

fit^Wiefat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY | LISTOPAD - GRUDZIEŃ 2017



JACEK & NATALIA
BILCZYŃSKI & GACKA
ZMIENIAJĄ NAWYKI

● ZADBAJ O ODPORNOŚĆ ● TRENING A ZDROWIE

fitniefat.pl

MOTYWACJA I POZYTYWNA ENERGIA W JEDNYM MIEJSCU

Brakuje Ci motywacji? Chcesz zmienić nawyki żywieniowe? A może jesteś zainteresowany tym, czym żyje i jak zmienia się nasz region? U nas sam decydujesz o tym, o czym chcesz się dowiedzieć i co usłyszeć. My gwarantujemy, że dawki motywacji i dobrych porad nie zabraknie. Wpłyń na swoją przyszłość! Przyjdź na I Warmińsko-Mazurski Kongres Przyszłości i posłuchaj najlepszych z najlepszych!

Już dziś zaplanuj w kalendarzu, że 16 listopada spędzasz z nami! Tego dnia przygotowaliśmy dla Ciebie i Twoich znajomych niezwykle wydarzenie. Zapraszamy na pierwszy Warmińsko-Mazurski Kongres Przyszłości. Przed wami pięć bloków tematycznych. Każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie.

Oczywiście zaczynamy od naszej branży! Spowodujemy, a raczej nasi eksperci, że zaczniesz zdrowo się odżywiać i będziesz aktywny. W skrócie będziesz fit. To już nie moda, to styl życia. Jacek Bilczyński, trener personalny i dietetyk, oraz Natalia Gacka-Dressler, dietetyk kliniczny i mistrzyni

świata w fitnessie sylwetkowym, zarażą swoją pasją. Opowiedzą o tym, że to, co łąduje na talerzu, jest smaczne, pełne wartości odżywczych i wpływa na zdrowie, a dobre zdrowie to przecież dobra inwestycja w przyszłość, prawda? Zainwestuj w nią!

- Z dnia na dzień zmieniamy diametralnie swój styl życia, zwiększając aktywność fizyczną. To dobry objaw, jeżeli podchodzimy do wysiłku z dystansem i traktujemy ruch etapowo, kontrolując jednocześnie stan zdrowia. W rzeczywistości jest niestety zwykle inaczej – panie, które potrzebują pomocy, zaczynają szaleć na ćwiczeniach, zaliczając kilkugodzinne zajęcia fitness, maratony w siłowni albo codzienne se-

sje treningowe w zaciszu domowym. Tak, ruch jest konieczny do lepszego funkcjonowania naszego organizmu, ale wyłącznie wtedy, kiedy robimy to z głową. Nie możemy oczekiwać ogromnej przemiany sylwetki po miesiącu regularnych



Fot. Archiwum prywatne

Natalia Gacka-Dressler
mistrzyni świata w fitnessie sylwetkowym



Jacek Bilczyński
dietetyk
i trener personalny



Sebastian Goszcz

partner zarządzający firmy doradczo-szkoleniowej
Espresso Fitness Business Solutions

i intensywnych ćwiczeń, jeżeli pomijamy najistotniejszy element — prawidłowe odżywianie. O zdrowy i piękny wygląd musimy trochę powalczyć. Jak to zrobić? O tym opowiem na Kongresie Przyszłości — przekonuje Natalia Gacka-Dressler.

— Byłem jedną z pierwszych osób, które zaczęły mówić w mediach społecznościowych o zdrowym stylu życia. I może brzmi to trochę arogancko, ale jako jeden z pierwszych mówiłem o równowadze, a nie o skrajnościach. Chciałbym użyć sformułowania „w holistyczny sposób”, ale jest ono teraz tak często powtarzane, że zupełnie straciło na wartości. Kiedy zaczynałem, instytucja trenera personalnego czy dietetyka nie była specjalnie popularna w Polsce, a kluby fitness nie wyglądały jak obecnie. Chciałem być kimś więcej niż trenerem i kimś więcej niż dietetykiem. Dziś swoją wiedzę i doświadczeniem dzielę się z innymi i zachęcam ich do zdrowego stylu życia. Do tego będę też przekonywał na swoim wykładzie podczas Kongresu Przyszłości — mówi Jacek Bilczyński.

Nie zapominamy też o właścicielach i pracownikach klubów fitness, siłowni, szkół tańca, ośrodków sportu i rekreacji, trenerach personalnych i dietetykach. Dla nich odbędzie się specjalne szkolenie, które poprowadzi m.in. guru tej branży — Sebastian Goszcz, współzałożyciel oraz partner zarządzający firmy doradczo-szkoleniowej Espresso Fitness Business Solutions. To on wprowadzi was w temat zarządzania, skutecznej sprzedaży, budowania lojalności klientów i marketingu. To wszystko z pewnością przyda wam się w prowadzeniu biznesu. Zgłoście się już dziś — 502 499 524.

— Sukces biznesowy nie jest dziełem przypadku. Ty decydujesz, a właściwie decydują twoje posiadane kompetencje. Skuteczna sprzedaż, budowanie lojalności klientów, marketing oraz zarządzanie przez liczby i analizę danych to kluczowe kompetencje, jakie powinien opanować pracownik, menedżer czy właściciel klubu fitness, szkoły tańca, studia treningów personalnych czy ośrodków sportów i rekreacji. Wiedza niezbędna także dla trenerów personalnych i instruktorów zajęć grupowych czy dietetyków. Zwiększ szansę na swój rozwój, przyjdź na szkolenie! — zachęca Sebastian Goszcz.

Wiesz może, co zrobić, by nie zwariować w otaczającym nas świecie i odnieść sukces? Nie? Zmienimy to! Nasi trenerzy mentalni i biznesowi, m.in. Jakub B. Bączek, Łukasz Jakóbiak, Andrzej Cichocki czy Ewa Minge wyjaśnią, jak ważne jest stawianie na własny rozwój, by otworzyć umysł i znaleźć sposób na spełnianie marzeń w każdym wieku. Żadna z tych osób nie jest przypadkowa. Każda ma przesłanie, które zmotywuje cię do podjęcia pozytywnych zmian w swoim życiu, doda pozytywną energię.

Gotowy na wyjątkowe wydarzenie? My tak! Teraz czekamy na Ciebie. Bilety już są dostępne, rezerwuj je już dziś! Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie

www.kongresprzyszlosci.pl.

Kontakt: tel. 502 499 524.

**Tego naprawdę
nie można przegapić!**

fitfat

Zajrzyj na FitnieFat.pl | [Facebook.com/FitnieFat](https://www.facebook.com/FitnieFat)
Twitter – [Twitter.com/FitnieFat](https://twitter.com/FitnieFat) | [Instagram – Instagram.com/fit_nie_fat](https://www.instagram.com/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
Dziennikarke: Agnieszka Porowska
E-mail: kontakt@fitniefat.pl

Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.

Projekt graficzny: Jakub Cyrana
Foto: Fotolia.com, archiwum prywatne
Fot. okładka: arch. prywatne/Mirosław Kalita
Reklama: 89 539 77 35



WARMIŃSKO-MAZURSKI KONGRES
PRZYSZŁOŚCI

Motywacja- Inspiracja



Ewa Minge



Jakub B. Bączek



Łukasz Jakóbiak



Andrzej Cichocki

**Zainwestuj
w swój rozwój!**

16 XI 2017

Zarezerwuj miejsce

kongresprzyszlosci.pl

BY NIE BAĆ SIĘ PRZEZIĘBIENIA

Jak wzmocnić odporność? – pytanie to zdaje się być jedną z najczęściej wyszukiwanych fraz w przeglądarkach internetowych jesienią i zimą. Mając na uwadze fakt, że odporność należy wmacniać cały rok, a nie tylko sezonowo, przygotowałem kilka prostych sposobów, by tego dokonać – zapewnia Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny.

Odporność w najprostszym tego słowa znaczeniu to nic innego jak zdolność organizmu do radzenia sobie z obcymi mikroorganizmami powodującymi choroby czy różne schorzenia. Posiadając dobrze rozwinięty system odpornościowy, zdecydowanie rzadziej zapadamy na choroby, nabyte infekcje przechodzimy łagodniej, a ich częstotliwość jest zdecydowanie mniejsza. Co zatem zrobić, by skutecznie uchronić się przed infekcją? Oto 3 proste zasady.

1 ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, CO SPOŻYWASZ.

Dostarczanie odpowiedniej ilości i dobrej jakości żywności jest niezwykle ważne w utrzymaniu

niu wysokiej odporności organizmu – mówi Tomasz Chudziński i wylicza:

- Do diety włącz cytrusy, brokuły, natkę pietruszki, paprykę, porzeczki czy szpinak. Zawierają witaminę C, która pobudza produkcję interferonu, substancji pomagającej skutecznie rozprawić się z zarazkami.
- Produkty takie jak banan, kielki pszenicy, jaja, awokado, ryby słodkowodne, drób, wołowina, ziemniaki zapewniają dostarczenie dziennej dawki witaminy B6, której obecność jest niezbędna do produkcji przeciwciał i erytrocytów.
- Witamina E z kolei stanowi silny przeciwutleniacz, skutecznie zwalczający wolne rodniki tlenowe. Znajdziemy ją m.in. w orzeszkach ziemnych, nasionach słonecznika, szpinaku, olejach roślinnych, marchwi.



MIKSTURY WZMACNIAJĄCE

Syrup czosnkowy na przeziębienie

Przygotuj blisko 40 g czosnku, a następnie zmiażdż go i wyciśnij sok. Uzyskany płyn wymieszaj z 80 ml wody i 80 g miodu. Pij łyżkę syropu wieczorem. Dodatek czosnku może spowodować obniżenie ciśnienia krwi, dlatego osoby z niskim ciśnieniem powinny stosować syrop ostrożnie.

Napój z imbiru na odporność

Cienko pokrojony kawałek korzenia zalej 1/2 l wody i gotuj na małym ogniu przez 20 minut. Przecedź, poczekaj, aż płyn stanie się ciepły (nie gorący) i dodaj łyżkę miodu, sok z połowy cytryny oraz szczyptę cynamonu. Dokładnie wszystko wymieszaj.

Napój rozgrzewający na chłodne dni

Czubatą łyżkę sproszkowanego imbiru, łyżeczkę kardamonu i goździki (5-6) zalej 0,5 l gorącej wody i odstaw do wystudzenia. Kilka gałązek rozmarynu (może być również suszony) umyj, zalej dwoma łyżkami miodu i rozcieraj, aż puści sok. Wymieszaj dokładnie z łyżeczką kurkumy i sokiem z jednej pomarańczy. Kiedy napar z imbiru wystygnie, połącz wszystkie składniki. Przecedź przez gęste sito lub gazę. Pij ciepłe, ale nie gorące.

■ Nie należy również zapominać o witaminie A, która m.in. wpływa na zwiększenie ilości wytwarzanych ciał odpornościowych, zapewnia prawidłową czynność tkanki nabłonkowej czy chroni organizm przed infekcjami (szczególnie dróg oddechowych). Dobrym jej źródłem są produkty nabiałowe (mleko, sery, masło) oraz podroby.

■ pokrzywa — zawiera pełny profil witamin, które wspomagają odporność i funkcjonowanie białych ciałek, jest dobra nie tylko w przypadku zachorowania, ale także podczas profilaktyki, ponieważ poprawia funkcjonowanie układu krwionośnego, wzmacnia włosy, paznokcie i skórę oraz działa moczopędnie.

2 KORZYSTAJ Z DOBRODZIEJSTW NATURY.

Zioła również są znane ze swoich pozytywnych właściwości. Po które warto sięgnąć? Te są godne uwagi:

- śláz leśny — działa nawilżająco, rozluźniająco, a także zmiękcza błony śluzowe podczas ataków kaszlu czy kataru,
- kwiat brzozy — napar ma działanie rozgrzewające, zwiększa przy tym potliwość (szczególnie doceniany jest przy objawach grypy i przeziębieniach przebiegających z wysoką gorączką, działa również moczopędnie, więc z powodzeniem może być wykorzystywany przy współistniejących obrzękach),
- owoc jarzębiny — jest bogatym źródłem antyoksydantów oraz witamin spełniających kluczową rolę w kreowaniu odporności — A i C, usprawnia również pracę nerek i łagodzi stan zapalny błon śluzowych,
- czarny bez — jego owoce mają działanie antyoksydacyjne, wiąże się to tak jak w przypadku jarzębiny, z zawartością odpowiednich ilości witamin oraz flawonoidów, napar z kwiatów natomiast działa wzmacniająco w stanach przeziębienia i infekcji,

3 NIE BÓJ SIĘ MIODU!

— Każdy z nas powinien profilaktycznie przyjmować łyżkę miodu dziennie, jeżeli stan zdrowia na to pozwala. Drogocenny wyrób pszczele stanowi bogactwo witamin, mikroelementów, a także cennych enzymów (przykładowo oksydaza glukozy) mobilizujących do walki system odpornościowy. Dobrą kuracją wzmacniającą (możliwą do stosowania również u dzieci powyżej 5. roku życia) jest spożywanie propolisu będącego wyciągiem z kitu pszczelego. Podaż 3 razy dziennie po 15 kropli przed jedzeniem przez okres 4 tygodni postawi was na nogi! — zapewnia Tomasz Chudziński.



KRÓLOWA JESIENNYCH POTRAW NA TALERZU

Doceń dynię i włóż ją do codziennego jadłospisu. Można serwować ją na różne sposoby – wytrawnie i na słodko! To doskonały sposób, by dostarczyć organizmowi niezbędnych witamin i składników mineralnych!

Dynia jest bombą odżywczą, zawiera sporo witamin, składników mineralnych i błonnika, a przy okazji jest niskokaloryczna, bo w 100 g dyni jest tylko 28 kcal – mówi Aleksandra Pasich, dietetyk. — Dzięki zawartości silnego przeciwutleniacza – beta-karotenu – działa przeciwzapalnie, wspiera układ odpornościowy i zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Ponadto beta-karoten nadaje dyni piękny pomarańczowy kolor. Jest bogata w witaminę A, C, E oraz cynk, dlatego wpływa na kondycję cery i walczy ze zmarszczkami lepiej niż niejeden krem.

Dobra informacja dla zrzucających kilogramy jest taka, że dzięki zawartości błonnika dynia poprawia przemianę materii.

Spożywanie jej wpływa na regenerację przewodu pokarmowego i wątroby. Dynia wykazuje działanie moczopędne i dzięki tej właściwości działa przeciwobrzękowo. Dodatkowo wpływa korzystnie na obniżenie poziomu cholesterolu. Zawarta w pestkach dyni kukurbityna – zwalcza wirusy, grzyby i pasożyty, zaś lecytyna wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, pamięć i koncentrację. Nasiona dyni są pomocne przy stanach zapalnych skóry, opryszczce, wypadaniu włosów i łamliwości paznokci – a wszystko dzięki zawartości cynku, magnezu, miedzi, witaminy A i witamin z grupy B. Ponadto warto ją włączyć do swojego jadłospisu, gdy jest niski poziom żelaza – przekonuje Aleksandra Pasich i proponuje smaczne dania.

PLACUSZKI Z DYNI Z POMARAŃCZĄ

SKŁADNIKI:

- 1,5 szklanki startej dyni
- 2 jajka
- 1/3 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 łyżka oleju
- imbir
- 1 pomarańcza

PRZYGOTOWANIE:

Dynię zetrzeć na tarce. Żółtko oddzielić od białka i wymieszać z łyżeczką oleju. Białko ubić na sztywną pianę. Dynię wymieszać z żółtkiem, mąką i imbirem. Delikatnie połączyć składniki z pianą z białka. Placuszki formować łyżką i smażyć z obu stron. Placuszki obłożyć cząstkami pomarańczy.

ZUPA KREM Z DYNI

SKŁADNIKI:

- 300 g dyni
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki mleka
- 1 szklanka wywaru z włoszczyzny lub bulionu
- gałka muszkatołowa, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, curry

PRZYGOTOWANIE:

Dynię obrać, pokroić w kostkę i włożyć do garnka. Zalać wodą lub bulionem i mlekiem. Dodać liść laurowy i ziele angielskie, gotować około 20 min. Po tym czasie odlać połowę płynu do naczynia. Do garnka dodać posiekaną i zeszklo-

ną na oliwie cebulę, paprykę słodką, pieprz i curry. Wszystko zmiksować blenderem. Podawać z migdałami.

SAŁATKA Z PIECZONĄ DYNIĄ

SKŁADNIKI:

- 200 g dyni
- 2 pomidory
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- sałata

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzać piekarnik. Dynię pokroić w kostkę. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać z oliwą. Rozłożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Piec około 20 min. Na suchej patelni uprażyć pestki z dyni. Pomidory przekroić na ćwiartki, dodać przestudzone kawałki dyni i pestki. Wymieszać miód, musztardę i łyżkę wody. Dodać sałatę i wymieszać z sosem.

POŁĘDWICZKI ZAPIEKANE Z WARZYWAMI I ROZMARYNEM

SKŁADNIKI:

- 150 g polędwicy wieprzowej
- 200 g dyni
- 2 ziemniaki
- 1 cukinia
- 1 cebula
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 1 jogurt mały
- sok z cytryny, 2 ząbki czosnku, rozmaryn

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki podgotować w mundurkach w lekko osolonej wodzie. Mięso i dynię pokroić w kostkę, cukinię w półksiężycy. Na rozgrzanym oleju podsmażyć cebulę, dodać mięso oraz po chwili cukinię i dynię. Smażyć do zrumienienia się warzyw. Ziemniaki obrać i pokroić w większe kawałki. Wszystkie warzywa i mięso wyłożyć do naczynia żaroodpornego z czosnkiem pokrojonym na plastry. Posypać rozmarynem i pieprzem. Piec bez przykrycia około 30 min w temperaturze

180 stopni. Podawać z jogurtem wymieszanym z sokiem z cytryny i pieprzem.

KLUSECZKI Z DYNIĄ

SKŁADNIKI:

- 400 g dyni
- 2 duże ziemniaki
- 1/2 szklanki mąki
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- bazylii, czosnek

PRZYGOTOWANIE:

Dynię i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i włożyć do garnka. Zalać wodą i ugotować. Następnie wyjąć, lekko przestudzić i zmielić, rozgnieść, zblendować. Do gładkiej masy dodać jajko, mąkę i sól. Jeśli ciasto będzie zbyt rzadkie, dosypać mąki. Następnie uformować długi rulon i kroić na centymetrowe kawałki – jak kopytko. Wrzucamy do wrzątku i gotujemy około 3-4 min od chwili wypłynięcia.

DORSZ W SOSIE DYNIOWYM

SKŁADNIKI:

- 100 g dorsza (filet bez skóry)
- 200 g dyni
- 10 pieczarek
- 1 cebula
- 1 papryka
- 1 łyżka jogurtu
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka mąki
- czosnek (1 ząbek),
- tymianek, zioła prowansalskie, papryka w proszku

PRZYGOTOWANIE:

Dynię obrać, usunąć pestki i pokroić w kostkę. Na głębokiej patelni z rozgrzanym tłuszczem obsmażyć rybę, następnie dodać pokrojoną w piórka cebulę, paprykę i dynię. Po ok. 5 minutach dodać pokrojone na połówki pieczarki i dusić 10 minut. Przyprawić ziołami, odrobiną pieprzu i soli. Na patelnię wlać pół szklanki wody i dusić potrawę ok. 20 minut. Mąkę rozrobić z zimną wodą i jogurtem, zahartować odrobiną sosu i całość wlać do potrawy.

CHŁEB Z DYNI

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki/skrobi ziemniaczanej
- 1 szklanka purée z dyni
- 1/2 szklanki masła klarowanego
- 4 łyżki mąki jaglanej
- 3 łyżki syropu z agawy
- 1 łyżeczka sody
- sok z cytryny, cynamon, sól, imbir

PRZYGOTOWANIE:

Roztopić masło i wyrobić ciasto z wszystkich składników (poza sodą i sokiem z cytryny), aby osiągnąć dość gęsty krem. Dodać sodę, zamieszać, a następnie sok z cytryny i ostatni raz dobrze wymieszać. Ciasto przełożyć do wysmarowanej tłuszczem foremki ok. 10x20 cm i piec w 180° przez około 45 minut, aż do suchego patyczka.





Produkty	Zawartość wapnia w mg na 100 g produktu
Mak niebieski suchy	1266
Tofu	350
Sardynka w oleju	330
Migdały	239
Orzechy laskowe	189
Żółtko jaja	147
Słonecznik nasiona	131
Paszтет z kurczaka	94
Szpinak	93
Orzechy włoskie	87
Płatki owsiane bezglutenowe	54
Brokuły	48

Ca W TWOJEJ DIECIE

Wapń to składnik mineralny kluczowy dla naszego zdrowia. Nie tylko odpowiada za zdrowy układ kostny, ale ma też swój udział w zmniejszeniu ryzyka nadwagi lub otyłości.

W ostatnich badaniach wykazano, że wysoki poziom wapnia w diecie może zmniejszać przyrost masy ciała i gromadzenie tłuszczu w adipocytach przez stymulację lipolizy. Ponadto odpowiednie spożycie wapnia ma znaczenie w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2 oraz nowotworów — mówi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny. — Na szczęście w ostatnim czasie wzrósł też trend suplementacji witaminą D, w trosce o zdrowie, w tym także o układ kostny. Niestety, z drugiej strony ograniczamy lub zupełnie eliminujemy z diety nabiał. Jak zatem sobie radzić z dostatecznym spożyciem wapnia w diecie bez produktów mlecznych? W diecie bez nabiału bardzo ważne jest bilansowanie diety i spożywanie produktów bogatych w wapń, które warto włączyć do posiłków — zapewnia Natalia Ulewicz.

ŻÓŁTA PASTA Z TOFU

- 150 g tofu naturalnego,
- szczypta curry lub kurkumy,
- 1 cebula,
- łyżka masła klarowanego,
- łyżeczka sosu sojowego,
- łyżka natki pietruszki posiekanej,
- sól i pieprz, jeśli używasz kurkumę, a nie curry.

Ugotuj tofu na parze przez około 10 minut. Uduś cebulę z masłem klarowanym i odrobinną wody. Wystudź tofu i zmiksuj z cebulą. Dopraw, można dodać także trochę soku z cytryny. Uważaj, aby nie przesolić pasty, sos sojowy jest słony! Wsyp natkę pietruszki do pasty i wymieszaj. Posyp sezamem.

PYSZNE KULKI

(przepis na 4 porcje)

- szklanka wiórków kokosowych,
- 0,5 szklanki lnu złocistego,
- 0,5 szklanki sezamu niełuskanego,
- 3/4 szklanki rodzynek lub pokrojonych daktyli czy suszonych śliwek
- 1 szklanka amarantusa ekspandowanego,
- 10 łyżek syropu daktylowego lub miodu,
- 3 łyżki tłuszczu kokosowego,
- 2 łyżeczki kakao,
- 0,5 szklanki ciepłej wody,
- ok. 1 łyżeczki skórki cytrynowej.

Len i sezam zmiel w młynku lub innym urządzeniu. Wymieszaj wszystkie składniki. Kiedy powstanie już jednolita masa, formuj kuleczki. Układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w temperaturze 180 stopni przez ok. 15 minut. Jedz po ostudzeniu.

SARDYNKI NA PARZE W ZIOŁACH, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

- 150 g świeżych sardynek
- przyprawy: rozmaryn, tymianek, cząber, sok z cytryny, koper, sól.
- surówka: kapusta kiszona 150 g, marchew 1 sztuka, oliwa z oliwek łyżka, pieprz, sól,
- 70 g komosy ryżowej przed ugotowaniem

Rybę skrop sokiem z cytryny. Natrzyj rozmarynem i tymiankiem. Gotuj na parze. Pod koniec gotowania dodaj cząber. Kapustę przełóż do miski. Dodaj marchew startą na tarce, pieprz, oliwę i wymieszaj. Zjedz z komosą ryżową ugotowaną.



aktywnie z

OSiR
OLSZTYN

fit^ufat

TRZYMAJCIE FORMĘ, RUSZAJCIE SIĘ!

Jesienią i zimą nie zapominajcie o treningu! Wykorzystajcie ten czas i kartę „Olsztyn Sport”. Dzięki niej możecie zaplanować swoją codzienną aktywność. Czeka basen, sprzęt sportowy, a lodowiska od połowy listopada w zależności od pogody!

Znasz kartę „Olsztyn Sport”? Jej mocną stroną jest możliwość codziennego, nielimitowanego korzystania z Wodnego Centrum Rekreacyjno-Sportowego z basenem olimpijskim i strefą rekreacji! Skorzystacie też z trzech olsztyńskich basenów. Pływać warto! Dlaczego? Świetnie wspomaga odchudzanie i korzystnie wpływa na sylwetkę. To także znakomity sposób na relaks. Nie zapomnijcie też o łyżwach. Na lodowisku można poprawić kondycję fizyczną i wymodelować brzuch, nogi i pośladki. Podczas godzinnej, energicznej jazdy można spalić nawet 700 kcal. Już wkrótce będziecie mogli poślizgać się na trzech olsztyńskich lodowiskach, a dzięki karcie dostęp będzie ułatwiony.

Gdy pogoda na to zezwoli, wybierzcie się do wypożyczalni sprzętu sportowego na CRS Ukiel. Tam czekają na was rowery, rolki, łyżworolki czy narty biegowe. Gotowi na aktywność?

Kartę „Olsztyn Sport” warto mieć! Gwarantuje ona:

- 30 minut dziennie od poniedziałku do piątku oraz 60 minut w weekendy na basenie przy ul. Głowackiego,
- 30 minut dziennie od poniedziałku do piątku oraz 60 minut w weekendy na basenie przy ul. Mariańskiej,
- wejście bez limitu czasowego (tak jak w przypadku biletu OPEN) — WCRS „Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA
- 60 minut dziennie, do wyboru jedna z usług na CRS „Ukiel”: rower turystyczny, nartorolki, łyżworolki, zestaw gier, nordic walking, narty biegowe
- wejście na lodowisko codziennie po 45 minut — CRS „Ukiel”, HWS „Urania”, ul. Jeziolowicza

Jej cena to 129 zł w wariantcie normalnym oraz 119 zł w ulgowym. To też idealny pomysł na prezent pod choinkę lub na mikołajki. Zrób niespodziankę swoim bliskim!



■ Lodowisko, HWS „Urania”
tel. 89 533 77 85, 89 533 51 84
kasa lodowiska: 519-566-782,
urania@osir.olsztyn.pl

■ Lodowisko, ul. Jeziolowicza 4
tel. 519-566-682, 519-567-176, urania@osir.olsztyn.pl

■ Lodowisko przy Centrum Rekreacyjno-Sportowym „Ukiel”
tel. 89 527-12-03 wew. 204 lub 514-949-794
crs@ukiel.olsztyn.eu



— Aquasfera —
GALERIA WARMIŃSKA
Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Olsztynie

Zakupić ją można:

- w punkcie kasowym WCRS „Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA,
- w kasach wypożyczalni Centrum Rekreacyjno-Sportowego „Ukiel”,
- na basenie przy ul. Głowackiego.

NOWOŚĆ!
www.osir.olsztyn.pl

**OLSZTYN
SPORT**

jedna ^{OPEN}
KARTA!
WIELE możliwości!



tylko!
129 zł!
NORMALNA

tylko!
119 zł!
ULGOWA



ARTRO-KLINIKA
BIENIECKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE USZKODZEŃ STAWU KOLANOWEGO I BARKU OD DIAGNOSTYKI DO REHABILITACJI

- porady ortopedyczne
- zabiegi artroskopowe stawów kolanowych i barków
- artroskopowe zabiegi rekonstrukcyjne w obrębie kolan i barków
- leczenie paluchów koślawych (hallux) i paluchów sztywnych
- leczenie z wykorzystaniem czynników wzrostu i komórek macierzystych
- miniinwazyjne zabiegi pod kontrolą USG
- pracownia USG narządu ruchu – lek. Michał Bieniecki
- pracownia RTG
- fala uderzeniowa
- rehabilitacja w pełnym zakresie

Przyjmują lekarze specjaliści ortopedzi:

Marek Bieniecki, Andrzej Kaczmarek, Michał Bieniecki, Damian Deresiewicz, Krzysztof Berliński,
fizjoterapeuci: Cezary Kuczkowski, Karol Tarkowian, Kamil Jankowski

Zabiegi operacyjne i wizyty w ramach NFZ

al. Wojska Polskiego 80
Olsztyn, tel. 89 534-78-88

al. Sikorskiego 17
Olsztyn, tel. 89 721-12-66

www.artroskopia.olsztyn.pl
 artroklina



2579170tbr-a

SŁODKO NA PODNIEBIENIU

Zrezygnuj ze starych sprawdzonych receptur i spróbuj nowych smaków. Te dwa przepisy z pewnością przypadną wam do gustu! Są proste i opierają się na naturalnych składnikach.

Jesteśmy przekonani, że zakochacie się w tych deserach. Zaskakują swoim smakiem i aromatem – przekonują Joanna i Michał, którzy są fanami zdrowego stylu życia i prowadzą blog kulinarny. — Przepadamy za smacznym, zdrowym jedzeniem, a zwłaszcza za pysznymi deserami. Połączyliśmy te dwa wątki, czego rezultatem są te dwie propozycje!



**Deser
z kaszy jaglanej**

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- ½ szklanki kaszy jaglanej*
- 1½ szklanki mleka krowiego lub roślinnego**
- można dodać garść wiórków kokosowych lub ulubione dodatki (mak, płatki żytnie, nasiona chia)

WYKONANIE:

1. Mleko wlać do garnka i dodać pozostałe składniki.
2. Zagotować na dużym ogniu, mieszając kilka razy, żeby się nie przypaliło.
3. Następnie zmniejszyć ogień i gotować (pod przykryciem) do wchłonięcia całego płynu (ok. 10 minut)***. Czasami zamieszać od dna, żeby zapobiec przypaleniu.
4. Podawać od razu**** z ulubionymi dodatkami, np. owocami (świeżymi lub suszonymi), orzechami, wiórkami kokosowymi lub konfiturą z samych owoców (bardzo dobrze sprawdzają się morele – zarówno kolorystycznie, jak i smakowo).

WSKAZÓWKI:

* Im lepsza jakość kaszy jaglanej, tym danie będzie smaczniejsze, więc nie kupujcie najtańszej kaszy z supermarketu (chyba, że chcecie, aby wasze danie było mdłe).

** Jeśli nie używacie mleka krowiego, możecie je zastąpić roślinnym (np. kokosowym lub migdałowym); możecie też użyć mleka krowiego wymieszanego pół na pół z wodą.

*** Jeśli kasza bardzo się wam przypala pod koniec gotowania, wyłączcie ogień, kiedy zostało jeszcze trochę mleka i zostawcie kaszę pod przykryciem na 10-20 minut – w tym czasie powinna ona wchłonąć pozostały płyn.

**** Najlepiej podawać to danie od razu po przygotowaniu; jeśli będzie stało przez kilka godzin po przygotowaniu, kasza stanie się twarda i mniej smaczna – wówczas jednak można ją zmiksować na gładką masę z 1 łyżką kakao, 1 łyżką oleju kokosowego i łyżką ulubionych suszonych owoców, żeby otrzymać fajny budyn.

Babeczki czekoladowe z buraka

SKŁADNIKI NA 4 FOREMKI O ŚREDNICY 9 cm
I WYSOKOŚCI 7 cm:

- 1 jajko
- 40 g oleju kokosowego (można zastąpić masłem klarowanym)
- 3/4 szklanki mleka krowiego lub roślinnego (można zastąpić wodą)
- 60 g gorzkiego kakao
- 1 łyżeczka sody
- 130 g szklanki mąki jaglanej (lub ryżowej)
- 80 g mąki żytniej 2000
- 50 g mąki owsianej
- 150 g puree z marchewki lub buraka*
- 50 g jabłka zmielonego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach

- 150 g jabłka pokrojonego w drobną kostkę**

WYKONANIE:

1. Piekarnik rozgrzać do 175 st. C (w trybie góra-dół, bez termoobiegu).
2. Mleko, olej i jajko ubić na puszystą masę.
3. Wymieszać suche składniki i dodać do zmiksowanego mleka.
4. Dodać marchewkę/buraka i jabłko i dokładnie wymieszać.
5. Foremki wysmarować olejem kokosowym, wysypać mąką (wygodnie jest użyć żytniej 2000 albo jakiejś innej sypkiej, np. jaglanej lub ryżowej).
6. Umieścić masę w foremkach i piec 45 minut. Po tym czasie sprawdzić babeczki patyczkiem. Jeśli jest mokry, a ciasto się do niego przykleja, przedłużyć czas pieczenia o 5 minut i ponownie sprawdzić.

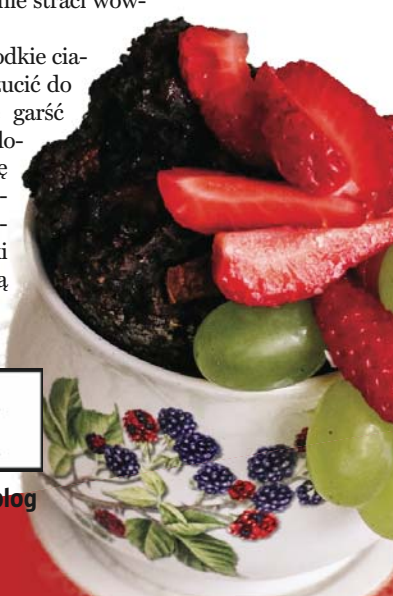
WSKAZÓWKI:

* Aby otrzymać puree, buraka (marchew) należy ugotować lub upiec i zmiksować na gładką masę lub przetrzeć przez sito; jeśli buraka upieczemy, będzie on słodszy i będzie miał lepszą konsystencję niż w przypadku ugotowanego. Najlepiej pokroić buraka na duże kawałki i piec w naczyniu żaroodpornym – nie straci wówczas wilgotności.

** Jeśli lubicie słodkie ciasta, możecie dorzucić do babeczek jeszcze garść rodzynków albo dodatkową porcję jabłka pokrojonego w kostkę, ponieważ babeczki same w sobie są tylko delikatnie słodkie.

**Ze zdrowiem
mi do smaku**

www.zezdrowiemmidosmaku.wixsite.com/blog



FITOWO I Ś

Nie zapominamy o akcencie świątecznym. Potrawy, które wówczas przygotowujemy, często są przesycone dużą ilością tłuszczu oraz cukru, a co za tym idzie, ilość zjadanych kilokalorii szacuje się nawet na 5-6 tysięcy kcal w ciągu doby. Możesz jednak temu zapobiec, wprowadzając kilka zmian w kuchni.

NA BOŻE NARODZENIE

Ryba po grecku:

- pół kilograma filetów chudej ryby np. morszczuka lub dorsza
- 4 marchewki
- 1/4 selera
- 2 małe korzenie pietruszki
- mały kawałek pora
- pół cebuli
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- liść laurowy, ziele angielskie, sól himalajska, pieprz, papryka słodka, natka pietruszki

Rybę osuszyć ręcznikiem papierowym i natrzeć solą oraz pieprzem, następnie ugotować na parze. W międzyczasie cebulę i por posiekać, podsmażyć na łyżeczce oleju, dodać resztę warzyw startych na tarce, liść i ziele. Danie dusić przez chwilę, dodać szklankę wody, koncentrat i gotować na wolnym ogniu jeszcze 15 minut. Można doprawić lekko pieprzem i solą. Gotowaną rybę ułożyć w duszonych warzywach, danie posypać natką pietruszki.

Sałatka śledziowa z buraczkami

- pół kilograma filetów śledziowych solonych
- 3 buraki

- 2 ziemniaki
- 2 ogórki kiszane
- pół jabłka
- 1 jajko
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki majonezu domowego
- sok z cytryny, pieprz

Filety wymoczyć w wodzie lub mleku, odsączyć i skropić sokiem z cytryny. Jajko, buraki i ziemniaki ugotować (wskórkach), następnie po obraniu buraki zetrzeć na tarce, a ziemniaki i jajko pokroić w kostkę razem z ogórkami oraz jabłkiem. Składniki połączyć z rybą, doprawić pieprzem i polać jogurtem rozmieszonym z domowym majonezem.

Majonez domowy

- 1 kubek serka wiejskiego
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżeczki octu
- sól himalajska, pieprz

Z serka wylać połowę śmietanki, następnie zmiksować z musztardą, octem i przyprawami. W tym czasie jajko ugotować, od razu obrać i jeszcze ciepłe delikatnie pokroić, dodać do przygotowanych składników i zmiksować na gęstą, kremową masę.

Domowa przyprawa korzenna

- 50 g cynamonu
- 20 g suszonego imbiru

- po 10 g galki muszkatołowej i ziela angielskiego
- po 15 g ziaren kardamonu i goździków
- 5 g gwiazdek anyżu
- szczypta czarnego pieprzu

Składniki utłuc w młynku lub po utarci goździków wszystko zmielić w maszynce do mielenia kawy.

Korzenne ciasto marchewkowe w polewie czekoladowej

- 1,5 szklanki mąki pszennej graham
- pół szklanki otrąb pszennych
- 2 szklanki startej marchewki
- 2 jajka
- 1-2 łyżki kakao
- 3-4 łyżki miodu
- 4 łyżki posiekanych migdałów
- 3-4 łyżki oleju rzepakowego lub kokosowego
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 łyżeczki przyprawy korzennej
- pół tabliczki gorzkiej czekolady (minimum 70% kakao)

Jajka zmiksować do uzyskania puszystej konsystencji, dodać resztę składników i wymieszać, następnie przelać do keksówki. Piec około godziny w 190 stopniach. Czekoladę roztopić w garnku lub wkąpieli wodnej i polać nią ciasto.

ŚWIĄTECZNIE

Zamiast smażyć, zacznij gotować oraz piec potrawy. Ryby pieczone są aromatyczne i bardzo smaczne, a przy okazji pozwoli ci to zaoszczędzić nawet 400 kcal na porcji — mówi Milena Suchowiecka, dietetyk kliniczny. — Zamiast pod smażyć pierogi na tłuszczu, ugotuj je w wodzie. 1 łyżka oleju to około 100 kcal! Drugie 100 kcal zaoszczędzisz, gdy dodasz do sałatki domowy

majonez zamiast tradycyjnego. Ograniczaj również cukier, dodaj za to do potrawy suszone lub świeże owoce, odrobinę miodu, ksylitolu czy stewii. Nie dosładzaj też kompotów — mają naturalnie pyszny smak. Próbuj natomiast wydobyć niepowtarzalny aromat potraw, używając różnorodnych ziół oraz przypraw, np. korzennej — zachęca dietetyczka i inspirowe przepisami.

Pierniczki

- 2 szklanki mąki pszennej graham
- 7-8 łyżek miodu
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub kokosowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2-3 łyżeczki przyprawy korzennej

Mąkę wymieszać z sodą i przyprawami, dodać miód, jajko i olej, wymieszać i zagnieść ciasto. Następnie ciasto rozwałkować i wyciąć za pomocą foremek różne kształty. Pierniczki piec 15 minut w 180 stopniach na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Można przygotować polewę czekoladową jak w przepisie na ciasto marchewkowe.

PRZEKĄSKI SYLWESTROWE

Sałatka z fetą i kurczakiem w sosie koperkowo-czosnkowym

- mięso z 1 piersi kurczaka
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub kokosowego
- pół opakowania sera feta 12% tłuszczu
- 1 brokuł
- 1 duża papryka

- 1 mały kubeczek jogurtu naturalnego
- makaron pełnoziarnisty, ilość wedle uznania
- papryka słodka, papryka ostra, zioła prowansalskie, kurkuma, czosnek, koperek

Brokuły i makaron oddzielnie ugotować. Mięso pokroić w kostkę, oprószyć przyprawami i usmażyć na rozgrzanym oleju. Przygotowane składniki połączyć, dodać pokrojoną w kostkę paprykę i fetę, polać jogurtem wymieszanym z posiekanym koperkiem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pieprzem.

Nachosy

- szklanka mąki kukurydzianej
 - szklanka mąki pszennej
 - pół szklanki gorącej wody
 - 3 łyżki oliwy z oliwek
 - papryka słodka i ostra, kolendra, sól himalajska
- Ze wszystkich składników zagnieść ciasto i odstawić na 15 minut pod przykryciem, następnie rozwałkować na grubość 1-2 mm i ciąć na mniejsze części np. trójkąty. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 15 minut w 160 stopniach. Podawać z sosami.

Frytki warzywne

- 2 marchewki
- kawałek selera
- 2 pietruszki
- 2 ziemniaki

- 2 bataty
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól himalajska, zioła prowansalskie, kolendra

Warzywa obrać i pokroić w paski wielkości frytek, polać olejem oraz oprószyć przyprawami. Warzywa rozłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec 40 minut w 200 stopniach. Podawać z sosami.

Sos meksykański

- 2 pomidory
- 1 awokado
- 1 cebula czerwona
- 1 ząbek czosnku
- pół pęczka natki pietruszki
- sok z 1 limonki
- sól himalajska, pieprz

Pomidory obrać i usunąć nasioną, drobno pokroić razem z awokado, cebulą i czosnkiem. Warzywa zmiksować z resztą składników.

Sos tzatziki

- 1 jogurt grecki
- pół dużego ogórka lub jeden mały
- 1-2 ząbki czosnku
- pół pęczka koperku
- sól himalajska, pieprz

Czosnek posiekać, ogórka obrać i zetrzeć na tarce, składniki połączyć z jogurtem, posiekanym koperkiem i przyprawami.

Poczuj się u nas cudownie

Warmia i Mazury to unikalny w skali Europy region, który mieszkańcom i gościom zapewnia niepowtarzalne przeżycia i emocje. Warto odkrywać jego piękno, cuda natury oraz tajemnice historii i dzielić się swoimi wrażeniami z najbliższymi.

Większą część tego regionu Polski zajmuje obfitujące w malownicze akweny Pojezierze Mazurskie. To ono w 2011 roku znalazło się pośród 14 najpiękniejszych miejsc na świecie w międzynarodowym plebiscycie szwajcarskiej Fundacji New7Wonders na 7 Nowych Cudów Natury.

Cuda przyrody na każdym kroku

W całym regionie jest blisko 3000 jezior, w tym najdłuższe – Jeziorak – 27,5 km oraz dwa największe w kraju: Śniardwy i Mamry. Rozbudowane kompleksy obu ostatnich, połączone siecią kanałów z innymi akwenami, tworzą jedyny w swoim rodzaju, niezwykle lubiany przez żeglarzy Szlak

Wielkich Jezior Mazurskich. Bardzo malowniczym zbiornikiem wodnym jest też Zalew Wiślany, połączony bezpośrednio z Morzem Bałtyckim. Wszystko to stanowi znakomite zaplecze do korzystania z wszelkich form rekreacji nad wodą i na wodzie.

Innym bogactwem regionu są lasy, zajmujące ponad 30 proc. jego powierzchni. W leśnych ostępach, oprócz popularnych gatunków zwierzyny, można spotkać również tak rzadkie, jak: żubr, ryś, wilk, bóbr czy wydra.

Niepowtarzalne walory przyrodnicze regionu zaowocowały objęciem jego najcenniejszych terenów ochroną w ramach 8 parków krajobrazowych i ponad 100 rezerwatów.

Imponujące ślady przeszłości

Z cudami natury harmonijnie współgra bogate dziedzictwo historyczne i kulturowe Warmii i Mazur. Wieki skomplikowanych dziejów pozostawiły tu mnóstwo zabytków. Na szczególną uwagę zasługują gotyckie zamki i kościoły, wznoszone w średniowieczu z czerwonej cegły. Unikatem na skalę światową jest łączący obie te funkcje zespół warownego Wzgórza Katedralnego we Fromborku.

Jedna z największych bitew średniowiecza rozegrała się w granicach regionu – w 1410 roku pod Grunwaldem. Coroczna inscenizacja bitwy należy do największych tego typu wydarzeń na Starym Kontynencie. Uczestniczy



tury, m.in. astronom Mikołaj Kopernik oraz filozofowie Immanuel Kant i Johann Gottfried Herder.

Można wypoczywać na różne sposoby

Innego rodzaju pamiątką przeszłości regionu jest niepowtarzalna kuchnia, której dania znajdują licznych wielbicieli. Lokale oferujące specjały przyrządzone z lokalnych, naturalnych składników, zrzeszone są w Sieci Dziedzictwo Kulinarne Warmia Mazury Powiśle. Aktywni turyści znajdą w regionie liczne szlaki – drogowe, rowerowe, piesze, kajakowe, żeglarskie – dzięki którym będą mogli poznawać piękno przyrody i walory kulturowe, a jednocześnie uprawiać ulubioną formę rekreacji. Wiele możliwości znajdą tutaj dla siebie także miłośnicy jazdy konnej, nurkowania czy sportów zimowych. Jedynym w swoim rodzaju szlakiem wodnym jest Kanał Elbląski, będący zabytkiem hydrotechniki z unikalnym na skalę światową systemem pochylni dla statków czy jachtów, pozwalającym na pokonywanie ponad 100 m różnicy wysokości. Miłośnicy dawnej techniki mogą przejechać się również Etcką Koleją Wąskotorową. Spośród szlaków kajakowych największą popularnością od lat cieszy się mazurska rzeka Krutynia (około 100 km). Ale niezwykle przeżycia podczas spływu zapewnią też inne naturalne, malownicze rzeki Warmii i Mazur, często przepływające przez liczne jeziora.

Wciąż dzieje się coś ciekawego

Oprócz wspomnianych rekonstrukcji historycznych bitew w regionie corocznie odbywa się mnóstwo interesujących imprez atrakcyjnych dla

turystów. Spośród wydarzeń sportowych warto wspomnieć o tych, które mają już rangę światową, np. zawody Pucharu Świata w siatkówce plażowej w Olsztynie (FIVB Beach Volleyball World Tour) czy samochodowy Rajd Polski w Mikołajkach. Rzesze chętnych przyciągają rajdy motocrossowe, rowerowe, regaty żeglarskie czy zawody triathlonowe. Miłośnicy muzyki bawią się na licznych festiwalach, prezentujących pełen wachlarz stylów (country, blues, jazz, rock, reggae, poezja śpiewana, muzyka organowa). Smakosze chętnie uczestniczą w cyklu letnich festiwali kulinarnych.

Dla każdego coś dobrego

Aby zapewnić turystom jak najlepsze warunki wypoczynku, wciąż rozwijana jest baza noclegowa i gastronomiczna. Powstają zarówno ekskluzywne hotele i ośrodki spa, jak i oferujące usługi na każdą kieszeń kameralne pensjonaty czy gospodarstwa agroturystyczne, zlokalizowane w urokliwych zakątkach regionu. Dla żeglarzy budowane są nowoczesne ekomariny. Szczególną ofertę łączącą wypocznik z zabiegami leczniczymi przygotowało uzdrowisko w Gołdapi. Na zwolenników wędrówek z plecakiem od wiosny do jesieni czekają liczne campingi i pola namiotowe. Na Warmii i Mazurach atrakcyjne formy wypoczynku bez problemu znajdą dla siebie zarówno rodziny z dziećmi, młodzież czy osoby starsze, jak i miłośnicy ekstremalnej przygody. W poznawaniu i zwiedzaniu regionu pomoże zaś wszystkim portal turystyczny www.mazury.travel.

Warto przyjechać i odkryć tę krainę pełną cudów! Właśnie na Warmii i Mazurach można się poczuć cudownie...

w niej blisko 2000 rekonstruktorów z wielu krajów, a ich wyczyny obserwuje 70-80 tysięcy widzów.

Rekonstruktorzy historyczni ścierają się również podczas inscenizacji bitew toczonych przez wojska napoleońskie na początku XIX w., a także walk z czasów I i II wojny światowej. Budowlami militarnymi, które odegrały istotną rolę w trakcie tych dwóch ostatnich są m.in. odpowiednio: Twierdza Boyen w Giżycku oraz wojenne kwatery nazistowskie w Gierłozie czy Mamerkach. W minionych wiekach na Warmii i Mazurach żyły wybitne osobistości, zastępowane dla światowej nauki i kul-



ZAKOCHAŁEM SIĘ W BAZYLI

Na początku waga pokazywała 104 kg, a w najgorszym momencie było nawet 126. Michał postanowił wszystko zmienić. Zapisał się do dietetyka, poszedł na siłownię i... przeszedł metamorfozę.



Chciałem zrzucić zbędne kilogramy. Zmienić swoje ciało, by wyglądało lepiej – wyznaje Michał Staniszewski, który przeszedł 10-tygodniową metamorfozę. Co się przyczyniło do nadwagi? Okazuje się, że śmieciowa dieta i brak aktywności.

— Gdy przebywałem w Anglii, żyłem jedynie na pierogach z polskiego sklepu i na tostach z masłem orzechowym i dżemem. Do tego brak regularnych posiłków, zerowy ruch i brzuch rósł — opowiada.

Michał poszedł do Aleksandry Pasich, dietetyka. Tam otrzymał plan żywieniowy, wskazówki i zalecenia.

—Na początku waga szybko poszła w dół, to jeszcze bardziej mnie zmotywowało do dalszych działań. Przy diecie, która miała 2400 kalorii, nie głodowałem, wręcz przeciwnie, byłem najejzony. Przygotowywałem sobie 5 posiłków dziennie. Jadłem od godz. 8 co trzy godziny do 21. Na moim talerzu znalazło się więcej owoców i warzyw. Mięsa i ryb nie było za dużo i co mnie zdziwiło, nie było też jakiejś sporej dawki jajek. Ale z pewnością zakochałem się w bazylu. Dieta nie była nudna. Spróbowałem wielu potraw — zupy kremy, brokuły, dynia, pesto...

Co było najtrudniejsze? Okazało się, że... zmywanie po posiłkach, bo jedzenie i samo ich przygotowywanie było przyjemnością.

— Zmywanie to dla mnie katorga, mamy zmywarę, ale wszystkiego nie dało rady upchnąć. Po tych dwóch miesiącach przemian już przmogłem się, myję na bieżąco i od razu po jedzeniu. Wielką zasługę w metamorfozie ma Kasia, moja dziewczyna, bez niej nie dałbym rady. Jeden posiłek dziennie bym z pewnością omijał. Pomagała mi gotować, wspólnie też jedliśmy. Czy uległem pokusie? Nie. Trzymałem się diety, nie wziąłem do ust nic słodkiego. Cieszę się, że miałem tak silną wolę tym razem, bo nie zawsze mi się to udawało. Wcześniej próbowałem diet, ale nigdy nie wytrzymałem w postanowieniu.

Była dieta, ale aktywność też

— Przez pierwszy miesiąc ćwiczyłem codziennie. Jeździłem rowerem, chodziłem na treningi na siłownię. Drugi miesiąc niestety przystopowałem przez charakter pracy, ale już znowu wracam na dobry tor. Nie zamierzam spocząć

na laurach. Będę kontynuował swoją dietę. Chcę osiągnąć upragnioną wagę. Dziś jest poniżej 90 kg. Jestem z siebie dumny, ale mój cel to 80 kg. Spalę tłuszcz, a następnie zajmę się rozbudową mięśni. To plan na najbliższy czas. Do lata wyrobię się.

Porady dla innych

— Nie kupować rzeczy niedozwolonych, chodzić na zakupy z listą, trzymać się rozpiski i omijać alejki z łakociami, by nie kusilo. Ważne jest też mieć przy sobie osobę, która nas wspiera, i motywację. W pewnym momencie zacząłem marudzić, że może bym zjadł hamburgera, bo tak dobrze mi idzie. Wtedy moja dziewczyna strzeliła mnie po łapach i naprowadziła na właściwy tor. Wraz z utratą wagi i poprawą wyglądu, zdecydowanie poprawiła się moja pewność siebie. Stałem się otwarty na innych ludzi. Nie czuję się speszony. Otworzyły się przede mną inne wrota — kariery zawodowej, a przede wszystkim zmieniło się moje życie.





Collibre®

PIĘKNO ZAWARTE W BIAŁKU

Kolagen jest białkiem występującym w naszym organizmie. Odpowiada za jędrność, a więc i młodość skóry. Uzupełniaj jego poziom, a zmarszczki nie będą ci straszne.

Fizjologiczny proces starzenia się skóry rozpoczyna się już w wieku 25 lat. Tak, to prawda... Organizm stopniowo traci zdolność odbudowy kolagenu. Skóra staje się mniej elastyczna, traci zdolność szybkiej regeneracji. W efekcie pojawiają się zmarszczki, przebarwienia, cellulit, suchość skóry, matowienie paznokci i włosów, przykurczenie sylwetki. Mamy receptę, jak temu zapobiec! Co zrobić, kiedy widzimy, że skóra źle wygląda i mimo naszych starań organizm nie radzi sobie z produkcją kolagenu? Można go przyjąć w czystej postaci. Poznaj odmładzającą moc kolagenu! Uzupełnij niedobór białka poprzez spożywanie preparatów zawierających hydrolizowany kolagen. Wspomoże on odbudowę elastyny i spełni rolę naturalnego środka nawilżającego, działającego od wewnątrz.

WYPRÓBUJ KOLAGEN. ZYSKA NA TYM NIE TYLKO URODA. JEGO SUPLEMENTACJA WPŁYNIE TEŻ REGENERUJĄCO NA STAWY, UKŁAD KOSTNY I ORGANY WEWNĘTRZNE.



Mercer Lab Sp. z o.o.

Informacja 798-953-600, info@colibre.eu

sklep internetowy: colibre.eu

Dostępny również w:



bdsklep.pl

Poznaj Collibre® Beauty i promienij pięknem.

- Spłyc zmarszczki.
- Popraw jędrność i elastyczność skóry na całym ciele.
- Zregeneruj zniszczone włosy oraz paznokcie.
- Zredukuj przebarwienia skóry.
- Zapobiegaj powstawaniu cellulitu i rozstępów.
- Wzmocnij system odpornościowy organizmu.

GIMNASTYKA

może być też formą zabawy

Na tych zajęciach dzieci szkolą koordynację, w naturalny sposób zaspokajają swoją potrzebę ekspresji ruchowej. Uczą się techniki, ale też dobrze się bawią. Dlaczego warto ćwiczyć gimnastykę z Magdaleną Przyborowską-Świderską z Aktywnego Czasu? Przekonajcie się sami!

Sobota, ul. Gietkowska, zajęcia gimnastyki. Już chwilę przed treningiem czuć atmosferę radości i podekscytowania.

— Może niedługo będziemy ćwiczyć salto? Takie salto jak w prawdziwych filmach? — zastanawia się Kuba. — Ale to by było super! Chociaż chyba trochę bym się bał.... — stwierdza rezolutnie.

— A ja się niczego nie boję! Ja już umiem i szpagat, i fikołki, i mostek! — z dumą mówi jego koleżanka z grupy zajęciowej sześciolatnia Nadia. I zaraz zabiera się za pokazywanie. Mała Iza również nie może doczekać się nadchodzących zajęć.

— Lubię się tak porządnie zmęczyć, bo potem jeszcze bardziej smakują mi moje ulubione lody — podkreśla.

Dzieciaki świetnie orientują się w nazewnictwie poszczególnych figur.

— Jest szpagat: turek (sznurek) — wykrzykują zgodnym chórem. — I proszę nie mówić gwiazda, to jest przerzut bokiem — instruuje mnie jedna z pilnych uczennic.

Gdy po chwili na salę wkracza ich instruktorka pani Magdalena, dzieciaki z werwą podrywają się na nogi. Nie ma żadnego strofowania, popędzania, dzieciaki z zapałem zabierają się za wykonywanie poszczególnych ćwiczeń.

— Tak, pani Magda ma szczególne podejście do tego rozbrykanego stadka — mówi Andrzej Kołakowski, tata ośmioletniej Martyny. — Cóрка chodzi tu już trzeci rok i nigdy nie było sytuacji, że jej się nie chciało iść — podkreśla. A mała ma niemało na głowie.

Oprócz szkoły i treningów z gimnastyki trenuje również MMA. — Dzięki gimnastyce jest szybka, zwinna i świetnie radzi sobie w walce z większymi i cięższymi chłopakami — tłumaczy jej tata.

Zajęcia z gimnastyki są dynamiczne, różnorodne i wymagające. Aż miło popatrzeć, jak podążając za instrukcjami pani Magdy, dzieciaki biegają, skaczą, ćwiczą na miękkich matach przewroty i z małpią zręcznością wchodzą i schodzą z drabinek.

— Widzicie, jeszcze niedawno wam nie szło, a teraz każdy jest już na górze! — motywuje trenerka.

Z gimnastyką i akrobatyką kojarzą się głównie dziewczynki w kolorowych strojach. Na zajęciach nie brakuje jednak chłopców.

— Zajęcia z gimnastyki gwarantują wszechstronny rozwój dziecka, wzmacniają mięśnie, kształtują prawidłową postawę ciała. Gimnastyka otwiera drzwi innym dyscyplinom, tu wszystko się zaczyna. Wielu trenujących chłopców odchodzi potem do taekwondo czy karate. To są jeszcze tak małe dzieci, że wszystko jest przed nimi. Czegokolwiek by w przyszłości nie trenowały, to warto mieć solidną bazę i podstawy. Gimnastyka im to zapewni — mówi Magdalena Przyborowska-Świderska.

Ciemnowłosa Milenka po godzinie zajęć nadal tryska energią.

— Kto wie? Może to urodzona gimnastyczka? — zastanawia się jej mama, Małgorzata Brym. — To, że przed rokiem po raz pierwszy stawiliśmy się na zajęcia, było inicjatywą tylko i wyłącznie córki. Trzy lata temu obejrzała film „Obrót życia” opowiadający prawdziwą historię gimnastyczki UCLA Adriany Berlin, która przeżyła poważny wypadek samochodowy i wróciła do sportu, chociaż lekarze nie dawali jej szans. Milena odkryła wtedy w sobie pasję do gimnastyki, która trwa do dziś — wspomina jej mama.

— Prowadzę zajęcia z dziećmi w różnych miejscach Olsztyna. Moja praca to pasja na całe życie. Zajęcia prowadzę w niedużych grupach, tak by dziecko ćwiczyło, a nie siedziało. Gimnastyka może być formą zabawy dla dzieci, dzięki której wykorzystują swoją energię w dobry sposób — zachęca instruktorka.





Zapisz dziecko na gimnastykę!
Terminy i miejsca zajęć znajdziesz
na stronie internetowej aktywnyczas.pl

Gimnastyka jest całym moim światem

To jest mój tlen, który daje mi siłę.
To, co robię, to nie praca, to pasja. Firma
Aktywny Czas bierze udział w konkursie,
liczymy na wasze głosy. Wystarczy wejść na
stronę sportbonus.pl, wpisać „Olsztyn”,
wyszukać Aktywny Czas i zagłosować.
Za każdy głos z góry dziękujemy. Wasze
wsparcie jeszcze bardziej zmotywuje
nas do pracy! – zapowiada Magdalena
Przyborowska-Świderska.



Magdalena
PRZYBOROWSKA
AKTYWNY CZAS



Tel. 792 755 890
www.aktywnyczas.pl

PRZYGOTUJ SIĘ DO WYSIŁKU

Ruch to życie.
Możliwość poruszania się
sprawia, że żyjemy.
Nie ma co do tego
wątpliwości.
Czy możemy też
pokusić się o stwierdzenie,
że ruch to zdrowie?

Czy każda forma ruchu powoduje polepszenie naszego stanu zdrowia? Niestety nie. Często ruchy, które wykonujemy, są rutynowe, powtarzalne i ograniczone w swoim zakresie. Czasem powodują ból, zmęczenie, kontuzje, zwyrodnienia, a nawet kalectwo — mówi Piotr Okliński, główny instruktor Centrum Kettlebell Olsztyn. — W związku z tym, czy wystarczy się po prostu ruszać, by być sprawnym i zdrowym? Otóż nie. Najpierw powinniśmy się ruszać lepiej, następnie mocniej, częściej, a na końcu szybciej.

Najgorszą rzeczą związaną z aktywnością fizyczną jest jej niepodjęcie. Przed pierwszym treningiem warto jednak ocenić się pod względem wydolności organizmu.

— Na początek zrób test. Wyjdź z domu i spaceruj w szybkim tempie przez 10-15 minut. Czy dostałeś zadyszki? Jest ci słabo? Czujesz dyskomfort? Konsultacja z lekarzem lub rehabilitantem jest obowiązkowa. O ile lekarz wystawi ogólną ocenę zdrowia i sugestie co do formy i intensywności treningu, o tyle fizjoterapeuta czy trener powinni zeskanować ciało pod kątem prawidłowości naszych wzorców ruchowych — dodaje trener i wylicza pytania, które powinny paść podczas pierwszej wizyty na treningu:

- Czy miałas/-eś problemy z sercem (szmery, arytmia, operacje itp.)
- Czy cierpisz na bóle/ucisk w klatce piersiowej, zadyszkę, zawroty głowy lub nudności w trakcie wykonywania pracy fizycznej?
- Czy masz wysokie ciśnienie i czy przyjmujesz leki na obniżenie ciśnienia?
- Czy cierpisz na astmę, uporczywy kaszel lub inne choroby płuc?
- Czy ktoś w twojej rodzinie miał atak serca przed 40 rokiem życia?
- Czy przyjmujesz leki na astmę, obniżenie cholesterolu?
- Czy masz problemy z układem mięśniowym lub szkieletowym, które powodują ból w trakcie ćwiczeń?
- Czy kiedykolwiek zemdlałeś, straciłeś równowagę w czasie wykonywania ćwiczeń?
- Czy wchodzenie po schodach sprawia ci trudność?
- Czy jesteś w ciąży (dotyczy pań)?

- Odpowiedź twierdząca na którekolwiek z nich sugeruje, że powinno się przeprowadzić bardziej szczegółowe badania i przystąpić do treningu dopiero po konsultacji z lekarzem specjalistą. Testy mogą obejmować m.in. spacer na bieżni, badanie poziomu cholesterolu lub też poziomu cukru we krwi. Zapytasz, po co tyle zachodu? Czy warto poświęcać aż tyle czasu, chodząc do gabinetów lekarskich, oczekując niejednokrotnie w kolejce i tracąc cierpliwość? Pamiętaj, chodzi nie tylko o to, czy będziesz osobą sprawną, silną, wytrzymałą. Gra toczy się także, a raczej przede wszystkim, o twoje zdrowie i życie — przekonuje Piotr Okliński.



NIKE DRY MILER

Ta damska koszulka do biegania z materiału Nike Dry odprowadza wilgoć, zapewniając suchą i wygodę. Wycięcie pod szyją z taśmą na karku zapewnia wytrzymałość i gwarantuje wygodę, a wstawki z siateczki poprawiają przewodność tak, byś czuła komfort przez cały trening.

NIKE SPHERE ELEMENT

Ta bluza ma nowoczesny krój, zapewnia swobodę ruchu w każdej sytuacji. Odprowadza wilgoć, zapewnia suchą i komfort. Otwory na kciuki w mankietach utrzymują rękawy na miejscu. Zapinana pod szyją ze stylowym kołnierzykiem gwarantuje łatwość zakładania i zdejmowania. Do tego odblaski.

NIKE THERMA RUNNING TIGHTS

Legginsy sportowe. W nich masz zapewniony komfort i wygodę w biegu.

NIKE AIR ZOOM PEGASUS 34 SHIELD

Zostały zaprojektowane z myślą o chłodniejszych, mokrych dniach. Cechuje je lżejszy materiał Flymesh, którego wykończenie jest wodoodporne. Doskonała amortyzacja i dodatkowe wsparcie pozostało bez zmian. Czepliwa guma w przedniej części buta zwiększa przyczepność na śliskich nawierzchniach.



NIEZBĘDNIK BIEGACZA

Dobrze dobrany ubiór do biegania w zimne i wilgotne dni to gwarancja komfortu podczas treningu. Zanim wybierzesz się na zakupy, sprawdź nasze propozycje. Na nie warto zwrócić uwagi.

NIKE THERMA SPHERE

Ta bluza zapewnia suchą, wygodę i komfort biegania dzięki materiałowi Nike Therma Sphere. Ma kieszeń zapinaną na zamek, otwory na kciuki. Profilowane szwy odwzorowują naturalny kształt ciała, zapewniając naturalną swobodę ruchów. Do tego elementy odblaskowe, które sprawiają, że będziesz widoczny na drodze.

NIKE ZONAL COOLING RELAY RUNNING TOP

Krój tej koszulki do biegania zapewnia skuteczną osłonę i wygodę podczas biegu. Dzięki zastosowanej technologii Nike Zonal Cooling odczujesz zwiększony przepływ powietrza i chłodzenie w strategicznych miejscach.

NIKE ZOOM WINFLO 4 SHIELD

To buty do biegania jesienią. Dodano im wodoodporne wykończenie oraz przyczepność na mokrych nawierzchniach, dzięki czemu pozwalają kontynuować bieg niezależnie od pogody.

NIKE THERMA ESSENTIAL

Spodnie mają luźny krój, który gwarantuje swobodę ruchów. Materiał jest miękki w dotyku, zapewnia ciepło i znakomicie odprowadza wilgoć. Mają również kieszenie na zamek oraz odblaskowe elementy.

**Salon NIKE Olsztyn**

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



sklep internetowy **adrenaline.pl**

adrenaline.pl



DOTLEŃ ORGANIZM, POPRAW WYNIKI!

W medycynie sportowej często nazywana jest legalnym dopingiem. Z jej zalet korzystają zarówno zawodowi sportowcy, jak również osoby uprawiające sport na mniej wyczynowym poziomie. O czym mowa? O tlenoterapii hiperbarycznej. Dziś jest dostępna w Olsztynie!

Terapia HBOT gwarantuje szybszą regenerację po obciążającym treningu, redukuje deficyt tlenowy powstający po dużym wysiłku. Dzięki niej zwiększa się ilość molekuł ATP (tzw. paliwa mięśniowego), zanika efekt zakwaszenia mięśni, a zawodnicy po kontuzjach szybciej wracają do gry. Do tego poprawia metabolizm, zmniejsza poziom odwodnienia organizmu czy stan zapalny oraz redukuje obrzęki.

Jesteś aktywny?

Wspomóż pracę swojego organizmu, korzystając z komory hiperbarycznej, i walcz o lepsze wyniki sportowe!

Zadzwoń i umów się na wizytę!

609 672 424

Gabinet Terapii Hiperbarycznej
ul. Barczewskiego 1, Olsztyn
(budynek Warmia Tower)
www.komorahiperbaryczna.olsztyn.pl
 [komoratlenowaolsztyn](https://www.facebook.com/komoratlenowaolsztyn)

trening

fitfat

RIO
JITS & GYM



TO SPORTOWE MIEJSCE DLA CIEBIE

Szukasz siłowni z misją, stworzonej z pasją, na której każdy trening to przyjemność? Takiej, w której mimo wylanego potu nie stracisz chęci do ćwiczeń? Przyjdź do RIO – to nowy klub na mapie Olsztyna.

Co wyróżnia klub RIO?

— Tomasz Arabasz, trener i właściciel: — Naszym priorytetem jest siłownia nowoczesnej kobiety, mężczyzny, rodziny. Tu kształtujemy nie tylko ciało, ale także charakter. Klub wyróżnia wszechstronność zajęć. Każdy znajdzie coś dla siebie. Istotnym elementem tego miejsca jest atmosfera. Tu dużo wymagamy od siebie, ale stawiamy na wzajemny szacunek i zrozumienie.

Jakie będziecie prowadzić zajęcia?

— Na uczestników zajęć czeka tabata fat burning workout. To szybki trening ukierunkowany na jak największą liczbę spalonych kalorii, tak aby jak najefektywniej spalać tkankę tłuszczową. W tym treningu głównie wykorzystujemy ciężar własnego ciała oraz niewielkie obciążenie. Przeznaczony jest on dla osób pragnących wyrzeźbić sylwetkę, zgubić zalegającą tkankę tłuszczową oraz poprawić kondycję. Kolejna propozycja to trening funkcjonalny. Ten rodzaj treningu uczy nas prawidłowych wzorców ruchowych przydatnych w codziennym życiu, jak prawidłowa postawa, umiejętność podnoszenia ciężkich rzeczy czy prawidłowa koordynacja ruchowa. Siłowy trening grupowy jest skierowany do osób, które chcą poprawić wygląd swojego ciała poprzez odpowiednie nadanie kształtu poszczególnym grupom mięśniowym, oczywiście z zachowaniem symetrycznego rozwoju całego ciała. Na każdych zajęciach skupiamy się nad innymi partiami mięśni, tak aby symetrycznie

rozwijać naszą muskulaturę. Poprawić kształt pośladków, nóg, rąk, brzucha, ramion, pleców i klatki piersiowej. W tym treningu wykorzystujemy sztangi, kettle, hantle i również bardziej zaawansowane ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru naszego ciała. Oprócz tego polecamy treningi personalne, które są dopasowane indywidualnie do danego celu ćwiczącej osoby.

Na jakim sprzęcie możemy poćwiczyć?

— Posiadamy wszelki możliwy sprzęt do treningu funkcjonalnego i siłowego, czyli takiego, który oprócz walorów sylwetkowych i wyrabiania odpowiednich wzorców ruchowych przydatnych w codziennym życiu pozwala nam niwelować codzienne błędy postawy oraz rozwijać naszą sprawność, siłę, kondycję i motorykę. Są to drążki, specjalistyczne klatki do treningu siłowego, taśmy TRX, kettle, hantelki, piłki lekarskie, piłki gimnastyczne, worki bułgarskie, płotki i wiele innych rzeczy wykorzystywanych w tego rodzaju treningach. Klub z bogatym asortymentem sprzętu i akcesoriów, wybieranym tak, żeby spełniał wszelkie wymogi prowadzonych zajęć.

Dlaczego warto przyjść właśnie do RIO?

— Przede wszystkim ze względu na kadre trenerską, która posiada szerokie spektrum umiejętności — od treningu personalnego, funkcjonalnego po profesjonalne żywienie oraz suplementację. Są to ludzie odznaczający się dużą charyzmą, ale także miłą osobowością

i ogromną cierpliwością. Po drugie, tu aktywność stanie się pasją, a wręcz nałogiem. Gdzie pogoda ducha ludzi tworzących to miejsce pozwoli poczuć, że znalazłeś swoje sportowe miejsce na ziemi.

Na jaką pomoc trenera można liczyć podczas treningów?

— Na każdą — od wszelkich aspektów treningowych i przeróżnych systemów, które nasi trenerzy jako wysoko wykwalifikowana kadra mogli przetestować, po porady dietetyczne, układanie całych diet czy po szeroko rozumianą motywację łącznie z telefonem od prowadzącego, dlaczego nie było Ciebie na treningu i reprimenda, że taka sytuacja ma się nie powtórzyć (uśmiech). Będziemy pomagać każdemu i we wszystkim. Uważamy, że nie ma głupich pytań, są tylko te niezadane. Uczymy od podstaw amatorów i laików po profesjonalnych sportowców biorących udział w najważniejszych zawodach rangi międzynarodowej. Zresztą warto przyjść, przekonać się samemu. Gwarantuję, że nikt nie wyjdzie rozczarowany, a poziom naszej wiedzy i wyszkolenia zaskoczy niejedną osobę. Zapraszamy.

Klub RIO Olsztyn, ul. Jaroszyka 3
Klub czynny codziennie od godz. 16

TAŃCZ, BY POMÓC

Jest wiele sposobów, aby pomóc chorym dzieciom. Jednym z nich jest... taniec. 11 listopada przyjdź na charytatywny maraton zumby!

Każdy, kto weźmie udział w trzygodzinnym maratonie, wesprze podopieczną Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”. Nadia ma 5 lat i urodziła się jako zdrowe dziecko. Niestety, w 6 miesiącu życia u dziewczynki zdiagnozowano padaczkę samoistną oraz malogłowię. Mała przeszła dodatkowe badania, na podstawie których stwierdzono u niej też astmę oskrzelową wczesnodziecięcą oraz cukrzycę. Pomimo chorób pozostaje wesoła i pełna energii. Aby dziewczynka mogła się rozwijać, potrzebuje pomocy w finansowaniu rehabilitacji neurologicznej i ruchowej.

— Gościem specjalnym będzie Łukasz Grabowski, który wraz z wyjątkowymi prowadzącymi Beatą Rosińską, Kasią Ogielą, Michałem Młyńskim, Patrycją Wieczorek i duetem Alicja Kubiak & Karolina Kawalek, na czele ze mną, zadbają o gorącą atmosferę.

Gwarantujemy superzabawę w szczytnym celu — zachęca Gabrysia Chmielewska, organizatorka akcji.

Zumba w Bieli i Czerwieni

dobroczynny maraton dla Nadii odbędzie się w sali OSiR przy ul. Mariańskiej 1 w Olsztynie. Początek o godz. 17.

Udział w tym wyjątkowym maratonie to koszt 30 zł, który w całości jest darowizną na rzecz Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”.

PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI

Biegiem przez Warmię i Mazury

4.11

- **Bieg Niepodległości**, Wólka Orłowska k. Nidzicy, 5 km
- **Parkrun Olsztyn** organizowany w każdą sobotę od 4 listopada (termin może ulec zmianie), godz. 9 dystans 5 km, park Centralny

5.11

- **Jesienny Bieg na 6 łap**, schronisko dla zwierząt w Olsztynie, godz. 10-13
- **Szczyeński Bieg Niepodległości**, Szczytno, 5,2 km

10.11

- **II Bieg Nocy Listopadowej**, Orzysz, 5 km

11.11

- **I Olsztyński Bieg Niepodległości**, Olsztyn, 10 km
Pobiegij w 99 rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę. Start zaplanowano na godz. 11:11. Dystans to 10 km. Zapisz się na wydarzenie już dziś poprzez stronę internetową – www.projektigrzyska.pl. Nie zapomnij o opłacie startowej. Dzięki niej otrzymasz pamiątkowy odlewany medal, folię termiczną (po biegu), napój regenerujący i wodę, numer startowy oraz posiłek – pożywną i regenerującą wegetariańską zupę po biegu. Odbiór pakietów startowych będzie możliwy w biurze zawodów, które znajdziesz na terenie CRS Ukiel. Godziny otwarcia: 10 listopada (piątek) – godz. 17.30-21.30, 11 listopada (sobota, dzień biegu) – godz. 8-9.30
- **IV Elbląski Bieg Niepodległości**, Elbląg, 10 km
- **III Działdowskie Biegi Niepodległości**, Działdowo, 5 km
- **III Suski Bieg Niepodległości**, Susz k. Iławy, 5,5 km
- **VI Dobromiejski Bieg Niepodległości**, Dobrze Miasto, 5 km

12.11

- **Jesienne Święto Biegów**, Ogonki k. Węgorzewa, 5 km, 10 km

18.11

- **V Leśny Cross Niepodległości**, Sedranki k. Olecka, 6,6 km, 3,3 km

25.11

- **Grand Prix Olsztyn CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden**, Olsztyn, 5 km
- **Andrzejkowy Bieg Morsów**, Szczytno, 5 km

10.12

- **V Półmaraton Mikołajkowy w Mikołajkach**, XIII Mikołajkowe Biegi Uliczne, Mikołajki, 21 km, 10 km

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

LIFTING BEZ SKALPELA

Ten masaż oprócz wyraźnej poprawy wyglądu skóry gwarantuje głębokie odprężenie. Poznaj japoński lifting odmładzający twarzy.

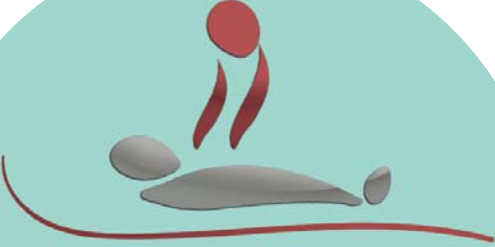
Wpływa pozytywnie na cerę i koloryt. Zwiększa produkcję kolagenu i elastyny, co skutkuje wyraźną poprawą jędrności i elastyczności skóry. Wybierz się na japoński lifting odmładzający twarzy.

— To neurozmysłowa procedura wykonywana palcami na twarzy z użyciem naturalnych, organicznych produktów — mówi Barbara Chodkowska z BC STUDIO Relaksacji i Profilaktyki Kręgosłupa. — Dzięki stymulacji punktów akupunkturowych możemy kształtować twarz, liftingując tkanki twarzy, jednocześnie poprawiać samopoczucie psychofizyczne człowieka.

Proces starzenia jest związany z obniżeniem cyrkulacji płynów i energii w komórkach, a na twarzy efekt ten jest wyraźniej wi-

doczny, ponieważ występuje na niej gęsta sieć nerwów i naczyń krwionośnych.

— W tradycyjnej medycynie chińskiej zdrowie i piękno osiąga się poprzez harmonijny przepływ energii w kanałach energetycznych. Wyraz twarzy i zmarszczki zależą od tego, co się dzieje w naszej psychice, od reakcji nawykowych lub doświadczeń emocjonalnych z przeszłości, dlatego też potrzebny jest zabieg wprowadzający w stan relaksu i usuwający napięcia o podłożu psychologicznym. Japoński cosmoliifting jako stymulacja punktów i stref na twarzy w połączeniu z liftingiem oraz drenażem limfatycznym daje doskonałe rezultaty. Jednocześnie doskonale działa na cały organizm. Dlatego terapia cosmoliifting jest świetną alternatywą dla inwazyjnych zabiegów medycyny estetycznej — zaznacza Barbara Chodkowska.



**Studio relaksacji
i profilaktyki kręgosłupa**

Barbara Chodkowska

tel. 530 442 007
ul. Dąbrowszczaków 33/1
10-542 Olsztyn

ŚWIATŁEM

po niedoskonałościach

Uwolnij swój blask. Piękno tkwi w Tobie! My pomożemy Ci je wyzwolić! Pożegnaj „kurze łapki”, a rozstępom powiedz „NIE!”. Możesz też pozbyć się blizn.

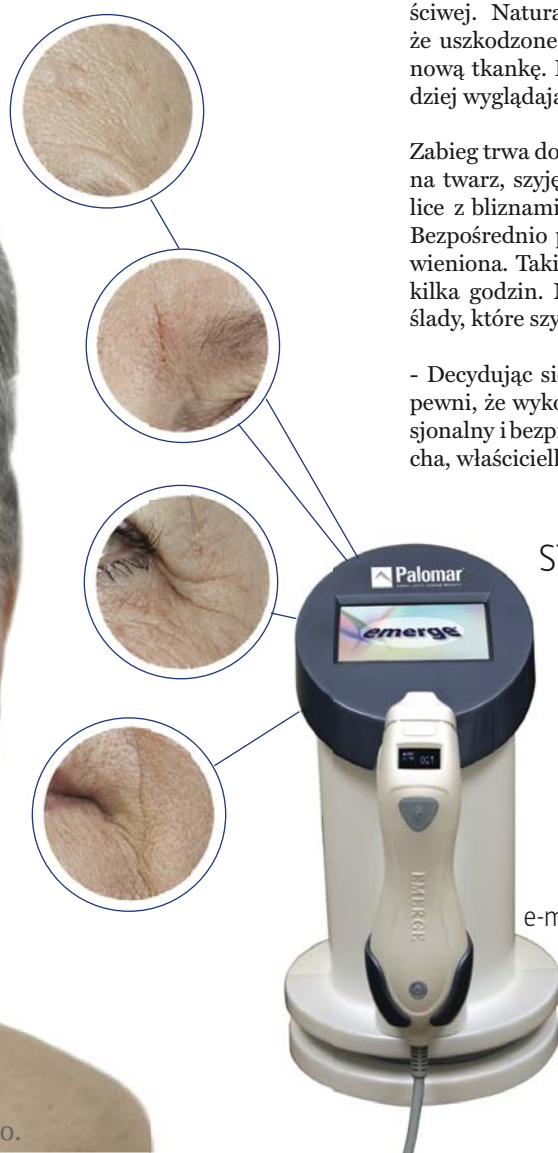
W tym pomocne będą zabiegi w studiu kosmetycznym „Alicja” z Olsztyna.

Już dziś mogą zniknąć Twoje problemy związane z brakiem jędrności skóry, przebarwieniami, rozszerzonymi naczyniami czy też rozstępami. Te zabiegi znakomicie sprawdzą się także u osób, które borykają się z drobnymi zmarszczkami, zwłaszcza z tymi wokół oczu (kurzymi łapkami). Zabiegi laserem emerge™ są nieinwazyjne i bezpieczne. To gwarancja nieskazitelnie pięknej skóry.

Laser ten emituje mikrowiązki światła, które wnikają w głąb skóry i w kontrolowany sposób uszkadzają obszary naskórka oraz skóry właściwej. Naturalny proces gojenia powoduje, że uszkodzone komórki zastępowane są przez nową tkankę. Efektem będzie zdrowsza i młodziej wyglądająca skóra.

Zabieg trwa do godziny. Może być wykonywany na twarz, szyję, dekolt, dłonie czy też na okolice z bliznami, rozstępami, przebarwieniami. Bezpośrednio po zabiegu skóra będzie zaczerwieniona. Taki efekt utrzymuje się tylko przez kilka godzin. Mogą być też widoczne drobne ślady, które szybko staną się niewidoczne.

- Decydując się na zabieg u nas, możecie być pewni, że wykonane będą one w sposób profesjonalny i bezpieczny – zapewnia Alicja Warzocha, właścicielka salonu.



STUDIO KOSMETYCZNE

Alicja

ALICJA WARZOCHA

ul. Iwaszkiewicza 22c/03
10-089 Olsztyn

tel.: +48 89 535 04 90
+48 698 938 247

e-mail: studioalicia@gmail.com

Czynne: pon.-pt.
w godz. 11-19, sob. 9-15

Glazury balsamiczne Octim

Słodko-kwaśna kropla smaku



Glazury balsamiczne Octim to słodko-kwaśny sos produkowany z użyciem dobroczynnego dla zdrowia octu jabłkowego z Olsztynka. Dostępne są w smakach: żurawiny, figi i czarnej porzeczki. Dopetnią smak deserów, zup-kremów, pieczonych mięs i sałatek.

www.octim.com.pl

22317oxbs-a

W SVOJE ŻYCIE 16 XI



**I WARMIŃSKO-MAZURSKI KONGRES
PRZYSZŁOŚCI**

CENTRUM KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWE UWM

WWW.KONGRESPRZYSZLOSCI.PL | 500 603 603 | KONTAKT@WM.PL

ORGANIZATORZY:



Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

GRUPA WM



PARTNERZY:

szynakameble
zawieszalniki

60
lat

M&P
Milewski & Partnerzy



#MentalPower



I*M



Akademia Biznesu



MIR-WIT



HOTEL MARINA CLUB

KOEMI



Andrzej Cichoński



rittaslow



HP PARK
HOTEL



UWM



Województwo Warmińsko-Mazurskie



PARK



elk



elk



Województwo Warmińsko-Mazurskie

PATRONI MEDIALNI:

GAZETA
OLSZTYŃSKA.

DZIENNIK
ELBLĄSKI.

fit:fat

GO
TV

meo
radio

MAZOWIECKIE
MEDIA

olsztyniak.pl

RADIO
OLSZTYN

TVP3
OLSZTYN

11317otbp-h-m