jedzenie wzięłam z Polski, a dojazd miałam za darmo).

5. Poszukaj noclegu

To uzależnione jest od twoich nakładów finansowych. Poszukiwania możesz rozpocząć od serwisu Booking.com, gdzie znajdziesz nocleg w różnych cenach i w różnych standardach. Polecam korzystanie z hosteli i nie tylko ze względu na ich cenę, ale także na fakt, iż możesz tam poznać także innych biegaczy, którzy przyjechali do danego miejsca w tym samym celu, co ty. Ponadto rekomenduję serwis Couchsurfing.com, gdzie oferuję się nocleg za darmo.

6. Odważ się

Dzisiaj wszystkie niezbędne informacje możesz znaleźć na forach, a także stronach organizatora. Jeśli czegoś nie wiesz, pytaj - organizatorów biegu lub innych biegaczy, to pozwoli ci na świetne przygotowanie do podróży i biegu. Najważniejsze to się nie bać.

- Warto podróżować w celu wystartowania w danej imprezie nie tylko w granicach naszego kraju, ale także poza nimi. Warto też być "turyستą w biegu", który łączy dwie aktywności w tym samym czasie. Nie ulega wątpliwości, że zwiedzanie poprzez bieganie, czy podczas treningu, czy podczas zawodów biegowych, to fantastyczna przygoda. Mam za sobą siedem zagranicznych startów i planuję kolejne - dodaje Miłka Wasiak.

Afrykańska przygoda życia

Kiedyś ktoś powiedział, że marzenia należy głośno wymawiać, wtedy się spełnią. Dlatego Agnieszka Rogulska-Słomińska z Olsztyna już od kilku lat głośno powtarzała, że chciałaby pojechać do Kenii, a konkretnie do Iten: mekki biegów długodystansowych. I udało się!

Geografic. Spotkałam ludzi mieszkających w lepiankach, bez wody, prądu, ale uśmiechniętych, kolorowych, żyjących w zgodzie z naturą, bez pośpiechu. Odwiedziłam dwie szkoły: podstawową i średnią z internatem – warunki w nich panujące dalekie są od naszych standardów, ale to co mnie zaskoczyło, to że wszyscy uczniowie noszą piękne mundurki! W Kenii przekonałam się, jak naprawdę smakuje mango, awokado i banany. Poznałam

O Kenii, a konkretnie o Iten marzyłam od czasów szkoły podstawowej, od kiedy trenowałam bieganie w Gwardii Olsztyn. Na własne oczy chciałam zobaczyć legendarny stadion Kamariny wraz z trenującymi na nim sportowcami. Podobno marzenia należy głośno wypowiadać, wtedy się spełniają i kiedy nadarzyła się okazja wyjazdu, wróciły wspomnienia z młodości. Powiedziałam, że chcę tam pojechać i... zrobiłam to – opowiada Agnieszka Rogulska-Słomińska, olsztyńska biegaczka.

W lutym Agnieszka spakowała walizki i wraz z kilkoma osobami poleciała ku afrykańskiej przygodzie.

- Lot był długi – Warszawa – Katar (Doha) – Nairobi – Eldoret i potem jeszcze busikiem, tzw. matatu do Iten. Jednym zdaniem mogę podsumować swój ponaddwutygodniowy pobyt we wschodniej Kenii – to zupełnie inny świat! Nigdy wcześniej nie byłam na kontynencie afrykańskim. Owszem, trochę podróżuję, ale czułam się jak w programie National





Zdjęcia: archiwum prywatne, Krzysiek Janik/bieganie.pl

wielu bardzo miłych ludzi, którzy płynnie mówią po angielsku, są kontaktowi i życzliwi...tak jak wtedy, kiedy z Martą zabłądziłyśmy podczas jednego z wybiegań. Wówczas z pomocą przyszedł Josef, 18-letni biegacz kenijski, który pomógł nam wrócić do HATC (High Altitude Training Centre, ośrodka w którym mieszkaliśmy, i który założyła gwiazda światowych biegów Lornah Kiplagat).

Pobyt w Iten i okolicach, na wysokości prawie 2400 m.n.p.m, był też czasem regularnych treningów za przygotowanie, których odpowiadał Krzysiek Janik - Running Performance, na stałe współpracujący z portalem bieganie.pl.

- Spokojne wybiegania okolicznymi ścieżkami po pomarańczowej ziemi pomiędzy swobodnie spacerującym bydłem i szeroko uśmiechającymi się do nas ludźmi było doznaniem magicznym. Oczywiście, były też i mocniejsze akcenty na stadionie Kamariny pośród wielu kenijskich biegaczy. Mielśmy także możliwość odbycia treningu na jedynym w okolicy tartanowym stadionie, który należy do Lornah, ale tam już tego klimatu nie czułam. Kiedy pierwszy raz stanęłam na stadionie Kamariny, pojawiły się lzy wzruszenia i chociaż byłam zmęczona wcześniejszym długim wybieganiem, musiałam zrobić rundkę wokół stadionu. Byłam szczęśliwa. W aspekcie biegowym osiągnęłam tu sporo, a to wszystko na wysokości wokolicach naszych Rysów! Z żalem wyjeżdżałam do Polski. Często wspominam wyjazd. Ludzi, przyrodę, kolory i regionalne potrawy – ugali, sukumawiki, które jadłam prawie codziennie. Wiem, że tam wrócę, ale póki co pielęgnuję zawarte tam znajomości — zapowiada Agnieszka Rogulska-Słomińska.



Smaczne posiłki

Wybierasz się na wakacyjny urlop, a boisz się o swoją dietę? Wystarczy zastosować kilka zasad, a z pewnością twoja sylwetka się nie zmieni. Pamiętaj też, by przygotować coś zdrowego do przekąszenia podczas podróży, by nie zapychać się fast foodami. Pomogą ci w tym wskazówki naszego dietetyka klinicznego Tomasza Chudzińskiego.

1

Zadbaj o odpowiednie zbilansowanie swojej wakacyjnej diety, czyli staraj się tak komponować dania, by dostarczyły niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach. Klasyczny proponowany podział przedstawia się następująco: 10-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego powinno pokryć białko, 20-30% powinno przypadać na tłuszcze, pozostała część (55-70%) - węglowodanom.

2

Zrób niewielkie rozeznanie, czy w miejscowości, w której planujesz odpoczynek, znajdują się restauracje/jadłodajnie serwujące zdrowe i atrakcyjne cenowo posiłki. Uchroni cię to przed wszelkimi napotkaniami po drodze pokusami, z którymi musiałbyś się zmierzyć w trakcie poszukiwań odpowiedniego lokalu.

3

Jeżeli pozwolą ci na to fundusze, zainwestuj w niewielką lodówkę samochodową, w której z powodzeniem możesz trzymać serki twarogowe, jogurty, jaja ugotowane na twardo, warzywa z hummusem czy klasyczne kanapki z grillowaną pierśią z kureczaka i warzywami. W przypadku braku lodówki — stawiaj na produkty dobrze znoszące temperaturę pokojową — świeże owoce, warzywa, pełnoziarniste pieczywo, wafle ryżowe, tuńczyka lub łososia w puszcze, nasiona, orzechy i masło orzechowe. Pamiętaj również o odpowiednim nawodnieniu. Woda będzie idealnym napojem.

4

Przebywając w hotelu z pełnym wyżywieniem, dokonaj oceny bufetowych produktów pod względem ich wartości odżywczych. Stawiaj na prostotę. Dobrej jakości wędlina z pełnoziarnistym pieczywem i świeżym sokiem czy owsianka na chudym mleku z dodatkiem świeżych owoców/łyżeczki miodu będzie stanowiła wartościowy posiłek na dobry początek dnia!

5

W trakcie postojów na stacjach benzynowych czy parkingach z przydrożnymi barami szybkiej obsługi kieruj się wyborem produktów dobrze ci znanych. — W przypadku stacji będą to produkty nabiałowe zlokalizowane w lodówkach czy przygotowane przez firmy zewnętrzne — kanapki z pełnoziarnistym pieczywem. W barach szybkiej obsługi zamów grillowane mięso zamiast panierowanego kotleta lub zestaw sałatek, które skutecznie zaspokoją głód dostarczając tym samym pewną gamę witamin i minerałów — przekonuje Tomasz Chudziński i proponuje sprawdzone przepisy.

Muffiny z migdałami

Składniki:

- 2 szklanki mąki (bezglutenowej lub klasycznej razowej)
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 szklanki ksylitolu
- 2 łyżki posiekanych migdałów
- 2 jajka
- szklanka maślanek
- 0,5 szklanki oleju kokosowego
- łyżeczka ekstraktu z wanilii

Sposób przygotowania:

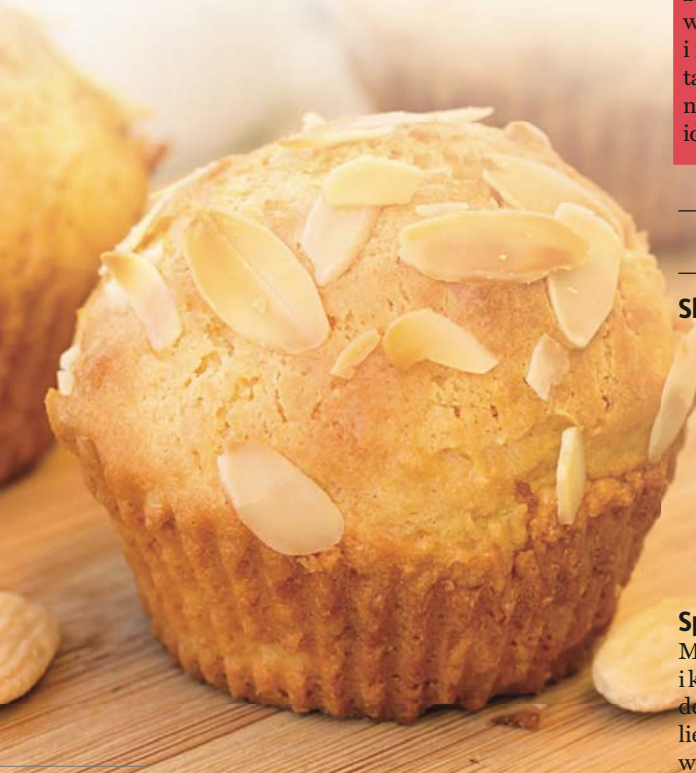
Mąkę wymieszać z proszkiem, migdałami i ksylitolem. W drugiej misce rozbełtać widelcem jajka, dodać maślanek, olej i wanilię, wymieszać na jednolitą masę. Do miski wsypać mąkę z proszkiem i ksylitolem. Po-

łączyć, tak by powstało ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Formę do muffinek napęlnić ciastem do 3/4 wysokości. Wstawić do nagrzanego do 190 stopni piekarnika i piec przez 20 minut. Opcjonalnie, w cieście na muffinki można umieścić świeże owoce np. borówki, truskawki.

Tortilla z wędzonym łososiem

Składniki:

- gotowe placki tortilli
- miseczka mieszanki sałat – lodowa, rukola, roszponka
- kilka plasterków wędzonego łososia
- awokado
- sok z cytryny



Platki w podróży

Sposób przygotowania:

Placki podgrzewamy przez chwilę z obu stron na patelni. Zawokado wyjmujemy pestkę i kroimy na bardzo cienkie plastry. Na środku każdego z naleśników układamy odrobinę sałaty, na nią plaster łosia i awokado, skrapiamy sokiem z cytryny, doprawiamy i przykrywamy sałatą. Naleśnika zwijamy dość ciasno. Gotowy kroimy na pół. Układamy w plastikowym pudełku, zamykamy. Jeśli nasi domownicy nie lubią ryby lub awokado, możemy przygotować mięsną wersję dania.

Hummus z pieczonym batatem z waflem ryżowym

Składniki:

- 240 g ciecierzycy ugotowanej,
- 1 mały batat (mój ważył 140 g),
- kilka łyżek tahini, czyli pasty sezamowej lub kilka łyżek sezamu,
- 40 g oliwy,
- 40 g wody,
- 1 ząbek czosnku,
- sok z połowy cytryny,
- opcjonalnie: odrobina słodczy w formie np. syropu klonowego lub daktylowego
- wafle ryżowe

Sposób przygotowania:

Batata upiec w temp. 180 stopni przez ok. 30 minut. Ostudzić. Zblendować wszystkie składniki. Jeśli używasz sezamu zamiast tahini, to wcześniej zmiel go na pastę, np. zoliwą. Proporcje regulować samodzielnie według uznania. Jeśli chcemy ograniczyć ilość tłuszczu w naszej diecie, to warto użyć mniej oliwy, a więcej dolać wody. Gotową pastę dopraw i nałóż na wafle.

Kanapki z grillowanym kurczakiem

Składniki:

- bagietka pokrojona na kawałki
- 2 filety z kurczaka
- sok z 1 cytryny
- 1 dojrzałe awokado
- 6-10 plasterków suszonych pomidorów
- 1-2 duże garście roszponki/rukoli
- oliwa do smażenia
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

Filety z kurczaka oczyść, umyj, osusz, pokrój na plastry i usmaż na patelni grillowej. Przelóż do miseczki, skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem, zamieszaj. Roszponkę lub rukolę umyj i osusz. Awokado obierz, przekrój wzdłuż na pół i usuń pestkę. Pokrój w plasterki i skrop sokiem z cytryny. Kawalki bagietki przekrój wzdłuż na pół, skrop oliwą i przelóż natłuszczoną stroną do dołu na rozgrzaną patelnię grillową. Gdy się zrumienią, zdejmij z ognia. Na każdą kromkę ulóż kawałki kurczaka, plastry awokado i suszonych pomidorów. Na wierzch ulóż po kilka listków roszponki/rukoli, przykryj górną częścią kanapki i podawaj.

Domowe batony proteinowe (dla osób aktywnych fizycznie)

Składniki:

- płatki owsiane błyskawiczne 60 g,
- mąka z płatków owsianych/kokosowa/migdałowa,

- rodzynki/żurawina/morele suszone
- orzechy (tutaj dowolność: arachidowe, brazylijskie, migdały, nerkowce, włoskie),
- mleko krowie/kokosowe/sojowe,
- 4 miarki odżywki białkowej (warto wybrać smak czekoladowy).

Sposób przygotowania:

Dla zmiękczenia oraz lepszego formowania składników w kształt batonika można zalać wrzątkiem błyskawiczne płatki owsiane. Miarki odżywki białkowej należy mieszać z wybranym mlekiem (dodając do mieszaniny odpowiednią ilość mąki – tę wedle uznania z uwagi na chęć skomponowania różnej wielkości porcji), suszonymi owocami i orzechami, a także gotowymi zmiekczoneymi oraz odcedzonymi z nadmiaru wody płatkami błyskawicznymi. Całość należy dokładnie wymieszać do momentu uzyskania odpowiednio gęstej konsystencji. Następnie przechodzimy do formowania batoników. Należy robić to starannie, aby posiłek był nie tylko zdrowy, ale również ładnie wyglądał. Gotowe i uformowane batony proteinowe należy na około 30 minut włożyć do zamrażarki, aby nadać im finalną formę.



LIPIEC SIERPIEŃ

AKTYWNI

1.07

- **XIX Bieg o Kryształową Perłę Jeziora Narie**, Kretowiny koło Morąga, 33 km

1-2.07

- **Triathlon Energy, Lidzbark Welski**

Pierwszy weekend lipca w Lidzbarku Welskim upłyne pod znakiem triathlonu. Już po raz drugi miasto będzie gospodarzem imprezy Hoffer Triathlon Energy. W sobotę 1 lipca odbędą się zawody dla dzieci, warsztaty kulinarne, cross kajaki oraz spotkanie z Marcinem Koniecznym, który opowie m.in. o przygotowaniach do startu Ironman na Hawajach. A w niedzielę duża dawka emocji i adrenaliny. Zawody w Lidzbarku odbędą się na trzech dystansach. Będzie także rywalizacja sztafet. Nie zabraknie atrakcji dla kibiców! Szczegóły: triathlonenergy.pl/lidzbark-welski

2.07

- **Eurostyl Bieg Rybno z Nadleśnictwem Lidzbark**, Kopaniarze koło Rybna, 5 km

8.07

- **Night Run Susz**, Susz, biegi - 10 km
- **II Bieg o Złotą Babę Dźwierzucką**, Dźwierzuty, 9,3km

9.07

- **IV Edycja Barczewo Biega 2017, Bieg o puchar Burmistrza miasta i gminy Barczewo**, 10 km

15.07

- **KormoRun Bieg Pstrąga z Nadleśnictwem Olsztynek**, Swaderki, biegi - 5 km

- **GIANT KormoBike z Nadleśnictwem Olsztynek, Grand Prix Granicy Warmii i Mazur**, Swaderki k. Olsztyna, zawody rowerowe - 30 km

- **II Warmiński Bieg Uliczny**, Reszel, 10 km

19-23.07

- **Turniej siatkowej piłki plażowej FIVB Beach Volleyball World Tour w Olsztynie, CRS Ukiel**

Plażówka na światowym poziomie ponownie nad Ukielem. Olsztyn po raz trzeci będzie gościł najwyższej klasy zawodników. Na boiskach zmierzą się najlepsze światowe duety plażówki - łącznie rywalizować będzie ponad setka par. Atrakcje będą też czekać na kibiców.

19.07

- **CITY TRAIL on Tour Olsztyn**, Olsztyn, biegi - 5 km

22.07

- **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, Faszczko koło Mikołajek, 5 km
- **V Kogucia Dycha**, Kurzętnik, biegi - 10 km

23.07

- **Bieg Łukta**, Łukta, biegi - 10 km

23.07

- **Triathlon Gołdap**, Gołdap, 113 km

29.07

- **Gąsiorowo 33**, Gąsiorowo koło Olsztyna, biegi - 3 km, 13 km, 33 km

5.08

- **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, Żelwąg koło Mikołajek, 5 km

30.07

- **Cisowianka Mazovia MTB Marathon**, Olsztyn, zawody rowerowe

12.08

- **ULTRA Mazury 2017**, Stare Jabłonki, biegi - 100 km, 70 km, 10 km
- **Cisowianka Mazovia MTB Marathon**, Ełk, zawody rowerowe

20.08

- **Bieg uliczny 5-10-15 km**, Ełk, 5 km, 10 km, 15 km

26-27.08

- **Triathlon Energy, Mrągowo**

To będzie zakończenie Triathlon Energy 2017. Zawodnicy zmierzają się z ambitną trasą, natomiast na kibiców czekają liczne atrakcje i aktywności, m.in. warsztaty i wspólne gotowanie z Maliką, charyzmatyczną gdyńską restauratorką, uczestniczką i finalistką programu Top Chef. Program: triathlonenergy.pl/mragowo

26.08

- **Aktywne pożegnanie wakacji z „Fit nie Fat”**, CRS Ukiel

Brakuje sportowej imprezy? Wiesz o ciekawych zawodach? Napisz do nas: kontakt@fitniefat.pl. Relacje i zdjęcia - Fitniefat.pl

By w bieganiu był...

KOMFORT



NIKE Zoom Vomero 12

SWOBODA



Nike Free Run 2017

SPRĘŻYSTOŚĆ



NOWOŚĆ

Nike Air Zoom Pegasus 34

Szukasz niezawodnych butów do biegania? Dobrze trafiłeś! Buty z tej półki spełniają wszystkie twoje wymagania! Po pierwsze bez problemu dostosowują się do każdej stopy. Nadają się do biegania po asfalcie w mieście i po delikatnych terenach szutrowych. Zapewniają przewiewność, wsparcie oraz niezwykle miękką amortyzację, a to ważne pokonując twarde nawierzchnie. Do tego technologia Flywire. Ten system sznurowania daje możliwość indywidualnego dopasowania. Dzięki temu nawet wąska stopa będzie dobrze trzymała się w bucie. Dodatkowe sploty na śródstopiu dadzą wsparcie. Szczególnie polecamy te modele: Nike Air Zoom Vomero 12, Nike Air Max 2017, Nike LunarGlide 8, Nike LunarEpic Low.

Te buty natomiast nie posiadają zbyt mocnej amortyzacji i tak dobrego wsparcia jak komfort. Są bardziej miękkie i elastyczne, lekkie i wygodne o naturalnym kroju. Będą służyć doświadczonym biegaczom, którzy pokonują długie dystanse. Przydadzą się na treningi, by ćwiczyć mięśnie stopy, które podczas biegu pracują. Agdzie w nich biegać? Najlepiej po powierzchniach asfaltowych, by było bardziej stabilnie. Przez swoją miękkość but nie będzie się trzymał nawierzchni szutrowych. Nie jest też przeznaczony dla osób, które przeszły kontuzje, mają problemy ze stawami. Szczególnie polecamy te modele: Nike Free Run 2017, Nike Free Run Motion Flyknit, Nike Free Run Distance.

To połączenie komfortu ze swobodą. Buty są lekkie i sprężyste, zapewniają wygodę i wsparcie. Możemy w nich pokonywać różne powierzchnie — szutrowe i asfaltowe, gdyż ich podeszwy są do tego przeznaczone — są wysokie i twarde z bardzo dobrą amortyzacją (poduszki w podeszwie). A ta chroni stawy, mięśnie, kości, zapewnia duży komfort, pozwala dłużej trenować. Do tego siateczka, która odpowiada za lekkość i dobrą wentylację. Buty są lżejsze od tych codziennych. To ważna cecha dla osób biegających, by nie tracili energii na przetańczenie stopy. Szczególnie polecamy Nike Air Zoom Pegasus 34.

JAK WYBRAĆ ROZMIAR?

Dobrze dobrane buty do biegania są podstawą bezpiecznej, zdrowej i komfortowej aktywności. Wybierając dla siebie buty biegowe, weź pod uwagę, jaki rodzaj aktywności planujesz, jakie chcesz pokonywać dystanse oraz po jakiej powierzchni będziesz się poruszać. Twarda nawierzchnia, taka jak asfalt osiedlowych uliczek, wymaga butów biegowych o doskonałej amortyzacji, które zwracają energię. Na powierzchni nierównej i miękkiej, jak piach nadmorskiej plaży, lepiej sprawdzą się buty biegowe z wyprofilowanym bieżnikiem. Przymierzając buty musisz pamiętać, aby nie ścisnęły stopy. Przymierz nawet o rozmiar większe, a już minimum to 0,5 cm luzu. Pалеc musi mieć swobodę ruchu. Poza tym warto pobeгаć po sklepie, by przekonać się, co jest dla ciebie najważniejsze — mówi Justyna Milczanowska zadrenaline.pl.



Salon NIKE Olsztyn

C.H. Galeria Warmińska, ul. Tuwima 26
10-748 Olsztyn, +48 665 888 895
nike.warminska@adrenaline.pl



sklep internetowy **adrenaline.pl**

adrenaline.pl

Przyroda, Czas na dom



1

Kto pierwszy, ten lepszy

Idziemy na spacer i szukamy schodów. Zadanie – wbiegamy, kto pierwszy, ten lepszy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.



2

Rzuty do kijka

Każdy wyszukuje w lesie z leżących patyków dwa kijki dla siebie. Jeden musi być w miarę ciężki, tak by można było nim rzucać. Drugi – wbija się w ziemię. Wyznaczamy sobie odległość (np. 3 metry). Zadanie polega na zbijaniu swoim kijkiem kija, który wbiliśmy w ziemię. Wygrywa ten, kto najwięcej razy przewróci stojący kijek.



3

Bieganie – skakanie

Znajdujemy patyki, układamy z nich tor przeszkód. Zadanie 1 - przebiegamy przez patyki tak, by na nie nie nadeptnąć. I tak 5 razy. Zadanie 2 - przeskakujemy przez kijki obunóż (5 razy). Zadanie 3 - przeskakujemy przez kijki raz na nodze prawej, raz na lewej (3 razy na każdą nogę)



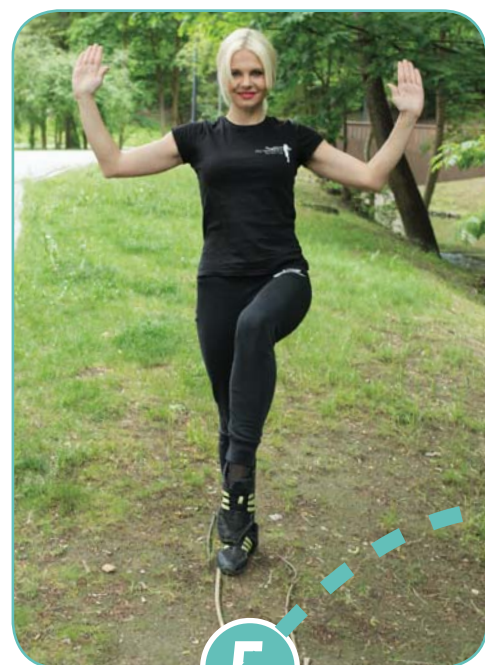
4

Rzucanie do celu

Zbieramy nasze patyki, tworzymy z nich kwadrat. Reszta patyków, która nam została, będzie potrzebna do rzucania. Zadanie – rzucamy do celu, kijek nie może wypaść poza kwadrat.



Nie siedz w domu, tylko wyjdź z dzieckiem na pow... i rekreacji, jak również do obserwacji przyrodnic... zabaw, które świetnie dotlenią wasz organizm. Ćwi... samodzielność, zaradność naszych pocie... – przekonuje Magdalena Przybora



5

Ćwiczmy równowagę

Tworzymy z patyków dwie długie, równoległe linie tak, by po środku zmieściły się nasze nogi. Zadanie – chodzimy pomiędzy liniami tak, by nie nadeptnąć patyków.



dziecko i ty. brać zabawę!

Wietrze! Las to idealne miejsce do wspólnych zabaw ruchowych. Wykorzystajcie ten czas dla siebie! Oto kilka pomysłów, gry i zabawy w terenie znakomicie rozwijają dzieci, a przy okazji świetnie integrują rodzinę. Zapraszamy do współpracy z aktywnyczas.pl.



Naśladowanie zwierząt

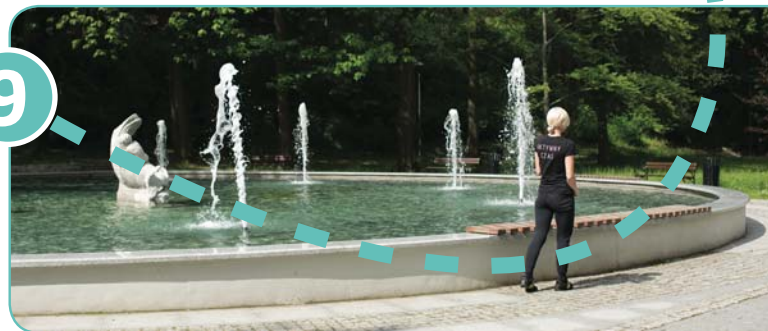
Tworzymy figury, pozycje, które będą przypominały zwierzęta: zającą, jaskółkę, wielbłąda, pajaka...

10

Bieganie

Znajdujemy miejsce, wokoło którego możemy biegać. Trening trwa 3 minuty.

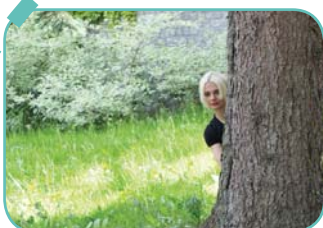
9



7

Zmieniamy się w ptaki

W zabawie dużą rolę odgrywają ręce.
Zadanie 1 - latają duże ptaki - bierzemy wyprostowane ręce do boku i biegamy.
Zadanie 2 - latają małe ptaki - biegamy z ugiętymi rękoma w łokciach.



6

Zamieniamy się w zające

Zadanie - skaczemy jak zające. Na hasło „lis” - chowamy się za drzewo. Zabawę powtarzamy kilka razy.

Najpiękniejszy bukiet rodzinny

8

Zadanie - z liści i kwiatów tworzymy piękne bukiety. Gdy je stworzymy, machamy nimi i szeleścimy.



Zapraszam na zajęcia z gimnastyki ogólnorozwojowej, akrobatyki. Oferta skierowana jest do dzieci od 3. roku życia, młodzieży i dorosłych. Spędźcie z nami aktywnie czas!

Magdalena
PRZYBOROWSKA
AKTYWNY CZAS



16417x0x5-b

Tel. 792 755 890

Zapisy na zajęcia trwają! Grafik znajdziesz na

www.aktwnyczas.pl

Szczypiorniak na plaży

Nie ma lepszego miejsca w Polsce dla dyscyplin plażowych niż tereny Hotelu Anders w Starych Jabłonkach. Tym razem okolice jeziora Szeląg Mały opanowali szczypiorniści. Najlepiej pograli ci ze Szwecji i Holandii.

W tym roku Hotel Anders wrócił do piłki ręcznej na piasku i stał się jednym z organizatorów turnieju z cyklu PGNiG Summer Superliga. A że cztery gwiazdki zobowiązują, więc turniej był nietypowy, ponieważ obok drużyn klubowych wystąpiły ekipy reprezentacyjne z Polski, Szwecji oraz Holandii (dla reprezentacji narodowych był to jedynie sprawdzian, natomiast dla pozostałych ekip zawody były jednocześnie eliminacjami mistrzostw Polski oraz przyszłorocznych klubowych mistrzostw Europy).

— Zależy nam na rozwoju plażowej piłki ręcznej, dlatego zaangażowaliśmy się w ten projekt — powiedział Tomasz Dowgiałło z Grupy Anders. — A że przy okazji jest możliwość, by ta dyscyplina znalazła się w gronie sportów olimpijskich, więc warto popracować nad czymś, co może kiedyś popularnością dorówna siatkówce plażowej, która na boiskach Hotelu Anders zrobiła podwaliny pod obecne sukcesy.

Podczas zmagania szczypiornistów na piasku nie zabrakło akcentów lokalnych. Na przykład Marcin Malewski z Warmii Traveland zmontował BHT Anders Team, ale grająca pierwszy raz ze sobą ekipa wiele nie zwojowała i po dwóch dniach rywalizacji na piaskowych boiskach zajęła 6. miejsce. W żeńskiej rywalizacji na boiskach w Starych Jabłonkach najlepsze były reprezentantki Holandii, które wyprzedziły Piotrków Trybunalski i reprezentację U-17 z Holandii. Zaś w rywalizacji panów najlepsi byli reprezentanci Szwecji. Za ich plecami uplasowali się plażowicze ręczni z Piotrkowa Trybunalskiego, a trzecie miejsce zajęli Holendrzy.



Na pomoc sprawne ręce masażystki



Często panie pytają mnie o „masaże wyszczuplające” i tu bardzo ważna uwaga: masaż nie odchudza! To jeden ze środków wspomagających kształtowanie i utrzymanie szczupłej sylwetki w trakcie lub po kuracji odchudzającej – zaznacza Barbara Chodkowska z BC STUDIO Relaksacji i Profilaktyki Kręgosłupa. - Usprawnienie przepływu krwi i limfy w organizmie przyczynia się bezpośrednio do poprawy przemiany materii. Taki efekt można uzyskać dzięki masażowi modelującemu sylwetkę. Nie jest to sposób na znaczną redukcję wagi, ale przy regularnym stosowaniu pozwala na wygładzenie skóry, zmniejszenie cellulitu i usunięcie toksyn z organizmu.

W jaki sposób masaż może pomóc w odchudzaniu?

- Efekt modelowania sylwetki można uzyskać dzięki zastosowaniu specjalnych technik masażu, który pomaga w rozbiciu i rozdrobnieniu podskórnej tkanki tłuszczowej. Dzięki intensywnemu masowaniu, oklepywaniu i uciskaniu limfa w organizmie zostaje równomiernie rozprowadzona, dzięki czemu w obwodach może ubywać kilka centymetrów. Jednak, bez połączenia zabiegów ze zdrowo zbilansowaną dietą i aktywnością fizyczną, nie osiągnie się efektów znaczącej redukcji wagi ciała – dodaje ekspertka.

Zabiegi dla Ciebie!

ANTYCELLULITOWY MASAŻ UJĘDRNIAJĄCY

Działa na tkankę podskórną, usuwając złoży

toksyn i szkodliwe produkty przemiany materii. Zmniejsza zastoje limfatyczne, pobudzając prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Po takim masażu, komórki są lepiej dotlenione i odżywione. Skóra staje się gładka, sprężysta i jędrna.

DRENAŻ LIMFATYCZNY

Masaż wykonywany za pomocą rytmicznych ucisków pomaga zlikwidować obrzęki limfatyczne. Odpowiedni dla osób z problemami żylnymi

„COFFEE SPA”

Zabieg „body wrapping” – wyszczuplający, redukujący cellulit, anti-age (peeling kawowy + maska kawowa + czekoladowe masło do ciała).

KRIOMASAŻ

Redukuje cellulit oraz poprawia napięcie i elastyczność skóry. Przeciwdziała pękaniu naczynek krwionośnych, ponieważ obkurcza naczynka. Masaż lodem wspomaga odchudzanie, poprawia metabolizm, usuwa zastoje krwi i limfy.

REFLEKSOTERAPIA STÓP

Poprzez uciskanie receptorów na stopach poprawia się funkcjonowanie organów wewnętrznych, układu hormonalnego. Organizm dąży do oczyszczania, równowagi i samoregulacji.

STAROSŁOWIAŃSKI MASAŻ BRZUCHA

Poprawia perystaltykę jelit, rozluźnia organy znajdujące się w trzewiach, rozwiązuje problemy z zaparciami, poprawia samopoczucie.

ŚWIECOWANIE PĘPKA

Pobudza funkcjonowanie jajników u kobiet, co wpływa na pobudzenie w produkcji hormonów i wyrównanie ich poziomów, poprawia samopoczucie, polepsza kondycję skóry, poprawia pracę jelit i funkcje jelit, rozwiązuje problemy z zaparciami, wyrównuje poziom energii w organizmie, pomaga w wyszczuplaniu, szczególnie wokolicach talii, rozbija tkankę tłuszczową.



BC STUDIO Relaksacji i Profilaktyki Kręgosłupa
Barbara Chodkowska
tel. 530 442 007
ul. Dąbrowszczaków 33/1
10-542 Olsztyn



BIEG JAKUBOWY WRÓCIŁ DO OLSZTYNA

Po kilku latach na ulice Olsztyna wrócił Bieg Jakubowy. Zwycięzcą 15. edycji został olsztynianin Paweł Pszczółkowski (Pszczółkowski Team), który na pokonanie 10-kilometrowej trasy potrzebował 33 minut i 22 sekund. Kolejne dwa miejsca zajęli również olsztynianie: drugi był Tomasz Kowalski (Urwis Biega), a trzeci Dariusz Malich (AKM Olimp Olsztyn/sklepbiegowy.pl). Cała ta trójka okazała się najlepsza w swoich kategoriach wiekowych: Pszczółkowski w 25-29 lat, Kowalski w 40-44, a Malich w 45-49. Wśród kobiet zwyciężyła Beata Dębowska (Urwis Biega) przed Iwoną Wilińską (Olsztyn) i Agnieszką Lankowską-Klemt (Urwis Biega). Do biegu głównego zgłosiło się 480 uczestników, a do mety dobiegło 391. Biegowi głównemu towarzyszyły zmagania dzieci i młodzieży na różnych dystansach (od 7-latków i młodszych po 16-latków) oraz... Bieg Przebiekańców. Łącznie w imprezie wzięło udział prawie 630 osób.



TESTOWALI SWOJE SIŁY W RUNMAGEDDONIE

Najwytrwalsi zmagali się z piekłem, jakie przygotowali im organizatorzy biegu Runmageddon Rekrut (trasa 6 km) i Classic (trasa 12 km) w Elku. Zawodnicy mieli do pokonania mordercze przeszkody. To było wyzwanie tylko dla najwytrwalszych. Dzięki niemu przetestowali każdy aspekt formy: siłę, szybkość, skoczność i wytrzymałość. Areną ich zmagania było Jezioro Elckie i okoliczne tereny. Na trasie napotkali m.in. bagna, ruchomy pomost wodny, przeszkodę ogniową, liczne rowy, przejście przez rzekę, wspinaczkę po pionowej ścianie.

- Runmageddon to test siły. Nie tylko fizycznej, ale i charakteru. Fajne jest to, że zawodnicy podczas biegu bardzo się zżywiają. Pomagają sobie na każdym kroku. Zaczynasz bieg obok nieznajomego, a kończysz jako jego najlepszy przyjaciel — mówi Wojciech Dezydery Dardas, dyrektor Runmageddonu. — W tym roku w Elku mamy rekord frekwencji. Zawodnicy są głodni wyzwań, dlatego dajemy im prawdziwy wycisk. Nasi zawodnicy się spisali. W Runmageddon Classic Mazury w kategorii kobiet 3 miejsce zajęła Małgorzata Mieczkowska z Olsztyna, a w kategorii mężczyzn pierwszy był Mateusz Krawiecki z Lubawy. W Rekrucie natomiast najlepsza wśród pań była Magda Swiecinska z Elku, a wśród panów - Mateusz Krawiecki, który tym razem zajął 3 miejsce.



foto: Katarzyna Mroz



foto: Kamil Mroz



FENOMEN



kolagenu

Jest najważniejszym białkiem występującym w ludzkim ciele. Kolagen to białko życia i witalności, tworzy „konstrukcję” wszystkich tkanek człowieka.

Bierze udział w podstawowych funkcjach życiowych niemal wszystkich układów i narządów. Pełni bardzo ważną funkcję w układzie odpornościowym człowieka. Po 25. roku życia organizm stopniowo traci zdolność jego odbudowy. Jak temu zaradzić? Poprzez suplementację kuracjami kolagenowymi.

Objawy jego niedostatku widoczne są m.in. w utracie sprawności stawów, kondycji skóry, włosów i paznokci, zdolności do regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym, dysfunkcjami w obrębie aparatu ruchu, ale również w pracy tkanek i narządów, dla których kolagen i substancje współdziałające pełnią funkcje strategiczne.

Najgroźniejsze dla zdrowia i życia są zaburzenia w układzie odpornościowym, gdzie kolagen sprawuje bardzo ważną funkcję obronną – ogranicza wnikanie

i rozprzestrzenianie się ciał patogennych – toksyn środowiskowych, drobnoustrojów i komórek nowotworowych. Wszystkim tym przypadłościom można zapobiegać lub opóźniać ich pojawianie się, uzupełniając kolagen.

COLLIBRE to innowacyjne połączenie bioaktywnego kolagenu z naturalną witaminą C. Praktyczna butelka, którą można zabrać wszędzie, zawiera dzienną rekomendowaną dawkę wysoko przyswajalnego hydrolizatu kolagenu.

Chcesz mieć elastyczną i jędrną skórę? Mocne stawy, kości i ścięgna? Błyszczące włosy i paznokcie, a organizm odporny na choroby? Zastosuj ten naturalny eliksir młodości!

Mercer Lab Sp. z o.o. | ul. Michała Kajki 3, Olsztyn
Informacja 604-177-600, info@collibre.eu
sklep internetowy: collibre.eu
Dostępny również w:



bdsklep.pl
Bardzo Dobry Sklep

Twój supermarket on-line!



NA WYCIECZKĘ Z WARMIABUS

Sezon wakacyjny rozpoczęty, czas na odpoczynek. Chcesz go spędzić w wyjątkowy sposób? Mamy niepowtarzalną aktywną propozycję! Projekt Warmiabus!



TRAMWAJ WODNY

Jedyny na Warmii tramwaj wodny to doskonała propozycja dla rodzin oraz spędzenia czasu w towarzystwie znajomych. Tu masz też możliwość zorganizowania imprezy integracyjnej czy wyjątkowych urodzin z pięknym krajobrazem jeziora Ukiel w tle. Tym cichym i ekologicznym tramwajem dowodzi wykwalifikowany sternik. Stacjonuje: molo na CRS Ukiel.



ŁÓDŹ PARTY BOAT

To gwarancja dobrej zabawy i niezapomnianych chwil. Możesz ją wypożyczyć bez uprawnień. To będzie wspólne pływanie oraz opalanie na pokładzie łodzi. Łódź stacjonuje: molo na przystani Marina.

ROWERKI WODNE

W tej wypożyczalni sprzętu znajdziesz te wyjątkowe w stylu garbus oraz kajaki. Dzięki nim wygodnie popływasz po akwenie jeziora i rozluźnisz się w otoczeniu pięknej przyrody.



WYPOŻYCZALNIA ROWERÓW MIEJSKICH

Chcesz wybrać się na wycieczkę rowerową, ale nie masz dwóch kółek? Wypożycz! Punkty znajdziesz na stronie www.warmiabus.pl. Dzięki nim sprawnie przemieścisz się po mieście i aktywnie spędzisz czas. W ofercie górskie, miejskie, dziecięce oraz przyczepka dla najmłodszych.

SŁONECZNE BUSY

One gwarantują szybki przejazd ze Starego Miasta do Centrum Rekreacyjnego Ukiel. To nie tylko sprawna komunikacja, ale i atrakcja turystyczna. Możesz się wybrać na wycieczkę ze swoją rodziną.



tel. 89 527 41 47
www.warmiabus.pl

Wakacje z OSiRem

26.06-31.08.2017

AKTYWNI:
NA SPORTOWO, NA WESOŁO

**WCRS „AQUASFERA”
GALERIA WARMIŃSKA:**

PROMOCJA CENOWA - DRUGA GODZINA GRATIS
w dni powszednie od 8.00 do 20.00
(bilety ulgowe i rodzinne)

GRY I ZABAWY, DOSKONALENIE PŁYWANIA, AQUA ANIMACJE
(w cenie biletu, wg. grafików)

Nowe godziny otwarcia: basen olimpijski 6.00 - 21.00
część rekreacyjna: 9.00-21.00



CRS „UKIEL”

SPRZĘT SPORTOWY I PŁYWAJĄCY
- DLA CAŁEJ RODZINY
m.in. kajaki, rowery, skutery,
łyżworolki, nartorolki.

NOWOŚĆ



**NA WAKACJE POLECAMY KARTĘ
„OLSZTYN SPORT”**

129 zł (normalna)
119 zł (ulgowa)

**MOŻLIWOŚĆ KORZYSTANIA Z AQUASFERY
ORAZ SPRZĘTU SPORTOWEGO I PŁYWAJĄCEGO NA CRS UKIEL
I TO CODZIENNIE!!!**

ZAJĘCIA SPORTOWE

TURNIEJE/TRENINGI I ZAJĘCIA Z ANIMATOREM:
PIŁKA NOŻNA, SIATKÓWKA PLAŻOWA, TENIS STOŁOWY, GRY TERENOWE,
SZKÓŁKA DESKOROLKI, ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE, SALSA, ZUMBA,
WIZYTY W MUZEUM SPORTU
(opłata 5 zł / osoba / wybrane zajęcia / wg grafików)

Szczegóły na:
www.osir.olsztyn.pl

Dział sportu: 89 527 02 27

www.aquasfera.olsztyn.eu,
Kasy: 89 535 96 22, 89 535 23 96

www.ukiel.olsztyn.eu,
Kasy: 89 527 12 03

