

fitniefat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY

LIPEC - SIERPIEŃ 2018



ANKA DZIEDZIC **KOBIETA DYNAMIT**

DIETA DLA BIEGACZEK
BEZ DODATKOWYCH
KILOGRAMÓW



ZDROWIE REGENERACJA PROFILAKTYKA

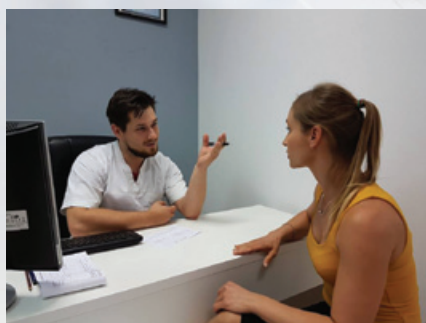
Zdrowie jest tylko jedno i należy o nie dbać. Bez niego ani rusz. Każdy wie, że jest ono warunkiem dobrego samopoczucia, od niego zależy nasze życie. Już dziś zadajcie sobie pytanie, kiedy ostatnio robiliście badania? Problemem jest brak czasu? Mamy na to rozwiązanie. Lekarze, specjaliści, zabiegi, laboratorium, wszystko w jednym miejscu. Regenerum Clinic zadba o wasze zdrowie kompleksowo.

Chrapiesz? Masz problemy z zatokami?

A może chciałbyś poprawić swoje uszy czy nos? Z pomocą przyjdzie poradnia laryngologiczna, w której w prosty i łatwy sposób uzyskasz poradę specjalistyczną, wykonasz badanie bezdechu sennego w swoim domu metodą polisomnografii PSG, rekomendowaną w diagnostyce bezdechu sennego oraz wykonasz zabieg leczący chrapanie, jakim jest bezinwazyjna elektrokoagulacja podniebienia miękkiego. W pozostałych poradniach skorzystasz też z pomocy pediatry, internisty czy dermatologa, wykonasz spirometrię, badanie czynności serca Holter EKG 24 h.

Czy nie lepiej wiedzieć wcześniej?

Regularne badania laboratoryjne są najbardziej podstawowym sposobem sprawdzenia samego siebie. W przychodni lekarskiej Regenerum Clinic wykonasz wszelkie badania laboratoryjne podstawowe (np. morfologia) oraz specjalistyczne



(np. badania na boreliozę, nietolerancję pokarmową czy sprawdzisz obecność markerów nowotworowych). Nowością wśród dostępnych badań jest płynna biopsja czyli inaczej badanie CNI, które pozwala na wyłapanie z krwi komórek nowotworowych i na podstawie jego DNA określić jego typ, a tym samym wykryć nowotwór w jego najwcześniejszym stadium, często w takim gdy nie jest on jeszcze widoczny w innych badaniach.



Zmęczony, przepracowany, a może dokucza Ci nadmiar kilogramów?

Mamy sposób i na to. Klinika witaminowa działająca w Regenerum Clinic dostarcza bezpośrednio do twojego organizmu

niezbędnych witamin i minerałów. Na zestresowanych, przemęczonych lub nieradzących sobie z problemami czeka również psycholog oraz specjalista terapii Access Bars – metody uwalniania

emocji. Natomiast tym, którzy chcą się pozbyć nadmiaru kilogramów klinika oferuje pomoc dietetyka oraz zabiegi medycyny estetycznej, m.in. mezoterapię mikroigłową, lipolizę iniekcyjną czy laser IPL, którym można ujędrnić skórę, zamknąć naczynka (pajączki), usunąć trądzik, owłosienie czy wyrównać koloryt skóry.

W przychodni działa również poradnia terapii uzależnień, w której można uzyskać fachową pomoc terapeuty uzależnień, psychologa, czy podjąć leczenie farmakologiczne.

Umówcie się na wizytę już dziś!

W Regenerum Clinic Olsztyn ul. Liliowa 15/U2

tel. 737-999-699

- Poradnia Internistyczna ■ Poradnia Laryngologiczna ■ Poradnia Pediatryczna ■ Poradnia Dietetyczna
- Poradnia Logopedyczna ■ Poradnia Psychologiczna ■ Poradnia Leczenia Uzależnień ■ Badania Laboratoryjne
- Polisomnografia ■ Holter Ekg 24H ■ Spirometria ■ Klinika Witaminowa

ZAPRASZAMY NA ZUMBĘ!

Już po raz trzeci zapraszamy was na Aktywne Pożegnanie Wakacji z "Fit nie Fat" w Olsztynie. Przybawajcie się z rodzinami do Centrum Rekreacyjno-Sportowego Ukiel w sobotę, 25 sierpnia! Spotykamy się na boisku do koszykówki przy plaży miejskiej. Start o godz. 11! Sprawimy, by ostatnia sobota wakacji minęła w niezwyklej atmosferze. Będzie aktywnie i zdrowo! To będzie mega odlotowa zabawa na świeżym powietrzu, więc musicie tu być! Będą konkursy i zabawy spor-

towe. Zapewnimy maraton zumbi! — Zumba to połączenie elementów tańca i aerobiku. Kształtuje sylwetkę, a przede wszystkim wprawia w świetne samopoczucie. Uśmiech z pewnością zagości na waszych twarzach, więc musicie z nami być — przekonuje Gabriela Chmielewska, instruktorka zumbi. — Kroki i układy nie są skomplikowane, więc łatwo je zapamiętać. Tu szczególnie pracują uda, pośladki i brzuch. Gwarantujemy dużą dawkę endorfin i energii. A maraton będzie miał charakter



charytatywny. Wasze datki trafią do potrzebujących dzieci. — To właśnie dzięki Wam, ludziom o wielkich sercach pomagamy codziennie już ponad 300 chorym dzieciom z Warmii i Mazur. Przyjdźcie, zatańczcie, spędźcie dobrze czas, a tym samym pomóżcie wracać do zdrowia naszym małym podopiecznym — mówi Agnieszka Terebiłowa z Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”.

— To nie koniec aktywnych atrakcji. Dla maluchów też je przygotowaliśmy. Będzie strefa aktywności, animacje, nie zabraknie też dmuchańców. Gotowi na porządną dawkę aktywności? Zapraszamy, bądźcie w ostatnią sobotę wakacji z nami, bo warto! Szczegóły wkrótce na naszej stronie internetowej i na FB — zaprasza Monika Nowakowska, redaktor naczelna „Fit nie Fat”.

TO BOMBA WITAMINOWA

Wystarczy kilka minut, by cieszyć się ich niesamowitym smakiem. Uzupełniają poziom witamin, przeciwutleniaczy i fitoskładników w organizmie. Mają też działanie oczyszczające i odchudzające. Koktajle to zmiksowane warzywa i owoce. Do ich przygotowania wybieraj tylko świeże produkty, a te znajdziesz w sklepie Zdrowa Żywność Zieleniak.



zdrowa
żywność
zieleniak

- Awokado + garść szpinaku + banan + siemię lniane + woda + sok z cytryny
- Kiwi + banan + marakuja + awokado + mleko migdałowe
- Burak + jabłko + pomarańcza + marchewka + woda + sok z cytryny
- Truskawki + maliny + borówki + sok jabłkowy
- Szpinak lub jarmuż + seler naciowy + kiwi + jabłko + sok jabłkowy + sok z cytryny lub limonki



Zdrowa Żywność Zieleniak | ul. Kanta 1C, Olsztyn
Godziny otwarcia: pn.-pt.: 8:00-19:00, sobota: 8:00-16:00
www.zieleniak.olsztyn.pl | [fb zdrowazywnosczieleniak](https://www.facebook.com/zdrowazywnosczieleniak)

DIETA dla biegaczek

Bez paliwa nie pobeigniesz. Zbilansowana dieta zapewnia energię do intensywnego treningu. Zaplanuj odpowiednio posiłki. Radzi Natalia Palmowska, dietetyk kliniczny i sportowy firmy MEDFOOD.

Coraz więcej osób zaczyna swoją przygodę z bieganiem. Możemy to zauważyć na ulicach, w parkach czy w lasach. Co ciekawe, coraz więcej biegaczy to kobiety (ok. 60% wg statystyk <http://www.runningusa.org/statistics>). Dziś skupię się na diecie dla kobiet biegających, ponieważ właśnie to my, kobiety, częściej wprowadzamy różnego rodzaju restrykcje dietetyczne, wpędzając się w problemy z gospodarką hormonalną czy anemię.

PODAŻ KALORII

Bieganie jest energochłonną aktywnością wymagającą sporej ilości energii. Często biegające kobiety jedzą znacznie mniej, niż stanowi ich zapotrzebowanie kaloryczne. Spowodowane

jest to zwykle chęcią redukcji masy ciała lub utrzymania jej na niskim poziomie tkanki tłuszczowej, aby wydolność i forma biegowa były lepsze. Natomiast takie działanie może prowadzić do dramatycznych sytuacji, m.in. niepłodności, anoreksji, niedoczynności tarczycy i równocześnie dużych niedoborów żywieniowych.

Zapotrzebowanie energetyczne biegających kobiet nie jest łatwe do oszacowania, jednak jest pewna dolna granica podaży kalorii dla kobiety biegającej. Regularnie biegająca kobieta powinna spożywać co najmniej 45 kcal/kilogram beztłuszczowej masy ciała. Przykładowo pani ważąca 50 kg, posiadająca 15 procent tkanki tłuszczowej i beztłuszczową masę ciała na poziomie 42,5 kg powinna przyswajać 1900 kcal dziennie, nie wliczając w to energii spożytkowanej na treningu. Jeśli mówimy o

treningowym dniu, wówczas dodajemy wydatek energetyczny adekwatny np. 500 kcal, czyli w sumie spożycie energii powinno być na poziomie 2400 kcal.

REGULARNE POSIŁKI

Regularność posiłków jest kolejnym bardzo istotnym elementem. Często obserwujemy wśród biegaczy omijanie posiłku porannego i bieganie na czczo w celu szybszej redukcji tkanki tłuszczowej. Niestety, nie ma badań naukowych potwierdzających tę hipotezę. Natomiast w przypadku diety redukcyjnej trening na czczo może być dodatkowym stresorem dla organizmu i obciążeniem dla układu nerwowego. Nieumiejętne stosowanie takiego rozwiązania prowadzi między innymi do osłabienia fizycznego i psychicznego zawodnika, a w kontekście żywienia do nadrobienia puli kalorii w późniejszych porach dnia.

Jeżeli natomiast dużo lepiej czujemy się, biegając na czczo, wówczas warto rozplanować odpowiednio energię w ciągu całego dnia. Zaplanować kolację o odpowiedniej porze, o dobrej kaloryczności, by nie iść spać głodnym, ale

SZCZEGÓŁOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA BIEGACZKI

	Dziennie zapotrzebowanie	Uwagi
Podaż energii	45 kcal/beztłuszczową masę ciała	+ wydatek energetyczny związany z treningiem
Podaż białka	1,2-1,6 g/kg masy ciała	W zależności od poziomu masy mięśniowej
Żelazo	18 mg	
Wapń	1000 mg	
Witamina D	300-4000 j.	Zależy od ekspozycji na słońce, warto badać poziom we krwi
Woda	Minimum 2 litry na dzień	+ woda utracona podczas aktywności

także zachować stabilną glikemię przed snem. Pozwoli to na efektywną regenerację, która przełoży się na dobre trenowanie.

Kolejny aspekt to posiłek potreningowy. To moment, w którym mamy ochotę na wszystko, bo przecież „zasłużyliśmy”. Zadaniem posiłku po treningu jest odbudowa glikogenu mięśniowego, wsparcie regeneracji oraz zwiększenie satysfakcji zawodnika po wykonaniu zadania. Jest to jeden z ważniejszych aspektów, o który należy zadbać. Warto tutaj jednak zwrócić uwagę na kaloryczność całego dnia. Mimo, że głód po bieganiu często jest duży, to nie oznacza, że możemy bezkarnie jeść wszystko, na co mamy ochotę.

Co więcej, zasada „okna potreningowego” mówiąca o tym, że posiłek spożyty do godziny po aktywności całkowicie nie wpłynie na rezultaty sylwetkowe i odłożenie się tkanki tłuszczowej, już dawno została obalona. Nie trzeba sięgać bezpośrednio po treningu po szybką przekąskę/koktajl w celu uzupełnienia glikogenu mięśniowego. Spokojnie można zjeść zaplanowany wcześniej posiłek, bez zbędnych przekąsek, żeli i batoników. Szczególnie jeśli dziennie stawiamy tylko na jeden trening.

MAGICZNY CHEAT MEAL

Cheat meal, czyli posiłek oszukany. Skoro trenujemy, trzymamy się restrykcyjnie diety to przecież raz w tygodniu należy nam się coś niezdrowego, prawda? To pokazuje nam, jak bardzo jesteśmy uzależnieni od przetworzonej żywności.

ści. Niestety, zawiera ona w sobie połączenie cukrów z nasycenymi tłuszczami, co nadaje fastfoodom dużą smakowitość. Traktujemy ją często jako nagrodę za świetny tydzień treningowy i wcale nie jestem tego przeciwnikiem. Jeżeli taki posiłek dodaje nam motywacji do działania, sprawia przyjemność, w pewnym sensie regeneruje układ nerwowy, to nie widzę przeciwwskazań. Jednak zawsze namawiam do planowania takiego wypadu na pizzę czy burgera i wliczanie tego do bilansu tygodniowego, szczególnie jeśli zależy nam na redukcji masy ciała.

Jeżeli jesteśmy zdrowi, nie cierpimy na żadne choroby autoimmunologiczne, to możemy sobie czasami pozwolić na luźniejsze podejście do diety. Podstawowa zasada to podaż kalorii. Tutaj panie zwykle przesadzają w drugą stronę, głodząc się, dlatego taki jednorazowy oszukany posiłek dodaje nam kalorii do puli tygodniowej, co pozwoli na lepszy bilans energetyczny w skali tygodnia.

Patrząc na temat z perspektywy samych kalorii, nie widzę problemu – wyliczamy i jzdamy. Z drugiej strony same kalorie to nie wszystko. Istotę, szczególnie dla osoby bardzo aktywnej, stanowić będzie odżywczość planu żywieniowego. Oprócz tego, że sportowiec wykorzystuje dostarczoną sobie energię, jest jeszcze istotą żywą, której zależy na zdrowiu. Praca układu pokarmowego, gospodarka cukrowa, hormonalna, to one bardzo często tracą na skutek zawodowego uprawiania sportu. Dlatego stawiamy na jakość, patrząc w przyszłość.

Natalia Palmowska, dietetyk kliniczny i sportowy firmy MEDFOOD

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA KOBIETY BIEGAJĄCEJ

Śniadanie	Smoothie z mango z dodatkiem awokado
TRENING BIEGOWY	
II śniadanie	Placuszki owsiane z bananem i miodem
Obiad	Półdzwiczka wieprzowa z kaszą gryczaną i buraczkami
Kolacja	Risotto z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami
Woda	Minimum 2 litry na dzień

BOTWINKA KON

Botwina to młode liście, lodygi i korzenie buraków charakteryzujące się właściwościami korzystnymi dla zdrowia, dzięki zawartości witamin i składników mineralnych, takich jak witamina A, E, K, C oraz witaminy z grupy B a ponadto żelazo, potas, magnez i fosfor.

- Botwina ma działanie alkalizujące, czyli odkwaszające organizm. Jest niskokaloryczna, ale charakteryzuje się wysokim indeksem glikemicznym – mówi Aleksandra Pasich, dietetyk. - Powinny na nią uważać osoby z cukrzycą i insulinoopornością. Nie należy jej wykluczać, gdyż ma wiele korzystnych właściwości, ale nie należy jej jeść zbyt często. Botwiny powinny unikać osoby z kamicą nerkową, gdyż w roślinie obecne są szczawiany, które mogą prowadzić do tworzenia się kamieni nerkowych oraz powodować dolegliwości bólowe. Aby zmniejszyć ilość szczawianów, należy gotować botwinę w dużej ilości wody i dodać do dania przygotowywanego na jej bazie produkt nabiałowy – jajko, mleko, jogurt, kefir lub maślanek. Takie działanie zneutralizuje szkodliwe działanie kwasu szczawiowego.

DANIA Z BOTWINĄ

Kaszotto z indykiem, botwiną i fetą

Składniki:

- kasza jęczmienna, pęczak - 50 g
- botwina - 100 g
- cebula - 50 g
- mięso z piersi indyka - 100 g
- masło klarowane - 10 g
- ser Feta - 40 g
- słonecznik - 10 g
- bulion warzywny - 150 g
- tymianek, słodka i ostra papryka, curry, czosnek

Przygotowanie:

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Cebulę i botwinę pokroić w kostkę. Na głębokiej patelni podgrzać masło, podsmażyć pokrojonego w kostkę kurczaka. Po chwili dodać cebulę przyprawić i dusić ok. 5 minut. Następnie

dodać botwinę i bulion i dusić wszystko ok. 10 minut. Na koniec dodać pokruszoną fetę oraz kaszę, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami, dusić wszystko do miękkości. Danie posypać słonecznikiem.

Sałatka z pieczonym burakiem, kaszą gryczaną i pomarańczą

Składniki:

- burak - 150 g
- pomarańcza - 200 g
- kasza gryczana - 50 g
- cebula (najlepiej czerwona) - 30 g
- oliwa z oliwek (łyżeczka) - 5 g
- botwina - 50 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Buraki piec w piekarniku do miękkości (ok. 1h). Ostudzić, obrać ze skórki i pokroić na plastry. Pomarańczę obrać i podzielić na cząstki. Cebulę drobno posiekać. Na liście botwiny dodać kaszę rozłożyć plastry buraka i cząstki pomarańczy. Posypać cebulą. Skropić sosem z oliwy wymieszanej z sokiem z cytryny. Doprawić do smaku odrobiną soli i pieprzem.

Zupa z botwiny

Składniki:

- ziemniaki - 150 g
- marchew - 30 g

- seler korzeniowy - 30 g
- pietruszka, korzeń - 30 g
- botwina - 150 g
- jogurt naturalny - 30 g
- olej rzepakowy (łyżeczka) - 5 g
- jajo kurze całe - 1 szt. ugotowane
- natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty

Przygotowanie:

Ziemniaki, włoszczyznę i buraczki z botwiny, pokroić w kostkę, zalać ok. 450 ml wody, dodać przyprawy i gotować ok. 10 minut. W tym czasie umyć i pokroić botwinę i natkę pietruszki, dodać do zupy, doprawić solą i gotować razem do miękkości wszystkich składników. Na koniec zupę zaprawić (jogurt roztrzepać w słoiczku z olejem i niewielką ilością wody, dodać do zupy, zagotować). Podawać z jajkiem.

Koktajl

botwina-malina-jabłko

Składniki:

- jabłko - 200 g
- burak - 100 g
- maliny - 150 g
- botwina - 100 g
- cynamon

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować razem na gładką masę.





TRA S FASOLKA

Fasolka szparagowa jest bardzo popularna w kuchni polskiej, w szczególności latem, gdy jest na nią sezon. Jest uprawną rośliną strączkową wykazującą wiele właściwości prozdrowotnych.

— Jest warzywem niskokalorycznym i charakteryzującym się niskim indeksem glikemicznym. Jest dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który daje uczucie sytości, obniża poziom cholesterolu, trójglicerydów a także ciśnienie tętnicze krwi. Ponadto zawiera witaminę A, kwas foliowy, witaminę C, witaminę K, witaminy z grupy B, wapń, żelazo, magnez, potas i fosfor. W Polsce występują dwie odmiany fasolki szparagowej – żółta i zielona, oprócz różnic w kolorze, różnice występują w wartościach odżywczych. Fasolka zielona zawiera więcej kwasu foliowego i witaminy A, dlatego polecana jest szczególnie kobietom w ciąży, zaś żółta jest bogatsza w potas i fosfor. Fasolka szparagowa nie jest polecana do spożywania w dużej ilości przez osoby ze schorzeniami przewodu pokarmowego, gdyż powodują wzdęcia. Aby zmniejszyć ryzyko wzdęć, należy odpowiednio przygotować fasolkę – najlepiej gotować ją bez przykrycia – przekonuje Aleksandra Pasich i proponuje przepisy.

PRZEPISY NA DANIA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Sałatka z jajkiem, tuńczykiem i fasolką szparagową

Składniki:

- jajko kurze - 1 szt., ugotowane
- tuńczyk w sosie własnym - 65 g
- kasza kuskus - 30 g
- fasolka szparagowa - 200 g
- pomidorki koktajlowe - 100 g
- cebula czerwona - 30 g
- czosnek, 1/2 łyżeczki musztardy, sok z cytryny

Przygotowanie:

Jajko i fasolkę ugotować, kaszę przyrządzić według przepisu na opakowaniu. Tuńczyka odcedzić, jajko obrać i pokroić na ćwiartki. Fasolkę wymieszać z przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi i posiekaną cebulką, na warzywach położyć kawałki tuńczyka i jaj-

ka, polać sosem przyrządzonym z musztardy, czosnku, soli, pieprzu i soku z cytryny.

Curry z fasolką szparagową i dorszem

Składniki:

- dorsz świeży, filety bez skóry - 150 g
- fasolka szparagowa - 200 g
- ryż brązowy - 50 g
- olej rzepakowy - 5 g
- mleko kokosowe - 100 g
- cebula - 30 g
- curry, imbir (korzeń), czosnek, kurkuma, sok z limonki (lub cytryny), natka pietruszki

Przygotowanie:

Ryż ugotować w osolonej wodzie. Do garnka wlać 2 łyżki wody i dodać curry, gotować przez około 2 minuty aż cała woda wyparuje. Dodać łyżeczkę oleju oraz starty na drobnej tarce imbir, obraną i startą cebulkę oraz starty czosnek. Smażyć przez około 2 minuty mieszając co chwilę. Na koniec dodać kurkumę. Wlać mleko kokosowe i zagotować. Doprawić solą i sokiem z limonki (pół łyżeczki). Gotować przez około 5 minut aż sos nieco zgęstnieje. Dodać fasolkę szparagową oraz filety ryby pokrojone na około 4 cm kawałki. Fasolkę i rybę zanurzyć w sosie i zagotować. Gotować bez przykrycia przez około 5-6 minut raz przewracając rybę w połowie gotowania. Podawać z ugotowanym ryżem i posypać zieleniną.

Gulasz z cukinią, fasolką szparagową i ryżem

Składniki:

- mięso z piersi kurczaka bez skóry - 150 g
- cukinia - 100 g
- cebula - 30 g
- marchew - 100 g
- fasolka szparagowa - 100 g
- olej rzepakowy - 10 g
- ryż brązowy - 50 g
- ser żółty - 20 g
- ząbek czosnku, papryka w proszku, curry, natka pietruszki

Przygotowanie:

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Mięso pokroić w kostkę, cebulę i czosnek posiekać

nożem. Całość podsmażyć na oleju. Następnie dodać pokrojone w kostkę cukinię i marchew oraz w 2-centymetrowe paski fasolkę. Dusić do miękkości warzyw przez około 10-15 minut. Przyprawić solą, pieprzem, papryką w proszku i odrobiną curry. Gulasz podawać na ryżu. Na wierzchu posypać startym serem i natką pietruszki.

Krem z fasolki szparagowej

Składniki:

- fasolka szparagowa - 400 g
- marchew - 100 g
- masło klarowane - 10 g
- woda - 1000 ml
- sos sojowy, natka pietruszki

Przygotowanie:

Marchew grubo pokrojoną poddusić na maśle. Dodać fasolkę szparagową i wodę. Gotować wszystko do miękkości. Zmiksować, doprawić i dodać natkę pietruszki.



LATO

Przed nami czas wakacji i urlopów. Pamiętajcie, by bez względu na miejsce i charakter wypoczynku, zadbać o codzienną dietę. Radzi Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny.

Kiedy temperatury są coraz wyższe, a powietrze cechuje się niższą wilgotnością, stajemy się bardziej rozleniwieni, nie chce nam się jeść, co oczywiście nie jest obojętne dla naszego organizmu – mówi Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny. - Zdawałoby się, że jest to idealny schemat na pozbycie się kilku dodatkowych kilogramów, dlatego bardzo często rezygnujemy z konsumpcji części posiłków w ciągu dnia. Jednak trzeba pamiętać, iż dodatkowe, niekontrolowane ograniczenia podaży energii i składników odżywczych sprawiają, że nasza przemiana materii również spowalnia. Często wracamy z wakacji w fajnej formie, a tydzień później okazuje się, że niewiedzieć skąd wróciło nam z nawiązką kilka dodatkowych kilogramów. Przyczyną jest powrót do starych nawyków sprzed okresu urlopowego, dostarczenie nadwyżki energii w stosunku do zapotrzebowania, co oczywiście skutkuje kumulacją tkanki tłuszczowej. Zakładając, że średnie zapotrzebowanie energetyczne dla kobiety w średnim wieku wynosi blisko 2000 kcal, a mężczyzny 2500 kcal to optymalna ilość kalorii w diecie wakacyjnej nie powinna być niższa niż około 1200 – 1500 kcal dla pań i 1800 – 2100 kcal dla panów.

Pomyśl nad formą posiłków

— Często będąc na urlopie mamy zaplanowane różne atrakcje, co sprawia, że nie myślimy o tym, co będziemy spożywać danego dnia – dodaje dietetyk. - Tymczasem gotowe bufety, często w formie all inclusive dają nam idealne warunki do tego, by móc trzymać się własnych postanowień bez większych wyrzeczeń. Jeżeli nie mamy ochoty na stały posiłek, postawmy na płyny, koktajle, te lżej strawne, podawane na zimno. Dzięki regularnemu zjadaniu małych objętościowo posiłków, nie tylko dostarczamy organizmowi niezbędnej dawki energii, ale także usprawniamy pasaż jelitowy i przemianę materii. Zimne posiłki dodatkowo wzmogą termogenezę poposiłkową, która w tym wypadku będzie również naszym sprzymierzeńcem w utrzymaniu masy ciała!

Nie zapomnij o wodzie

— Wysoka temperatura, stała ekspozycja na promienie słoneczne, suche powietrze stanowią idealne warunki do utraty wody wraz z potem. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że zaburzenie naszej gospodarki wodnej może stanowić zagrożenie naszego życia. W końcu nasze ciała składają się w blisko 70% z wody, a zdecydowana większość procesów w ustroju zachodzi z jej obecnością. Moja rada? Pijmy jak najwięcej. Wybierajmy koktajle, naturalną wodę z dodatkiem kostek lodu i owoców, mrożoną herbatę czy kawę. Wszystko to usprawni przemianę materii,

ułatwi nasze trawienie i pomoże zapobiec zaparciom! Minimalna ilość płynów jaką powinniśmy spożywać w ciągu dnia mieścić się w granicach 2,5 – 3 litrów na dobę. Jest to odpowiednikiem 8-10 szklanek – przekonuje ekspert.

Liczba posiłków?

Twój stały grafik dnia zakładał spożywanie 3-5 posiłków? Świetnie! Zachowaj go również podczas okresu urlopowego. Stała podaż posiłków pozwoli zachować tempo przemiany materii na właściwym poziomie, co oczywiście pozytywnie wpłynie na brak większych zmian w wahanach masy ciała.

Nie bez znaczenia na nasze sylwetki ma również forma przygotowania posiłków.

— Oprócz swojej zdolności do podnoszenia walorów smakowych potrawy, obróbka termiczna jaką jest smażenie, cechuje się też niestety szkodliwym działaniem na nasz ustrój z kilku prostych względów. Przede wszystkim dania smażone przygotowywane przez punkty gastronomiczne są znacznie bardziej ciężkostrawne niż ich pieczone odpowiedniki. Dodatkowo zawierają więcej kalorii, z powodu dużej zawartości zaabsorbowanego podczas smażenia tłuszczu. Wartości te często sięgają nawet dodatkowych 100 kcal/100 g produktu w przeciwieństwie do ich pieczonych odpowiedników – kończy Tomasz Chudziński.

O BEZ DODATKOWYCH KILOGRAMÓW



EGZOTYCZNY KOKTAJL

Składniki:

- Mleko kokosowe – 200 ml
- Mango – sztuka
- Chia – 2 łyżki
- Ananas – 2 plastry

Sposób przygotowania:

1. Blenduj wszystkie składniki na jednolitą masę.



RYBA Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

Składniki:

- Filet z białej ryby – 200g
- Ziemniaki – 4 sztuki
- Ząbek czosnku – 3 sztuki
- Ser feta – ¼ opakowania
- Cytryna – ½ sztuki
- Rozmaryn gałązka – 1 sztuka
- Pietruszka – ½ pęczka
- Sól, pieprz – szczypta
- Oliwa – 20 ml

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki umyj i pokrój w pół księżycy, po czym przełóż na blachę do pieczenia, polej oliwą z oliwek, posyp dowolnymi ziołami, posiekany czosnkiem, liśćmi rozmarynu i wstaw do piekarnika.
2. Resztą oliwy z oliwek polej filety rybne, oprósź ziołami, skropł sokiem z cytryny i zawień w folię do pieczenia.
3. Piecz w 180 °C przez 40 minut, aż ziemniaki będą złotego koloru i chrupiące. Ryba dojdzie mniej więcej o połowę czasu krócej.
4. Po wyciągnięciu ziemniaków z piekarnika, posyp je kruszonym serem feta.

5. Podawaj rybę polaną sokiem z cytryny, posypaną świeżą pietruszką i z pieczonymi ziemniakami.

LEKKI MAKARON Z TRUSKAWKAMI NA JOGURCIE BANANOWYM

Składniki:

- Banan – sztuka
- Truskawki – 2 garści
- Makaron pełnoziarnisty – szklanka
- Jogurt naturalny – 150g
- Wiórki kokosowe – łyżeczka

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Jogurt wraz z bananem blenduj na gładką masę.
3. Truskawki umyj, oddziel od szypulek, pokrój drobniej.
4. Makaron wymieszaj z truskawkami, polej musem bananowo-jogurtowym, udekoruj wiórkami.

TRUSKAWKOWA ROZKOSZ



Stali się fanami zdrowego stylu życia i jednocześnie przepadają za smacznym jedzeniem, a zwłaszcza za pysznymi deserami. Połączyli te dwa wątki, czego rezultatem stał się bogaty zbiór zdrowych przepisów. Oto przepisy Michała i Asi na słodkości.

BUDYŃ JAGLANY TRUSKAWKOWY

Składniki na 1 porcję

- 100 g truskawek
- 60 g kaszy jaglanej
- 10 g wiórków kokosowych
- 15 g (2-3 sztuki) daktyli
- 200 ml mleka (krowiego lub roślinnego) lub wody

Wykonanie

1. Truskawki zmiększyć na gładką masę.
2. Oddzielnie zmielić na proszek kaszę, wiórki i daktyle.
3. Proszek wymieszać z połową mleka/wody.
4. Resztę mleka/wody zagotować, dodać mieszankę mleka z proszkiem oraz zmiksowane truskawki. Gotować na małym ogniu do zgęstnienia około 5-10 minut.

PANNA COTTA Z CHIA

Składniki na 1 dużą porcję

- 1/4 szklanki śmietanki 30%
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 2 1/2 łyżki nasion chia
- 4 truskawki

Wykonanie

1. Składniki (z wyjątkiem truskawek) dokładnie wymieszać i odstawić na 10 minut.
2. Ponownie wymieszać, dodać truskawki pokrojone na ćwiartki. Umieścić w lodówce na 12 godzin.

KOKTAJL JAGLANY TRUSKAWKOWY

Składniki na 1 porcję

- 50 g kaszy jaglanej (około 1/4 szklanki)
- 100 ml mleka roślinnego (lub krowiego)
- 10 g wiórków kokosowych
- 150 ml wody
- 250 g truskawek + ew. 50 g ananasa
- 20 g daktyli (3-4 sztuki)
- 100 ml mleka (bądź więcej, jeśli koktajl ma być mniej gęsty)
- 100 ml wody

Wykonanie

1. Kaszę ugotować z wiórkami, mlekiem i wodą (łącznie 250 ml płynu) do wchłonięcia płynu.
2. Do ugotowanej kaszy dodać pozostałe składniki.
3. Zmiksować na gładką masę.



**ZAJĘCIA
DLA DZIECI!**
(szczegóły w grafiku)

**PROMOCJE
CENOWE!**



#wakacje

z Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Olsztynie
23.06-31.08.2018

**BASEN WCRS AQUASFERA GALERIA WARMIŃSKA,
SPRZĘT SPORTOWY I PŁYWAJĄCY W CRS UKIEL, WEEKENDY TEMATYCZNE
STREFA SPORTU I REKREACJI W HWS URANIA, 2 SKATEPARKI, MUZEUM SPORTU
ZAJĘCIA SPORTOWE I REKREACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
PROMOCJE CENOWE I INNE ATRAKCJE**

OSiR
OLSZTYN



ZAJĘCIA SPORTOWE I REKREACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY ORGANIZOWANE PRZEZ OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W OLSZTYNIE

PONIEDZIAŁEK

- godz. 10.00-14.00
STREFA SPORTU I REKREACJI
(możliwość gry w tenisa stołowego, badminton, gry i zabawy z piłką, unihokej),
HWS Urania, **5 zł/osoba**
- godz. 16.30
SZKÓŁKA DESKOROLKI
skatepark w CRS Ukiel, przy kąpielisku
„plaża miejska 3”, **nieodpłatnie**

WTOREK

- godz. 10.00
**TURNIEJE PIŁKI NOŻNEJ ZESPOŁÓW
5-OSOBOWYCH**
boisko przy ul. Jeziołowicza,
nieodpłatnie
- godz. 17.00
TRENING NORDIC WALKING
CRS Ukiel, sprzęt własny lub
wypożyczony (CRS Ukiel),
5 zł/godzina; 15 zł/dzień

ŚRODA

- godz. 10.00-14.00
ZAJĘCIA TENISA STOŁOWEGO
basen przy ul. Głowackiego, **5 zł/osoba**
- godz. 11.00-13.30
**ZAJĘCIA Z REKREACJI RUCHOWEJ
DLA DZIECI**, plaża CRS Ukiel,
nieodpłatnie

- godz. 16.30
SZKÓŁKA DESKOROLKI
skatepark w CRS Ukiel, przy kąpielisku
„plaża miejska 3”, **nieodpłatnie**
- godz. 16.30-19.30
ZAJĘCIA NA ŚCIANCE WSPINACZKOWEJ
ścianka przy basenie, ul. Głowackiego,
nieodpłatnie
- godz. 17.00-19.00
**TRENINGI PIŁKI RĘCZNEJ PLAŻOWEJ
– „ZRĘCZNIE KRĘCIMY NA PIASKU”**
(Związek Piłki Ręcznej) CRS Ukiel,
nieodpłatnie

CZWARTEK

- godz. 10.00-14.00
STREFA SPORTU I REKREACJI
(możliwość gry w tenisa stołowego, badminton, gry i zabawy z piłką, unihokej),
HWS Urania, **5 zł/osoba**
- godz. 16.30-19.30
ZAJĘCIA NA ŚCIANCE WSPINACZKOWEJ
ścianka przy basenie, ul. Głowackiego,
nieodpłatnie

PIĄTEK

- godz. 11.00-13.30
**ZAJĘCIA Z REKREACJI RUCHOWEJ DLA
DZIECI**, plaża CRS Ukiel, **nieodpłatnie**
- godz. 16.30
SZKÓŁKA DESKOROLKI
skatepark w CRS Ukiel, przy kąpielisku
„plaża miejska 3”, **nieodpłatnie**

SOBOTA-NIEDZIELA

- godz. 10.00-13.00
ZAJĘCIA NA ŚCIANCE WSPINACZKOWEJ
ścianka przy basenie, ul. Głowackiego,
nieodpłatnie

WEEKENDY ZE SPORTEM:

- 30.06-01.07** boule
- 07-08.07** kajakarstwo
- 14-15.07** badminton + nordic walking
(ewentualnie wycieczka rowerowa)
- 21-22.07** badminton + boule
- 28-29.07** siatkówka plażowa
- 04-05.08** badminton + nordic walking
- 25-26.08** weekend biegowy

**Istnieje możliwość rezerwacji zajęć
i atrakcji sportowych dla grup, informacje
Dział Sportu: 89 5270227**

- hala do siatkówki plażowej z instruktorem, CRS „Ukiel” – 50 zł/godzina
- turniej halowej piłki nożnej, basen przy ul. Mariańskiej – 80 zł/godzina
- turniej tenisa stołowego, basen ul. Głowackiego – 80 zł/godzina lub wynajęcie stołu do tenisa – 10 zł/godzina
- godzinne spotkania w Muzeum Sportu w godzinach 9.00-15.00, 89-5331747 lub 519566849

BYŁA DAWKA WIE



Każdy wie, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Dlatego podczas II Warmińsko-Mazurskiego Kongresu Przyszłości nie mogło zabraknąć panelu „Podejmij wyzwanie z Fit nie Fat”. Odebyły się ciekawe i inspirujące spotkania z uznanymi specjalistami od żywienia, sportu, treningi, a także warsztaty, które wprowadziły w świat fitnessowego biznesu.

„Jeśli chcesz mieć klienta, musisz myśleć jak klient” przekonywał Sebastian Goszcz. — Mój Facebook ma mnie sprzedawać i pokazywać to, co ludzie mają cenić. Musimy zastanowić się, na co wrażliwi są moi klienci, jakimi cechami mają się charakteryzować — mówił.



Uczestnicy panelu dowiedzieli się o superfoods, czyli żywności przyszłości. Na ten temat wypowiedzieli się: Małgorzata Starowicz, Michał Janiak, Joanna Fotschki z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk. O tym, co jeść przed i po treningu doradziła Justyna Mizera, dietetyk sportowy. Publiczność zakochała się w Joannie Kajsturze, czyli Fit Matce Wariatce. Katarzyna Bosacka dziennikarka, autorka i scenarzystka programów telewizyjnych i edukacyjnych opowiedziała o świadomości konsumenckiej i podkreślała, że zdrowie jest ponad wszystko. Nowością były treningi, podczas których uczestnicy wylali litry potu. Do aktywności namówili Qczaj, Anka Dziedzic i Fit Matka Wariatka oraz ekipa Runmageddonu.



DZYSIAJ I POŁAŁ SIĘ POT



WAŻ SIĘ RAZ W MIESIĄCU

Kobieta dynamit. Mama, trenerka. Od lat przekonuje, że aktywna rodzina to szczęśliwa rodzina. Poznaj Ankę Dziedzic.

— Często nam się wydaje, że my wcale nie jemy tak dużo, a tyjemy. Tyle, że często dokładnie nie wiemy, co to tak naprawdę znaczy „dużo”. Miałam kiedyś koleżankę, która przy siedzącym trybie życia zjadała 2 batoniki dziennie, piła słodzone napoje i jej się wydawało, że wcale nie odżywia się źle, bo „dużo” to dla niej znaczyło 2 czekolady dziennie. Jak ustalić, gdzie przebiega granica? W codziennym pędzie nawet nie wiemy, kiedy tyjemy, wieczorami często nie jesteśmy sobie przypomnieć, co i kiedy jedliśmy.

— Ostatnio wrzuciłam na bloga post z dwoma talerzami. Jeden talerz był z minimalną porcją dla mnie, a drugi to było absolutne maksimum. Pisałam wtedy, że w diecie redukcyjnej, w fazie odchudzania, bardzo ważne są proporcje wyliczonych kalorii na jeden posiłek. Jeśli chcemy chudnąć, to nie może być tego jedzenia ani za dużo, ani za mało. W tym drugim przypadku organizm odbiera to jako głodówkę i zaczyna się bronić, gromadząc tkankę tłuszczową.

Warto też prowadzić dziennik tego, co się zjada. To pozwala stanąć z boku, realnie przyjrzeć się temu, jak wygląda nasze żywienie. To skuteczna metoda prowadzenia siebie samej. Skrupulatnie zapisujemy każdy gram, który zjedliśmy. Nie chudniemy? Zredukujemy to chociaż troszkę. Po dwóch tygodniach sprawdzimy, czy i jaka będzie reakcja. Jeśli waga nam nie spada, a obcieliśmy już znacząco np. te 200 kcal, to najwyższa pora

udać się do lekarza, zrobić podstawowe badania, aby sprawdzić, czy przyczyna nie leży w hormonach. Ludzie miesiącami się katują, są na dietach i nic. Przyczyną mogą być choroby.

— Pierwszych efektów po ograniczeniu kalorii powinniśmy spodziewać się dopiero po dwóch tygodniach?

— Wcześniej nie powinniśmy się przejmować. Zawsze wszystkich namawiam do tego, aby ważyć się najwyżej raz na miesiąc. I to najlepiej po miesiączce. Wtedy nasza gospodarka hormonalna jest uregulowana i mamy o wiele mniej wody w organizmie. Przed miesiączką, z powodu zatrzymanej wody, możemy przytyć nawet do 2-3 kg. I ważymy się zawsze o tej samej porze dnia — na czczo rano. Bo potem w ciągu dnia, w rezultacie spożytych potraw i płynów, nasza waga może wzrosnąć również o 2 kg.

— Ale jak tu chudnąć, skoro wokół tyle dobrogo? Większość kobiet uwielbia słodkie. Jak sobie z nimi radzić?

— Ja akurat osobiście nigdy tego problemu nie miałam. Zawsze byłam trochę jak facet, wołałam zjeść coś konkretnego niż słodką przekąskę. Ale miewam napady słodkizacji. Raz na kilka tygodni zdarza mi się zaatakować wszystkie szafki ze słodkizacjami. Potrafię ich wtedy zjeść naprawdę dużo. Ale to wszystko tkwi w naszej głowie. Słodkizacja są uzależnieniem, cukier uzależnia bardziej niż narkotyki. Trzeba się od niego „oduzależnić”.

— Z dnia na dzień powiedzieć sobie: „Od dziś nie słodzę”? To nie takie proste.

— To tak jak z każdą używką. Nieliczni potrafią odciąć się z dnia na dzień. Większość potrzebuje spokojniejszej, stopniowej drogi. Najpierw przerzucamy się na słodkie zdrowe. Tylko że zdrowe nie oznacza bezkaloryczne. Ludzie zamieniają jeden czekoladowy batonik dziennie na kilogram batoników musli i dziwią się, że zamiast schudnąć, jeszcze przytyli.

Na Facebooku prowadziłam taki odwyk słodkizacji. Najpierw ze zwykłych słodkizacji przeskoczyliśmy na te zdrowe, a później te zdrowe zamieniliśmy na suszone owoce. Nie chodzi o to, aby się pozbyć zupełnie słodkiego smaku, ale żeby zrozumieć, że naszymi słodkizacjami może stać się np. musli z dżemem. Jeśli ktoś lubi coś słodkiego, to wcale nie musi z tego smaku rezygnować. Jest mnóstwo alternatyw. Wszystko okej, dopóki nie jest to używane w dużych ilościach.

— Nadmiar słodkizacji i złe odżywianie wpływa nie tylko na wagę, ale także na wygląd naszej skóry. Teoretycznie można być szczupłym, ale i tak będzie nam dokuczał cellulit, w efekcie którego niechętnie pojawimy się na plaży.

— Cellulit nie jest zagrożeniem dla życia ani zdrowia, niemniej bardzo go nie lubimy ze względów estetycznych. Mało kto wie, że skrajna postać cellulitu może być nawet bolesna. Pod wpływem dotknięcia palcem pozbijane grudki tłuszczu mogą nas boleć. Cellulit dotyka ponad 90 procent kobiet, trzeba być naprawdę szczęśliwą, żeby go nie mieć. Związane jest to z gospodarką hormonalną, ale także ze złym odżywianiem.

— Czyli wszystkiego na hormony zrzucić nie możemy.

— Oczywiście. Z cellulitem możemy skutecznie walczyć. Odpowiednia lekka dieta, masaże i treningi. Opracowałam program „antycellulitowy”, który jest dostępny na mojej platformie. Dodatkowo pomóc mogą zabiegi, takie jak na przykład endermologia. One przy zastałym cellulicie również mogą być bolesne, ale w końcu kiedyś trzeba kiedyś tę skórę porządnie ukrwić i wspomóc przepływ limfy.

W GRUPIE SIŁA

Chudnąć samemu czy w grupie? Specjaliści z Oddziału Leczenia Otyłości Szpitala Miejskiego nie mają wątpliwości, że w grupie jest siła. — Nasi pacjenci zostawiają tu kawałek serca — opowiada Ryszard Wieremiej, rehabilitant prowadzący grupy wspólnie odchudzających się.

— Odchudzanie wymaga regularności ćwiczeń i odżywiania...

— Tak, gdy przez wiele lat żyliśmy inaczej, to próba wprowadzenia sobie samemu dyscypliny może być dla nas naprawdę uciążliwa. Dlatego pobyt na oddziale, gdzie wszystko z góry mamy zorganizowane i zaplanowane, jest świetnym sprawdzianem, czy ja to polubię czy nie. Czy chcę iść tą drogą. Oczywiście — czasem niektórzy wolą działać sami, ale zawsze warto spróbować. Jak człowiek wpadnie chociaż na chwilę w ten tryb systematyczności — regularne posiłki, z góry narzucony ruch to szybko jest się w stanie przekonać, co i jak na niego działa.

— Ludzie z reguły lubią działać razem...

— Grupa nas łatwiej mobilizuje. Wszyscy razem rano idziemy na dwór na rozruch. Nawet jak komuś bardzo się nie chce, bo np. deszcz pada, to on i tak pójdzie, bo inni idą. I nawet jak by tej grupy specjalnie nie lubił, to jakaś siła go pcha, żeby iść z nimi. To plus wspólnego odchudzania się.

— Posiłki też są wspólne?

— Tak. O wyznaczonych porach wszyscy idziemy razem jeść, więc już nikt niczego nie przegapi, nie będzie patrzył na mecz, nie będzie godzinę rozmawiał z kimś przez telefon, bo jest obiad. Grupa wymusza pewien rodzaj dostosowania się, który pozytywnie wpływa na nasz metabolizm.

— Mówiliśmy o tym, że grupa zaszczepia w nas systematyczność, jeśli chodzi o ruch i jedzenie. Ale wzajemne wsparcie borykających się z tym samym problemem ludzi też jest ważne.

— Często jest tak, że borykamy się z problemem otyłości i za wszelakie niepowodzenia w życiu obwiniamy właśnie ją. Na dodatek czujemy się samotni i nieakceptowani, niezrozumiani. A tu poznajemy osoby, które też

mają ten problem, a mimo wszystko żyją pełnią życia — jedna ma wspaniałą związkę, inna milion dolarów na koncie, a kto inny jeździ na superwycieczki. I ludzie zostają przyjaciółmi pokazując sobie że na za grubych udach świat się nie kończy. Wspieramy się, poznajemy i jest nam całkiem fajnie. To się fachowo nazywa „przyjaciele niedoli”. Dzielimy ten sam problem i pokazujemy sobie swoje różnorodne ciekawe życie. To sprawia, że czujemy się lepiej. Rosjanie robili takie badania, że instruktorem aerobiku dla osób otyłych też była osoba otyła. I wtedy wszyscy chętniej ćwiczyli. Nikt się nie wstydził, gdy wszyscy wyglądaliśmy podobnie. Tyle że to działa na krótką metę, bo potem pojawiają się głosy: „Pan już tyle to ćwiczy, a wciąż ma problem z wagą, więc to nie jest skuteczne”. Po czasie może się pojawić demotywacja, ale warto w ten sposób zacząć i dać się wkręcić.

— A rywalizacja też motywuje?

— Nasi pacjenci troszkę między sobą rywalizują, kto ile schudnie. Tu wiele zależy od osoby, która wyznacza cele. Cel nigdy nie może być zamknięty. Rywalizacja w pewnym stopniu jest OK, bo ona ludzi napędza, ale ktoś z boku musi nad tym czuwać, musi być moderatorem tego, aby odchudzający nie zapędzili się za daleko.

— Odchudzanie nie kończy się wraz z opuszczeniem oddziału...

— W grupie tworzą się relacje i te relacje trwają również po pobycie u nas. Ludzie odchudzający się komunikują się między sobą, a potem nierzadko wspólnie umawiają się na powtórny pobyt. Pobyt tutaj jest czymś więcej niż zwykłym odchudzaniem i pokazaniem, jak skutecznie zrzucić kilogramy. Wychodzą od nas, ale jak mówią Hindusi, „zostawiają tu kawałek serca”. Tworzą się przyjaźnie. Ludzie wymieniają się przepisami, umawiają na wspólne spacerki. Jednym słowem na wspólne dalsze odchudzanie.

— Jak pobyt u was wygląda?

— Najpierw trzeba do nas zadzwonić, trochę opowiedzieć o sobie i my już wtedy dokonujemy wstępnej selekcji. Nie może być to ktoś świeżo po operacjach lub mocno schorowany. Gdy już tu do nas przyjedzie, to jeszcze go konsultuje lekarz. Tworzymy dwie grupy: mniej i bardziej sprawnych i wtedy na sali dostosowujemy do nich odpowiednie ćwiczenia. Poranne rozruchy są wspólne dla wszystkich — część idzie, część truchta, jedni ćwiczą intensywniej, inni delikatniej. Niemniej każdy się stara coś dla siebie zrobić. Na takich typowych ćwiczeniach, które mamy o godz. 10, stopniowo podwyższamy poprzeczkę — jednego dnia 7 powtórzeń wserii, następnego dnia 8 i tak powolutku zwiększamy tempo. Głównie ćwiczymy brzuch. Po południu wszyscy wychodzimy do lasu. Każdy idzie swoim tempem, ale wzajemnie się pilnujemy, zwracamy po sobie, cały czas tworzymy grupę. Nikt nie zostaje zapomniany, ostatni. Poza tym mamy masaże podwodne i suche, łóżka rekondycyjne i saunę. Dzięki pobytowi u nas ludzie chudną, utrwalać zdrowe nawyki, a także stają się bardziej świadomi swego ciała oraz otwarci na innych. Obóz trwa 13 dni — w niedzielę się zaczyna, a w piątek się kończy.



**ODDZIAŁ LECZENIA OTYŁOŚCI
MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY**

AL. WOJSKA POLSKIEGO 30

TEL. KOM. 608 316 784



POKAZALI

SIŁĘ I CHARAKTER

Ponad 2100 osób bohatersko dotarło do mety i z sukcesem zakończyło swój start w ekstremalnym biegu z przeszkodami. Za nami Runmageddon w Elku.

To były dwa dni zmagania. Pierwszego dnia runmageddończycy już rano stanęli na starcie i ruszyli w formule Rekrut pokonując ponad 30 katorzniczych przeszkód i trasę sześciu kilometrów. Nowością był Wielki Mecz Piłki Błotnej Runmageddonu. Naprzeciwko siebie stanęły dwie drużyny: ekipa Runmageddonu i runmageddończyków. Murawa była łąką ekstremalną, pokrywała ją tony błota i hektolitry wody. Błotne rozgrywki zakończyły się zwycięstwem runmageddończyków 7-3. Na jednokilometrową trasę ruszyły także dzieci, które z niezwykłą zaciętością pokonywały zasieki, ścianki i czołgały się przez „jełita” w specjalnej formule KIDS, dla dzieci w wieku 4-11 lat. Kolejny dzień to formuła Classic. Wyzwanie polegało na pokonaniu dystansu 12-kilometrowego najeżonego ponad 50 przeszkodami. Tego samego dnia, smak Runmageddonu poznali startujący w formule Intro, 3-kilometrowym biegu z 15 przeszkodami oraz dzieci w ramach Runmageddonu Kids. Formułę Rekrut wśród kobiet najszybciej pokonała Worobiewa Jekatierina, a w klasyfikacji mężczyzn najlepszy okazał się prezes Runmageddonu, Jaro Bieniecki. Drugiego dnia w formule Classic zwyciężył Mateusz Salamon. W klasyfikacji mieszkańców Elku najszybsi zarówno w formule Rekrut i Classic okazali się wśród kobiet, Monika Kemicer, a wśród mężczyzn Rafał Pogorzelski.



BORELIOZA groźny przeciwnik

Rezonans magnetyczny w diagnostyce powikłań boreliozy

Piękna pogoda, ciepłe i coraz dłuższe dni skłaniają do spacerów i dłuższych wycieczek. Niestety początek lata to także moment, w którym aktywizują się kleszcze przenoszące bardzo groźną chorobę, jaką jest borelioza.

Borelioza – objawy

Borelioza, bez względu na rodzaj i stopień zaawansowania atakuje tkankę łączną, mięśniową i nerwową. Pierwsze objawy choroby rozwijają się w ciągu 1-3 tygodni od ukąszenia. Ważne, by mieć świadomość tego, że czasem nawet sam kontakt z kleszczem może stanowić zagrożenie, a w przypadku wkłucia się kleszcza należy bacznie obserwować organizm.

Rumień – ważny objaw, ale nie zawsze obecny

Często kojarzy się boreliozę z tzw. rumieniem wędrującym – jest to zaczerwienienie o średnicy od kilku do kilkunastu centymetrów, które może być lekko wypukłe, ciepłe, bolesne przy dotyku. Typowy rumień po ukąszeniu kleszcza jest jaśniejszy od środka.

W tej fazie mogą pojawić się objawy grypopodobne. Jeśli nie zostaną podane antybiotyki, borelioza przechodzi w fazę rozsianą. W czasie od 2 tygodni do kilku miesięcy pojawiają się objawy wtórne. Może to być zapalenie stawów, zaburzenia neurologiczne i kardiologiczne.

Objawy wtórne boreliozy – zapalenie stawów

Częstą postacią boreliozy jest zapalenie stawów. Najczęściej borelioza atakuje staw kolanowy, skokowy, łokcie, barki, stawy biodrowe. Staw zaatakowany przez boreliozę puchnie, staje się bolesny i sztywnieje. Bóle te opisywane są jako silne i krótkotrwałe. Charakterystyczna jest także sztywność szyi. Ponadto pojawia się mrowienie, palenie lub drętwienie kończyn. Objawy boreliozy cofają się i nawracają przez kilka tygodni, aż wreszcie zupełnie ustępują. Zapalenie stawów także wymaga leczenia antybiotykami.

Rezonans w diagnostyce schorzeń stawów

Opisane powyżej objawy mogą być również charakterystyczne dla innych schorzeń, dlatego warto zwerfikować diagnozę poprzez odpowiednio dobrane badanie w zakresie diagnostyki obrazowej. Dzięki niemu uzyskamy odpowiedź dotyczącą stanu naszych stawów, jak i stopnia zaawansowania ewentualnych zmian.

Badaniem umożliwiającym obrazowanie stawów, pokazujące różnice pomiędzy poszczególnymi tkankami jest rezonans magnetyczny (MR). Badanie MR pozwala na uwidocznienie uszkodzonych struktur, tj. ścięgna, więzadła, chrząstki czy nerwy – wyjaśnia radiolog Katarzyna Nelkowska, lekarz specjalista Centrum Diagnostycznego Affidea w Tczewie.

Borelioza a układ nerwowy

Neuroborelioza to borelioza układu nerwowego, a jej objawy są bardzo podobne do objawów depresji.

Objawy ze strony układu nerwowego różnią się w zależności od tego, w jakim stadium rozwoju jest choroba. Tym, co powinno nas zaniepokoić, to drżenie mięśni, łagodna depresja. W kolejnym stadium może pojawić się m.in. ból głowy, sztywność karku, wymioty, światłowstręt, zapalenie mózgu. Na tym etapie choroby szczególnie niepokojące są zaburzenia psychiczne, jak apatia, zaawansowana depresja, stałe rozdrażnienie, wybuchy złości, a także ataki agresji. W diagnostyce neuroboreliozy pomaga badanie MRI mózgu, które pozwala na określenie zmian, jakie choroba spowodowała.

Borelioza – choroba pod kontrolą

Z boreliozą można walczyć, można ją kontrolować i nie dopuścić do tego, by doprowadziła do zniszczeń w naszym ciele.

Ważna jest wczesna diagnostyka, ale i czujna obserwacja własnego organizmu, ponieważ jest to choroba podstępna i nie zawsze da się wykryć przy pomocy obecnie dostępnych testów. W przypadku

zaawansowanych postaci oprócz leczenia z pomocą przychodzą badania obrazowe, takie jak rezonans magnetyczny, które pozwalają na rozpoznanie zmian, ocenę ich charakteru, wykluczenie innych schorzeń oraz obserwowanie postępów leczenia.

Dbajmy o siebie, oglądajmy się dokładnie po spacerach na świeżym powietrzu – nie dajmy się boreliozie!



NIECH BÓL CIĘ NIE OGRANICZA

Skuteczne leczenie to właściwa diagnostyka – zacznij od badania rezonansem magnetycznym

☎ 22 44 11 106

BÓL GŁOWY
I PROBLEMY
Z ODDYCHANIEM

BÓL
STAWÓW

BÓL
KRĘGOSŁUPA

Badania odpłatne
realizujemy
bez skierowania

KARBOKSYTERAPIA, czyli terapia dwutlenkiem węgla

Czy karboksyterapia może być antidotum na łysienie? Okazuje się, że tak. Przekonał się o tym pan Andrzej z Olsztyna, który poprawę odczuł już po pierwszej serii zabiegów. Na czym one polegają i jakie jeszcze mają właściwości, wyjaśnia Wioleta Ullrich-Mikulska, właścicielka Salonu Urody „Bonita” w Olsztynie.

Specjalistyczne nazwy niewiele nam mówią. Jeśli jednak szukamy skutecznego zabiegu kosmetycznego czy leczniczego — znajomość tych trudnych nazw okazuje się bezcenna. Tak jest w przypadku karboksyterapii, czyli terapii dwutlenkiem węgla. Zabieg skutecznie walczy z łysieniem, cellulitem, niweluje sińce pod oczami, a także łagodzi m.in. objawy łuszczycy. Wspomaga też leczenie trudno gojących się ran. Jeśli więc szukasz pomocy w pozbyciu się wymienionych problemów, szukaj salonu, który ma w ofercie karboksyterapię.

Zastrzyk z dwutlenku węgla

Lecznicza kariera dwutlenku węgla rozwija się od co najmniej 80 lat. — Początkowo gaz był wykorzystywany wyłącznie przez lekarzy, jako środek wspomagający leczenie chorób z niewydolnością żylną. Szybko jednak zorientowano się, że efektem dodatkowym jest dotlenienie i lepsze odżywienie tkanek, co z kolei wpływa na ładny wygląd skóry i włosów — wyjaśnia Wioleta Ullrich-Mikulska, właścicielka salonu „Bonita” w Olsztynie.

Zapomnij o łysieniu

Pan Andrzej od lat zmagał się z łysieniem. Przetestował mnóstwo preparatów, ale bez sukcesu. — Pomogła mi dopiero karboksyterapia. Po serii zabiegów na mojej głowie pojawił się bardzo widoczny meszek. Żeby efekt był trwały, za jakiś czas przyjmę jeszcze tzw. zabiegi przypominające. Jestem naprawdę szczęśliwy, bo wygląda na to, że znowu będę miał piękne włosy — śmieje się nasz rozmówca.



W Olsztynie niewiele jest gabinetów, w których do karboksyterapii wykorzystuje się urządzenie najnowszej generacji. Jednym z nich jest Salon Urody „Bonita”.

— Nowość polega na tym, że w zabiegu wykorzystywany jest podgrzany dwutlenek węgla, co sprawia, że terapia jest skuteczniejsza, daje lepsze rezultaty i jest mniej bolesna w porównaniu z zabiegami wykonywanymi na poprzednim sprzęcie. To duża szansa dla osób, które zmagają się nie tylko z mankamentami skóry, ale także z poważniejszymi schorzeniami, np. wspomnianą łuszczycą — wyjaśnia Wioleta Ullrich-Mikulska, właścicielka salonu.

Cellulit, opadające powieki i tkanka tłuszczowa

Karboksyterapię możemy stosować na całym ciele, a pierwsze efekty widoczne są już po 3-4 zabiegach. Podanie dwutlenku węgla doskonale poprawia napięcie skóry na powiekach i szyi, poprawia ogólny kolor skóry, jest skuteczną bronią w walce ze zwisającą, wiotką skórą (np. po porodzie czy w wyniku starzenia się skóry).

— Problemy ze zwisającą skórą na brzuchu, cellulitem i rozstępami zaczęły się u mnie po urodzeniu trzeciego dziecka — opowiada Agnieszka z Olsztyna. — Najbardziej niekomfortowo czu-

łam się na plaży. Aby zatuszować niedoskonałości kupiłam sobie jednoczęściowy kostium kąpielowy, ale nadal czułam dyskomfort. Wszystko się zmieniło po karboksyterapii. Moja sylwetka bardzo się poprawiła, a rozstępy nie są tak widoczne, jak wcześniej. Znowu mogę swobodnie się opalać i budować z dziećmi na plaży zamki z piasku — mówi młoda mama.

Wprowadzony pod skórę dwutlenek węgla wchodzi w reakcję z tkanką tłuszczową, skutecznie ją rozbijając. Poprawie ulega metabolizm tkankowy, krążenie limfy i krwi, a to z kolei sprzyja spalaniu komórek tłuszczowych.

Jak wygląda zabieg

Zabieg jest praktycznie bezbolesny, chociaż to zawsze indywidualna sprawa. Jak wcześniej pisaliśmy — polega na podskórnym i śródskórnym podaniu medycznego dwutlenku węgla w miejsce, które wymaga „naprawy”. Iniekcja odbywa się za pomocą cienkiej igły (podobnie jak w mezoterapii). Dwutlenek węgla rozszerza naczynia krwionośne, co powoduje lepszy przepływ krwi. Efekt? Skóra jest lepiej dotleniona i odżywiona.

Po wykonaniu swojego zadania gaz jest transportowany do płuc i wydychany. Aby efekt był widoczny i zadowalający, należy poddać się 10 zabiegom. Ważne jest także to, aby po terapii wykonywać zabiegi podtrzymujące efekty. Mogą być one wykonywane 1-2 razy w miesiącu.

Jeszcze lepsze efekty możemy osiągnąć, stosując karboksyterapię zamiennie z endermologią (masaż próżniowy Primelle).

WYPOWIEDŹ EKSPERTKI

mgr Wioleta Ullrich-Mikulska,
kosmetolog, egzaminator kwalifikacji technik
usług kosmetycznych, właścicielka Salonu
Urody „Bonita” w Olsztynie

Zabieg karboksyterapii, poprzez poprawę krążenia krwi i limfy, skutecznie regeneruje skórę i poprawia jej koloryt. To także idealny sposób na uporanie się z kurzymi łapkami, bliznami, cieniami pod oczami czy generalnie zmarszczkami. Poprzez pobudzenie produkcji kolagenu możemy wydatnie poprawić wygląd dłoni, podbródka (redukcja tkanki tłuszczowej), szyi i dekoltu. Karboksyterapia wzmacnia także cebulki włosów, hamuje ich wypadanie, a to dobra wiadomość dla osób, które walczą z łysieniem.

65618otbs-a

Salon Urody
Bonita
Wioleta Ullrich-Mikulska
Kosmetolog

mgr Wioleta Ullrich-Mikulska
Kosmetolog

662 763 762

ul. Wilczyńskiego 20, Olsztyn
(w budynku AF Akademia Fryzjerstwa Adam Przybysz)

BonitaSalonKosmetyczny

w.ullrich.mikulska@gmail.com



Zatroszczymy się o Twoje stopy — aby niosły Cię przez wiele kilometrów, ćwiczeń, wyzwań.

STAŃ PEWNĄ STOPĄ I SIĘGAJ PO SUKCESY. DBAMY NIE TYLKO O SPORTOWCÓW



KOSMETYKA
I PODOLOGIA
BEATA PIETRZAK

NASZE GABINETY

pl. Konsulatu Polskiego 5/1 (obok ZUS-u)
Olsztyn, tel. 733-737-500

Zabiegi podologiczne: wrastające paznokcie, usuwanie odcisków, nagniotków, modzelei, brodawek
pedicure leczniczy, pedicure kosmetyczny, rekonstrukcja uszkodzonych paznokci, lampa Pact Med na paznokcie grzybicze i inne

ul. Kościuszki 21/2
Olsztyn, tel. 733-636-600

W ofercie: fizjoterapeuta, kosmetolog, podolog, trycholog, masażysta

Zabiegi: m.in. diagnostyka komputerowa stóp, projektowanie i wykonanie indywidualnych wkładek ortopedycznych, indywidualne ortezy, wrastające paznokcie, odciski, modzele, nagniotki, rekonstrukcja uszkodzonych paznokci

Na podstawie komputerowej diagnostyki projektujemy wkładki:

- profilaktyczne i poprawiające komfort chodzenia, wspierające profilaktykę zespołów bólowych
- korekcyjne w leczeniu i rehabilitacji wad postawy, z uwzględnieniem potrzeb dynamiki stopy
- lecznicze dla stopy cukrzycowej, z raną, RZS, z hallux valgus i innymi chorobami stóp
- wkładki dla sportowców

i wiele innych...

www.podologiaolsztyn.pl

**JESTEŚ MAMĄ? NA CO DZIEŃ OPIEKUJESZ SIĘ
DZIECKIEM I BRAK CI CZASU DLA SIEBIE? CHCESZ
PROWADZIĆ ZDROWY I AKTYWNY TRYB ŻYCIA?**



PRZYJDŹ Z WÓZKIEM NA DARMOWE LETNIE TRENINGI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU!

Aura Centrum zaprasza w każdy letni wtorek
od 17 lipca do 28 sierpnia o godz. 10.00.
Zbiórka przy wejściu **do Aury od strony sklepu Rossmann.**

Współorganizator:

PSZCZÓŁKOWSKI
TEAM

Więcej szczegółów na stronie www.auracentrum.pl i profilu fb: www.facebook.com/AuraCentrumOlsztyna/



Partner medialny:

fit:fat

Partnerzy:

Happymum



*W przypadku deszczu zajęcia odbędą się na poziomie 2 Aura Centrum