

fit_niefat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY

MARZEC - KWIECIEŃ 2018



QCZAJ UKOCHA OLSZTYN

MUFFINKI
GRZECHU WARTO
TARCZYCA POD LUPĄ
PRZED BIEGIEM
JAKUBOWYM

fitniefat.pl



WYŁĄCZNIE
W DOUGLAS



YOUR *secret*
BEAUTY *agent!*

Stworzona do zadań specjalnych!
Nowa mascara Douglas spełnia
kobiece marzenia o wyrazistym
i głębokim spojrzeniu.



49 zł

EFEKT WOW!

Maskara do oczu,
Lash Augmented Mascara,
Douglas

Perfumerie Douglas w Olsztynie:
Aura Centrum, Al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 16, tel 89/ 678 50 40 lub 41
Galeria Warmińska, ul. Tuwima 26, tel. 89/ 722 42 87 lub 88

Douglas
COLLECTION

fit^ofat

– dobra rada



Brakuje wam motywacji? Chcecie zmienić nawyki żywieniowe? My gwarantujemy, że dobrych porad w naszym magazynie nie zabraknie. Namawiamy was do aktywności, czy to na powietrzu, czy w fitness klubach. Możliwości jest wiele. Wystarczy tylko chcieć. Może spodoba wam się trening EMS? O nim przeczytacie na str. 21. A może wybierzecie bieganie? Paweł Pszczółkowski wie jak zarazić joggingiem (str. 19). Zwróćcie też uwagę na dietę. Nasi eksperci przygotowali dla was dawkę porad dietetycznych. O tym jak korzystać z dobrodziejstw nowalijek dowiecie

się czytając tekst na str. 4. Czy można wesprzeć tarczycę naturalnie? Odpowiedź na str. 6. Muffinki to świetna propozycja do pracy. Przepisy na str. 10. Czym są wlewy witaminowe? Wskazówki znajdziecie na str. 9.

W magazynie także informacje o wydarzeniach, w których warto wziąć udział. Wiele z nich wspieramy medialnie. W lutym Fit nie Fat pojawił się na Healthy LifeStyle Show w Warszawie. To była mega dawka adrenaliny. Podczas wydarzenia można było spróbować swoich sił w wielu dyscyplinach sportowych, dowiedzieć się w jaki sposób ukończyć nerwy po ciężkim dniu pracy oraz poznać kilka modeli diety. Każdy znalazł coś dla siebie! Po świecie zdrowia i fit formy oprowadzali Ewa Chodakowska, Tomasz Choiński, Fit Lovers, Natalia Gacka, Fit Matka Wariatka, czyli Joanna Kajstura, Ola Żelazo, siostry Bukowskie i inni. Galeria zdjęć na fitniefat.pl



Oczywiście, składaliśmy życzenia Biegowi na sześć lat z okazji 5 urodzin. Do schroniska tłumnie przybyli olsztyniacy. Niestety, biegi zostały odwołane ze względu na zbyt niską temperaturę, spacerzy też ograniczono. Nie zniechęciło to jednak rodzin, które chętnie zaglądały m.in. do „kotulka”, czyli miejsca dla kotów. Było też huczne odśpiewanie „100 lat!”. Oczywiście, nie zabrakło prezentów dla bezdomnych zwierzątek.

Nie zapomnijcie zaglądać na naszą stronę fitniefat.pl czy na profil na FB. Szukamy osób, które swoją postawą zmotywują innych. Z chęcią opiszemy ich historię. Piszcie do nas!

Monika Nowakowska



foto: Michał Janiak



fit^ofat

Zajrzyj na FitnieFat.pl | [Facebook.com/FitnieFat](https://www.facebook.com/FitnieFat)
Twitter – [Twitter.com/FitnieFat](https://twitter.com/FitnieFat) | [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
kontakt@fitniefat.pl
89 539 77 35
E-mail:
Reklama:

Projekt graficzny: Jakub Cyrana
Fotolia.com,
archiwum prywatne,
Beata Szymańska
Quczaj Archiwum

Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.

NATURALNIE NA TALERZU

Wiosna tuż, tuż... Z utęsknieniem czekamy na pierwsze warzywa i owoce.
Korzystasz z dobrodziejstwa nowalijek?

Pierwsza połowa wiosny przynosi nam wszelkie postaci zieleniny - od szczypiorku, przez wczesną sałatę, aż po pietruszkę naciową. Zazwyczaj spożywamy się je w sałatce, do której proponujemy wspaniałe pesto. Można je przygotować z wykorzystaniem dowolnych jadalnych liści.

Wiosna to także czas rzodkiewki. Pomysłów na dania z tego warzywa pojawia się wiele. Liście rzodkiewki również są jadalne. Co więcej, są one bogatsze w wartości odżywcze niż część podziemna tego warzywa. Które owoce pojawiają się jako pierwsze? Nie, to wcale nie truskawki. Słyszeliście kiedyś o jagodzie kamczackiej? Ma mnóstwo wartości odżywczych - jest bogata w witaminę C, wapń, fosfor, magnez i potas. Ponadto stanowi cenne źródło antyoksydantów. Jej smak jest nieco bardziej cierpki niż smak znanej nam czarnej jagody, ale nadal jest ona niezwykle smacznym owocem.

Pamiętajmy, by zadbać o dobrą jakość kupowanych produktów. Z roku na rok nowalijki pojawiają się coraz wcześniej. Warto jednak wiedzieć, że warzywa dostępne w styczniu, lutym i na początku marca to produkty wyhodowane przy sztucznym świetle, w ogrzewanych foliowych tunelach. Może zawierają wartości odżywcze, ale zapewne w mniejszej ilości niż to, co rośnie na polu, w naturalnych warunkach. Do tego dochodzą walory smakowe.

Jesteśmy wegetarianami. Uwielbiamy pesto. Można je przygotowywać nie tylko z liści bazylii, ale również z natki rzodkiewki, pietruszki, a nawet marchewki. Sos przygotowany z wykorzystaniem każdego z tych rodzajów zieleniny ma swoją specyficzną nutę, ale wszystkie są smaczne. Takie pesto doskonale nadaje się jako sos do sałatki czy dodatek do gotowanej kaszy gryczanej. Świetnie pasuje do makaronu.

A co zrobić, kiedy mamy ochotę na coś lżejszego? Proponujemy twarożek z rzodkiewką lub szczypiorkiem. Oczywiście, idealny byłby twaróg domowej roboty.

Na obiad możemy przygotować sos z liści rzodkiewki lub pietruszki, podobny do tego, który przygotowujemy ze szpinaku. Można go podać jako danie główne z ryżem czy kaszą jagłaną albo gryczaną, lub jako nadzienie do naleśników.

W roli przekąski znakomicie sprawdzi się koktajl jagłany z jagodą kamczacką. Wiecie, że kasza jagłana ma doskonale właściwości oczyszczające? Jest zatem doskonała na pozimową detoksykację i wejście w nowy sezon z czystym organizmem.

Asia i Michał

Ze zdrowiem mi do smaku



PESTO

Składniki

- pęczek liści (nać pietruszki, nać marchewki, nać rzodkiewki - to, co zostało od warzyw zużywanych inaczej; poniższe składniki dotyczą pęczka liści rzodkiewki, do większych pęczków trzeba podwoić ilości)
- 40g prażonego słonecznika
- 2 ząbki czosnku (najlepiej pieczonego)
- 2 łyżki wody
- sól, pieprz do smaku



minut. Dodać sól i pieprz i gotować na małym ogniu jeszcze przez 5 minut lub do momentu, aż składniki zaczną się rozpadać.



KOKTAJL JAGLANY Z JAGODĄ KAMCZACKĄ

Składniki na 1 porcję

- 50 g kaszy jaglanej (około ¼ szklanki)
- 100 ml mleka krowiego (lub roślinnego)
- 150 ml wody
- 100 g jagody kamczackiej
- 125 g jabłka (około pół jabłka)
- 6-7 daktyli
- 100 ml wody, mleka lub kefiru (więcej, jeśli koktajl ma być mniej gęsty)

Wykonanie

Kaszę ugotować z mlekiem i wodą (łącznie 250 ml płynu) do wchłonięcia płynu. Dodać owoce, daktyle oraz wodę (mleko lub kefir). Zmiksować na gładką masę.

*Ze zdrowiem
mi do smaku*

zezdrowziemmidosmaku.wixsite.com/blog

Wykonanie

Wszystkie składniki dokładnie zblendować (mogą być kawałeczki słonecznika – nawet lepiej). Podawać z ugotowaną na sypko kaszą gryczaną, komosą ryżową, brązowym ryżem lub makaronem (najlepiej nie pszennym). Świetnie sprawdza się również jako sos do sałatki oraz pasta do chleba.



DOMOWY TWARÓG ZE ZSIADŁEGO MLEKA

Składniki na ok. 0,5 kg twarogu

- 3 l zsiadłego mleka* (musi być stała konsystencja, by kroić nożem)

Wykonanie

Mleko pokroić w kostkę 1 cm na 1 cm. Wstać do piekarnika, nastawić temperaturę na 50 st. C (bez termoobiegu) i podgrzewać przez 90 minut lub do czasu, kiedy mleko rozwarstwi się na białe kawałki twarogu i żółtawą serwatkę. Wyjąć z piekarnika i wystudzić. Przy pomocy łyżki cedzakowej przelać całość ostrożnie na sitko wyłożone gęsto tkaną szmatką lub kilkakrotnie złożoną gazą. Zawiązać szmatkę tak, aby ser mógł odciekać i zawiesić w powietrzu. Pozostawić do odcieknięcia na kilka godzin. Przechowywać w lodówce do 6 dni.

Wskazówka:

* jedyne mleko, które potrafi się zsiąść to mleko prosto od krowy, które możecie dostać na lokalnym targu lub po znajomości (ewentualnie w mlekomacie). Poszukajcie, na pewno uda się wam je dostać – nam też wydawało się na początku, że takie mleko odeszło wraz z dawnymi dobrymi czasami, ale jednak można je znaleźć przy odrobinie starań; jeśli jednak nie dostaniecie takiego mleka, użyjcie kefiru.



SOS DO OBIADU

Składniki

- 1 średnia cebula
- 4 ząbki czosnku
- 4 garście liści (np. 2 duże natki pietruszki, nać marchewki, 4 natki rzodkiewki, pęczek szpinaku)
- 1 małe jabłko
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie

Cebulę i czosnek pokroić w kostkę i podprażyć na suchej patelni. Kiedy lekko się zrumieni, dodać porwane na kawałki liście i dusić przez 10 minut. Jeśli danie się przypała, można dolać nieco gorącej wody. Dodać jabłko starte na tarce o drobnych oczkach i dusić całe danie 10



TARCZYCA POD LUPĄ

Każdego dnia wiele osób, szczególnie kobiet otrzymuje diagnozę — choroba tarczycy. Dostają leki i są pod opieką endokrynologa. Czy to wystarczy? Czy można wesprzeć tarczycę naturalnie?

Niezależnie od tego, czy problem dotyczy niedoczynności czy nadczynności zbilansowana dieta odgrywa kluczową rolę – zaznacza Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny i proponuje: - Oto sześć głównych zasad, które należy wdrożyć na początku swojej walki o zdrowie.

1
ZASADA

PRZYCZYNA CHOROBY

Dla niektórych osób może wydawać się to dziwne, ale aby móc właściwie wzmocnić organizm, zawsze warto dojść do źródłowej przyczyny problemu. W wielu przypadkach jest to chociażby stres, który może być związany z jedzeniem zbyt małej ilości kalorii lub np. węglowodanów, niedobory, nietolerancje pokarmowe czy problemy jelitowe. Przyczyn może być wiele.

2
ZASADA

STABILNY POZIOM GLUKOZY

Jedzenie regularnie to nie jest mit. Oczywiście nie musimy jeść bezwzględnie 5 razy dziennie. Należy znaleźć idealną liczbę posiłków dostosowaną do naszego organizmu i stylu życia. Następnie starać się codziennie zjadać tę samą liczbę posiłków regularnie rozłożonych w ciągu dnia. Ważne, aby nie podjadać.

3
ZASADA

WYKLUCZENIE CUKRU

Można szukać cudownych rozwiązań, zmieniać podejścia żywieniowe, eliminować, np. gluten, nabiał, jajka, ale.... jeśli nie wyeliminujemy tradycyjnego cukru z diety i przetworzonej żywności nie osiągniemy efektu. Podstawa diety to żywność nieprzetworzona, bez słodyczy, słodkich napojów.

4
ZASADA

ŻYWNÓŚĆ BOGATA W SELEN I CYNK

Te dwa pierwiastki są dla nas niezbędne, a dla pracy tarczycy jeszcze mocniej. Zwiększają konwersję T4 w T3, a to dla osób z niedoczynnością tarczycy bardzo ważne. Odpowiednia ilość T3 odpowiada za metabolizm. Dobre źródła selenu to: orzechy brazylijskie, czosnek, jajka, halibut, sardynki i owoce morza. Cynk to

głównie czerwone mięso (lekko obrobione termicznie i z dobrego źródła), także owoce morza, ale też sezam (najlepiej czarny) oraz pestki dyni.

5
ZASADA

NATURALNE ŹRÓDŁA OMEGA 3

Warto jadać produkty naturalnie bogate w kwasy tłuszczowe omega-3. To dobrej jakości, dzikie, najlepiej niehodowlane ryby. Zawarte w rybach kwasy omega-3, a w szczególności kwasy EPA i DHA odpowiadają za równowagę hormonów oraz prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Polecam szczególnie sardynki.

6
ZASADA

ZWRÓĆ UWAGĘ NA SOJĘ I INNE GOITROGENY

Badania wbrew pozorom nie są jednoznaczne. Jednak osoby ze zdiagnozowaną niedoczynnością tarczycy powinny zachować ostrożność w spożywaniu soi. Jak się okazuje izoflawonoidy sojowe są tzw. substancjami goitrogennymi, które spożywane w nadmiernych ilościach mogą zaburzać pracę tarczycy. Do goitrogenów możemy zaliczyć także wiele innych produktów: kapustne, orzeszki ziemne, włoskie, migdały, kukurydzą, proso, maniok, jarmuż czy rzepę. Większość tych produktów jest natomiast problematyczna, gdy spożywane są na surowo.

— Pamiętajmy, że zdrowie tarczycy zależy od zdrowia całego organizmu, dlatego powinniśmy skupić się w zdrowym żywieniu na wzmocnieniu żołądka, jelit, wątroby, śledziony, a także nerek. Tarczyca najczęściej jest skutkiem i informacją, która daje nam wiadomość „Zwolnij” – podsumowuje Natalia Ulewicz.

**FIT**

OD RANA SAME PYSZNOŚCI

Przekonaj się, jak pyszne może być odchudzanie z Barem Pepe! Zadbaj o siebie na wiosnę!

Na śniadanie owsianka na mleku kokosowym z prażonymi migdałami i malinami. Przekąska to raffaello z masłem orzechowym i orzechem włoskim. Obiad — smaczna pierś z kurczaka duszona z sosem ananasowym i dzikim ryżem. Kolejna przekąska to miks świeżych owoców (gruszka, maliny, kaki). Ostatni posiłek także przypadnie do gustu — dorsz w kremowym sosie z suszonymi pomidorami. To tylko jedna z propozycji posiłków, które mogą zagościć w twoim menu.

Bar Pepe dostarcza codziennie smaczne i zdrowe posiłki wprost pod drzwi. Każdy dzień diety to pięć propozycji skomponowanych przez dietetyka. Masz opracowany swój jadłospis? Przyjdź ugotujemy ci potrawy. Całodaniowe zestawy dietetyczne przygotowywane są zawsze ze świeżych produktów o najwyższej jakości. Estetycznie zapakowane posiłki zostaną dostarczone rano w odpowiednim dla ciebie momencie.

**Wypróbuj nowe smaki,
skuś się na dania fit już dziś!**

Dieta 1000-1500
kalorii 38 zł*/dzień

Dieta 1600-2000
kalorii 50 zł*/dzień

Dieta 2400-3500
kalorii 65 zł*/dzień

Diety specjalne
(np. bezglutenowa)
50 zł/5 posiłków

www.bar-pepe.pl

604-154-840

 [bar.pepe.olsztyn](https://www.facebook.com/bar.pepe.olsztyn)

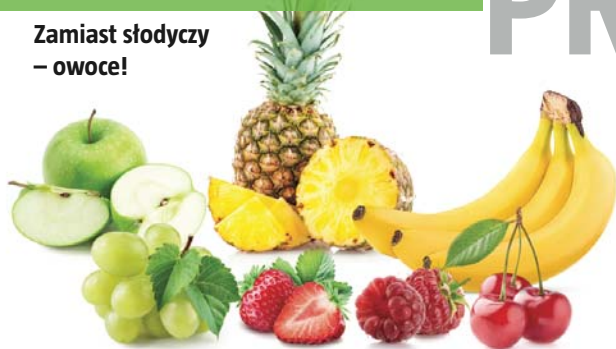
*przy zamówieniu na min 20 dni
7180XBS



JEDZ TAK, BY NIE

PRODUKTY ZALECANE

Zamiast słodczy
– owoce!



Obowiązkowo – warzywa!



Przyprawy i zioła zamiast soli.



Woda w dużych ilościach,
min. 8 szklanek!



Wybieraj pieczywo
pełnoziarniste – ciemny chleb,
grahamki, kasze, makarony.



Oliwa z oliwek,
olej rzepakowy,
z wiesiołka, lniany -
tłoczone na zimno
w ciemnych szklanych
budełkach.



Mięso chude,
drobiowe, ryby, jajka



Pij chude mleko, jedz
naturalne jogurty, sery białe chude.



DOZWOLONE RAZ NA JAKIŚ CZAS

Owoce suszone i orzechy



Sery żółte



Ziemniaki

Czekolada gorzka



Makarony i białe pieczywo



ZABRONIONE

Fastfoody



Słodczyce



Słodkie
napoje
gazowane

Alkohol



Chipsy,
paluszki



Śmietana
kremówka
Majonez



WLEWY WITAMINOWE JUŻ W OLSZTYNIE!

Szczypta historii...

John Myers, zdolny internista z Baltimore opracował już w latach 50 ubiegłego wieku specjalną formułę kluczowych witamin i minerałów do podawania dożylnego. Po jego śmierci w 1984 roku skład mieszaniny stał się ogólnie dostępny. Wieść o korzyściach z witaminowej terapii dożylny szybko rozeszła się w świecie celebrytów. Tylko nieliczni mogli sobie bowiem pozwolić na drogą (z cenami sięgającymi często ponad 2000 dolarów za jedną odżywczą kroplówkę) regenerację. Klientami pierwszych barów witaminowych byli więc głównie hollywoodzcy aktorzy, modele, muzycy, profesjonalni sportowcy oraz przemęczeni biznesmeni. Dziś dzięki rosnącemu zapotrzebowaniu ceny spadają, a dostępność dożylnego suplementacji stale rośnie.

Zamiast podróży do USA...

Od kilku miesięcy możemy w Olsztynie skorzystać z dobrodziejstw dożylnego podażu witamin. Jesienią ruszyła olsztyńska Vita-Klinika, pierwsza placówka z tego typu ofertą w regionie.

Co to właściwie są te wlewy witaminowe?

Wlewy witaminowe podawane są w postaci kroplowego wlewu dożylnego. Dzięki specjal-

nej formule są szybką, efektywną, bezpieczną i sprawdzoną metodą uzupełnienia niedoborów wszystkich ważnych substancji odżywczych. Kroplówki omijają przewód pokarmowy i trafiają z krwią bezpośrednio do potrzebujących komórek. Skuteczność wlewów wielokrotnie przewyższa skuteczność tradycyjnych doustnych suplementów diety.

Dla kogo?

Dla Ciebie! Z wlewów witaminowych może korzystać każdy! Jeśli czujesz się przemęczony, zestresowany, jesteś osobą aktywną sportowo lub zawodowo lub po prostu chcesz uzupełnić niedobory witamin, minerałów, elektrolitów czy pierwiastków śladowych.

Czy to bezpieczne?

Wszystkie formuły wlewów zostały opracowane przez lekarzy zajmujących się odżywianiem dożylnym. Przestrzegamy surowych procedur sanitarnych. Wlewy są praktycznie bezbolesne. W trakcie 30-minutowego zabiegu możesz poczuć się komfortowo i bezpiecznie. Nasze gabinety zostały zaprojektowane tak, aby gwarantować wygodę i chwilę bezcennego relaksu podczas wlewów i konsultacji z naszymi specjalistami.

Zapraszamy!

Vita-Klinika to nie tylko wlewy kroplowe. Pomożemy w profesjonalnym ułożeniu zbilansowanej diety, planu treningowego, zadamy o Twoją kondycję psychiczną. W naszym zespole pracują dyplomowani dietetycy i certyfikowani psychoterapeuci.

Rosnące grono stałych, zadowolonych klientów świadczy o tym, że nasza oferta aktywnej profilaktyki zdrowia jest przysłowiowym strzałem w dziesiątkę. Nie bez powodu wlewy witaminowe przekonują do siebie coraz większą liczbę miłośników zdrowego stylu życia na całym świecie.

Więcej informacji znajdziecie w internecie, zajrzyjcie na:

vita-klinika.pl lub

facebook.com/wlewywitaminowe



Vita-Klinika

ul. Leśna 12 m.28, 10-173 Olsztyn

Telefon do rejestracji:

+48 794 321 555

MUFFINKI GRZECHU WARTÉ

Mogą być wytrawne lub słodkie. Są małe, zgrabne. Można się nimi delectować wszędzie – w domu, pracy, szkole, podróży! Nie czekaj już dłużej, tylko wybierz swój ulubiony smak!

Muffinki skradły nasze serca. Często towarzyszą nam na przyjęciach, spotkaniach z przyjaciółmi i na uroczystościach dziecięcych. Dziś także są w codziennej kuchni. Wersja wytrawna sprawdzi się na śniadania i kolacje, a także jako posiłki do pracy. Słodka zaś jest idealnym towarzystwem do herbaty lub kawy w trakcie dnia – mówi Aleksandra Pasich, dietetyczka i proponuje smaczne przepisy.



Muffinki czekoladowe

Miłośnicy czekolady pokochają te muffinki z całego serca, tym bardziej, że zawarta w nich fasola i kakao są bardzo dobrym źródłem magnezu, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie całego układu krążenia w tym także serca!

Składniki:

- 1 duży banan
- 1 puszka odsączonej fasoli czerwonej z puszki lub szklanka ugotowanej fasoli
- 2 jaja
- 2 łyżki kakao naturalnego w proszku, niesłodzonego

- 1 łyżka miodu
- 8 kostek czekolady gorzkiej (min. 70 % kakao)
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- cynamon, imbir, kardamon

Przygotowanie:

Fasolę przepłukać z zalewy na sitku. Zblendować ją z pozostałymi składnikami (poza czekoladą), aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Masę nakładać do 1/2 wysokości foremek na muffinki za pomocą łyżki, następnie ułożyć na środku pół kostki czekolady i przykryć resztą masy. Babeczki włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec około 30 minut.



Muffinki bananowo-twarogowe

Ta wersja muffinek sprawdzi się jako alternatywa dla sernika, ale także jako posiłek potreningowy. Babeczki są źródłem pełnowartościowego białka, które jest materiałem budulcowym dla mięśni, a zawarte w muffinkach węglowodany, w tym proste, uzupełnią zapasy glikogenu mięśniowego – dodaje die-

tetyczka.

Składniki:

- 1/2 kostki twarogu (125 g)
- 1 duży banan
- 1 jajko
- 1 łyżka budyniu waniliowego
- 1 łyżka miodu
- 30 g rodzynek
- 2 kostki czekolady gorzkiej (min. 70 % kakao)

Przygotowanie:

Twaróg zblendować z resztą składników (poza czekoladą), aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Masę nakładać do foremek na muffinki, a następnie włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec przez około 15 minut. Gdy lekko przestygną, wyjąć z piekarnika i podać z posiekaną czekoladą na wierzchu.



Muffinki z nutą kokosa i kakao

W połączeniu kokosa i kakao można się zakochać. Gwarantuję, że warto! Jest to propozycja, która sprawdzi się u osób na diecie bezglutenowej, a także miłośników kokosa – przekonuje ekspertka.

**Składniki:**

- 2 jajka
- 2 łyżki mleka
- 2 łyżki mąki
- 1/4 papryki
- 4 łyżki startej cukinii
- 4 różyczki brokuła
- pieprz, sól, szczypiorek

Sposób przygotowania:

Jajka rozbić i zmiksować z mlekiem i mąką. Paprykę pokroić w kostkę. Cukinię zetrzeć na tarce. Brokuła podzielić na różyczki. Szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z masą jajeczną, doprawić do smaku odrobiną soli i pieprzem. Masę jajeczno-warzywną przełożyć do foremek na muffinki. Piec około 20 minut w 180 stopniach.



Muffinki ze szpinakiem i łososiem

Łosoś i szpinak to połączenie idealne. Warto wypróbować je w nowej odsłonie jako wytrawnych muffinek, które kuszą zarówno swoim smakiem, jak i wartościami odżywczymi.

Składniki:

- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1/4 szklanki mleka
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 g szpinaku (mrożonego lub świeżego)
- 3 suszone pomidory
- 50 g łososia wędzonego
- czosnek, pieprz, tymianek

Składniki:

- 1/2 szklanki mąki kokosowej
- 2 jajka
- 1 banan
- 2 łyżeczki kakao naturalnego w proszku, niesłodzonego
- 1 małe opakowanie jogurtu (150 g)
- 2 łyżki miodu
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować na gładko. Masę przełożyć do foremek na muffinki i piec około 45 minut w 200 stopniach.



Muffinki warzywno-jajeczne

Pożywne śniadanie na dobry początek dnia to podstawa. Jajko jako źródło pełnowartościowego białka da uczucie sytości na długo. Dlatego warto poświęcić chwilę czasu z rana, by przygotować tę propozycję właśnie jako pierwszy posiłek – radzi Aleksandra Pasich.

Przygotowanie:

Suche składniki połączyć razem, a następnie dodać mleko, jajko i olej. Całość zmiksować. Do masy dodać drobno pokrojony świeży szpinak (lub rozdrobniony mrożony – wcześniej przygotowany na patelni) i przeciśnięty przez praskę czosnek, tymianek i pieprz. Suszone pomidory i łososia pokroić na kawałki i dodać do masy. Całość przełożyć do foremek na muffiny. Piec około 20 minut w 180 stopniach.



Muffinki a'la pizza

Propozycja nie do odrzucenia. Wersja dietetyczna pizzy w postaci pełnowartościowych muffinek, które możesz zabrać ze sobą do pracy i rozkoszować się ich smakiem bez wyrzutów sumienia – mówi Aleksandra Pasich.

Składniki:

- 2 jajka
- 3 pieczarki
- 1/4 papryki
- 1/3 cebuli
- 2 plastry szynki drobiowej
- 2 łyżki startego sera
- szczypiorek, oregano

Przygotowanie:

Cebulę, paprykę, pieczarki i szynkę pokroić w kostkę. Następnie rozbić jajka i rozbełtać je zposiekany szczypiorkiem, odrobiną pieprzu i oregano. Masę jajeczną wylać na ułożone na dnie foremek warzywa i szynkę. Muffinki posypać startym serem i piec około 20 minut w piekarniku w 180 stopniach.



Już od 1 marca w Olsztynie!

DIETA NA ZDROWIE!



Catering poleca
Marcin Czubak, finalista „Top Chef”

Codziennie dostarczymy Ci w pełni
zbilansowane posiłki, abyś czuł się zdrowo,
lekko, a Twój organizm sprawnie funkcjonował.

**Dieta z pięciu posiłków w cenie już od 29 zł.
Dowóz 7 dni w tygodniu.**

Dietę dostosujemy do Twoich potrzeb. U nas posiłki dla aktywnych,
dieta oczyszczająca, odchudzająca, sportowa, tłuszczowa, na choroby,
dla seniorów czy pań w ciąży. **NOWOŚĆ! Posiłki dla dzieci!**

Już dziś zapytaj o dietę na próbę!
ZAMÓW: 733 344 888

BROKUŁ Z KALAFIOREM

Nie zapominajcie w swojej diecie o brokule i kalafiorze. Te dwa warzywa to bardzo dobre źródło m.in. witaminy C i B5. — Dzięki zawartości związków siarki wzmacniają pracę wątroby. Mogą wpływać też na lepszą pracę mózgu, a to zawdzięczamy cholinie. Ponadto brokuł to dość dobre źródło wapnia, ale także chlorofilu ze względu na swój zielony kolor. Oba warzywa są doskonałymi źródłami glutationu, który jest nadrzędnym antyoksydantem. Co ciekawe, kalafior zawiera duże ilości sulforafanu i indol-3-karbinolu (I3C), a te związki mają potwierdzone właściwości w walce z nowotworami — przekonuje Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny i proponuje przepisy.

PROSTY SOS BROKUŁOWO-ORZECHOWY

Składniki:

- 150 g brokułów,
- 1 łyżka masła klarowanego,
- 1 czerwona cebula pokrojona w plastry,
- 1/2 czerwonej lub żółtej papryki pokrojonej w paski,
- garść orzechów włoskich,
- przyprawy (bazylia, tymianek, sól, pieprz, papryka słodka),
- 80 g makaron/ryż/kasza

Przygotowanie:

Ryż, kaszę lub makaron ugotuj al dente. Brokuły krótko gotuj w wodzie. Na patelni rozgrzej masło klarowane, podduś cebulę i paprykę (3-4 minuty). Dodaj brokuły i orzechy, duś 1-2 minuty. Na koniec możesz dodać natkę pietruszki lub koperek.

BANALNA I ODŻYWCZA ZUPA KREM Z MARCHEWKI I KALAFIORA

Składniki:

- 2 marchewki,
- pół kalafiora,
- ząbek czosnku,
- 1,5 szklanki wywaru warzywnego/wody,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- sól, kurkuma

Przygotowanie:

Warzywa pokrój i ugotuj do miękkości w wodzie. Następnie zmiksuj na krem i dopraw.

SAŁATKA Z KALAFIORA I BROKUŁU

Składniki:

- 1/2 główki kalafiora, rozdzielonego na różyczki mniej więcej równej wielkości,
- 3 filiżanki różyczek brokułu,
- 3 plasterki cytryny,
- 1/4 filiżanki posiekanej natki pietruszki i mięty,
- 2 filiżanki octu.

Przygotowanie:

Różyczki kalafiora i brokułów wrzuć do wrzącej wody wraz z plasterkami cytryny i gotuj kilka minut uważając, by ich nie rozgotować. Ocedź, usuń plasterki cytryny i zanurz warzywa na 30-40 sekund w zimnej wodzie, by zakończyć proces gotowania. Dobrze odsącz na sicie. Przełóż do miski, posyp ziołami i zalej octem. Chłódź przez 2-4 godziny. Następnie zlej ocet i wymieszaj. Zamiast octu można użyć dowolny sos, np. 3 łyżki oliwy, łyżeczka octu balsamicznego, łyżeczka miodu.

KALAFIOR GOTOWANY NA PARZE Z PESTKAMI SŁONECZNIKA

(przepis na 2 porcje)

Składniki:

- 1/2 kalafiora,
- 3 łyżki pestek słonecznika,
- 1 łyżeczka kminku,
- 2 łyżki masła klarowanego,
- sól do smaku,
- 3 gałązki tymianku.

Przygotowanie:

Kalafior ugotuj na parze. Posiekaj pestki słonecznika z kminkiem i wrzuć na zimną patelnię.

Podpraż aż nabiorą złocistego koloru. Wylącz gaz i dodaj masło klarowane, dodaj sól i listki tymianku. Chwilę podsmaż. Podawaj kalafior pokrojony na części z prażonymi pestkami i przyprawami.

SURÓWKA Z KIEŁKAMI BROKUŁA

Składniki:

- 2 łyżki kiełek brokuła,
- 1/2 papryki czerwonej,
- kilka ugotowanych różyczek brokuła,
- 2 ogórki kiszone,
- garść oliwek,
- łyżka oliwy

Przygotowanie:

Warzywa pokrój, brokuł ugotuj wcześniej, wszystko wymieszaj ze sobą, dodaj oliwę. Możesz doprawić odrobiną soli i pieprzu.

ZIELONA PASTA BROKUŁOWA NA KANAPKI

Składniki:

- 1 brokuł,
- 2 łyżki wiórek kokosowych
- sezam
- płatki migdałowe,
- przyprawy

Przygotowanie:

Ugotuj brokuł, odcedź. Na suchej patelni upraż 2 łyżki wiórków kokosowych, ostudź (możesz także wybrać płatki migdałowe, sezam, wszystko zależy od twoich upodobań). Zmiksuj brokuł z wiórkami, dopraw sokiem z cytryny, pieprzem i solą, możesz także dolać odrobinę oliwy lub oleju lnianego. Zjedz samodzielnie z dodatkiem orzechów/pestek/nasion lub podaj z pieczywem domowym, np. żytnim, gryczanym i porcją świeżych warzyw.

Qczaj

Internet oszalał na jego punkcie. My tak pozytywnych ludzi bardzo lubimy! Qczaj, a właściwie Daniel Józek Kuczaj to góral z Ludźmierza koło Zakopanego. Zachwyca nie tylko umięśnionym ciałem, ale także poczuciem humoru. Zwraca się do ludzi góralską gwarą. Używa prostych, ale czasem dosadnych słów. Motywuje, trafia do pań, choć panowie też go obserwują. Mówi, że kobiety i ich ciała nie muszą być idealne. Ważne, by dobrze się czuły i żyły w zgodzie ze sobą. Mają się „ukochać”!

„Wyście ćwiczyli coś dziś, czy ino sie lenicie?”

Ma ponad 170 tysięcy obserwujących na Instagramie, ponad 200 tysięcy na Facebooku. Podczas treningów motywuje: „Jesteś najwspanialszą matką na świecie, a jeśli ktoś ci mówi inaczej, to wal go na cyci i tyle”. Ocenili blogerki, które ćwiczą, podnosząc swoje dziecko. Nazwał je „fitlarwami” i pokazał ćwiczenia bez użycia malucha. Stwierdził, że „dziecko to nie hantel”.

Daniel ma dystans do siebie, często żartuje ze swego wzrostu. Mierzy bowiem 165 cm. Qczaj był też aktorem! Występował w warszawskim teatrze Buffo u Janusza Józefowicza. Był też przez długi czas fryzjerem. Pracował w Warszawie! Dziś rządzi na siłowni. Spełnia się jako trener.

Mamy dla Was dobrą wiadomość. Qczaj ukocha Olsztyn. Poprowadzi trening podczas II Kongresu Przyszłości, który odbędzie się w dniach 7-8 czerwca. Dziś rozmawiamy z nim o jego podejściu do życia.

— Polska oszalała na Twoim punkcie. Kim jesteś?

Daniel Józek Kuczaj: — Aż dziw bierze, że oszalała. Uważa się, że jesteśmy tak smutnym narodem, a jednak sympatia ludzi do mnie jest tego całkowitym zaprzeczeniem. Jestem człowiekiem nie bojącym się wyzwań, nie bojącym się zmian. Traktującym błędy nie jako porażki, ale jako życiowe lekcje. Uwielbiam żyć, uwielbiam czerpać doświadczenie z życia, uwielbiam próbować nowych rzeczy.

— Podbijasz serca kobiet gwarą góralską, poczuciem humoru, szczerością. Używasz prostych, a zarazem dosadnych argumentów. Skąd pomysł i dlaczego właśnie taka motywacja?

— Uważam, że najpiękniejsze emocje są najprostsze, do przekazania największych emocji nie potrzeba egzaltowanych słów, bogatego słownictwa. Dziś poradników pisanych naukowym językiem jest mnóstwo, a ludzie, mimo to są jeszcze bardziej pogubieni. Ja chcę mówić z serca, a wtrącając gwarę do swoich wypowiedzi, mogę najbardziej pokazać swoje emocje.



UKOCHA OLSZTYN

„Naprawdę
wierzysz w to,
że będziesz
szczęśliwa dopiero,
gdy osiągniesz
stan „fitlarwy”
z insta?!
Ukochoj się
ze wszystkim.
Z tą fałdką...

— Twój okrzyk „ukochoj się!” opanował internet.
Co oznacza, co chcesz w ten sposób przekazać?

— By móc pokochać drugiego człowieka, by móc widzieć piękno w drugim człowieku, potrzebna jest akceptacja siebie. „Ukochoj się!” to znaczy zaakceptuj siebie, stań się dla siebie przyjacielem i dbaj o siebie. „Ukochoj się!” to także naucz się stawiać granice bez wyrzutów, że wszystkich musisz uszczęśliwić za cenę własnego szczęścia.

— Siłownię porównujesz do klubu samotnych serc?

— Tak, dziś, gdy jesteśmy zabiegani, ludzi możemy poznawać albo przez internet, albo w miejscach, w których bywamy. Będąc w siłowni, jest duża szansa, że poznamy kogoś, kto tak jak ty ma podobne do twoich pasje i zainteresowania. Tak, to może być klub samotnych serc naszych czasów.

— Moda na fitness – co o niej sądzisz?

— Myślę, że to dobrze, że jest taka „moda”. Ważne jednak, żeby w niej nie zagubić tego, co w tym jest najważniejsze, czyli samego siebie i poczucia, że to ma dawać nam radość, a nie poczucie stresu, poczucie bycia gorszym.

— Olsztyn będzie miał okazję poćwiczyć z tobą podczas Kongresu Przyszłości. Czego możemy się spodziewać na treningu?

— Moje treningi to nie tylko ćwiczenia, ale też ogromne emocje, dawka motywacji. Na pewno będzie radość, energia i prawda.

„Drepces
w miejscu,
jakbyś kapustę
nogami
ugniatała.





ZACZNIJ LATAĆ

Znudziły Ci się zwykłe zajęcia w fitness klubie?
Chcesz poszybować w powietrzu? Oderwać się
od ziemi? Bungee Gym Ci to umożliwi!

Te zajęcia podbijają serca wielu osób, które regularnie ćwiczą. Dziś także mogą być w Twoim mieście! Bungee Gym to najnowszy trend w świecie fitnessu. Skaczymy i latamy po zdrowie, energię i dobrą formę, a zajęcia są przyjemne jak żadne inne. Podczas ćwiczeń angażujemy większość mięśni i spalamy kalorie, przez całe zajęcia doskonale się bawiąc.

Zajęcia Bungee Gym są aktywnością dla każdego, bez względu na wiek, płeć czy predyspozycje fizyczne. To wszystko sprawia, że liny bungee szybko zdobyły popularność na świecie. Ciesz się tą radością i Ty!

Na tych linach można ćwiczyć prawie wszędzie, wystarczy, że podczepisz je do sufitu. Po prostu kup je u nas i zacznij latać lub dołącz do nas jako partner i miej dostęp do pełnego programu fitnessowego Bungee Gym. Zestaw Bungee Gym składa się z linki bungee, taśmy regulującej, karabińczyków, kretlika, szelek oraz torby na cały zestaw. Komplet waży zaledwie 2 kg.

mail: biuro@bungeegym.pl
tel. 606 260 789

BUNGEE GYM

ODCHUDZA, BAWI, UZALEŻNIA!

www.bungeegym.pl



207180TBR-B

10 KM BIEGU JAKUBOWEGO



Biegasz? Tego wydarzenia nie możesz ominąć! Już 22 kwietnia w stolicy Warmii i Mazur odbędzie się XVI Bieg Jakubowy. Olsztyn ponownie opanują biegacze!

Nie zastanawiaj się, tylko wystartuj w Biegu Jakubowym. Zapisy już trwają. Wystarczy wypełnić formularz internetowy na stronie osir.olsztyn.pl. Lista zawodników zostanie zamknięta 13 kwietnia. Start i meta zaplanowane są na Starym Mieście. Dystans to 10 km. Szczegółowa trasa podana będzie na 2 tygodnie przed biegiem.

Przedziały wiekowe będą wyznaczone co pięć lat. W każdej kategorii, zarówno dla pań jak i panów, za trzy pierwsze miejsca będą puchary. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg, otrzymają pamiątkowe medale. Nie zabraknie też klasyfikacji drużynowej. Trzeba spełnić tylko kilka warunków. Wszranki mogą stanąć grupy czteroosobowe, wśród nich musi być przynajmniej jedna kobieta. Każda drużyna powinna mieć też swoją niepowtarzalną nazwę. Trzy najlepsze otrzymają puchary.

To jeszcze nie wszystkie atrakcje. Organizatorzy przygotowali też biegi towarzyszące. Maluchy do 7 lat pobięgną około 200 m, dzieci 8-10 lat – 300 m, 11-13 lat – 400 m, a młodzież – 600 m. Bieg na dystansie około 1300 m będzie dotyczył kategorii open. Pamiętajcie, że aktywność to także dobra zabawa, dlatego też nie zabraknie Biegu Przebierańców (400 m). Szykujcie się do startu! Czas na opłatę startową, o niej nie możecie zapomnieć. Ta do 30 marca wynosi 20 zł, a po tym dniu już 40 zł. Numery startowe będą do odbioru od 16 kwietnia w Dziale Sportu Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie przy ulicy Żołnierskiej 13a w godz. 8 – 15, natomiast 21 kwietnia w godz. 10 – 15. W dniu biegu w biurze zawodów, które będzie mieścić się w Sklepie Biegowym (godz. 8-10).



Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie
ul. Żołnierska 13A | tel.: +48 89 527 02 27 | e-mail: sport@osir.olsztyn.pl

Szczegółowa oferta i wykaz imprez: www.osir.olsztyn.pl

Przykładowy wykaz imprez	
BIEG JAKUBOWY	22 kwietnia
MAJÓWKA – CRS Ukiel	maj
ELEMENTAL TRIATHLON OLSZTYN PUCHAR EUROPY W TRIATHLONIE	26-27 maja
MISTRZOSTWA POLSKI W PŁYWANIU JUNIORÓW MŁODSZYCH 14 LAT – Aquasfera	29 czerwca — 1 lipca
MARATON ROWEROWY MTB – CRS Ukiel	29 lipca
MISTRZOSTWA OLSZTYNA W PŁYWANIU DŁUGODYSTANSOWYM NA WODACH OTWARTYCH – CRS Ukiel	4 sierpnia
III UKIEL OLSZTYN PÓŁMARATON	16 września
XIII OLSZTYŃSKI FESTIWAL SZTUK WALKI	październik
AQUA AKTYWNY SENIOR – Aquasfera	październik
MISTRZOSTWA OLSZTYNA W TENISIE STOŁOWYM – sala ul. Głowackiego	grudzień
ZIMOWE MISTRZOSTWA POLSKI 14 LAT W PŁYWANIU	14-16 grudnia

WALKA Z ZIMNEM, PRZESZKODAMI I SAMYM SOBĄ

Fot. Igor Kohutnicki ADHD Foto Runmageddon



Krew, pot, łzy, ale przede wszystkim niesamowita satysfakcja — tak można podsumować tegoroczną edycję Zimowego Runmageddonu w Elku. Przez dwa dni siłę charakteru i ciała przetestowało łącznie około 1 100 osób.

Organizatorzy przywieźli do Elku pięć tirów wypełnionych ponad 70 przeszkodami. Ich łączna waga to 37 ton. Nie zabrakło wśród nich tych najbardziej popularnych – poródki, zasieków, multiriga, ścian, helikoptera, firemana czy komandosa. Pierwszego dnia zawodów na starcie stawili się najtwardsi z najtwardszych, aby przebiec Hardcore'a. Swoich sił spróbowało około 500 osób. Przebiegli 21 kilometrów z ponad 70 przeszkodami, i to w temperaturze -10 stopni Celsjusza.

— Było ciężko, nie ukrywam. Ale daliśmy radę, bo pomagaliśmy sobie na trasie. Było niesamowicie, satysfakcja ogromna. Cieszę się, że się udało — powiedział Adam, weteran Runmageddonu.

— Najtrudniejsze były chyba przeszkody wodne, bo jak się jest mokrym przy -10 stopniach, to odczuwalna temperatura to pewnie z minus sto stopni, ale to motywuje, żeby przebiec trasę jeszcze szybciej — dodaje Patrycja.

Drugi dzień był nieco łżejszy, co nie znaczy, że niewymagający. Uczestnicy biegli trasy Intro (3 kilometry, 15 przeszkód) i Rekrut (6 kilometrów, 30 przeszkód). mro



JAKI MÓJ BIEGOWY KROK

Od dziecka nie potrafiłem usiedzieć na miejscu. Jak nie piłka nożna, to siatkówka plażowa, tenis, hokej halowy, skoki narciarskie, a raczej podskoki, aż w końcu bieganie. I o tej miłości rozmawiamy z Pawłem Pszczółkowskim, olsztyńskim biegaczem.

Kiedy Pan zakochał się w bieganiu?

— Pewnego lipcowego dnia moja żona (wówczas dziewczyna) namówiła mnie na start w bardzo kameralnym biegu odbywającym się w małej rodzinnej miejscowości jej mamy. Była to spontaniczna decyzja, więc bez żadnego biegowego przygotowania pokonałem 8-kilometrową crossową trasę. Zupełnie niespodziewanie wygrałem te zawody zwyciężając z faworytem biegu - doświadczonym maratończykiem. Potem pobiegłem jeszcze w kilku mniejszych zawodach. Tak zaczęła się ta moja przygoda. Na pierwszym roku studiów wstąpiłem w szeregi olsztyńskiego klubu akademickiego AZS UWM Olsztyn. Wówczas bieganie nie było tak popularne jak dziś. Wielokrotnie wybierałem swoje treningi zamiast spotkań towarzyskich. Niejednokrotnie spotykałem się z pytaniami: „Po co ci to?”, „Co z tego będziesz miał?”, „Dziwnie wyglądasz w tych obcisłych gaciach”... Jednak nie przejmowałem się tymi reakcjami. Miałem swój cel, swoje marzenia i nieustannie dążyłem do ich realizacji. Swoje pierwsze biegowe treningi wykonywałem pod okiem trenera Zbigniewa Ludwichowskiego. Właśnie wtedy ruszyła cała biegowa machina - tempa, ciągle, interwały, rozbiegania, crossy, zabawy biegowe. Bieganie mocno mnie „wciągnęło”. Od początku interesowałem się każdym nowym sformulowaniem, rozkładałem swoje treningi na czynniki pierwsze, analizowałem całe mikro- i makrocykle. O wiele aspektów podpytywałem swoich trenerów, „przerzuciłem” tony

specjalistycznej literatury, aż w końcu zapisałem się na studia podyplomowe z wychowania fizycznego i kurs instruktora sportu w dyscyplinie lekkiej atletyki. To stało się podwaliną do mojej obecnej pracy trenerskiej.

W bieganiu najważniejsza jest ...?

— Na początku najważniejszy był wynik, konkretny czas, zwycięstwo w zawodach, miejsce na podium. Oczywiście, skłamałbym gdybym powiedział, że teraz w ogóle to mnie nie interesuje. Wynik nadal jest ważny, ale zacząłem dostrzegać też inne wartości, które niesie za sobą ten sport. Dziś w bieganiu najważniejsza jest wolność... Wprawdzie trudno zdefiniować to odczucie, ale bieganie pozwala mi na oderwanie się od codzienności. W trakcie treningów zamykam się w swoim świecie. W momencie wyjścia na trening, pracę, codzienne obowiązki, problemy zostawiam za drzwiami. Nie myślę o niczym innym, tylko o moim biegu, o tym, jak skutecznie zrealizować daną jednostkę treningową. Jestem tylko ja i mój biegowy krok...

Prowadzi Pan za rękę zawodników i amatorów.

Jak zachęcić innych do aktywności?

— Jestem trenerem fantastycznej drużyny Pszczółkowski Team. Obecnie drużyna liczy ponad pięćdziesięciu zawodników na różnym poziomie zaawansowania biegowego. Załazek Pszczółkowski Team stanowiły trzy osoby. Było to bodajże w październiku 2013 r. Zatem już po tym aspekcie widzimy, jak wzrosła popularność biegania wśród mieszkańców naszego miasta i okolic. Zresztą często mijam wielu biegaczy. Dziś już nikt nie śmieje się z „obcisłych gaci”, teraz bieganie jest na topie. Dzwonią lub piszą do mnie osoby, które zdecydowały się wstać w końcu z kanapy i postanowiły zacząć się ruszać. Proszę o wskazówki i rady typu: od czego zacząć, jak trenować, aby nie zrobić sobie krzywdy i szybko się nie zniechęcić. Zawsze staram się udzielić początkującym odpowiednich wskazówek - takich, aby ich początek z bieganiem był rozważny i odpowiedzialny. Nic na huraaa... Zaczynając treningi biegowe musimy pamiętać o tym, że jest to proces wymagający czasu. Nasz organizm musi przystosować się do aktywności na określonym poziomie, który stopniowo i rozważnie możemy

sobie podwyższać. Dla mnie jako trenera najgorszym jest nieświadomość początkujących biegaczy ostanach, jakie zachodzą w ich organizmach. Często zdarza się tak, że ktoś wstał z kanapy i za miesiąc postanowił pobiec maraton, bo jak sądzi „dobrze mu idzie to bieganie”. Tak nie można. I właśnie nad tą świadomością, zwłaszcza u początkujących biegaczy (ale nie tylko, niektórzy niby doświadczeni też popełniają w tym zakresie wiele błędów), musimy jeszcze trochę popracować. W kwestii zachęcania do aktywności fizycznej wychodzę z założenia, że każdy musi sam dojrzeć do podjęcia tego typu decyzji. Dla niektórych takim bodźcem będzie np. chęć zgubienia kilku kilogramów, możliwość potrenowania wspólnie z koleżanką lub całą grupą ludzi o tej samej pasji. Inni potrzebują mieć nad sobą przysłowiowego bata i wtedy zgłaszają się do trenera, który zawsze przypilnuje, czy trening został wykonany.

Jest Pan nie tylko biegaczem, ale i organizatorem biegów. Jak to jest po drugiej stronie barierek?

— W roli organizatora biegu będę debiutował 11 marca podczas I Sztafetowego Biegu Kobiet.

To nie jest wcale taka łatwa

rola.

Jest mnóstwo spraw do załatwienia, zarówno o charakterze formalnym, logistycznym, strategicznym, technicznym... Moim priorytetem jest zrobienie tej imprezy w taki sposób, aby jak najwięcej uczestniczek, a najlepiej byłoby, gdyby wszystkie panie wyszły z uśmiechem na twarzy. Nie zapominam również o odpowiednim przygotowaniu trasy biegu i zapewnieniu bezpieczeństwa zawodnikom, bo wiem, że jest to bardzo ważny aspekt zapewniający komfort biegacza. W organizację tego biegu wkładam całe moje serducho. Mam nadzieję, że mój wysiłek i starania włożone w przeprowadzenie tego wydarzenia sprawią, że ta impreza będzie niezapomnianym biegowym przeżyciem dla wielu zawodniczek. Panów zapraszam do kibico-



AKTYWNI PO WARMII I MAZURACH

MARZEC

3 marca

- **Bieg Tęczowe łowisko u Źródeł tyny z Nadleśnictwem Nidzica**, Wólka Orłowska, 5 km
- **Rowerowe MTB Po Źródłach tyny**, Wólka Orłowska, 30 km

4 marca

- **Tropem Wilczym Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych**: Dobrze Miasto - 1,963 km, Susz - 5 km, Mrągowo - 8 km, Olsztyn - 1, 963 km, Giżycko - 1, 963 km, 5 km, 10 km, Lidzbark Warmiński - 1, 963 km, 5 km

10 marca

- **Grand Prix Olsztyn CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden**, Olsztyn, 5 km

11 marca

- **Sztafetowy Bieg Kobiet**, Olsztyn, 1,5 km
To jedyne takie wydarzenie w Olsztynie! Już 11 marca o godz. 12 w olsztyńskim Parku Centralnym odbędzie się sztafetowy bieg kobiet. Organizatorzy zapraszają do zabawy 4-osobowe grupy kobiet. Chcesz wziąć udział? Zaproś do biegu trzy kobiety – przyjaciółkę, siostrę, koleżankę z pracy. Stwórzcie własną drużynę! Nie martwcie się o to, czy podołacie wyzwaniu – każda z was przebiegnie jedynie pętlę 1,5 km na terenie parku. Będzie się liczył wasz wspólny wynik, a przede wszystkim – dobra zabawa, poczucie kobiecej mocy i satysfakcja! Organizator zapewnia każdej z uczestniczek medal i niespodzianki w pakiecie startowym. Na cztery najszybsze drużyny czekać będą nagrody. Zapisy do 8 marca.

18 marca

- **Wiosenna Piątka - Cztery Pory Roku**, Olsztyn, 5 km
Zawody będą się odbywały na Słonecznej Polanie za lotniskiem na Dajtkach. Cykl składa się z czterech biegów o każdej porze roku, czyli będzie wiosna, lato, jesień i zima. Marcowy to „Wiosenna Piątka”. Dystans do pokonania to 5 km po leśnych ścieżkach. Koszt startu od 25 zł. Osoby niepełnosprawne i powyżej 60 roku życia przysługuje 50 proc. opłaty, a zawodnikom po 70. roku życia mają bieg za darmo. Warunkiem jest rejestracja online. Po biegu głównym odbędą się też biegi dla dzieci. Wiosenna Piątka jest zaliczana do klasyfikacji innego dużego cyklu na Warmii i Mazurach – „Grand Prix Granicy Warmii i Mazur”. Zapisy do 13 marca.

24 marca

- **Spotkania ze zdrowiem**, Olsztyn, CRS Ukiel, Temat: „Żyć zdrowo – sport plus zdrowe odżywianie”. Spotkanie z dietetykiem
Jak być zdrowym i sprawnym? Jak zapobiegać, a nie leczyć? Ile znaczy sport i rekreacja w życiu człowieka? Spotkania przyjmują formę wykładów, prezentacji czy szkoleń związanych z tematyką zdrowia w przeróżnych obszarach: dietetyki, rehabilitacji ruchowej, dermatologii, przeciwdziałania chorobom i otyłości czy roli ziół w życiu człowieka. Nie stronią od praktyki: odbywają się pokazy zajęć fitness, animacje sportowe, demonstracje badań i inne ustalone atrakcje. Szczegóły: OSiR w Olsztynie.
- **II Mistrzostwa Szczytna w Biegu 12-godzinnym**, Szczytno, 5 km

- **III Mazurski Bieg na Kulce**, Kulka koło Szczytna, 12.5 km
- **Mazury MTB Etap 1 Gałkowo**, Wyścig szlakiem Starowierców, Gałkowo

14 kwietnia

- **Twarda Sztuka III**, Dobrze Miasto
Przed nami kolejna edycja biegu terenowego z przeszkodami Twarda Sztuka III. Planowana trasa zawodów to 2 km i 17 przeszkód. - Przywidujemy zwiększenie dystansu do dwóch rundek, czyli 2 km x 2 kółka - zapowiadają organizatorzy. - Dlatego też zapisując się na zawody bierzmy pod uwagę to, że trzeba będzie zmierzyć się na dystansie 4 km z 34 przeszkodami. Będą m.in. rowy z wodą, zasieki, wysokie podbiegi, płonące przeszkody, ścianki. W dniu zawodów nie zapomnijcie wziąć ubrania na zmianę oraz worka foliowego na mokre i brudne ubrania. Zapisy do 15 kwietnia
- **Festiwal Biegowy im. Mikołaja Kopernika w Lidzbarku Warmińskim**, Lidzbark Warmiński, 10 km

22 kwietnia

- **XVI Bieg Jakubowy**, Olsztyn, 10 km
- **Mazury MTB Etap 2 - Bitwa o Twierdzę Boyen**, Giżycko

28 kwietnia

- **Spotkania ze zdrowiem**, Olsztyn, CRS Ukiel. Temat: „Aktywność dla Puszystych – jak przełamać bariery i uprawiać sport i rekreację?”. Spotkanie z psychologiem, animacje sportowe z instruktorem na świeżym powietrzu.

29 kwietnia

- **Bieg Bartbo z Nadleśnictwem Nowe Ramuki**, Butryny, 5 km
- **Mazury MTB Etap 3 - Rowerowy Port**, Wilkasy

KWIECIEŃ

8 kwietnia

- **VI Bieg Szlakiem Morąskich Zabytków**, Bieg Spóźnionego Zająca, Morąg, 10 km

EMS VS TRADYCYJNY TRENING

Ta innowacyjna forma treningu po prostu cię zachwyci!
Chcesz szybko, efektywnie i bezpiecznie zadbać o swoje zdrowie i sylwetkę?
Trening EMS jest dla Ciebie.

Pojedynczy trening EMS pozwala spalić ponad 500 kcal, zmuszając do pracy ponad 500 mięśni z 640 istniejących. Elektrostymulacja uruchamia zarówno mięśnie powierzchowne, jak i głębokie. Nie obciąża stawów, dzięki czemu pozwala na powrót do formy. Gwarantujemy, że masz szansę pozbyć się tkanki tłuszczowej oraz wzmocnić swoje mięśnie. Odehdzanie nie musi już być okupione ciężką pracą i wylanymi hektolitrami potu.

— Trening EMS to nowoczesna forma ćwiczeń z wykorzystaniem impulsów elektrycznych, której jest w stanie sprostać każda zabiegana osoba. Już 20-minutowy trening pozwoli cieszyć się zdrowym wyglądem i wysportowaną sylwetką! Przyspiesza metabolizm, poprawia ogólną kondycję organizmu, wyrównuje balans mięśniowy, zmniejsza ból w plecach. Dzięki tym treningom jesteś w stanie zwiększyć aktywność fizyczną, odczuć satysfakcję po każdym treningu i przede wszystkim poczuć się dobrze w swoim ciele.

Uspokajam! Impulsy generowane podczas treningu z elektrostymulacją są całkowicie bezpieczne dla organizmu, ponieważ ich parametry są identyczne jak impulsy generowane przez nasz mózg — przekonuje Jarosław Machowski, właściciel BodyLab Olsztyn.

Jak wygląda pierwszy trening?

Najpierw jest wywiad, analiza składu ciała, następnie trener dobiera odpowiedni rodzaj ćwiczeń, które dopasowane są do naszej kondycji oraz celów, które chcemy uzyskać.

— Ćwiczenia wykonywane są w specjalnej kamizelce, z pasem biodrowym oraz opaskami na ramionach i udach, na których umieszczone są elektrody. Stymulowane są między innymi mięśnie klatki piersiowej, brzucha, grzbietu, odcinka lędźwiowego pleców, pośladków, ud, bicepsów. Oczywiście, wykorzystujemy też taśmy TRX, kettle, piłki. Wszystko, by urozmaicić ćwiczenia — dodaje Jarosław Machowski.

Dlaczego warto wybrać trening EMS?

EMS	TRADYCYJNY TRENING
Widoczne efekty	
po 4-6 treningach	po 15-20 treningach
Zalecana liczba treningów w tygodniu	
1-3 po 20 minut	4-6 po 90-180 minut
Ilość spalonych kalorii	
do 1200 kcal	do 500 kcal
Szybkość utraty tkanki tłuszczowej	
3 x szybciej	standardowo
Przyspieszenie metabolizmu, likwidacja cellulitu	
TAK	NIE
Przyrost mięśni głębokich	
do 5 x szybciej	standardowo



**Pierwszy trening
jest za darmo!**
Umów się już dziś!

608 517 362

www.bodylab.olsztyn.pl
ul. Liliowa 15 lokal U3, Olsztyn



CZAS NA GŁADKĄ SKÓRĘ!

Pomoże laser Light Sheer Desire

Do lata coraz bliżej, więc warto przygotować się do niego już teraz. To najlepszy czas, by pomyśleć o swoim komforcie podczas opalania się i kąpieli w jeziorze lub morzu, by nie martwić się „czy aby na pewno mogę się rozebrać i czy jestem na to przygotowana”. Depilacja laserowa bez wątpienia ułatwia życie i nawet czasem dodaje pewności siebie, bo często pozbywamy się kompleksów, które towarzyszą nam od lat i są związane z nadmiernym owłosieniem w miejscach, gdzie nie jest ono pożądane.

Laser Light Sheer to medyczny sprzęt, który bez wątpienia jest najskuteczniejszy w redukowaniu owłosienia. Sam zabieg jest niezwykle szybki i efektywny. Trwa zaledwie kilka minut, a rezultatem można się cieszyć przez długi czas. Liczba zabiegów do uzyskania pożądanego efektu jest zależna od wielu czynników, takich jak predyspozycje genetyczne, zmiany hormonalne, kolor i grubość włosów, karnacja. Depilację należy powtórzyć minimum 4 razy, w odstępie 4-8 tygodni w zależności od okolicy poddanej zabiegowi. Laser nie tylko redukuje owłosienie, ale również dzięki niemu możemy pozbyć się zmian naczyniowych, zapalenia mieszków włosowych oraz przebarwień.

Salon Urody
Bonita
Wioleta Ullrich-Mikulska
Kosmetolog



LIGHT *Sheer*
DESIRE



Salon Urody
Bonita
Wioleta Ullrich-Mikulska
Kosmetolog

mgr Wioleta Ullrich-Mikulska
Kosmetolog

662 763 762

ul. Wilczyńskiego 20, Olsztyn
(w budynku AF Akademia Przyjrzestwa Adam Przybyś)

BonitaSalonKosmetyczny

w.ullrich.mikulska@gmail.com

PRZECIWWSKAZANIA:

- ciąża
- świeża opalenizna (solarium, opalanie natryskowe, samoopalacze)
- historia nowotworowa
- epilepsja
- choroby autoimmunologiczne
- WZW, bielactwo, łuszczyca, opryszczka
- aktywne infekcje skóry (bakteryjne, wirusowe, grzybicze)
- leki i zioła fotouczulające (m.in. retinoidy, tetracykliny, dziurawiec, nagietek, rumianek)
- witamina A, niektóre suplementy diety
- kremy z retinolem, kwasy owocowe, mikrodermabrazja — w miejscu zabiegu

PRZED ZABIEGIEM

Na pół roku przed:

- Odstaw leki z tretinoią i izotretinoią

Na miesiąc przed:

- Odstaw leki z tetracyklinami, witaminę A, kremy z retinolem.
- Unikaj słońca, stosuj kremy z filtrem.
- Zrezygnuj z depilatorów mechanicznych, woskowania, pęsety, kremów do depilacji (włosy możesz golić bądź przycinać).
- Nie stosuj peelingów chemicznych, zabiegów złuszczeniowych.

Na dwa tygodnie przed:

- Nie korzystaj z samoopalaczy, kremów brązujących, peelingów.

Na dzień przed:

- Należy zgolić włosy w miejscu zabiegu.
- Zrezygnuj z balsamu, dezodorantu, antyperspirantu.

PO ZABIEGU

- Skóra po zabiegu może być zaczerwieniona, istnieje możliwość wystąpienia obrzęku, delikatnej pokrzywki, ale też świądu czy pieczenia. Objawy te może złagodzić stosowanie panthenolu bądź alantanu.
- Tuż po zabiegu myj depilowaną skórę samą wodą. Preparaty myjące i nawilżające stosuj po ustąpieniu podrażnienia.
- Unikaj słońca, stosuj kremy z wysokim filtrem (SPF30 lub 50).
- Włosy między zabiegami możesz golić, ale pamiętaj — nie wrywaj ich.



Masaże lecznicze



Masaże relaksacyjne



Masaże sportowe



Masaże dla dwojga



Salon Vanila

ul. Pstrowskiego 14C/C
10-602 Olsztyn
tel. 503 323 375



Promocja marcowo-kwietniowa!

10% rabatu

na usługi na hasło „Fit Nie Fat”

Przyszłość staje się jasna...

Kasia
Bosacka

Kobieta wielofunkcyjna. Specjalistka od mądrych zakupów i rozsądnego jedzenia. Pani ambasadorowa. Matka czwórki dzieci. Dziennikarka. Telewizję zna z każdej strony – od siedmiu lat współtworzy i prowadzi w TVN Style kultowy już dzisiaj program "Wiem, co jem" oraz "Wiem, co kupuję". Barwna osobowość, imponująca wiedza!

Mówi o tym, jak mądrze łączyć wszystkie życiowe etaty, odnieść sukces i zachować zdrowy rozsądek!

fot. Anna Powierza

www.kongresprzyszlosci.pl