BEZgorset

\\\JESIEŃ 2019

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIET

JAK MALOWANY PTAK

str. 4-5

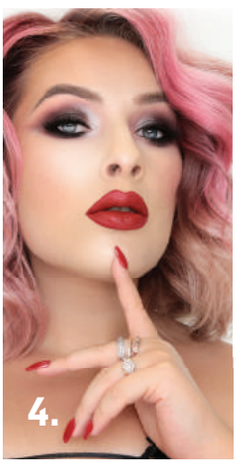
BEZgorset

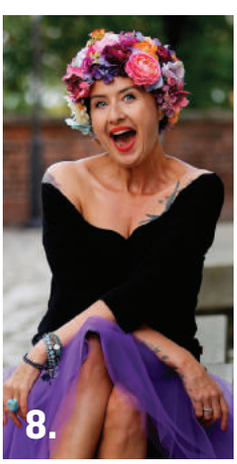
SŁOWEM WSTĘPU

Wszyscy odetchnęli, że skończyły się upały! Teraz z utęsknieniem czekamy na biały puch i „coraz bliżej święta, coraz bliżej święta...". Zanim to jednak nastąpi, przed nami najbardziej kolorowa pora roku — jesień.

Mieni się ona wszelkimi barwami: od żółtego przez pomarańczowy, ognisty, czerwony, rudy, bordowy, brązowy, po przeróżne odcienie zieleni. Dlatego także nasz magazyn jest bardzo kolorowy, a postaci w nim występujące niezwykle barwne. Wniosek po przeczytaniu „Bez Gorsetu" jest jeden: bez kobiet byłoby szaro! I tak np. Dominika Radzikowska, która udziela nam wywiadu na str. 8-9. Niesamowita kobieta, która tworzy świat sobie i innym (głównie kobietom) w milionach kolorów, z nieodłącznym kubkiem kawy (kolorowym oczywiście). Każdego ranka przed 8.00 wita radośnie swoich znajomych na fb. Jej uśmiech może zrobić Wam dzień. I mnie ukradła serce swoją spontanicznością, szczerością i optymizmem. Nie ukrywam, że zdecydowanie bardziej przemawiają do mnie ubrania projektowane i szyte w niewielkich manufakturach, w niedużych ilościach, ale za to z pasją i z sercem. Kolejna osobowość to Magda Wołosewicz — kobieta świadoma koloru! Z każdej z nas zrobi gwiazdę filmową. Zatem, drogie Panie, Panowie (jeśli odnajdziecie się w kolorach:-)) zapraszam Was na kolorową, jesienną przygodę z „Bez Gorsetu".

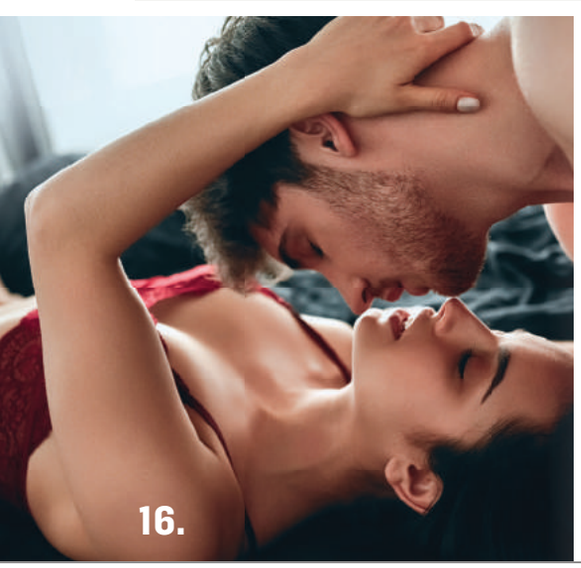
Zapraszam





Spis treści

3. Kim jest dzisiaj matka Polka?
4. Mówią o niej malowany ptak
6. Daj się oczarować
7. Pop-artowy styl
8. Muchomory na turkusowych nóżkach
10. Krata na okrągło
13. Kawa lekarstwem na ciało i umysł
14. Dziewczyny z więzienia
16. Seks jak zadanie do wykonania
19. Więcej życia w życiu
20. Mam zadanie do wykonania
21. Zobacz , jak jesteś piękna
22. Wciąż mam enegrię i entuzjazm!
23. Profilaktyka zdrowia
24. Świat widziany jej/jego oczami
25. Życie jak z bajki
26. Dwupunkt, czyli fizyka kwantowa
27. Ludzka strona biznesu
28. „Żyję świadomie"
29. Makrobiotyka
30. Permanentna pigmentacja skóry
31. Rewolucja w aktywności fizycznej
32. Możesz chudnąć leżąc na stole
33. Refleksologia
34. Rewolucja w dziedzinie usuwania tatuaży...
35. Naturalny kosmetyk – węgiel aktywny
36. Gotowanie to podstawa
38. Kuchnia azjatycka
39. Jak zdrowo się odżywiać?



gorset

BezGorsetu | www.**bezgorsetu**.wm.pl

Wydawca
GRUPA WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5
Prezes: Jarosław Tokarczyk

Koordynator i reklama: Katarzyna Bobrycka 514-800-519
Łamanie: Jakub Cyrana
Fot: archiwum własne i fotolia

KIM JEST DZISIAJ MATKA POLKA?

POLSKA SIĘ ZMIENIA. PRZEWARTOŚCIOWYWANE SĄ STARE POJĘCIA. POLITYCY BUDUJĄ BARYKADY POLITYCZNYCH PODZIAŁÓW WOKÓŁ ARCHETYPÓW TWORZĄCYCH NASZĄ TOŻSAMOŚĆ. TAKIM ARCHETYPEM JEST BEZSPORNIE POJĘCIE MATKI POLKI. CO OZNACZAŁO ONO DAWNIEJ? CO OZNACZA DZIŚ?

Fot. Adobe Stock

Jeśli wpisać w internetową wyszukiwarkę słowa Olsztyn i kobieta, to większością wyników na pierwszych stronach są portale randkowe, a na nich opisy urody i budzące męską wyobraźnię anonse. Trudno w nich odnaleźć to, co według swojej pierwotnej definicji tworzy pojęcie Matki Polki.

A określenie Matka Polka zawdzięcza swoją karierę nie komu innemu, a samemu Adamowi Mickiewiczowi. Wieszcz narodowy użył go i zdefiniował w wierszu „Do matki Polki". Od tej chwili przez okres powstań narodowych w pojęcie Matki Polki został wpisany mistycyzm nakazujący kobiecie wychowywać kolejne pokolenie w poczuciu przeznaczenia do walki o zrzucenie niewoli.

Trudno nie uznać proroczej wizji autora, który swój wiersz pisał przed wybuchem powstania listopadowego. Wpisujący się w mesjanizm archetyp, pokazał też inną stronę kobiecej natury Polek i silną pozycję ich roli społecznej. To one, zgodnie z mickiewiczowskim pojęciem Matki Polki, mają władzę kształtowania kolejnych pokoleń i zupełnie nie przypominają zniewolonych, podporządkowanych mężczyznom istot.

W ówczesnym, tradycyjnym spojrzeniu na rolę kobiety to musiała być prawdziwa rewolucja. Matka Polka to nie cicha myszka, a postać pełna siły i charakteru. Osoba, która bierze na siebie ciężar kierowania rodziną, kiedy mężowie, synowie,czy kochankowie idą do kolejnych powstań, giną lub są zsyłani na Sybir.

Tyle odległej historii. Matka Polka w czasach komunizmu, to kobieta z kolejki sklepowej. W obciążonych i wyciągniętych aż do ziemi dłoniach dźwigająca siatki pełne zakupów cudem zdobytych spod lady sklepowej. To obraz nadal daleki od feministycznych stereotypów. Sprytnie podtrzymywany — w przydatnych elementach — przez władzę, która mistrzowsko opanowała socjotechnikę. A których to umiejętności współcześni specjaliści od marketingu politycznego czy kształtowania wizerunku mogą tylko pozazdrościć tuzom tuby socjalistycznej propagandy.

Ostatnie 20 lat to czas, w którym w niedostrzegalny, ale w trwały sposób archetyp Matki Polki z pojęcia jednoznacznie pozytywnego stał się pojęciem oznaczającym dla wielu co najmniej kpinę. Kobieta zarządzająca domem, rodząca więcej niż dwójkę lub trójkę dzieci, biegająca samotnie po zakupy, uczącą swoje dzieci pacierza oraz dumy z bycia Polakiem stała się celem żartów, a dla niektórych nawet synonimem patologii.

Programy partii politycznych są budowane na zderzeniu dwóch obrazów współczesnej Matki Polki. Prawica sięga po dawne rozumienie tego pojęcia i w jego sile szuka poparcia wyborców. Lewica przeciwnie — albo to pojęcie wyśmiewa, albo przewartościowuje w kierunku obrazu kobiety niezależnej, aktywnej zawodowo, często singielki samotnie wychowującej dziecko. W skrajnych przypadkach, niektóre ugrupowania oś swoich ideologicznych haseł budują wokół aborcji, gender i swobody seksualnej.

Brak wewnętrznych granic w Unii Europejskiej, czas emigracji i imigracji zarobkowej, coraz mniejszego zainteresowania religią, parad równości, motywowania finansowego do rodzenia dzieci i ostrych sporów politycznych to czas przemian w rozumieniu dawnych pojęć. Jak pojęcie Matki Polki widzą współczesne aktywne społecznie i politycznie kobiety, zapytaliśmy panie zaangażowane w działalność konkurujących ze sobą, również na Warmii i Mazurach, partii politycznych.

— Matka Polka to kobieta odpowiedzialna za rodzinę, za pracę, za dom. To pojęcie jednoznacznie pozytywne. Oznacza, że musimy radzić sobie z tym, z czym wielu mężczyzn nie potrafi sobie poradzić — mówi Iwona Arent posłanka Prawa i Sprawiedliwości. — Dzisiaj to pojęcie oznacza, posługując się językiem korporacyjnym, pełną multizadaniowość — dodaje.

— Młodsze pokolenie żyje po partnersku i to jest dobry wybór. Wiele z nas, kobiet, nadal jednak odwołuje się do mitu Matki Polki. Na naszej głowie jest nakarmienie domowników, opranie ich, obowiązki zawodowe, a często łączymy to z aktywnością społeczną, która wynika z przypisanej nam wrażliwości — stwierdza Małgorzata Matuszewska-Boruc z partii Razem.

— Teraz, przy tej całej propagandzie robionej przez Marsze Równości, atakuje się nie tylko pojęcie Matki Polki, ale ogólnie zaprzecza nawet różnicom między płciami. Na szczęście większość z nas, kobiet, dobrze wie, co jest naprawdę ważne i określenie Matka Polka jest nadal uważane za pochlebne. Jest też wyzwaniem realizowanym przez nas, kobiety, w naszym życiu — mówi Paulina Gołębiewska z Ruchu Narodowego.

— Dzieci wychowywałam bez pomocy dziadków. Dbałam o nie od początku, aż do ich usamodzielnienia się. Cenię sobie rodzinne obiadki, kontakt z dziećmi i wnukami. Sama uważam się za Matkę Polkę. Teraz, kiedy są wnuki, to można mnie też określić Babcią Polką — mówi Anna Wasilewska, posłanka Platformy Obywatelskiej.

— To pojęcie jest cały czas aktualne. To bardzo pozytywny obraz. Może bardziej nowoczesnych, ale bardzo aktywnych i odpowiedzialnych kobiet, które jak dawniej wychowują nowe pokolenia Polaków. Skrajna, nieprzychylna temu pojęciu propaganda na szczęście niewiele zmieniła. Mimo widocznych przemian społecznych — podsumowuje senator Małgorzata Kopiczko z PiS.

Stanisław Kryściński

MÓWIĄ O NIEJ MALOWANY PTAK

GDY CHODZIŁA DO GIMNAZJUM, FARBOWAŁA WŁOSY BIBUŁĄ ZE SKLEPU PAPIERNICZEGO. DZIŚ JEST ŚWIADOMA KOLORU. JEST TEŻ PEWNA SIEBIE I TWIERDZI, ŻE NIE TYLE JEST INNA. JEST PO PROSTU JEDYNA W SWOIM RODZAJU. Z MAGDĄ WOŁOSEWICZ, MAKIJAŻYSTKĄ I INFLUENCERKĄ, ROZMAWIA ADA ROMANOWSKA

— Mówią na ciebie kolorowy ptak...

— Tak mówią, bo od zawsze jestem kolorowa, wyrazista. I wolna jak ptak. Od kiedy pamiętam, mam kolorowe włosy i ciuchy, makijaże. Zaczęli tak na mnie mówić znajomi i tak zostało. Rodzice z przekąsem nazywali mnie „papugą". A zaczęło się w gimnazjum, kiedy nie było jeszcze wymyślnych kolorowych farb, zaczęłam kolorować włosy bibułą, koniecznie marszczoną, bo taka jest najlepsza. Taką ze sklepu papierniczego. Moczyłam tę bibułę i przykładałam ją do włosów. Robiły się dzięki temu niesamowicie kolorowe pasemka. Zaczynałam od różowych, później były turkusowe, czerwone i chyba wszystkie kolory tęczy. A rzęsy malowałam niebieską mascarą. I to były moje początki. Kolory kiedyś dobierałam na zasadzie przypadku. Dziś robię to świadomie. Ciuchy, makijaż, kolor włosów, stylizacje — dobrze jak wszystko ze sobą współgra. Dla jednych to kolorowe i ekstrawaganckie, dla drugich „szara codzienność". Przez styl, sposób noszenia z czasem zrozumiałam, że jestem wyjątkowa, a nie dziwna czy inna.

— A makijaż... kiedy u ciebie pojawił się na dobre?

— Myślę, że w liceum. Chodziłam do LO1, gdzie nie było konkretnego dress codu. To szkoła z tradycjami, ale pełna luzu. Dawała przyzwolenie na inność, wyjątkowość. Nie było trzepania po łapach, że przesadziłam z jakąś stylówką. Dlatego się malowałam. Ale makijaż był ze mną i we mnie od zawsze. Od małego.

— Ale w podstawówce raczej się nie malowałaś...

— Nieeee. Dopiero od gimnazjum zaczęłam malować rzęsy na niebiesko, a gdy miałam 18 lat, już byłam wprawiona w boju. Malowałam się i to dosyć dobrze. Nawet gdy chodziłam do kosmetyczki, ona zawsze zwracała na niego uwagę. Pewnego razu zaproponowała mi, żebym u niej pracowała, bo nie miała u siebie usługi makijażu. Pomyślałam: „Kurde, czad! Wreszcie będę malować innych!" I wtedy za wszystkie oszczędności kupiłam swój pierwszy złoty kufer. Od razu na bogato.

Kiedy już byłam gotowa do współpracy i chciałam ustalić jej szczegóły, poszłam z moim pięknym złotym kufrem do kosmetyczki. Mój entuzjazm, chęci, skrzydła szybko zostały podcięte. Usłyszałam, że jednak nie jestem potrzebna w salonie, a moje usługi są zbędne. Pani się po prostu rozmyśliła. Ale ja przecież miałam kufer! Co miałam z nim zrobić? Sama uwielbiałam się malować, ale kufer do szczęścia nie był mi potrzebny. Potrzebowałam jednego podkładu, a nie pięciu. Mogłam siąść i płakać. Ale nie zrobiłam tego. Poszłam do pierwszego lepszego salonu fryzjerskiego. Zaproponowałam, że mogę u nich malować. Usłyszałam: „Jutro będzie pani menedżer i trzeba ją pomalować, a gdy zdam ten egzamin, będę z nimi współpracowała". Udało się, menadżerka była zadowolona, a ja zaczęłam pracować jako „dziewczyna na telefon". Cały czas żartobliwie to wspominam, bo rzeczywiście czekałam wtedy na telefon. Gdy ktoś potrzebował makijażystki, byłam w gotowości.

MAGDA WOŁOSEWICZ: Przychodzą do mnie szare myszki, a wychodzą gwiazdy filmowe

— Szukałaś jeszcze innej pracy?

— Takie rozwiązanie mi pasowało, bo studiowałam. Szłam w zupełnie innym kierunku — Wkręciłam się jednak w towarzystwo fotograficzne. Malowałam modelki, a gdy ta np. się nie pojawiła, wskakiwałam w jej buty. Byłam więc nie tylko makijażystką, ale i modelką. Nauczyłam się wtedy pracy przed obiektywem.

— Ale żyć trzeba... Utrzymać się trzeba...

— W końcu przyszedł czas na poważne decyzje. Studiowałam resocjalizację, ale ciągnęło mnie do rzeczy artystycznych, wolnego zawodu, a nie do pracy w korpo. Zawsze uważam, że nic się nie dzieje bez przyczyny. Spotkałam na swojej drodze makijażystkę, która dzisiaj jest moją przyjaciółką. Dała mi kopa, jednocześnie wyciągając pomocną dłoń, podzieliła się doświadczeniem i pchnęła we właściwą stronę. Kolorową, artystyczną stronę. I uważam, że to był dobry wybór.

Dziś kocham tę pracę, ludzi, z którymi się spotykam, możliwość ciągłego rozwoju. Raz tworzę makijaże użytkowe, delikatne, zwiewne, ale nie uciekam też od artystycznych. Wręcz wyżywam się artystycznie. Często na sobie, ale też na modelkach. Ale chyba najbardziej kręcą metamorfozy kobiet, które nie są profesjonalnymi modelkami. Uwielbiam być w stałym kontakcie z ludźmi, chociażby poprzez instagrama gdzie mam kontakt z ponad 22 tys. obserwujących moje makijażowe stylizacje.

— Jesień przed nami. Co będzie modne na twarzy?

— Domy mody wyznaczają trendy, ale i każda pora roku inspiruje. Modne stają się kolory, które nas otaczają. Spójrzmy tylko na paletę jesiennych. Na ustach świetnie wyglądają kolory wina i wiśni, czerwienie. To jest ponadczasowe, a jesienią szczególnie dostrzegalne. Oczy natomiast będziemy malować w metalicznych brązach, rudościach i burgundach. Bliżej zimy przemyci się srebro i brokat.

Nie ukrywam, że to, co mnie najbardziej mnie cieszy, to to, że trendem jesiennym będą kolorowe rzęsy. W tym roku powraca malowanie ich kolorowymi mascarami. Również dobrze będzie się miała grafika na oku, ale w kresce. Nie będzie tylko czarna. Kolorowe eyelinery na pewno będą miały

wzięcie. Ostro pomarańczowo kreska nie będzie ekstrawagancją, ale hitem.

Ponadczasowe jest też smokey eye, czyli przydymione oko. Ja oczywiście czarną kreskę czy zaakcentowanie oka wymieniłabym na kolor. Na przykład na bordo. Bo dlaczego nie?

— A czym tak naprawdę jest makijaż?

— To moje życie, praca, hobby, coś, co kocham i mogę o tym mówić godzinami. To nie tylko forma techniczna upiększania. Przychodzą do mnie szare myszki, a wychodzą gwiazdy filmowe gotowe godnie reprezentować czerwony dywan. Wizażysta jest trochę jak terapeuta. U mnie kobiety znajdują swoje nowe ja. Czują się fantastycznie. Dostają takiego powera! A to tylko kilka kolorów na twarzy, czarna kreska z eyelinera, różowy pąs na policzkach czy czerwone usta.

Pomagam ukryć pewne kompleksy, tuszuję je, ale pamiętajmy, że one bardziej istnieją w naszej głowie. Po wykonanym makijażu, metamorfozie jestem dumna że mogę, sprawić, aby pani w danym dniu poczuła się nadzwyczaj wyjątkowo. Aż mi aż się łezka w oku kręci. Szkoda tylko, że makijaż trzeba zmyć wieczorem.

Więc, moje drogie Panie, czy w makijażu, czy bez, czujmy się zawsze wyjątkowe i piękne. Przemycajmy do naszego życia kolory, które dają energię i moc. Jak nie teraz, to kiedy? Jak nie my, to kto?

Ada Romanowska

SEZAM BISKUPIEC
DAJ SIĘ OCZAROWAĆ

KIEDY PRZESTĘPUJEMY PRÓG TEGO MIEJSCA, NAGLE WCHODZIMY DO INNEGO ŚWIATA. PEŁNEGO NIEPRZEBRANYCH SKARBÓW, KTÓRE CZEKAJĄ NA ODKRYCIE. TYSIĄCE NIEPOWTARZALNYCH PRZEDMIOTÓW, KTÓRE NADADZĄ WYJĄTKOWY CHARAKTER KAŻDEMU WNĘTRZU. SEZAM BISKUPIEC. CZAS TU PŁYNIE JAKBY WOLNIEJ...

Stylowe meble, lampy, krucha porcelana, morze dekoracji, płyt winylowych, rękodzieła. W powietrzu unosi się zapach kawy i słodkiego ciasta. Bo klienci są tu jak mile widziani goście – poczęstunek własnego wypieku to kolejny element nadający niezwykłość temu miejscu.

Komis Sezam to rodzinna firma prowadzona w urokliwym warmińskim miasteczku Biskupiec. Początkowo działająca na niewielką, lokalną skalę, rozrosła się po kilku latach do rozmiarów jednej z największych w swojej branży w Polsce. Oficjalny profil Sezamu na Facebooku zrzesza ponad 42.000 obserwujących. Od początku przyświecał nam jasny cel – opowiada właściciel, Patryk Lament. - Stworzyć miejsce wyjątkowe: starannie wyselekcjonowane towary, szczególne podejście do Klienta, pracownię, w której będziemy przywracać dawnym meblom należny im blask... I stworzyliśmy je. Tu można się urządzić, kupić prezent bliskiej osobie, poszukać inspiracji, fajnie spędzić czas...

W niepowtarzalnym klimacie i skarbach Sezamu już dawno zakochała się niezwykle lubiana i popularna dziennikarka Dorota Szelągowska. Jest tu częstym gościem i wciąż znajduje przedmioty do swoich programów o urządzaniu wnętrz – a ostatnio nawet do własnego, nowego mieszkania i nowo otwartego biura.

Kiedyś ludzie kupowali „starocie" w oryginalnym, nieodnowionym stanie – mówi Patryk Lament. - Teraz moda się zmienia. Klienci wciąż uwielbiają wiekowe meble i przedmioty, ale w unowocześnionej wersji, po renowacji. W naszym warsztacie dajemy im więc „drugie życie". Przywracamy je do stanu możliwie najbliższego oryginałowi, albo wręcz przeciwnie – puszczamy wodze fantazji i fundujemy im całkowitą metamorfozę. Chętnie współpracujemy także z lokalnymi artystami. Spod ich rąk wychodzą piękne malowidła na meblach, czy rzeźby, które potem oferujemy. Serdecznie wszystkich zapraszamy do przekroczenia wrót naszego Sezamu, szczególnie w „słodkie soboty", gdy częstujemy pyszną kawą i naszymi ciachami!

SEZAM
KOMIS & PRACOWNIA

Komis Sezam w Biskupcu
Aleja Broni 1L, 11-300 Biskupiec
SezamKomis | komis.sezam
www.sezamkomis.com
tel. 660776347

1394190TBR-A

POP STYL -artowy

Jesienna stylizacja z eksplozją wzorów i kolorów, to odważna propozycja dla tych, którzy chcą zwrócić na siebie uwagę. Gemetryczne kształty, komiksowe nadruki, elementy graficzne i napisy w połączeniu z intensywnością barw inspirują największych projektantów mody. Wyrazisty trend pop-artu nie ma granic. Mix zestawianych ze sobą rzeczy łamią wszelkie konwenanse. Niby jeden któci się z drugim, a jednak pasuje i tworzy ciekawy modowy kolaż.

MUCHOMORY NA TURKUSOWYCH NÓŻKACH

O DOMINICE RADZIKOWSKIEJ OPOWIEDZIAŁA MI BEATA TOKARCZYK, SŁUŻBOWO MOJA PREZESKA, PRYWATNIE — WIELBICIELKA PIĘKNA I WYJĄTKOWYCH KOBIET, KTÓRE BEZ WAHANIA CHWYTAJĄ ŻYCIE ZA ROGI I CZERPIĄ Z NIEGO GARŚCIAMI.

fot. Jacek Łabędzki

Istrzeczywiście, jeden pobieżny przegląd facebookowego konta wzbudził moje zainteresownie mnie nie tylko projektami, ale też osobowością pani Dominiki. Po pierwsze dowiedziałam się, że jestem madamką i już wiedziałam, że chcę więcej. A ta pasja, z jaką prezentowała zachwycającą tkaninę usianą muchomorami, którym planowała nóżki pomalować na turkusowo... Niech pęknę, natychmiast te turkusowe nóżki z czerwonymi kapelusikami ujrzałam i zachwycił mnie ten widok niebotycznie...! O wszystkim zdecydowała jednak bluzka w dynie, bo wizerunek dyni — z dotąd niewyjaśnionych przyczyn — wielbię absolutnie i bezwarunkowo.

A potem zaczęłyśmy z panią Dominiką rozmawiać i zaręczam — nie był to wywiad dziennikarki z projektantką mody. To była rozmowa dwóch kobiet, które mają w życiu pasję i idą za nią jak cień. To było jakby spotkanie po latach, przyjemne i słodkie, choć — jak to w życiu — ze szczyptą dziegciu... A potem razem stworzyłyśmy ten artykuł — ja malowałam słowem, a Dominka — pędzlem i paletą barw zaklętą na najszlachetniejszych tkaninach...!

— Proszę opisać siebie w trzech przymiotnikach.

— Kreatywna, pozytywnie nastawiona do świata i bardzo odpowiedzialna.

— A jak łączy pani pozytywne nastawienie do świata z odpowiedzialnością? Czy w dzisiejszych czasach te dwie cechy nie wykluczają się wzajemnie?

— Nie, absolutnie nie...! Można je połączyć... Zacznijmy od tego, że ja jestem bardzo szczęśliwym człowiekiem. Z tym, że nie urodziłam się z tym szczęściem, ale wypracowałam je w sobie. Bo tak jak każdy, ja też jakiś plecak doświadczeń, czasem przykrych, dźwigam. Uważam jednak, że to my i tylko my jesteśmy odpowiedzialni za swoje życie. Wyłącznie od nas zależy, jak spojrzymy na sytuację, w jakiej się znajdziemy. A ja akurat staram się wszystko widzieć w bardzo pozytywny sposób. No i kreuję swój świat, swoją rzeczywistość, samopoczucie. Z kolei odpowiedzialność jest wszystkim tym, co biorę w swoje ręce, a co dotyczy mojego życia, biznesu i rodziny. Poza tym obdarzam świat dużą ufnością, bo wierzę, że człowiek ze swej natury jest dobry, dzięki czemu wiele rzeczy staram się rozumieć, nawet te najtrudniejsze i te najbardziej złe. Oczywiście wiele z nich też mnie złości — to nie jest tak, że mam dla nich otwarte ręce i serce...! Nie, nie, nie... Ale wiem, że nawet te trudne sytuacje czy złe rzeczy, które ludzie ludziom wyrządzają — zawsze z czegoś wynikają. A fakt, że w ludziach widzę raczej dobro, bierze się też z tego pozytywnego nastawienia. I ja to rozumiem i w tej kwestii biorę za siebie odpowiedzialność. Mówiąc o sobie „odpowiedzialna", mam też na myśli swoje podejście do bycia mamą i drogi, jakimi prowadzę mojego syna w dorosłość. Zwracam choćby uwagę na to, że te szaleństwa, które drzemią w mojej duszy, muszę mu jakby dawkować i wyznaczać pewien azymut. Żeby z mojego zachowania i postępowania czytał, co jest dobre, a co złe, i żeby był samodzielny. Ma prawie 18 lat i już wiem, że jest mądry i dobry, ale chciałabym, żeby jeszcze był szczęśliwy... Tak samo podchodzę do prowadzenia własnej firmy, bo choć uważam, że to tylko ubrania: nie operacja na otwartym sercu — to wszystko staram się wykonywać z największą starannością, z dbałością o jakość materiałów. Dalej — gdy się z kimś umawiam, to to jest bardzo ważne. Coś wypada, coś się zmienia — dzwonię i uprzedzam, żeby nikogo nie zawieść. I nigdy nie rzucam słów na wiatr. A już nie znoszę gadania po próżnicy...! A tak w ogóle to myślę, że życie warto przeżyć spokojnie, bez niepotrzebnych nerwów i spinania się z byle powodu. W wielu sprawach możemy się różnić, ale w wielu — czy to się komuś podoba, czy nie — jesteśmy równi, wszystkich nas czeka ten sam koniec i nie ma potrzeby uprzykrzać życia ani innym, ani sobie. A jakże często, czytając jakieś wpisy w portalach społecznościowych, widzę, że ludzie siedzą i wylewają tę żółć bez umiaru... Dla samego wylewania... Po co — pytam...?!

— Pierwsze, co rzuciło mi się w oczy na pani profilu facebookowym, to mnogość kolorów. Bardzo w moim stylu — bez wątpienia. Tylko czasem jest tak, że człowieka ciągnie do kolorowych rzeczy — przez co staje się szczęśliwszy i pozytywniej myśli. A czasem po prostu z natury jest kolorowy, szczęśliwy, optymistyczny — i wyraża to kolorowymi strojami i kreacjami. Jak to jest u pani?

— U mnie te kolory to wynik potężnej pracy, którą w ostatnich latach wykonałam nad sobą. Bo był w moim życiu taki moment, że czułam się umartwiona i nieszczęśliwa. Czułam się wtedy wręcz najnieszczęśliwszym człowiekiem świata...! Pewnie dlatego, że jak większość ludzi — uzależniłam swoje szczęście

od okoliczności, w jakich się znalazłam. I właśnie wtedy wymyśliłam sobie, że będę szczęśliwa. I tak się stało, przy czym nie jest to żadna poza, bo ja to szczęście rzeczywiście mam w sobie. Dzięki temu stworzyłam naprawdę szczęśliwą rodzinę i wprowadziłam szczęście pod dach swojego domu. A był taki moment, że ja sama nawet tych swoich kolorowych ubrań nie nosiłam...! Byłam raczej czarno-szaro-popielata... Fakt, może przełamane to wszystko było czerwoną szminką, ale jednak w stonowanych odcieniach szarości. Nie chowałam się, ale z kolorami nie było mi po drodze. Te ultra kolory wprowadziłam w swoje życie jakieś trzy lata temu. Wcześniej też je lubiłam i mogłam mieć piękną czerwoną sukienkę w szafie, ale jej nie nosiłam, bo po prostu tej czerwieni nie czułam. Bo tak, jak możemy wpływać na swoje geny, ale i te geny nas determinują, tak samo ktoś, kto ma potrzebę chodzenia w popielatościach, czerwieni po prostu nigdy nie włoży. Dziś doszło do tego, że gdy ubieram się w coś bardziej stonowanego — szare spodnie, białą bluzkę i do tego biorę czerwoną torebkę — moi bliscy i znajomi natychmiast to wychwytują, ale i ja sama mam problem z rozpoznaniem siebie w lustrze... Generalnie, tak doradzam moim klientkom: trzeba nosić to, w czym się dobrze czujemy, nawet gdyby miał być to karton na głowie...! Patrzysz w lustro i widzisz milion dolarów? To świetnie! To znaczy, że dobrze wyglądasz! Szczególnie, że ubranie, nawet jeśli jest dziełem sztuki jest wciąż tylko ubraniem. Nie sednem życia, a kolorowym dodatkiem do osobowości i duszy. Nie szata zdobi przecież człowieka, choć faktycznie — jak cię widzą, tak cię piszą.

fot. Jacek Łabędzki

fot. Jacek Łabędzki

— Z wykształcenia jest pani pedagogiem. Jak to się stało, że została pani projektantką, a nawet — powiedziałabym — artystką od ubrań?

— Hm..., dziś już jestem w stanie tak o sobie powiedzieć. Artystka od ubrań... Ale zanim się tego nauczyłam, przeszłam cały proces. O innych było mi łatwiej — nawet o tych, którzy nie ukończyli akademii sztuk pięknych. Ale nie o sobie... A jak do tego doszło? Ja się chyba urodziłam z pędzlem w dłoni...! I choć z jednej strony nie czuję się wybitną malarką, z drugiej jestem wszechstronnie uzdolniona i umiem własnoręcznie wykonać naprawdę mnóstwo rzeczy. Malowałam od najwcześniejszego dzieciństwa, sprawiało mi to ogromną frajdę i wciąż pamiętam, jak moja niania opowiadała wszystkim o ołówku, który bardzo pociesznie wyglądał w mojej drobnej, dziecięcej rączce. Mój tato, złota rączka, choć z wykształcenia ekonomista, malował i rzeźbił, podobnie dwaj jego bracia, z których jeden był znanym i uznanym artystą ludowym... Malarką jest też moja matka chrzestna. Już w liceum zaczęłam tworzyć biżuterię. Ale mniej więcej w tym samym czasie zaczęłam współpracować z ośrodkiem dla dzieci z upośledzeniem umysłowym. Potem wciągnęłam w ten quasi-wolontariat swoich znajomych, organizowaliśmy zbiórki i inne wydarzenia... I ten bunt, niezgoda na cierpienie podopiecznych w ośrodkach pociągnął mnie dalej. A z drugiej strony uwiodły mnie dobro, serdeczność, miłość i prawda, które w tym ośrodku panowała. Dlatego w maturalnej klasie miałam spory dylemat: co wybra? Marzyłam o akademii sztuk pięknych, ale pedagogika opiekuńczo-wychowawcza też mnie ciągnęła. I wtedy przyjaciel poradził mi — jeśli nie wiesz, co wybrać, to wybierz pedagogikę. Bo ona jest dobra. Bo dzięki niej światu i ludziom uczynisz wiele dobrego. A malowanie zawsze może być twoim hobby. I tak zrobiłam. Skończyłam pedagogikę i kilka innych kierunków z nią związanych, cały czas malując, rzeźbiąc i pozostając ze sztuką w ścisłym kontakcie. Ale rzeczywiście, po studiach pracowałam w poradni dla dzieci z autyzmem, potem w szkole z oddziałami integracyjnymi — gdzie jednak robiłam też dekoracje. A ponieważ natury nie da się oszukać — jestem tu, gdzie jestem. Sztuka jednak wygrała i z pedagogiką, i ze wszystkimi innymi dziedzinami mojego życia. Choć nie ukrywam, że porzucenie pracy pedagoga, podyktowane i pasją, ale i bardziej materialnymi sprawami, było jedną z najtrudniejszych decyzji, jakie podjęłam. Ale to była cezura i wiem, że od tamtej chwili poradzę sobie w życiu dokładnie ze wszystkim. Najpierw była zatem biżuteria, którą robiłam sobie, a osoby z mojego otoczenia, zachwycone tymi „precjozami", zaczęły zamawiać podobne rzeczy dla siebie. Do tego szybko doszły stroje — na tej samej zasadzie: ja, żywy model, i moje znajome, które chciały mieć podobne ciuchy w swojej garderobie. No to zajęłam się tym na dobre. Zakochałam się w przecudnym człowieku, przeprowadziłam do Krakowa i oto jestem! Wszystkiego nauczyłam się sama: malować, szyć, filcować, dziergać, zdejmować miarę... Potem zaczęłam na tym zarabiać, ale do dziś większość projektów najpierw tworzę dla siebie i na sobie testuję, a potem dopiero, bogatsza już o doświadczenia i rozwiązania z tego własnego „prototypu" — wypuszczam to w świat, dla moich klientek. W międzyczasie do tych prostszych projektów zaczęły dołączać bardziej skomplikowane: płaszcze, bluzki, sukienki...

— A skąd czerpie pani inspirację do swoich projektów?

— Powiem pani tak szczerze: nie wiem...! Może to ta mega moc we mnie...? Ważne jest też chyba to, że ja nie podążam za modą, ale po prostu zachwycam się tym, co robią inni ludzie. Z jednej strony można spokojnie powiedzieć, że zajmuję się modą, ale z drugiej otwarcie przyznaję, że nie bardzo interesują mnie aktualne modowe trendy...! Nawet nie wiem, co teraz jest modne... Ot, jadę do zaprzyjaźnionej hurtowni, bo dzwonią, że mają jakieś nietuzinkowe materiały, wchodzę, oglądam piękne jedwabie, miękkie dzianiny... I już wiem, co z tego stworzę. Modowych mistrzów w ogóle nie mam, niewielu ich nawet znam. Parę swoich autorytetów strąciłam z piedestału. Marki znam, ale nie czuję, by nawet te najdroższe i najbardziej wyznaczające trendy do czegokolwiek mnie zobowiązywały. Potężną skarbnicą wzorów, pomysłów i inspiracji jest natomiast Internet. Ale tak naprawdę mogę chyba powiedzieć, że mnie inspiruje cały świat. Moja ogromna wrażliwość na piękno w połączeniu z umiejętnością dostrzegania go w najbardziej banalnych rzeczach i sytuacjach sprawia, że widzę nieco więcej i wiem, jak z tego coś stworzyć. W którymś momencie pozbyłam się też kompleksów i ufam sobie. Rzadko, ale czasem moje klientki podpowiedzą mi to i owo, ale generalnie lubię i wolę polegać na własnej intuicji. A często tak bywa, że jakaś impresja wywołuje impuls. Wtedy biegnę do pracowni, nawet późnym wieczorem — i tworzę, wiedząc, że muszę skończyć, bo boję się, że mi to umknie. A potem najczęściej okazuje się, że to był strzał w dziesiątkę!

— A jak podładowuje pani baterie?

— Czasem mi się wydaje, że rzeczywiście powinnam je nieco podładować, ale mam jakieś takie poczucie, że jednak jestem niewyczerpanym źródłem energii...! A są takie momenty w moim życiu, nawet dość regularne, że te baterie wręcz powinnam wyjąć — żeby świata nie poburzyć za mocno...! Wiele zależy od relacji rodzinnych, które — jeśli są dobre — to baterie naprawdę same się ładują. Mam cudowny dom i wspaniałe życiowe towarzystwo. Wzajemnie bardzo się inspirujemy i wspieramy. Bywa też tak, że muszę wrzucić na luz, nieco uciec od wszystkiego, odpocząć, zostawić i spojrzeć na wszystko z oddali. Bo z jednej strony uwielbiam towarzystwo ludzi, ale z drugiej umiem i lubię raz na jakiś czas zostać zupełnie sama. Bo lubię siebie i swoje własne towarzystwo. I też mi to pomaga, a na wyrozumiałość moich klientek zawsze mogę liczyć.

Magdalena Maria Bukowiecka

Krata na okrągło

Gucci

Christian Dior

Burberry

Sukienka,
Reserved, 139,99 zł

Czapka,
Pull&Bear, 49,99 zł

Buty,
Cropp, 119,99 zł

Spodnie,
Zara, 199 zł

Płaszcz,
Sinsay, 179,99 zł

- produkt dostępny w Aura Centrum

- produkt dostępny w Galerii Warmińskiej

1456190TBR-A

Sweter
H&M, 99,99 zł

Kurtka,
Tally Weijl, 139,99

Spódnica,
Zara, 139 zł

Kurtka,
Tally Weijl, 109,99 zł

Spodnie
Tally Weijl,
109,99 zł

Najmodniejszym motywem jesieni 2019 jest niezaprzeczalnie krata. Niby nic nowego, bo krata to jesienny klasyk, ale jednak takiej rozmaitości nie było już dawno. Pepitka, tartan, vichy, tattersall, windowpane, madras, czy krata Księcia Walii. Modna jest kratka we wszelkich odmianach, co więcej, modne jest miksowanie różnych rodzajów kratek ze sobą, w różnych kolorach i na wszystkich możliwych częściach garderoby. Ten deseń jest niezwykle uniwersalny, bo sprawdzi się zarówno w stylizacjach streetwear'owych, jak i w zestawach do pracy, gdzie obowiązuje określony dress code. Nie pozostaje nic innego, jak upolować dla siebie idealny element garderoby w kratkę. Na szczęście zrobiliśmy dla Was mały rekonesans, sprawdźcie nasze propozycje.

Gucci

Płaszcz,
Green Point, 349,99 zł

Torba,
Stradivarius, 59,90 zł

Marynarka,
Zara, 299 zł

Skarpetki
Calzedonia, 20 zł

Szorty,
Cropp, 79,99 zł

Sweter,
Monnari, 199 zł

Aura Centrum Obiektywna
GALERIA WARMIŃSKA
FASHION TIME PORTAL MODOWY

NOWA KOLEKCJA

JESIEŃ-ZIMA 2019/20

pretty one

WARSAW

- Odważne wzory inspirowane międzynarodowymi trendami.
- Różnorodne tkaniny i liczne, ręcznie wykonane detale.
- Szeroka paleta barw, od delikatnych beży i szarości, przez soczyste pomarańcze i czerwienie, aż po intensywne granaty i zielenie.
- Różnorodność wzorów: od dopasowanych, świetnie skrojonych garniturów, garsonek i sukienek, przez modele swobodniejsze, niekiedy oversizowe, aż po miękkie, otulające golfy i kardigany.

EVERYDAY
POWER!
COLLECTION

WWW.PRETTYONE.PL

VOU
CHER
VIP

DO JEDNORAZOWEGO WYKORZYSTANIA TYLKO W SALONIE PRETTY ONE W **AURA CENTRUM W OLSZTYNIE.**

Aura
Centrum Olsztyna

RABAT WAŻNY DO
31.10.2019

1434190TBR-A

KAWA LEKARSTWEM NA CIAŁO I UMYSŁ

MAŁA CZARNA, Z CUKREM LUB MLEKIEM? ESPRESSO, LATTE MACCHIATO, A MOŻE CAPPUCCINO? KAWA TO JEDEN Z NAJPOPULARNIEJSZYCH NAPOJÓW NA CAŁYM ŚWIECIE. CODZIENNIE WYPIJA SIĘ MILIONY JEJ FILIŻANEK. CZY JEST ONA JEDNAK BEZPIECZNA DLA NASZEGO ORGANIZMU?

Zazwyczaj raczymy się nią w domu, choć coraz częściej wybieramy kawiarnie. Wiele mówi się o negatywnym wpływie kawy na nasz organizm. W opinii publicznej wciąż funkcjonują mity, jakoby kawa powodowała bezsenność, przyczyniała się do raka i chorób serca, ograniczała wzrost czy przyczyniała się do rozwoju depresji. Mówi się także, że kobiety w ciąży w ogóle nie powinny pić kawy. Jednak ile jest w tym prawdy?

Kawa powoduje bezsenność

Prawdą jest, że kawa działa pobudzająco. Jednak kofeina jest substancją, która bardzo szybko zaczyna działać, ale też dosyć szybko jest wydalana z organizmu. Picie kawy w odpowiednich porach nie zaburza snu, dlatego nie należy jej pić późnym wieczorem.

Kawa przyczynia się do raka i chorób serca

Najnowsze wyniki badań, opublikowane przez WHO rozwiały te wątpliwości. Według badań kawa nie ma żadnego wpływu na tworzenie się nowotworów w naszym organizmie, a wręcz przeciwnie! Zawarte w kawie antyoksydanty mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Co więcej, kawa chroni również przed rakiem wątroby oraz Alzheimerem i demencją starczą. Dotychczasowe badania pokazały także, że regularne picie kawy pomaga uchronić się także przed problemami sercowo-naczyniowymi, chorobą Parkinsona, cukrzycą typu II i niektórymi formami raka.

Picie kawy może ograniczyć wzrost

Prawdą jest, że dzieci i nastolatki w okresie intensywnego wzrostu nie powinny pić dużej ilości kawy. Jednak nie ma żadnych dowodów, który by w jakikolwiek sposób potwierdzały ten mit. Jedna filiżanka kawy dziennie na pewno im nie zaszkodzi.

Kawa przyczynia się do rozwoju depresji

Duże badanie przeprowadzone na grupie około 50 tys. kobiet pokazało, że picie przynajmniej jednej filiżanki kawy tygodniowo, zmniejsza ryzyko rozwoju depresji o 15 procent. Inne badanie przeprowadzone wśród ponad 100 tys. osób obydwu płci pokazało natomiast, że picie kawy zmniejsza występowanie myśli samobójczych i to aż o 45 procent!

Kobiety w ciąży w ogóle nie powinny pić kawy

Wypicie jednej filiżanki kawy dziennie nie powinno w żaden sposób zagrozić dziecku. Jednak spożycie większej ilości kofeiny może zwiększyć ryzyko poronienia lub zaszkodzić dziecku. Przede wszystkim młode mamy powinny pamiętać, że kofeina znajduje się nie tylko w kawie. Jest również w herbacie, drinkach energetycznych, czekoladkach, gumach do żucia czy tabletkach na odchudzanie. Dla porównania dwie szklanki herbaty to jedna szklanka kawy.

Czy kawa ma wpływ na nasz umysł?

Dotychczas przeprowadzono wiele badań na temat wpływu kawy na fizyczną stronę naszego organizmu. Uczeni z Australii i Kanady postanowili sprawdzić, jakie jest jej oddziaływanie na nasz stan mentalny. Według badaczy z Monash University w Melbourne oraz Uniwersytetu w Toronto, już sam zapach kawy sprawia, że stajemy się bardziej uważni i zyskujemy „przejrzystość" myśli. Uczeni przeprowadzili kilka eksperymentów pozwalających na ocenę wpływu kawy. Wynika z nich, że kawa sprawiła, że uczestnicy myśleli w sposób bardziej konkretny i precyzyjny, a także wydawało im się, że czas płynie szybciej niż gdy nie pili kawy i nie czuli jej aromatu. Pochodzące od kawy bodźce smakowe i aromatyczne sprawiają, że ludzie widzą otoczenie bardziej szczegółowo i są wyczuleni na wszelkie zmiany. Jak wyjaśniają autorzy badania, ma to różne konsekwencje dla sposobu przetwarzania informacji, formułowania opinii i podejmowania decyzji. Oczywiście z kofeiną, tak jak w przypadku innych używek można przesadzić. Zalecana dawka kofeiny, którą można spożyć w ciągu dnia to 400 mg. Dla porównania w jednej filiżance espresso jest około 57 mg kofeiny. Ci, którzy pozwalają sobie na więcej, ryzykują nieprzyjemnymi objawami w postaci niepokoju, nadpobudliwości, bezsenności czy przyspieszonego bicia serca.

Zdrowa kawa, czyli jaka?

Warto wiedzieć, że nie każda kawa ma te same właściwości. Popularna i szybka w przygotowaniu kawa rozpuszczalna jest tylko napojem o smaku kawy. Posiada ograniczoną zawartość kofeiny, ale w zamian za to może zawierać szkodliwą dla zdrowia substancję, tzw. ochratoksynę A. Substancja ta może powodować zaburzenia czynności nerek, jest rakotwórcza, powoduje wady rozwoju płodu i zaburzenia układu immunologicznego. Zdrowsza będzie kawa parzona z fusami na dnie filiżanki, jednak pojawiająca się w niej zawiesina może działać drażniąco m.in. na żołądek. Dlatego najlepsza dla zdrowia jest świeżo zmielona kawa z ekspresu, która nie zawiera żadnych szkodliwych dodatków.

Milena Siemiątkowska

Fot. Adobe Stock

DZIEWCZYNY Z

GDYBYM MIAŁA WYBRAĆ JEDNO SŁOWO, KTÓRE NAJLEPIEJ OKREŚLI TEMAT „ORANGE IS THE NEW BLACK", POSTAWIŁABYM NA „ZAWÓD". BO HISTORIA PIPER CHAPMAN I JEJ KOLEŻANEK Z WIĘZIENIA TO TAK NAPRAWDĘ OPOWIEŚĆ O ZAWODZIE, JAKI SPRAWIA KOBIETOM SYSTEM. POD KONIEC LIPCA ODBYŁA SIĘ PREMIERA OSTATNIEGO SEZONU SERIALU.

Pomysł na serial bijący rekordy popularności został zaczerpnięty z książki Piper Kerman, która, podobnie jak główna bohaterka serialu, do więzienia trafiła za epizod pomocy przy przemycaniu narkotyków. Epizod, dodajmy, który miał miejsce niemal dekadę wcześniej. Kobieta decyduje się poddać dobrowolnej karze. Do więzienia ma trafić na kilkanaście miesięcy, a na wolności czekać ma na nią ukochany.

Choć początek historii jest wspólny i dla „prawdziwej" Piper, i dla tej serialowej, to później losy tej pierwszej są już tylko fundamentem dla opowieści o kobiecym więzieniu w Stanach Zjednoczonych.

Zapamiętaj ich twarze...

Piosenka, która towarzyszy czołówce serialu, doskonale ilustruje główną misję, jaka zdawała się przyświecać twórcom produkcji. „Zapamiętaj każdą z ich twarzy/ Zapamiętaj każdy z ich głosów", bo – można dodać – każda z kobiet ma swoją historię, którą warto poznać. I tak, choć naszą przewodniczką po serialowym więzieniu jest początkowo Piper, w kolejnych epizodach i sezonach poznajemy o wiele więcej bohaterek i to one przejmują stery.

Zacznijmy jednak od Chapman. Kiedy ją poznajemy, jest już „miłą blondynką, którą zawsze miała być", jak sama o sobie mówi. Piper jest uprzywilejowaną mieszkanką Nowego Jorku: jest młoda, biała, zamożna, żyje w heteroseksualnym związku i zajmuje się produkcją ręcznie robionych kosmetyków. Do więzienia trafia z listą lektur, które, jak sądzi, będzie miała możliwość w końcu nadrobić i pewnymi stereotypowymi (i idealistycznymi) przekonaniami na temat więziennictwa. Świat, którego częścią się staje, różni się jednak od jej wyobrażeń. Ona sama zaś, w myśl zasady: „dostosuj się lub zgiń", musi nauczyć się w nim funkcjonować. Łatwo jej nie będzie, szczególnie wtedy, kiedy okaże się, że w tym samym więzieniu jest jej dawna partnerka — Alex, w imię uczucia do której Piper przemycała narkotyki.

Poza Piper w więzieniu jest wiele innych ciekawych osób. Są „Taystee", Cindy i Poussey, które starają się przetrwać dzięki humorowi, są latynoskie matki: Gloria i Aleida, która w więzieniu spotyka się ze swoją córką Dayą. Poznajemy też Rudą, Nicky, Normę i Morello, które tworzą więzienną rodzinę.

Jest również Sophia, która za zrealizowanie marzenia o korekcie płci gotowa była zapłacić własną wolnością. Konieczność opłacenia operacji była tym, co popchnęło ją do przestępstwa. W więziennych murach Sophia o akceptację swojej tożsamości musi walczyć nie tylko ze swoją rodziną (choćby z synem pozbawionym ojca, a zyskującym dwie matki), ale i z dyrekcją więzienia, która odmawia jej dostarczania hormonów pozwalających utrzymać jej przemianę w kobietę.

Warto pamiętać także o Suzanne, jednej z bohaterek, która najbardziej ewoluuje i zaskakuje. Poznajemy ją jako nieco niezrównoważoną „Szalonooką" („Crazy Eyes"), która chce z Piper uczynić swoją więzienną żonę, ale później postać zyskuje na wielowymiarowości. Z powodu swoich zaburzeń psychicznych Suzanne bywa obiektem kpin, ale to ona wnosi wiele radości do życia innych więźniarek. Kiedy dowiadujemy się, dlaczego trafiła do więzienia, trudno jest jej nie współczuć, bo odpowiedź na pytanie, które stawia w finałowym sezonie swojej matce, kiedy chce wiedzieć, czy jej zdaniem powinna była się znaleźć w więzieniu, jest przecząca. Takie osoby powinny być otoczone specjalistyczną opieką, a nie skazane.

Klatka jest pełna

Przypadek Suzanne, będącej symbolem osób z problemami psychicznymi, którymi nikt się w więzieniach nie zajmuje, to tylko jeden z zarzutów, jakie formułują wobec systemu więziennictwa twórcy „Orange Is the New Black". Litchfield najpierw jest więzieniem federalnym, w którym, a jakże!, są kłopoty finansowe. Strażnicy są niewykwalifikowani i nie zarabiają wystarczająco dużo, by do swojej pracy podchodzić z zaangażowaniem. Bywa, że wykorzystują władzę, jaką mają nad osadzonymi, i zmuszają je np. do seksu albo handlu przemycanymi przez siebie narkotykami. Później jest jeszcze gorzej – więzienie zamienia się w prywatne, a spółka, która nim zarządza, oczekuje zysków. Co to oznacza dla osadzonych? Przede wszystkim rezygnację z programów resocjalizacyjnych, przeludnienie oraz zatrudnianie strażników bez przygotowania.

Jednym z nowych pomysłów gwarantujących zwiększone zyski jest też utworzenie ośrodka dla imigrantek, w którym kobiety czekają na decyzję sądu dotyczącą ich potencjalnej deportacji. I właśnie ten wątek był jednym z kluczowych dla finałowego sezonu OITNB, a twórcy i tym razem udowodnili, że potrafią piętnować niedorzeczności systemu prawnego USA, kraju „american dream", który przecież do dziś zamieszkują potomkowie imigrantów. Jedną ze scen, o których pewnie trudno zapomnieć, jest

POPKULTURA BEZ GORSETU
to cykl tekstów, w których sprawdzamy, jak współczesna kultura popularna szkicuje portrety kobiet: matek (także smoków), żon (nie tylko ze Stepford) i kochanek (choćby tych wampirów). Ale nie tylko. Chcemy zobaczyć kobietę w różnych jej odsłonach i wcieleniach. A ponieważ wierzymy, że popkultura może być zwierciadłem przechadzającym się po gościńcu, dlatego przyglądamy się produkcjom i zjawiskom, które znamy doskonale, i szukamy w nich odpowiedzi na pytanie o miejsce kobiet w świecie.

Z WIĘZIENIA

Fot. Materiały prasowe/ Netlix

Serial „Orange Is the New Black" bije rekordy popularności

ta, w której oglądamy rozprawę dotyczącą ewentualnej deportacji dzieci. Nie towarzyszą im rodzice, a one same nie wiedzą, co robią na sali sądowej i co to może dla nich oznaczać.

Czuwaj w ciemności

Układ sił w Litchfield ma ścisły związek z podziałem rasowym, który, jak pisze Piper Kerman, „był całkiem jawny. Trzy główne dormitoria były zorganizowane (...) w ścisły system. Dormitorium A było znane jako »Przedmieścia«, Dormitorium B jako »Getto«, a Dormitorium C to »Hiszpański Harlem«". Kiedy w więzieniu pojawia się nowicjuszka, przedstawicielki jej rasy przynoszą prezent powitalny. Kiedy Piper dziwi się takim praktykom, inna kobieta informuje ją, że opieka nad „swoimi" jest wyrazem wspólnoty, nie rasizmu.

Wykluczenie spotyka jednak, niezależnie od koloru skóry, przede wszystkim starsze kobiety. W więziennych murach, podobnie jak i poza nimi, są niemal niewidoczne. I choć na ogół są one gotowe godzić się na swój los, w końcu i one decydują się zawalczyć o swoje prawa.

Zwierzęta uwięzione

Zarządzająca więzieniem Fig, rozmawiając o Sophii, pyta retorycznie: „Jak można nie chcieć być mężczyzną? Przecież to jak wygrać los na loterii i oddać kupon". I faktycznie, takich dowodów na to, że kobiety mogą liczyć na o wiele mniejszą wyrozumiałość czy przywileje, jest w serialu wiele.

W innym serialu o kobiecym więzieniu („Kapadocja") padają z kolei słowa, które stanowią świetne podsumowanie losów postaci, które śledziliśmy za sprawą OITNB: „Społeczeństwo zawsze surowo karało kobiety. Nie wybaczamy naszym matkom, siostrom ani córkom tego, co wybaczylibyśmy mężczyznom".

Twórcy OITNB nie przemilczeli żadnego z ważnych tematów współczesności. Znalazło się miejsce i dla różnych orientacji seksualnych, i dla wykluczenia społecznego. A to zaledwie czubek góry lodowej, bo w trakcie siedmiu sezonów scenarzystom udało się też opowiedzieć o niechcianej ciąży, gwałcie, gangach, ale i o depresji oraz demencji starczej...

Większość kobiet, które poznajemy dzięki serialowi, ma w sobie coś z bohaterek tragicznych. Ich wybory są nimi tylko z pozoru, bo często o tym, że nie udaje im się żyć w zgodzie z prawem, decyduje już samo pochodzenie.

Kiedy Taystee wychodzi na wolność, okazuje się, że nie ma dokąd pójść. Szybko wpada w kolejne kłopoty i z powrotem ląduje w więzieniu. To właśnie dlatego bohaterka obmyśla funkcjonowanie systemu mikropożyczek, dzięki którym po wyjściu na wolność kobiety nie będą zmuszone wracać do kryminalnej przeszłości.

Co ciekawe, ten pomysł znalazł swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości pozaserialowej. Producenci postanowili założyć The Poussey Washington Fund, czyli fundację, która ma na celu pozyskanie funduszy na rzecz organizacji non-profit skupiających się na reformie wymiaru sprawiedliwości, chroniących imigrantów i wspierających kobiety dotknięte karą więzienia.

Daria Bruszewska-Przytuła

SEKS

APETYT NA ŁÓŻKOWE IGRASZKI ZABIJA W NIEJ STRES I ZMĘCZENIE. PROBLEMY RODZINNE I ZAWODOWE ZABIERA ZE SOBĄ DO SYPIALNI. I... MA KOMPLEKSY. Z RAPORTU „SEKSUALNA MAPA POLKI" WYŁANIA SIĘ OBRAZ POLSKIEJ KOCHANKI. NIE JEST OPTYMISTYCZNY....

W ciągu dnia praca zawodowa, obowiązki domowe, no i dzieci... Po całym aktywnym dniu Polki marzą o tym, żeby wylądować w łóżku. Ale... nie w głowie im miłosne igraszki. Okazuje się, że wiele Polek jest zbyt zmęczonych, żeby w ogóle pomyśleć o seksie. To właśnie zmęczenie (72 proc.) i stres (57 proc.) powoli zabijają w nich apetyt na seks. Na to skarżą się przede wszystkim młode Polki. Takie wnioski wypływają z raportu „Seksualna mapa Polki", przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter Polska.

Czy to znaczy, że kobiety nie lubią się kochać? Nic bardziej mylnego. Kobiety lubią się kochać, robią to dość często i wiedzą, jak czerpać przyjemność z łóżkowych igraszek. Ale...

Bywa, że ochotę na seks odbierają im problemy zdrowotne (53 proc.) lub ból w trakcie zbliżenia (4 proc). Libido obniża też produkcja estrogenów po urodzeniu dziecka albo w czasie menopauzy. Na brak ochoty na seks wpływają także problemy w relacji z partnerem (39 proc.), znudzenie czy obniżenie atrakcyjności partnera (18 proc.)

Największym afrodyzjakiem są pozytywne relacje z partnerem (64 proc.), dobre samopoczucie oraz potrzeba relaksu.

— Zmęczona i napalona to raczej nie jest możliwe połączenie — uśmiecha się Joanna Keszka, edukatorka seksualna. — Zawsze mówię kobietom: zrób sobie w ciągu dnia drzemkę, to będziesz miała wieczorem dobry seks. Bo głowę da się oszukać, ale ciała nie.

Zaskakujące jest to, że Polki niezbyt często uprawiają seks z własnej inicjatywy. Aż 66 proc. badanych przyznaje, że impulsem do zbliżenia jest dla nich zachęta ze strony partnera. Czasami poświęcają się, żeby sprawić mu przyjemność. Dlaczego?

— To jest niestety siła stereotypu. Kiedy kobiety poszukują seksu, słyszą: „Niewyżyta jesteś", „Widocznie coś z tobą nie tak", „Już ci nie wystar-

Fot. Adobe Stock

JAK ZADANIE DO WYKONANIA

czam"? Takie słowa nie tylko ranią, ale także sprawiają, że kobieta się wycofuje — odpowiada Joanna Keszka.

Mimo że mamy XXI wiek, emancypację, a nawet równouprawnienie, aż 26 proc. Polek traktuje seks jak obowiązek! Świadomość, że po intensywnym dniu czeka nas jeszcze jedno zadanie do wykonania, skutecznie odstręcza nas od seksu.

— Tego typu badania na temat kobiecej seksualności są pierwsze w Polsce — podkreśla Joanna Keszka. — Do tej pory badano tę sferę przez pryzmat mężczyzn. Co roku mierzona jest długość stosunku. A dla kobiet długość stosunku nie ma znaczenia! Bo seks to nie tylko stosunek i sypialnia. Więc jeśli dopiero w XXI wieku bada się seksualność kobiety, to co się dziwić, że jeszcze wiele z nich traktuje seks jak obowiązek.

Joanna Keszka zwraca uwagę, że nadal wiele kobiet uważa za dobry seks taki, który nie boli. Respondentki zapytane, czym jest dla nich seks, niestety rzadko używają określeń takich jak: źródło przyjemności, bliskości, relaksu, odprężenia.

Swoje robią też kompleksy. Niestety wiele z nas nie potrafi też przekonać się do seksu z powodu niskiej oceny własnej atrakcyjności (24 proc). Tylko 44 proc. kobiet, które wzięły udział w badaniu, jest zadowolona ze swojego ciała i wyglądu.

Do zbliżeń zniechęca je zdecydowanie poczucie, że są brzydkie, zbyt grube. Niezadowolonych jest 30 proc., najwięcej w grupie młodych kobiet pomiędzy 25 a 34 rokiem życia. Najczęściej z powodu wzrostu wagi, oznak starzenia, zmian wyglądu związanych z ciążą. Aż 46 proc. badanych deklaruje, że w ciągu ostatnich 5 lat ich ocena własnego ciała obniżyła się. Czy rzeczywiście piękne ciało i doskonały wygląd gwarantują nam bogate życie seksualne?

— Wygląd nie ma żadnego znaczenia! — podkreśla Joanna Keszka. — Kobietą seksowną jest ta, która czuje się seksowna, a nie ta, która ma idealne piersi, talię czy cerę. Z mediów i popkultury dociera do nas nierealny przekaz, jak powinnyśmy wyglądać. Doskwiera nam brak pewności siebie. A na tym się zarabia. Popularna staje się na przykład waginoplastyka.

Aktywność seksualną deklaruje aż 96 proc. Polek w wieku 18-65 lat. Z badania wynika też, że większość Polek (55 proc.) ma w życiu więcej niż jednego partnera seksualnego. Najwięcej z nas (30 proc.) miało 2-3 partnerów seksualnych. A kiedy zaczynamy życie seksualne? Zwykle w przedziale 17-20 lat (57 proc).

Kto jest najbardziej zadowolony ze swojego życia seksualnego? Największą satysfakcję czerpią najmłodsze kobiety, czyli te w przedziale 18-24 lata. W skali od 0 do 10 oceniają one swoje pożycie na 7,4. Niestety z wiekiem stopień zadowolenia z seksu obniża się. W grupie powyżej 55 roku życia większość kobiet ocenia swój seks zaledwie na 5,8 pkt.

— W naszej kulturze seks jest traktowany śmiertelnie poważnie. A przecież to radość, to uśmiech, to zabawa. Ja zawsze powtarzam, że idealny kochanek zadaje pytanie: „Czego ty chcesz " i potrafi przyjąć odpowiedź. W łóżku ma być dobrze, bezpiecznie i przyjemnie dla obu stron — konkluduje Joanna Keszka.

Aleksandra Tchórzewska

72% 57%

ZMĘCZENIE i STRES POWOLI ZABIJAJĄ W POLKACH APETYT NA SEKS

Joanna Keszka: Zawsze mówię kobietom: zrób sobie w ciągu dnia drzemkę. Bo głowę da się oszukać, ale ciała już nie.

TO BĘDZIE NIEZAWODNE POŁĄCZENIE!

JUŻ W PAŹDZIERNIKU ŁĄCZYMY SIŁY WE WSPÓLNYM PROJEKCIE.

Klinika RADZIKOWSKA

bodyperfect fitness wellness & spa

MALWINA RADZIKOWSKA
właścicielka Kliniki Radzikowska

Kosmetolog z 15-letnim stażem, organizator warsztatów i spotkań kosmetycznych. Swoją wiedzę pogłębia, uczestnicząc w licznych szkoleniach i kongresach. Połączenie najnowszych technologii, zabiegów z zakresu kosmetologii estetycznej to sposób na poprawę jakości życia klientów. W swojej praktyce przywiązuje wagę do zdrowego stylu życia oraz profilaktycznego dbania o urodę.

radzikowska.olsztyn.pl

PATRYCJA POLAKOWSKA
trener personalny/instruktor w klubie Body Perfect

Przez jej ręce przewinęło się tysiące kobiet, bo właśnie w modelowaniu ich sylwetek czuje się najpewniej.

Praca sprawia jej ogromną przyjemność, a profesjonalizm i zaangażowanie pozwalają w sposób jasny i zrozumiały przekazywać wiedzę.

Motywuje oraz uczy zdrowego podejścia do fit lifestyle'u.

Facebook/Instagram: **fitpatilife**

146719OTBR-A

Fot. Zosia Kamińskia

WIĘCEJ ŻYCIA W ŻYCIU...

Nasze wartości zmieniają się na przestrzeni życia. Są inne, kiedy jesteśmy pod skrzydłami rodziców, i inne, kiedy stajemy się dojrzali. Przewracają się do góry nogami, gdy sami stajemy się rodzicami. Nabierają nowego znaczenia, gdy wchodzimy w wiek, w którym coraz częściej spoglądamy wstecz, bo czas biegnie nieubłagalnie. Jeśli chcesz doświadczać więcej spełnienia i równowagi w życiu oraz podejmować lepsze decyzje, potrzebujesz nauczyć się określać, co jest dla Ciebie najważniejsze, oraz tworzyć dla tego przestrzeń.

Czy jest coś ważniejszego od relacji z samą sobą? Jeśli chcemy, aby nasze związki były szczęśliwe, oparte na wzajemnym szacunku i akceptacji, warto zacząć od szanowania samej siebie. W przeciwnym razie nasze kompleksy będą rzutowały na wszelkie kontakty. Zdarza się, że gesty czy słowa innych odczytujemy przez pryzmat naszych kompleksów, co prowadzi do wielu nieporozumień. Niepotrzebnie karmimy naszego wewnętrznego krytyka.

Narzekamy, nie doceniamy siebie i swoich sukcesów, nie dbamy wystarczająco o swoje ciało i umysł, nie lubimy siebie lub jakiejś części siebie, żyjemy według zasad i przekonań innych, w najważniejszych kwestiach kierujemy się rozumem, a nie sercem, szukamy wymówek, rozpamiętujemy przeszłość i gubimy teraźniejszość, tkwimy w złości zamiast nauczyć się wybaczać i iść dalej. Pochylamy się dłużej nad niepowodzeniami zamiast pamiętać o sukcesach, trzymamy się kurczowo tego co stare, zamiast dać sobie szansę by doświadczyć tego co nowe, zakładamy porażkę zanim jeszcze przystąpimy do działania.

Fot. Zosia Kamińskia

Doświadczenia nasze oraz ludzi, których spotkamy na naszej drodze, zainspirowały nas do stworzenia projektu, w ramach którego powstanie przestrzeń do wymiany myśli, poglądów, doświadczeń, wsparcia dla osób szukających pomysłów na życie. W ramach projektu będą prowadzone szkolenia w trzech płaszczyznach: rozwoju osobistego, zdrowia i finansów. Każdy z nas ma swoja historię. Nie oceniamy ale wspieramy!!! Chcemy by trudności i niedoskonałości łączyły a nie dzieliły ludzi .Kiedy kilka lat temu wydawało mi się, ze świat zawalił mi się na wszystkich płaszczyznach życia pojawiło się Duolife, stosujące model softmarketingu. To model ,który stawia Człowieka w Centrum, który oparty jest na wartosciach jakże potrzebnych we współczesnym świecie. Poczułam spójnośc i wspólną wizję tego co chciałabym robić w życiu. Tą wizją zarażam ludzi, zaraziłam Beatkę. Chcemy stworzyc przestrzeń dla wszystkich, którzy chcą poczuć więcej życia w życiu .Motywujemy do dzialania i zmiany w zyciu na lepsze. Zapraszamy do włączenia się w nasz projekt. Każdy z nas ma w sobie niezwykłą moc, którą warto się dzielić.

Masz ciekawe pomysły? Mozesz dać wartość innym i zainspirować do lepszego życia. Nie zostawiaj tego dla siebie.

MAM ZADANIE DO WYKONANIA

WCIĄŻ SZUKAM SWOJEJ DROGI. CHCIAŁABYM BYĆ INSPIRACJĄ DLA INNYCH KOBIET, BY MIMO TRUDNOŚCI NIE PODDAWAŁY SIĘ, MIAŁY ODWAGĘ POSZUKIWAĆ. ZMIANA NIE JEST ŁATWA, ALE ZAWSZE WYCHODZI NAM NA KORZYŚĆ — MÓWI KATARZYNA URBAŃSKA.

Fot. Zosia Kamińska

— Nie boi się pani wyzwań. Praca, kolejne szkolenia i przedsięwzięcia. Jest pani zapracowaną osobą?

— Tak, bardzo. W tym roku nie miałam jeszcze urlopu, więc planuję choć tydzień wolnego. Pracuję w technice dentystycznej, ale myślę o następnych wyzwaniach. Teraz przede mną kolejne zadanie. Zapisałam się do programu „Od lidera do trenera" u Beaty Kapcewicz. Jest bardzo kosztowny, ale postanowiłam zaryzykować. Uważam, że trzeba stawiać na nowe doświadczenia, bo mogą one przynieść poprawę jakości naszego życia. Kto wie, może dzięki temu pojawi się pomysł na kolejny biznes?

— Nie bez powodu więc zamieściła pani w swoim profilu społecznościowym wypowiedź Tatiany Kostyry: „Można dużo pracować, być piekielnie zmęczonym, niewyspanym, wyczerpanym, mieć poważne problemy, przeziębić się, być samotnym i przy tym absolutnie szczęśliwym człowiekiem. Absolutnie".

— Tak. Najważniejsze, by wiedzieć, co jest dla nas wartościowe, i dążyć w tym kierunku. Dla mnie w życiu najważniejsza jest wolność, niezależność, rozwój i szacunek. Kartka z tą sentencją leży na moim biurku i każdego dnia, kiedy ją czytam, motywuje mnie to do działania.

— Najbardziej ceni pani niezależność?

— Oczywiście. Cenię niezależność i wolność wyboru. Chciałabym, byśmy wszyscy potrafili zaakceptować, że mamy do tego prawo.

— Lubi też pani zmiany.

— Rzeczywiście. Nie lubię stagnacji i ciągnie mnie do ludzi, po prostu. Uważam też, że każdy napotkany człowiek jest lekcją, sprawdzianem albo wyjątkowym prezentem. Wciąż szukam swojej drogi. Chciałabym być inspiracją dla innych kobiet, by mimo trudności nie poddawały się, miały odwagę poszukiwać. Zmiana nie jest łatwa, ale zawsze wychodzi nam na korzyść. Ja pracuję na nią od lat. To m.in. szkolenia u Kamili Rowińskiej, mam też za sobą test Gallupa, który określa nasze mocne strony i predyspozycje. Dzięki temu okazało się na przykład, że mam potencjał, by zostać coachem. Kto wie, może powinnam iść w tym kierunku?

— Pani poszukuje?

— Wiem, że szkoda czasu na bezczynność. Trzeba żyć aktywnie, zajmować się czymś wartościowym. I czasem robić to, co podpowiada intuicja. Uświadomiłam to sobie, kiedy rok temu wracałam nocą do domu ze spotkania z Kamilą Rowińską. W czasie drogi zasnęłam, prowadząc auto. Naprawdę niewiele brakowało, by doszło do tragicznego wypadku. Zjechałam na drugi pas, potem w pole. Na szczęście była to prosta droga, nie było żadnego rowu czy drzew. Wyszłam z samochodu i stwierdziłam, że to znak, że mam w życiu zadanie do wykonania.

— Teraz więc żyje pani intensywniej?

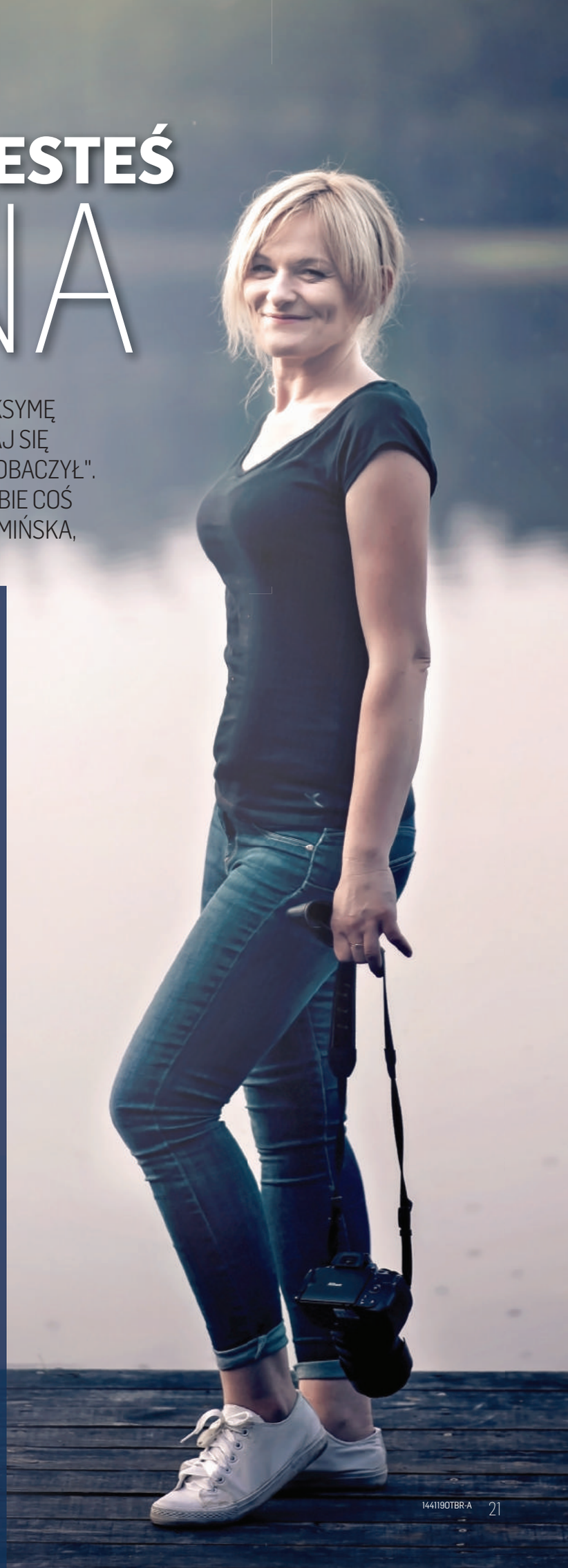
— Tak. Duże nadzieje wiążę ze szkołą Beaty Kapcewicz. Myślę, że to jest właśnie moja droga, że tam właśnie o tym się przekonam.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

1444190TBR-A

ZOBACZ, JAK JESTEŚ PIĘKNA

NA STRONIE INTERNETOWEJ ZAMIEŚCIŁA MAKSYMĘ ROBERTA BRESSONA: „FOTOGRAFUJĄC STARAJ SIĘ POKAZAĆ TO, CZEGO BEZ CIEBIE NIKT BY NIE ZOBACZYŁ". — KAŻDY FOTOGRAF MUSI CZASEM MIEĆ W SOBIE COŚ Z PSYCHOLOGA — MÓWI ZOSIA MUZYCZUK-KAMIŃSKA, FOTOGRAFKA.



— Mówi się, że fotograf musi być nie tylko dobrym obserwatorem, ale też trochę psychologiem. Zgadzasz się z tym stwierdzeniem?

— Myślę, że tak. Jestem zakochana w sesjach portretowych, w emocjach malujących się na twarzach, w wyrazie oczu fotografowanych osób. By udało wydobyć się te emocje, ważna jest relacja pomiędzy fotografem a modelem. Musi być prawdziwa. Kiedy zaczynałam profesjonalnie fotografować, miały to być głównie sesje rodzinne, dziecięce. Nie zakładałam, że będą to portrety. Ale na jedną z pierwszych sesji koleżanka przyprowadziła znajomą, która chciała zdjęcia podarować mężowi. Oczekiwała, że na zdjęciach pokażę, jaka jest piękna, kobieca. To było wyzwanie, ale udało się osiągnąć efekt, na którym jej zależało. Wtedy przekonałam się, że w sesjach kobiecych czuję się najlepiej. Jedna z dziewczyn, którą sportretowałam, stwierdziła nawet po sesji, że jestem lepsza od psychologa.

— Kiedy czujesz satysfakcję?

— Kiedy widzę, jak kobieta, która przychodzi na moją sesję spięta, zdenerwowana, która nie wierzy w swoje piękno, nagle rozkwita przed obiektywem. Zawsze mnie to wzrusza. Uwielbiam, kiedy przychodzą do mnie czterdziesto- i pięćdziesięciolatki. Mają za sobą doświadczenie życiowe, w większości zaakceptują to, jak się zmieniły, mają większą świadomość. Wiele z nich nie przejmuje się zmarszczkami. Nie chcą, by fotografie były wyretuszowane, bo czują, że z tymi właśnie zmarszczkami są prawdziwe.

— Dziś fotografia jest twoją pasją. Nie widzisz już dla siebie innej drogi zawodowej?

— Ależ nie. Zanim zajęłam się profesjonalnie fotografią pracowałam w biurze. Pewnego dnia kolega z pracy, który zajmował się profesjonalnie fotografią produktową, a który wiedział, że fotografuję amatorsko, pożyczył mi profesjonalny obiektyw. Pojechaliśmy na święta do rodziny i zrobiliśmy prawdziwą sesję. Siostra trzymała lampę, mieliśmy tło. Zdjęcia wyszły fantastycznie. Powiedziałam wtedy do męża: „Jak ja bym chciała zajmować się fotografią, robić sesje, w czasie których wszyscy będą się doskonale bawić". W styczniu nie pracowałam już zawodowo, a mąż stwierdził „Chciałaś fotografii — próbuj. To twoja szansa".

— Nie poddałaś się i osiągnęłaś swój cel.

— Tak, choć nie mogłabym go zrealizować bez wsparcia męża, mamy, rodzeństwa i przyjaciół. Wiem, że zawsze mogę na nich liczyć. Cieszę się każdym zdjęciem, sesją. Chcę przekazać każdej mojej modelce: „Zobacz, jak jesteś piękna" i to naprawdę działa. Żartuję czasem, że trzeba uważać, o czym się marzy, bo marzenia lubią się spełniać. Moje się spełniło.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

www.facebook.com/**zosiafotoart**

WCIĄŻ MAM ENERGIĘ I ENTUZJAZM!

ELZBIETA DYRWAL Z DZIAŁDOWA TO KOBIETA SUKCESU. ZA ROK MINIE TRZYDZIEŚCI LAT, ODKĄD W PROWADZI DROGERIĘ URODA POŁOŻONĄ W SAMYM SERCU DZIAŁDOWA. I CHOĆ MA WIELE SPRAW NA GŁOWIE, RADZI SOBIE ZNAKOMICIE. BO ZNALAZŁA NA TO SPOSÓB!

Drogeria Uroda od 1990 roku gości na mapie Działdowa. To miejsce znane i lubiane przez mieszkańców miasteczka i jego gości. Nic dziwnego: przyjazna atmosfera, profesjonalizm i atrakcyjne ceny przyciągają klientów. Ale zanim Elżbieta Dyrwal powołała do życia drogerię, miała zupełnie inne plany na życie. — Skończyłam w Olsztynie technologię żywności — opowiada. — Miałam też epizod pracy na uniwersytecie. Zawsze interesowałam się procesami żywienia, chemią. Byłam pewna, że zwiążę się zawodowo z tymi tematami.

Jednak praca na uczelni zbiegła się z reformą gospodarczo-ustrojową w 1989 roku. Pani Elżbieta zawsze miała ambicje i nie chciała zadowolić się uczelnianymi zarobkami. Wtedy, wraz z mężem, również technologiem żywności postanowiła otworzyć drogerię Uroda. Dziś jej firma cieszy się ogromną renomą i poważaniem klientów. Wcześniej, w Szwajcarii, miała okazję sprawdzić jak pracuje się z kosmetykami. — Wtedy polubiłam kosmetyki, zaczęłam interesować się analizą ich składów, zobaczyłam jak wygląda współpraca z producentami — opowiada pani Elżbieta.

I właśnie po powrocie do Polski postanowiła swoją nową pasję wcielić w życie. A że w jej rodzinie zawsze były osoby prowadzące swój biznes, czuła, że podoła zadaniu. W końcu miała to we krwi!

Dziś zatrudnia cztery osoby. — Mój personel na licznych szkoleniach czerpie wiedzę — opowiada. — Pojawiają się nowe serie kosmetyków, więc moi pracownicy muszą być z wszystkim na bieżąco — opowiada.

Na jej głowie jest cała organizacja pracy, logistyka i odpowiedzialność. — Bywa, że czasami samodzielnie stanąć za ladą, jeśli na przykład pracownik się rozchoruje — podkreśla.

Klienci mogą liczyć na to, że podczas wizyty w Urodzie zostaną otoczeni najlepszą opieką i profesjonalnym poradnictwem.

Nasza bohaterka nie kryje, że nadal ma zapał, entuzjazm i energię do prowadzenia biznesu. Wie, że zawdzięcza to produktom DuoLife.

Pani Elżbiecie zależało, żeby trafić na suplementację, która nie byłaby obciążona chemią. — Pytałam znajomych farmaceutek, czy mogłyby mi coś polecić — opowiada. — Ale w końcu trafiłam na wykład doktora Piotra Kardasza, który opowiadał o Duo Life. Kiedy go słuchałam, stwierdziłam, że to człowiek, który mówi o tym, czego ja szukam!

Pani Elżbieta zaczęła przyjmować preparaty DuoLife Dzień i DuoLife Noc. Potem musiała zmierzyć się z bardzo poważną chorobą swojej mamy, więc, jak mówi, nie miała głowy do suplementacji. Wróciła do niej w grudniu, w bardzo pracowitym i wyczerpującym dla niej czasie. I zaczęły dziać się cuda! — Kiedy tylko zaczęłam przyjmować preparat Duo Life, odeszło moje zmęczenie — opowiada. — Poczułam, że te preparaty działają! Poleciłam je swojej rodzinie i klientom. Mogą znaleźć moje suplementy w drogerii.

Producenci DuoLife podkreślają, że łączy ich wspólna pasja, entuzjazm i wspólny cel. — Zawsze staramy się być o krok przed innymi. Już w 2012 roku, weryfikując trendy na rynkach, nie mogliśmy być obojętni na dynamiczny wzrost oraz nieustannie rozwijający się rynek wellness w Polsce i na świecie. Wręcz naturalna była dla nas decyzja o kierunku dalszego rozwoju i stworzeniu marki dedykowanej tej branży — podkreślają.

Nic dziwnego, że tysiące godzin pracy grupy ekspertów i specjalistów z różnych dziedzin, liczne konsultacje i wspólny cel zaowocowały utworzeniem wyjątkowych produktów DuoLife.

1448190TBR-A

Fot. Zosia Kamińska

Biologia i przyroda fascynowały mnie od dzieciństwa. Co roczne wyjazdy na wieś do rodziny sprawiały, że podpatrywanie świata było ciekawe, a czasem bolesne. Dziadek zielarz i pszczelarz, babcia akuszerka- w takim klimacie spędzałam wakacje. Co pozostało po tamtych czasach? – miłość do ziół, radość z doświadczania kontaktu z drzewami, zwierzętami i chęć dzielenia się tym z całym światem.

Przyjemność studiowania biologii i jej nauczanie trwa do dziś, ale po drodze doszły macierzyństwo i problemy zdrowotne rodziny. Nie zdążyłam się obejrzeć a byłam mocno zadziwiona jak niesamowicie działają na człowieka rośliny-zioła. Gdy na mojej drodze stanęli wspaniali ludzie którzy wskazali mi drogę rozwoju, miałam już grupę osób którzy tak jak ja kochają ziołolecznictwo i fitoterapię. Tak zaczęła się moja droga do działania na własną rękę. Praca z biorezonansem, zagadnienia diagnostyki chorób przewlekłych, parazytologia- temu poświęciłam wiele czasu. Okazało się, że symptomy chorób można wykryć na długo zanim sprawią odczuwalny kłopot, gdy jeszcze nie całkiem zdajemy sobie z nich sprawę. Najbardziej chyba, cieszą mnie polepszenia zdrowia maluchów. To one są często sensem życia i gdy zaczynają pod wpływem fitoterapii mieć się lepiej - to serce rośnie, a ja wtedy mocno czuję sens mojej pracy wręcz powołanie.

Cieszę się, ze ktoś przypomniał mi i pozwolił zrozumieć, że nie jesteśmy stworzeni do jednego. Możemy mieć wiele pasji, umiejętności, możemy dzielić się radością z innymi, otwierać ich na nowe pomysły i razem się cieszyć.

Firmę Duo Life napotkałam dzięki fantastycznym ludziom, którzy poszukiwali zdrowia i możliwości rozwoju. Uwielbiam z produktów witaminę C oraz Borelis i uważam, że składy ziołowe są warte uwagi.

Chciałabym, aby każdy miał szansę na zdrowie i zdobycie potrzebnej do tego wiedzy – ale tu i teraz nie potem, gdy jest późno, bo na tym polega profilaktyka zdrowia.

Mgr biologii, założycielka
Diafit Profilaktyka Zdrowia
Elżbieta Geściak

ŚWIAT WIDZIANY JEJ OCZAMI

- CZYLI JAKA ONA JEST I CZEGO POTRZEBUJE

VS

ŚWIAT WIDZIANY JEGO OCZAMI

- CZYLI JAKI ON JEST I CZEGO POTRZEBUJE

ROZMOWA Z MICHAŁEM CZEKAJEM, SPECJALISTĄ DO SPRAW RELACJI MIĘDZYLUDZKICH, ŁĄCZENIA LUDZI BIZNESU I NETWORKINGU.

Z Michałem czekajem poznałam się jako uczestnik projektu LIFE BALANCE SEMINAR organizowanym przez akademię osiągnięć. Zainspirował mnie swoją książką „Swiadome relacje"

— Michał, mamy coraz mniej czasu na relacje, relaks, sen, seks, zabawę. Nie doświadczamy całej palety emocji z tym związanych. Jak z trudnymi emocjami radzą sobie kobiety, a jak mężczyźni? Czy jest jakaś różnica?

— Wiele kobiet reaguje płaczem na stres, potrzebą wygadania się czy tak zwanymi humorami. My, jako faceci, tego nie rozumiemy, ale tylko dlatego, że emocjonalnie jesteśmy bardzo ubodzy. Dla wielu z nas świat emocji składa się z dwóch stanów: pozytywnego „jest" i negatywnego „jest do bani". Niejednokrotnie zdarza się, że kobiety bardzo przeżywają jakąś historię czy wydarzenie. Za mocno analizują i wnikają w uczucia drugiego człowieka. To empatyczne wejście w buty innej osobyczęsto hamuje kobiece działania. Przekłada się to na sposób komunikacji. Wiele kobiet nie wyraża dobitnie tego, co myśli. Niejednokrotnie mają także problem z wyznaczeniem granic. Kobiety często martwią się o to, jak inni zareagują na ich słowa.

Z drugiej strony mamy mężczyznę, który przeważnie (z racji mniejszej emocjonalności) nie przejmuje się totalnie tym, co kto o nim powie. Oczywiście o ile nie uderzy to w jego ego - bo wtedy pojawia się najczęściej agresja. Mężczyzna nie bierze pod uwagę tego, jak zostanie odebrane jego zachowanie czy jakie emocje nim wzbudzi.

Wracając do naszych pań i panów — kobietom czasem przyda się ograniczenie przejmowania się pewnymi sytuacjami, wyłączenie emocji i włączenie racjonalności. Mężczyznom natomiast przyda się wczucie w emocje innych ludzi oraz umiejętność emocjonalnego wsparcia tam, gdzie potrzeba, a co najważniejsze — BEZ DAWANIA RAD. Tutaj kolejna ciekawostka: ponieważ kobieta jest emocjonalna, przekazuje emocje i uczucia. Nie oczekuje od nas rad ani wskazówek. To z kolei jest dla nas, mężczyzn, bez sensu. Wielu z nas uważa, że „w takim razie po co mi to mówi, jeśli nie potrzebuje mojej rady?". Ciekawostką jest, że mężczyźni komunikują się po to, aby przekazać logiczne informacje: zadania, fakty, opinie, rady, co wynika z czego i dlaczego tak, a nie inaczej. Brak znajomości emocji powoduje, że nie chcemy mówić o czymś, czego nie umiemy, czego nie czujemy i o czym większość z nas nawet nie wie, że istnieje. Bardzo często, kiedy wchodzimy na tematy emocji czy zachowań związanych z uczuciami mówimy „nie przesadzaj", „wyolbrzymiasz". Prawda jednak jest taka, że jest to nasza reakcja na to, czego nie ogarniamy, i na to, co nas przerasta. Większość z nas nie została w domu nauczony rozmowy o emocjach i uczuciach, co skutkuje dzisiejszymi problemami.

1449190TBR-A

ŻYCIE JAK Z BAJKI

MARIUSZ RADYKO JEST SZCZĘŚLIWYM MĘŻEM, OJCEM DWÓJKI DZIECI ORAZ WŁAŚCICIELEM CENTRUM NURKOWEGO DIVING-INDO. POCHODZI Z OLSZTYNA, ALE OD BLISKO 15 LAT MIESZKA NA BALI, GDZIE ZAPROWADZIŁY GO DZIECIĘCE MARZENIA, PASJA ORAZ MIŁOŚĆ.

— Jak narodziła się twoja pasja do nurkowania?

— Jako dziecko oglądałem kreskówkę „Biały delfin Um" o chłopcu, który miał przyjaciela delfina, nurkował i mieszkał na tropikalnej wyspie. W latach 80. nurkowanie nie było tak popularne jak teraz. Gdy miałem 10 lat, nadarzyła się pierwsza okazja, żeby zanurkować, podczas rejsu po Mazurach z ojcem i jego kolegą. To było coś nadzwyczajnego. Realna, namacalna możliwość obejrzenia z bliska roślin, ryb i całego podwodnego świata. Już wtedy wiedziałem, że chcę się tym zajmować w przyszłości.

— I jak potoczyły się twoje losy?

— Cały czas nurkowałem. Należałem do różnych klubów nurkowych. Na studiach działałem w akademickim klubie Skorpena, gdzie przez 3 lata byłem nawet prezesem. Wszystkie pieniądze, które zarabiałem, wydawałem na nurkowanie i kiedyś stwierdziłem, że może jednak lepiej przestać te pieniądze wydawać, a zacząć je zarabiać na nurkowaniu właśnie. Stąd pomysł, żeby znaleźć jakąś pracę w tropikalnych krajach.

— Jak pomyślałeś, tak zrobiłeś.

— Tak. Zaczynałem w Egipcie i w Sudanie. Następnie udało mi się dostać pracę na Malediwach. Z Malediwów wybrałem się na krótki czas do Malezji, a następnie przyjechałem na Bali. Szybko znalazłem pracę, bo znałem biegle rosyjski i angielski, kręciłem filmy, robiłem zdjęcia pod wodą i byłem instruktorem nurkowania. Pracowałem przez prawie rok, ale zamachy w 2005 roku pokrzyżowały moje plany. Rynek turystyczny bardzo ucierpiał i zrobiło się pusto. Wtedy wyjechałem na wschód Indonezji, na wyspę Ambon. Prowadziłem tam centrum nurkowe przez rok. To były piękne czasy. Wyspa była pusta i dzika, za to pod wodą było pięknie i spokojnie. Nurkowaliśmy z moją dziewczyną (teraz już żoną), wynajdowaliśmy miejsca nurkowe, nazywaliśmy je...

— I co było dalej?

— Powoli kontrakt dobiegł końca. Stwierdziliśmy, że wracamy na Bali i otworzymy własne centrum nurkowe.

— I tak też się stało.

— Po kilku miesiącach zaczęliśmy działać sami, ale było to okupione krwią, potem i łzami. Nawiązałem kontakty z rosyjskimi firmami turystycznymi, które przysyłały nam klientów i powoli zaczęliśmy się rozwijać. Kupiliśmy nowe łodzie, samochody, wybudowaliśmy mały hotelik dla gości. Po drodze urodziły nam się dzieci i wybudowaliśmy dom. I jakoś sobie tutaj mieszkamy. Już 15 lat.

— Czy Bali to faktycznie raj dla każdego?

— Ktoś mądry kiedyś powiedział, że raj to nie miejsce, a stan ducha. Polakom bardzo często rajska wyspa kojarzy się ze zgiętą palmą, nachyloną nad lazurową wodą na tle błękitnego nieba. Takich na Bali nie ma. Plaże też nie są najpiękniejsze. Za to jest tutaj fajna, luźna atmosfera. Miejscowi są bardzo przyjaźni, ciągle się uśmiechają i są dla wszystkich życzliwi. Ta wyspa zaraz po stolicy Indonezji jest najbogatszym miejscem w tym kraju, ludziom żyje się bardzo dobrze i nie ma żadnej biedy. Statystyki podają, że rocznie na Bali przyjeżdża około 4,5 mln zagranicznych i 11 mln indonezyjskich turystów. Myślę, że każdy z nich znajdzie tu coś, co mu się spodoba.

— A czy ty odnalazłeś swój raj?

— Oczywiście. Mój dom jest tutaj. Mieszkam tu prawie 15 lat, większość swojego dorosłego życia. Przeżyłem tutaj zarówno dobre, jak i złe chwile. Przyjechałem na Bali zupełnie bez niczego. Ułożyłem sobie życie, znalazłem pracę, otworzyłem swój biznes. Jestem dumny z tego, że mi się to wszystko udało, nie mając żadnych znajomości ani walizki pełnej pieniędzy. Udało mi się także kilka razy nurkować z delfinami, chociaż nie mam kolegi delfina, jak ten chłopiec z kreskówki. Mimo to uważam się za człowieka sukcesu.

Milena Siemiątkowska

DWUPUNKT

CZYLI FIZYKA KWANTOWA NA USŁUGACH NASZEGO ŻYCIA

— Dwupunkt? Fizyka kwantowa? Brzmi dość tajemniczo.

— Tak, to prawda. Gdyby pięć lat temu ktoś mi powiedział, że korzystając z wiedzy fizyków kwantowych, będę mogła zmienić całe swoje życie – nie uwierzyłabym. A jednak tak się stało. Okazuje się, że znana prawdopodobnie od zawsze, ale szczególnie teraz propagowana na świecie (USA, Niemcy, Szwajcaria, Austria, Francja, Polska) technika dwupunktu potrafi w błyskawiczny sposób spowodować, że w naszym życiu dokonują się zmiany. Inaczej mówiąc, możemy spełniać nasze marzenia. Dzieją się cuda. Nie są to żadne czary-mary – to po prostu fizyka kwantowa/energia, którą wszyscy mamy w zasięgu ręki. 24 godziny na dobę. Warto o tym wiedzieć.

— Ciekawe, w jakich obszarach można zmienić swoje życie?

— We wszystkich. W związkach, w finansach, w relacjach, w pracy, w domu... we wszystkich obszarach, w których potrzebujemy tej zmiany dokonać. Nasze życie jest często takie trochę smutne. Ciągle się gdzieś spieszymy, zamartwiamy o pieniądze, jesteśmy przepracowani, gubimy po drodze nasze marzenia, robimy bądź nie robimy karier zawodowych, jednak często, aby zabezpieczyć byt swojej rodzinie, z czegoś rezygnujemy. Niestety najczęściej z siebie. Pracoholizm, ukryty alkoholizm, leki nasenne, środki energetyzujące, stres, depresja, nerwy, bezsilność, strach – tak to wygląda.

— A co takiego zmieniło się w twoim życiu?

— Wszystko się zmieniło. Zniknęła depresja, Moja firma szkoleniowa zaczęła dostawać zamówienia, moja sytuacja finansowa zdecydowanie się poprawiła. A z takich śmiesznych sytuacji – zawsze znajduję wolne miejsce na parkingu. Nawet najbardziej zapchanym.

— Czy każdy może w swoim życiu stosować dwupunkt?

— Oczywiście! Nie potrzeba specjalnych predyspozycji, aby nauczyć się dwupunktu. Będę bardzo namawiać na tę naukę, bo oprócz zmian w życiu, zdrowotnie również następuje często poprawa samopoczucia.

— Prowadzisz warsztaty dwupunktu, na czym one polegają?

— Podczas zajęć pokazuję, jak w prosty sposób wyciszyć nasz mózg. Jak sięgnąć po to, co do tej pory wydawało nam się nie do osiągnięcia, jak zmienić swoje życie, jak zmienić złą pracę na dobrą, jak znaleźć idealnego partnera, jak przyciągnąć pieniądze, obfitość, jak poprawić swoje zdrowie, jak wpłynąć na osiągnięcie sukcesu. Brzmi jak bajka, prawda? To jednak są fakty. Pokazuję tę wiedzę na czterech poziomach. Każdy z nich trwa dwa dni. Zapewniam jednak, że w zupełności wystarczy, jak nauczymy się nowej filozofii życia, czyli dwupunktu na podstawowym poziomie.

ZOFIA NIEŚCIOR

Wieloletni manager HR w firmach z kapitałem zagranicznym, certyfikowany Coach ICC, uczennica dr. Franka Kinslowa i Gabrielle Orr „Kroniki Akaszy", wiceprezes firmy doradczo szkoleniowej, propagatorka dwupunktu i innych technik kwantowych. Warsztaty organizuje na terenie całego kraju.

Adres e-mail **zofia.niescior@wp.pl**
Strona internetowa **www.zofianiescior.pl**

1445190TBR-A

LUDZKA STRONA BIZNESU

brainpoint
ludzka strona biznesu

Skąd pomysł na markę brain point – ludzka strona biznesu.

Ponad 20 lat pracy w korporacji, gdzie rozwijałam siebie i biznes jakim zarządzałam pozwolił mi wzmacniać kompetencje swoje oraz swoich pracowników w zgodnie z ich wartościami. Rozwój naturalnych predyspozycji działał cuda. Tworzyłam i zdobywałam dobre relacje z nowymi kontrahentami. Była jednak i ciemna strona... kiedy to firma oczekiwała np. czerwonych menagerów, i nagle osoby ciepłe nastawione na ludzi, musiały zmieniać się czego konsekwencją były odejścia z pracy czy choroby psychiczne.

Dzisiaj wiem, że Szefowie w ten sposób ryzykują zesłanie pracowników na ścieżkę bezproduktywnego rozwoju, dysfunkcji , często niszcząc w nich samych pracowników , w konsekwencji czego spowalniają także swoje biznesy.

Marka szkoleniowa Brainpoint powstała, gdyż chciałabym zminimalizować iluzję we wspieraniu pracowników podczas ich programów rozwojowych, gdzie z jednej strony zderzają się oczekiwania pracodawcy a z drugiej - złudne wsparcie.

Ja wykorzystuję w swoim warsztacie narzędzie Structogram, badające wrodzone biostruktury, to kod genetyczny naszych osobowości. Nasz mózg ma biostrukturę doświadczeń oraz swoją genetykę.

Brainpoint – to marka szkoleniowa, która powstała, aby ludzie w biznesie zrozumieli samych siebie, aby pracodawcy zrozumieli, że menager to też człowiek. Program nie jest dedykowany tylko do menagerów, aczkolwiek tutaj mam misję, gdyż pracodawcy oczekują właśnie od nich zachowań w maskach, stosując ciągłe plany naprawcze. To nie działa.

Pomysł tej inicjatywy powstał na bazie wieloletniej obserwacji swojej osoby, swoich zachowań oraz doświadczeń kolegów plus wieloletniej nauki.

Czym jest to narzędzie Structogram

To podstawa naukowa, która rozstrzyga spór w jaki sposób oddziaływują na siebie geny i środowisko (procesy uczenia się, doświadczenie).

STRUCTOGRAM®, jako wizualizowany wynik analizy biostrukturalnej, pokazuje uwarunkowaną genetycznie podstawową strukturę osobowości nas samych, poznajemy biostrukturę klienta, menagera, mamy gotowe narzędzia marketingowe.

Nie chodzi tu o czysty test osobowości, ale o praktyczne, ukierunkowane elementy treningu dla profesjonalnej znajomości siebie i ludzi oraz ich praktycznych zastosowań.

Jakimi cechami powinien zatem odznaczać się lider? Czujesz się bardziej Liderką czy Trenerem?

Lider, to ktoś za kim podążają inni. Tak jestem Liderem i Trenerem jednocześnie. Te dwie funkcje muszą się moim zdaniem łączyć. My Liderzy musimy wiedzieć, jaką mamy siłę oddziaływania na innych z dwóch ważnych względów: kierunek rozwoju firmy i naszego mentee, aby nikomu nie zrobić krzywdy.

Filarem każdej firmy są jej pracownicy. Jak znaleźć wiernych, oddanych i lojalnych współpracowników?

Autentyczność, rozwój zgodnie z predyspozycjami, to recepta na sukces. Martwią mnie obecne stereotypy, że nowe pokolenie jest trudniejsze. Według mnie warto mieć w zespołach osoby z pokolenia baby boomers, millenialsów, pokolenie x i z, bo one mogą uczyć się od siebie nawzajem.

To kwestia człowieka. Zmienia się rynek, otoczenie, zatem i świadomość nas i pracowników.

W czym, Pani zdaniem, tkwi siła kobiet w biznesie?

Jako kobiety uważane jesteśmy za emocjonalne, ja jednak uważam, że to nasza siła. Jesteśmy bardziej empatyczne, bywa, że intuicyjnie szybciej dostrzegamy okazje. Kobiety świetnie odczytują emocje innych. Dlatego nie ma we mnie zgody na niedocenianie kobiet czy niższe wynagrodzenia.

Twoje życiowe motto i rada, którą chciałabyś przekazać naszym Czytelniczkom?

Wszystko, co ma dla Ciebie znaczenie, co Ciebie inspiruje, warte jest Twojego zatrzymania. Pozwól sobie odkryć siebie. To pierwszy krok do Twojego rozwoju, rozwoju Twojego biznesu, i bycia w nim w zgodzie ze sobą.

I korzystając z okazji chciałabym zaapelować do czytelników – inwestujmy w naszą edukację. Polacy inwestują głownie w edukację dzieci i młodzieży, podczas gdy demografia jest dla nas tak nieubłagana. Mamy starzejące się społeczeństwo, a to wyzwanie nie tylko dla rynku pracy ale i naszych biznesów i nas samych.

EWELINA STRAWA

trener biznesu, coach, przedsiębiorca, wykładowca akademicki z 20 letnim doświadczeniem w sprzedaży. Certyfikowany Trener Structogram. Absolwentka Akademi Morskiej w Gdyni, oraz MBA na Uniwersytecie Gdańskim.

Ambasadorka kobiet, promująca ich rozwój osobisty oraz niezależność. Stosuje autorski program wykorzystując wiedzę o funkcjonowaniu genetycznie naszego mózgu wraz z zebranym na przestrzeni lat doświadczeniem. Ludzka strona biznesu, to metoda na życie i pracę, zgodna z własnym potencjałem i naturalnością.

POZNAJ KAMPANIĘ SPOŁECZNĄ

„ŻYJĘ ŚWIADOMIE" – DZIAŁAJ DLA ZDROWIA

„Szanuj zdrowie należycie, bo jak umrzesz – stracisz życie".

Aleksander Fredro

Być może powyższy aforyzm polskiego komediopisarza wydaje się zabawny, jednak kryje się w nim dużo prawdy. „Możesz schudnąć 10 kg w 24 godziny", „Spróbuj pokonać raka alkoholem" – brzmi absurdalnie, prawda? A to przykłady tytułów artykułów, które rzeczywiście krążą w sieci. To z nich codziennie tysiące ludzi czerpie wiedzę na temat tego — jak „zdrowo" żyć.

W świecie pełnym zagrożeń cywilizacyjnych, gdzie z każdej strony jesteśmy zmuszani do pośpiechu i otoczeni komunikacyjnym bełkotem, trudno znaleźć czas, miejsce oraz możliwość zdobycia rzetelnej i potrzebnej wiedzy na temat prawidłowej profilaktyki zdrowia dla siebie oraz rodziny.

W tym celu w 2015 roku powstała World Healthy Living Foundation, która zainicjowała kampanię „Żyję świadomie". Świadomość pojawiających się zagrożeń cywilizacyjnych wpłynęła na stworzenie programu edukacyjnego, który odważnie mierzy się z niebezpieczeństwami współczesnego świata i promuje najważniejszą dla nas wartość, czyli ZDROWIE. Celem kampanii jest szerzenie wiedzy, edukacji społecznej i propagowanie świadomego życia, poszukiwanie optymalnych rozwiązań w zgodzie z naturą oraz utrwalenie przekonania, że tylko i wyłącznie od nas zależy zdrowie oraz życie. W ramach kampanii prowadzone są wykłady z zakresu medycyny, naturoterapii oraz sposobów naturalnego wspomagania organizmu, podczas których poruszane są następujące tematy, dotyczące profilaktyki zdrowia:

- **Żyj świadomie** – cywilizacyjne zagrożenie zdrowia
- **Bolerioza** – cicha epidemia
- **Serce pod kontrolą** – profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego
- **Cukrzyca plagą naszych czasów**
- **Potęga pożywienia** – jesteśmy tym, co jemy
- **Psychosomatyka i rola stresu w powstawaniu chorób**
- **Przepis na zdrowie** – czyli strategia 5 elementów
- **Prawidłowa odpornośc drogą do naszego zdrowia**
- **Tarczyca** – czy to tylko hormony?
- **Wychodź swoje zdrowie** – to, że się zestarzejesz to fakt! Pytanie, kiedy i w jakim stylu?
- **Wpływ mikroflory jelitowej na rozwój, fizjologię i zdrowie człowieka** oraz naturalne czynniki stabilizacji homeostazy
- **Długowieczność w zdrowiu** — zdrowe nawyki = podróż do zdrowia.

Przedstawione kierunki działań prozdrowotnych mogą przyczynić się do poprawy stanu zdrowia, a na pewno do zwiększenia wiedzy społeczeństwa na temat przyczyn chorób cywilizacyjnych oraz potrzeby zmiany stylu życia, czego owocem jest zmniejszenie zachorowalności, zwłaszcza wśród młodzieży i dzieci.

Podczas organizowanych przez fundację wydarzeń wspierane są inicjatywy i kampanie takie jak: „Moja krew" i „Krewniacy" – propagujący idee honorowego krwiodawstwa. Dodatkowo, fundacja wspiera stowarzyszenie Częstochowskie Amazonki – działające na rzecz kobiet, dotkniętych problemem nowotworu piersi oraz fundację Jesteśmy Blisko – niosącą pomoc ludziom, którzy znaleźli się w ciężkiej sytuacji życiowej.

W kampanii aktywny udział biorą specjaliści z różnych dziedzin, między innymi: lekarze medycyny konwencjonalnej i naturalnej, rehabilitanci, dyplomowani dietetycy oraz sportowcy. Gdzie odbywają się prelekcje? Spotkania organizowane są na terenie całej Polski, również regularnie w Olsztynie. Od roku także w różnych krajach m.in. w Holandii, Niemczech, Francji, Ukrainie i Anglii. Wszystko po to, aby docierać z wiedzą do wszystkich zakątków świata.

Tylko Ty jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie, dlatego już dziś dołącz do jednego z cyklu wykładów konferencji „Żyję świadomie". Wszystkie informacje dostępne są na stronie www.whlf.eu.

WORLD HEALTHY LIVING FOUNDATION

ŻYJĘ ŚWIADOMIE KAMPANIA SPOŁECZNA

1446190TBR-A

MAKROBIOTYKA

SPOSÓB NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

Fot. Adobe Stock

— Pani Bożeno, jako lekarz medycyny chińskiej, naturoterapeutka, specjalistka w zakresie nauki o żywieniu z 25-letnim doświadczeniem w edukacji zdrowotnej jest Pani promotorem diety makrobiotycznej.

— Tak, jestem absolwentką Międzynarodowego Instytutu Makrobiotyki w Kiental w Szwajcarii. W Ośrodku Edukacji Makrobiotycznej we Wrocławiu prowadziłam wykłady, kursy gotowania. Ukończyłam 4-letnie studia tradycyjnej medycyny chińskiej prowadzone przez nauczycieli Instytutu Avicenny z Francji. Obecnie łączę w praktyce terapię odkwaszania organizmu wg dr Renate Collier z zasadami makrobiotyki, ziołolecznictwa i medycyny chińskiej, prowadzę autorskie kursy gotowania makrobiotycznego, a także organizuję wykłady, promuję zdrowy styl życia. Aktualnie kończę 4-letni kurs dla zaawansowanych chińskiego ziołolecznictwa pod kierunkiem dr. Tadeusza Błaszczyka z Niemiec.

— Jestem zachwycona tym, że będziemy mogli zobaczyć Panią w Olsztynie już 24.10. jako gościa specjalnego konferencji „Żyję świadomie", Długowieczność w zdrowiu - zdrowe nawyki, podróż do zdrowia. To temat przewodni konferencji?

— Tak, jestem zdania, że zdrowie zaczyna się od kuchni i to w niej możemy znaleźć źródło prozdrowotnych nawyków. Wiedza, którą się podzielę, pozwoli cieszyć się zdrowym, długim i przede wszystkim pełnym życiem.

— Czego dowiemy się na konferencji?

- Jakie jedzenie zapewni nam zdrowie lub wspomoże powrót do zdrowia w naturalny sposób?
- Lecznicza i przeciwzapalna moc roślin: owoce jagodowe, grzyby, glony, warzywa strączkowe i inne. Jak pomogą Twojemu organizmowi, jeśli pojawią się w diecie?
- Przed jakimi chorobami cywilizacyjnymi mogą Cię uchronić?
- W jaki sposób gotować, aby w pełni wykorzystać siłę drzemiącą w pożywieniu i nie pozbawić go korzystnych właściwości? — kilka zasad kuchni makrobiotycznej.
- Jak nie szkodzić naszym strażnikom zdrowia — bakteriom jelitowym?
- Jaki pokarmom trzeba powiedzieć kategoryczne NIE aby nie osłabić organizmu?
- Jakie są niezawodne sposoby na odkwaszenie organizmu?

— Gdzie można kupić bilety na konferencję?

— Na stronie fundacji https://whlf.eu/konferencje?page=2&lang=pl.

— Odbędą się również po raz pierwszy warsztaty gotowania makrobiotycznego, prowadzone przez panią .

— Tak. Makrobiotyka, jako jedna z nielicznych gałęzi medycyny alternatywnej, została uznana przez CAPCAM (ciało doradcze przy Narodowym Instytucie Zdrowia w USA) za dietę zdolną leczyć raka. Ten sam instytut zaleca makrobiotykę jako skuteczny sposób zwalczania otyłości. Stosowanie makrobiotyki pomaga wyleczyć się z alergii, cukrzycy, chorób serca, tarczycy i wielu poważnych dolegliwości naszych czasów

Podstawą makrobiotyki jest widzieć przyczynę i skutek. Każdy może być zdrowy, jeśli zgodzi się zapłacić cenę, czyli wziąć swoje życie w swoje ręce

Przywrócenie organizmowi zakłóconej równowagi — to jedna z najważniejszych zasad makrobiotyki, naturalnego sposobu odżywiania i stylu życia.

— Ile dni będą trwały warsztaty?

— 3 dni, kontakt marzenakalinowska@2com.pl, liczba miejsc ograniczona.

Warsztaty w Olsztynie „Kuźnia Społeczna" 24.10.2019 r.
Więwcej informacji **608-375-561**

Bożena Schleicher jest absolwentką Międzynarodowego Instytutu Makrobiotycznego w Kiental w Szwajcarii. Współzałożycielka Stowarzyszenia Ośrodka Edukacji Makrobiotycznej we Wrocławiu. Specjalistka w zakresie nauki o żywieniu. Posiada ponad 25-letnie doświadczenie w edukacji zdrowotnej. Prowadzi autorskie kursy gotowania makrobiotycznego, seminaria i wykłady z zakresu zdrowia, zdrowego odżywiania, profilaktyki chorób przewlekłych i nowotworowych, udziela indywidualnych konsultacji dietetycznych i lekcji gotowania, promuje zdrowy styl życia.

Łączy terapię odkwaszania organizmu dr Renate Collier z zasadami makrobiotyki i medycyny chińskiej.

Ukończyła 4-letnie studia tradycyjnej medycyny chińskiej prowadzone przez nauczycieli z Instytutu Avicenny we Francji.

Jest dyplomowanym zielarzem tradycyjnej medycyny chińskiej po 6-letnim kursie dla zaawansowanych prowadzonym przez wybitnego znawcę TCM i ziołolecznictwa dr. Tadeusza Błaszczyka z Hamm w Niemczech.

Była konsultantką dietetyczną dr. Andrzeja Kaweckiego w programie **„Zdrowe serce"** wg metody dr. Deana Ornisha i w programie edukacyjno-rehabilitacyjnym **„Malwa"** leczenia nowotworów w Ustroniu.

Prowadziła wykłady z dietetyki, zasad medycyny chińskiej i ziołolecznictwa w ogólnopolskim programie **„Akademia walki z rakiem".**

W latach 2005 – 2008 razem z niemieckimi terapeutami prowadziła turnusy terapeutyczne i edukacyjne dla Niemców goszczonych w ośrodku **Rancho Mustafa** w Bobolinie.

Od 2009 roku prowadzi autorskie wczasy edukacyjno-rekreacyjne **„Bobolińskie spotkania z makrobiotyką"** w tym samym ośrodku. Od ponad 20 lat organizuje coroczne autorskie kursy gotowania makrobiotycznego, w których udział wzięło ponad 1000 osób.

tel. **+48 71 328 82 87**
kom. **+48 602 851 560**
e-mail: **b.schleicher@consultant.com**
| e-mail: **bozena@schleicher.pl**

1475190TBR-A

micro • art
PERMANENTNA PIGMENTACJA SKÓRY

Gdy dosiadła się do mnie w przerwie na lunch między panelami podczas zeszłorocznej edycji BEZ GORSETU, zobaczyłam uśmiechniętą, otwartą osobę . Już po chwili rozmowy wiedziałam, że jest niezwykła, a jej słowa wyryły mi się w pamięć. Po tym zdarzeniu spotkałyśmy się znów przypadkiem, a fakt ten to tylko utwierdził mnie w przekonaniu, że niektóre historie muszą zostać opowiedziane. Tym bardziej, że DuoLife wspiera kreatywne, ciekawe osoby. Z Mileną Olkowską, specjalistą od mikropigmentacji, rozmawia Marzena Łabuć-Kalinowska.

— Zawsze pozytywnie mówisz o swojej poprzedniej pacy, a jednak zdecydowałaś się pójść własną drogą.

— To była trudna, ale z perspektywy czasu słuszna decyzja. Na początku sierpnia minął rok, odkąd otworzyłam Micro.art i to był naprawdę wspaniały rok. Szkolenia, targi, konferencje, sympozja. Tyle wiedzy, nowych znajomości, a każda inna, ważna, inspirująca.

— Skąd pomysł na mikropigmentację?

— Zaczęło się banalnie. Szukałam w Olsztynie osoby, która zajmuje się makijażem permanentnym brwi. Ciągłe ich malowanie zabierało zbyt wiele czasu. Jednak wszystkie, jakie widziałam w ofertach, wydawały się ciężkie i ciemne, a mi zależało na naturalnym efekcie. Przeszło mi wtedy przez myśl, że pewnie takich osób jak ja musi być więcej. Temat powrócił, gdy zaczęłam szukać swojej drogi. Szukałam dziedziny, w której będę mogła wykorzystać zdolności Manualne. Wspominałam ci, że maluję obrazy?

— Tak, widziałam, również nagrody, i jestem pod dużym wrażeniem.

— Dziękuję. To moja wielka pasja. Podobnie jak mikropigmentacja, a od tworzenia na płótnie do tworzenia na skórze jest niedaleko. Mogę zmienić czyjś dzień na lepszy, wywołać uśmiech — to cudowne. Moja fascynacja mikropigmentacją z upływem czasu tylko się pogłębiała. Okazało się, że istnieje mikropigmentacja medyczna, dzięki której odtworzyć można otoczkę brodawki piersiowej po mastektomii czy zamaskować łysienie lub przerzedzone włosy. Można sprawić, by blizna była mniej widoczna lub zupełnie zniknęła, można spłycić zmarszczki czy zniwelować rozstępy. I w taki oto sposób mój micro, świat pochłonął mnie na dobre. Szkolenia, praktyka, książki, opracowania naukowe. Wszystko, by zostać specjalistką, pracować

odpowiedzialnie i świadomie. Wybieram właśnie się do Torunia, by poznać chemiczno-fizyczne aspekty procesu pigmentacji. Znasz hasło CSR?

— Jest to społeczna odpowiedzialność biznesu.

— Właśnie. Najbardziej chyba zależało mi, by Micro.art nie było kolejną firmą świadczącą takie czy inne usługi. Bardzo chciałam, by istnienie Micro.artu miało realny wpływ na czyjeś życie. Niedawno przystąpiłam do projektu #sercemmalowane, gdzie zupełnie za darmo linergistki wszelkich marek wykonują makijaż permanentny ust osobom po rozszczepie wargi i podniebienia. Chciałabym, w niedługim czasie, poszerzyć ten ruch o bezpłatną pigmentację otoczki brodawki piersiowej. Kobiety są takie silne, wspaniałe. Poddane czasem tak ciężkim próbom. Wspierajmy się, bo razem możemy wszystko. Zresztą kto mógłby zrozumieć to lepiej. Gdyby nie ty i DuoLife, ten artykuł pewnie by nie powstał. Dziękuję, Marzenko.

micro • art
PERMANENTNA PIGMENTACJA SKÓRY

Milena Olkowska | ul. Żeromskiego 2/2, Olsztyn | tel. 504 765 651
mictoartbbymila i kossakowska.art | micro.at_mila

1442190TBR-A

REWOLUCJA W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA MIARĘ DZISIEJSZYCH CZASÓW

Nikt nie zaprzeczy, że dzisiejsze czasy możemy bez kozery nazwać – zabieganymi. Pogoń za karierą zawodową, gromadzenie dóbr materialnych, rodzina i inne obowiązki. Nikt nie ma czasu, żeby pomyśleć w tym wszystkim o swoim zdrowiu, wyglądzie czy samopoczuciu. Wielu z nas rezygnuje z podejmowania aktywności fizycznej lub decyduje się na restrykcyjne diety czy treningi w siłowniach czynnych całodobowo. Jest to niejako alternatywny sposób na bycie fit, którego wymaga od nas świat.

FitFuture.pl ul. Wyzwolenia 19, 10-105 Olsztyn tel. 533-010-800

Niestety, bez odpowiedniego podejścia do tematu niewiele jesteśmy w stanie osiągnąć. Prawdziwą alternatywą dla osób cierpiących na chroniczny brak czasu przy jednoczesnym pragnieniu dbania o swoje zdrowie fizyczne jest trening EMS, który oferujemy my, czyli Studio Treningu Personalnego EMS FitFuture.pl. Dzięki najnowocześniejszej technologii łączącej trening personalny oraz elektrostymulację mięśniową jesteśmy w stanie dać naszym Klientom to, czego naprawdę pragną. Trening, który oferujemy, trwa zaledwie 20 minut (raz w tygodniu), co stanowi jedynie 2% całego dnia. Tak niewiele potrzeba, aby:

- schudnąć;
- pozbyć się cellulitu;
- zwalczyć bóle kręgosłupa;
- zbudować masę mięśniową;
- poprawić kondycję.

Jak donosi niemiecki Instytut Miha Bodytec GmbH, z badań skuteczności treningu EMS jasno wynika, iż 75,5% badanych odczuło znaczną poprawę samopoczucia, 69,4% osób pozytywnie oceniło wzrost swoich sił witalnych. Ponadto 88,8% badanych było pozytywnie zadowolonych z efektów modelowania sylwetki, który zaobserwowali u siebie po 3-miesięcznej sesji treningowej, 69,3% odczuło wzrost wytrzymałości fizycznej, zaś 88,7% znaczne zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa (dane z 2002 i 2003 roku).

Aby dopełnić całość procesu pracy nad prawidłowym funkcjonowaniem organizmu, zapewnić odpowiednie odżywienie na poziomie komórkowym, zadbać o odpowiednią regenerację włókien mięśniowych, stymulować syntezę kolagenu, dbając o tkankę chrzęstną, często korzystamy z produktów, które oferuje nam DuoLife — w szczególności ProStik. Dzięki szerokiej gamie naturalnych suplementów. DuoLife jesteśmy w stanie wesprzeć organizm na każdym etapie zmian.

Nie masz czasu, a jednocześnie chcesz zadbać o siebie? Nic prostszego. Wystarczy otworzyć się na świat i spróbować treningu skrojonego na miarę XXl wieku. Szybko i efektywnie przy jednoczesnej oszczędności czasu i pieniędzy. Dowody naukowe oraz zadowolenie naszych Klientów mówią same za siebie!

www.fitfuture.myduolife.com

MOŻESZ CHUDNĄĆ LEŻĄC NA STOLE

EMILIA KRYSIAK USZCZĘŚLIWIA KOBIETY. MASUJĄC JE, DAJE IM WIARĘ, ŻE ŻYCIE MOŻE BYĆ PIĘKNE. PROWADZI SIEĆ SALONÓW MASAŻU, A TERAZ W MRĄGOWIE STWORZYŁA MIEJSCE, KTÓRE POZWOLI PANIOM, RÓWNIEŻ TYM WIĘKSZYM, ROZWINĄĆ SKRZYDŁA.

— Kobieta to wcale nie słaba płeć. Pani na przykład siłę ma w rękach.

— Klienci właśnie takiej siły ode mnie wymagają. Chcą poczuć, że są masowani. Owszem, zajmuję się ciałem i nie da się tego ukryć. Ale, co ważne, zajmuję się też duszą. Bo masaż przede wszystkim pomaga się zrelaksować. Dzięki niemu można na chwilę wyłączyć się z pędu, który wręcz zjada nas na co dzień. Brakuje nam czasu, żeby pobyć chociaż chwilę ze sobą. Ciągle gdzieś biegniemy, ciągle umawiamy się na spotkania. Gdzie ta chwila wyciszenia? A ona jest nam bardzo potrzebna. Dlatego radzę, żeby chociaż raz w miesiącu pozwolić sobie na taki relaks. To minimum. Oczywiście im częściej będziemy masowani, tym lepiej.

— A skąd zamiłowanie do masażu?

— Wszystkiemu winna jest stara miłość... Kiedyś spotykałam się z fizjoterapeutą, którego pracę podpatrywałam. Będę szczera — wtedy pomyślałam, że też chcę zarabiać fajne pieniądze w ten sposób. I zaczęłam drążyć temat. Stwierdziłam, że fizjoterapeutką nie zostanę, ale zacznę od masażu. I zakochałam się w masowaniu. Dziś nie wyobrażam sobie, bym mogła robić coś innego. Zwłaszcza gdy ludzie wychodzą ode mnie rozanieleni. Gdy się uśmiechają i mówią, że taki relaks był im potrzebny. Ja wiem, że był... Zadowolenie klienta wynagradza mi tę ciężką pracę. Bo taka jest. Nie bez powodu mam silne ręce. A czasami, żeby odciążyć nadgarstki, używam nawet łokci.

— Czyli masaż to trochę taki fitness...

— Ale tylko trochę! Po godzinach na pewno nie siadam i nie czekam na kolejny dzień. Idę na przykład na siłownię. Ja w ogóle jestem bardzo aktywna i ciekawa świata. Zajmuję się wszystkim po trochu. Uwielbiam podróżować, ale jednocześnie dobrze czuję się w swoim domu na wsi. Mam w nim cały zwierzyniec — trzy pieski i dwa kotki. Jeżdżę również na rowerze, i próbowałam swoich sił w żeglarstwie. W te wakacje pokonałam swój największy lęk i skoczyłam na bungee.

— Odkrywa pani nowe horyzonty. To dlatego ma pani sieć Revital Centrum Masażu. To dlatego w Mrągowie otwiera coś, co wielu kobietom nawet się nie marzyło.

— Centrum masażu Revital to gabinety świadczące kompleksowe usługi regeneracji i odnowy biologicznej w Mrągowie, Biskupcu i Giżycku. Natomiast XS Studio Modelowania Sylwetki w Mrągowie to miejsce, którego tu brakowało. Miejsce tylko i wyłącznie dla wyjątkowych kobiet. Chciałabym, aby przychodziły tam panie, które nie czują, że mogą dobrze czuć się na siłowni. Bo mają kompleksy, bo martwią ich kilogramy. Dodam jeszcze, że XS od października weekendowo będzie miało filię w Olsztynie w gabinecie Ocean Urody Pani Marty Kuszel. Będziemy pracować na sprzęcie najlepszych marek, żeby pomóc Olsztyniankom zgubić dodatkowe centymetry. Zresztą to nie o centymetry tu chodzi, tylko o zdrowie, bo "XS to nie rozmiar ubrań, to stan umysłu" — jak głosi nasze motto. Mamy być zdrowe i szczęśliwe.

— To siłownia dla puszystych?

— Aż tak bym tego nie nazwała, ale rzeczywiście to miejsce jest wyjątkowe. Można korzystać z bieżni Vacu, dzięki której spalanie kalorii następuje czterokrotnie szybciej niż podczas ćwiczeń na standardowej bieżni. Są rolletiki, które skutecznie pomagają ukształtować sylwetkę i ujędrnić skórę. W ofercie mamy też zabiegi medycyny estetycznej. Oczywiście jest masaż, który daje spektakularne efekty.

— Aż trudno sobie wyobrazić, że można zeszczupleć od... leżenia na stole.

— Masaż odchudzający stymuluje skórę do szybszej regeneracji, wygładza ją i ujędrnia. W zabiegach medycyny estetycznej wykorzystuje się niesamowitą technologię ultradźwiękową, falę radiową czy akustyczną. To naprawdę działa! Można więc chudnąć bez wysiłku i w przyjemnych warunkach. To są fakty. Jedna z pań podczas jednego zabiegu straciła 5 cm. To bardzo dużo! Co ważne — ten efekt nie mija. To wydaje się nieprawdopodobne, ale jest prawdziwe. Często klientki podchodzą do tego sceptycznie, ale potem zmieniają zdanie. Bo zawsze mierzą się przed i po zabiegu. I wtedy jest wielkie wow! Nie dziwię się, że zapisują się na kolejny raz. Technologia potrafi zdziałać cuda. Ale trzeba zadbać o siebie też od środka. I tu z pomocą przychodzą suplementy diety marki DuoLife. To specjalnie skomponowane produkty, które wspomagają prawidłową pracę ludzkiego organizmu. Zarówno suplementy w płynie, jak i w kapsułkach przyczyniają się do wzmocnienia odporności i oczyszczenia organizmu. Szczególnie polecane są osobom, które odczuwają silne zmęczenie, narażone są na stres, pracują fizycznie lub aktywnie uprawiają sport. Ich też u mnie nie zabraknie. Dla mnie suplementacja jest kluczowa. Muszę mieć dużo energii, żeby sprostać wyzwaniom, które sobie stawiam.

145019OTBR

REFLEKSOLOGIA JAKO STYL ŻYCIA

TERAPIA TWARZY TO KOMPLEKSOWA I NATURALNA ODNOWA ZDROWIA I ŹRÓDŁO GŁĘBOKIEGO RELAKSU – ZAPEWNIA ANNA RODZIEWICZ, WŁAŚCICIELKA PRACOWNI TERAPEUTYCZNEJ. ZABIEGI POLECANE SĄ JAKO SKUTECZNA TERAPIA WSPOMAGAJĄCA LECZENIE WIELU SCHORZEŃ I DOLEGLIWOŚCI.

— Jak działa refleksologia twarzy?

— Refleksologia, czyli terapia twarzy, wyróżnia się na tle innych terapii. Refleksologia twarzy przynosi nam ukojenie, ponieważ działając na poszczególne punkty twarzy wpływa na caly organizm. Refleksoterapia to niezwykły zabieg, bardzo silnie oddziaływający na duszę, emocje i ciało. Jest on bardzo precyzyjny w swoich ruchach, polegający na opracowywaniu twarzy milimetr po milimetrze. Dzięki temu bodźce trafiają prosto do ośrodków regulacji, regeneracji i samouzdrawiania ciała. Refleksologia przynosi nie tylko zauważalne gołym okiem efekty, ale też wycisza i odpręża. Twarz wygląda na bardziej wypoczętą i promienną, a zmarszczki stają się bardziej wygładzone.

— Można więc powiedzieć, że taki masaż działa jak lifting?

— Refleksologia twarzy wykazuje silne działanie liftingujące i przeciwzmarszczkowe. Łączy w jednym zabiegu właściwą terapię oraz działanie estetyczno-kosmetyczne. Techniki masażu refleksorycznego twarzy wywołują natychmiastowy efekt jej liftingu, poprawiają krążenie krwi i limfy, stymulują mięśnie i przewodnictwo nerwowe. Sprawiają, że twarz jest rozjaśniona, zaróżowiona i jędrna.

— Czy każdy może skorzystać z takiego zabiegu?

— Nie ma ograniczeń wiekowych. Refleksologia twarzy polecana jest zarówno dziecom, jak i dorosłym, jako skuteczna terapia wspomagająca leczenie wielu schorzeń i dolegliwości oraz jako profilaktyka zdrowotna. Działa na cały organizm, a jej najczęstsze zastosowanie to m.in. problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, bezsenność, stres i wyczerpanie psychofizyczne.

— Czyli taki zabieg ma wszechstronne działanie?

— Oczywiście. Twarz jest mikrosystemem, który łączy się i współpracuje z całym organizmem. Każdą terapię jej okolic traktować należy jako integralną część terapii całego ciała. Polega na wieloetapowej stymulacji poprzez uciskanie czy masaż określonych punktów i stref narządowych na twarzy, które poprzez centralny układ nerwowy wpływają na cały organizm. Stymulacja sprawia, że impulsy nerwowe docierają do danych organów i układów, co uruchamia autoregulację i regenerację organizmu. Prowadzi to do stanu równowagi energetycznej w odległym narządzie lub części ciała i w efekcie do stopniowego odzyskiwania zdrowia. Terapia twarzy zmniejsza stres, wycisza emocje, poprawia się jakość snu i wypoczynku. Pobudza organizm do wydajniejszej pracy.

— Po jakiej liczbie zabiegów widoczne są efekty?

— Zaleca się wykonywanie refleksoterapii twarzy w odstępach tygodniowych — seria to ok. 10 zabiegów. W stanach ciężkich, a są to m.in. urazy, paraliże czy wypadki, zabiegi można wykonywać dwa razy w tygodniu, a nawet codziennie. W przypadku długofalowej profilaktyki zalecane są dwie serie refleksoterapii twarzy i głowy w ciągu roku.

Dobrą wiadomością jest to, że zachowanie młodości nie wymaga użycia skalpela ani ogromnych nakładów finansowych. Jeśli chcemy cieszyć się zdrowiem, warto wpisać zabiegi refleksologii do grafiku naszych codziennych zajęć.

Anna Rodziewicz – terapeuta, pedagog
tel. **600 910 403**
e-mail: **anna_rodziewicz@poczta.onet.pl**
www.**pracowniaterapeutyczna-annarodziewicz**.pl

142719OTBR-A

Fot. Adobe Stock

REWOLUCJA W DZIEDZINIE USUWANIA TATUAŻY, NIEUDANEGO MAKIJAŻU PERMANENTNEGO, ODMŁADZANIA SKÓRY, LIKWIDACJI PRZEBARWIEŃ, MELASMY I BLIZN. JUŻ TERAZ DOSTĘPNA NA MAPIE URODOWEJ WARMII I MAZUR W SALONIE KOSMETYKI I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ BELOVED BEAUTYPLACE.

Według badań aż 71 % osób posiadających tatuaż zastanawia się nad jego usunięciem, a 3/4 przyznaje się, że jego wykonanie nie było przemyślanym pomysłem. Głośna dziś chęć usunięcia tatuażu to z jednej strony efekt tego, że tatuaż po pewnym czasie od wykonania zmienił swój kształt lub kolor, z drugiej zaś odzew na jego nieprawidłowe wykonanie. Ten sam problem dotyczy zresztą częstego problemu nieudanego makijażu permanentnego. Niezadowoleni ze swojego wyglądu stajemy przed decyzją – odnowić, poprawić czy usunąć?

Discovery Pico to laser pikosekundowy wykorzystujący technologię ultrakrótkich impulsów o mocy większej niż dotychczas stosowana. W porównaniu z dotychczasowymi technologiami jeszcze żaden laser nie rozbijał pigmentu barwnika na tak drobny pył, dzięki czemu barwnik jest znacznie szybciej eliminowany z organizmu, a usuwanie tatuażu lub makijażu permanentnego następuje przy zmniejszonej ilości zabiegów, całkowicie bezpiecznie i przy zachowaniu optymalnego komfortu zabiegu.

Discovery Pico to także idealne rozwiązanie by pozbyć się szpecących blizn czy rozstępów. Laser osiąga również wyjątkowe efekty w zakresie resurfacingu skóry twarzy oraz oferuje zwiększone możliwości terapeutyczne. Wiązka lasera w bardzo precyzyjny i kontrolowany sposób dociera do uszkodzonej tkanki pobudzając jej naturalne procesy naprawcze. Zastosowana technologia fotomechaniczna nie dopuszcza do przegrzania skóry, a ultrakrótki impuls zapewnia skuteczne pobudzanie włókien kolagenowych odbudowujących strukturę skóry, pozostawiając warstwę zewnętrzną nieuszkodzoną. Efekt? Młody wygląd skóry, przy jednoczesnej gwarancji: szybkiej rekonwalescencji, braku przebarwień pozapalnych czy bliznowaceń.

BELOVED
BEAUTYPLACE

KOSMETYKA
MEDYCYNA ESTETYCZNA

Olsztyn,
ul. Marka Kotańskiego 4, lokal B1.11
tel. 664 464 404
kontakt@beloved.pl

www.beloved.pl

1406190TBR-a

Fot. Piotr Ratuszyński

NATURALNY KOSMETYK **WĘGIEL AKTYWNY**

ZNANY OD LAT WĘGIEL AKTYWNY KOJARZY NAM SIĘ RACZEJ W MAŁO PRZYJEMNY SPOSÓB. W DZIECIŃSTWIE STOSOWANO GO JAKO LEK W PRZYPADKU PROBLEMÓW ŻOŁĄDKOWYCH. SKUTECZNY NA ZATRUCIA. JEDNAK DOBRZE SPRAWDZI SIĘ RÓWNIEŻ W KOSMETYCZCE.

Maski, pasty i peelingi z dodatkiem węgla aktywnego spowiły czernią nasze półki z kosmetykami. Tym samym czarne kosmetyki stały się prawdziwym hitem tej wiosny, a dla skóry skutecznym pomysłem na detoks po zimie. W dzisiejszym tekście przyjrzę się bliskiej nowemu trendowi, opowiem o moich doświadczeniach w stosowaniu węgla aktywnego w codziennej pielęgnacji, a także przedstawię sposoby na domowe kosmetyki z wykorzystaniem czarnych tabletek. Węgiel aktywny jest w 100% naturalny. Co oznacza, że jako składnik kosmetyków nie uczula ani nie podrażnia. Gdyby do węgla aktywnego przyłożyć lupę — zobaczylibyśmy, że jest to po prostu sadza z drobinkami grafitu. I podobnie jak w przypadku działania tabletki – pochłania wszystkie trujące składniki, które napotka na swej drodze. Poznaj 3 sposoby na domowe kosmetyki z wykorzystaniem węgla aktywnego według LADYOFTHEHOUSE.PL.

CERA

Węgiel oczyszcza cerę na tyle głęboko, że działa nawet po całym dniu spędzonym w smogu czy klimatyzacji. Węgiel przyciąga i pochłania substancje chemiczne ze skóry, radzi sobie z nadmiarem sebum i keratyny. Neutralizuje także bakterie, dlatego ma świetne działanie przeciwzapalne, gojące i rozjaśniające. Węgiel równie dobrze działa na rozszerzone pory – nie tylko je zwęża, ale również odblokowuje. Dzięki temu skóra jest oczyszczona i nie musisz obawiać się o powstawania nowych zmian skórnych.

Peeling do twarzy i ciała: 10 porcji proszku zmieszaj dokładnie z czterema łyżkami oliwy z oliwek oraz łyżeczką miodu. Otrzymasz w ten sposób peeling do twarzy oraz ciała, który oczyści skórę z zanieczyszczeń, wyrówna jej koloryt oraz zetrze martwy naskórek. Używaj raz w tygodniu pod prysznicem.

Maseczka oczyszczająca: węgiel aktywny (3 tabletki) należy rozpuścić w jogurcie naturalnym lub wodzie (potem dodać glinkę), a gdy już nasiąknie, rozmieszać na jednolitą masę. Kolejnym krokiem jest nałożenie domowej czarnej maseczki na całą twarz lub tylko na najbardziej problematyczne obszary. Warto pamiętać, że zbyt gruba warstwa może wysuszyć skórę. Maseczka powinna pozostać na twarzy od 15 do 20 minut, a następnie należy ją zmyć ciepłą wodą.

WŁOSY

Węgiel aktywny dzięki oczyszczającym właściwościom, wykorzystuje się również w leczeniu przetłuszczających się włosów. Preparaty posiadające w swoim składzie ten pierwiastek o wiele skuteczniej usuwają nadmiar sebum oraz wszelkie zanieczyszczenia, również ze skóry głowy, co ułatwia pielęgnację włosów u samej nasady. Ponadto warto mieć świadomość, że stosowanie aktywnego węgla może znacząco zmniejszyć objawy łupieżu, a właściwości hipoalergiczne sprawią, że nie powinien on powrócić, co jest częste w przypadku zaprzestania stosowania produktu przeciwłupieżowego.

Sposób na przetłuszczające się włosy: dodaj do szamponu proszek uzyskany z jednej tabletki lub kapsułki węgla aktywowanego i myj włosy taką mieszanką 2 razy w tygodniu. Włosy będą bardzo czyste, świeże i uniesione u nasady. Mogą być jednak wysuszone.

ZĘBY

Węgiel leczniczy wykorzystywany jest także jako domowy wybielacz zębów, ponieważ nie narusza ich szkliwa. Pochłania za to zanieczyszczenia znajdujące się na szkliwie, szczególnie te powstałe w wyniku spożycia kawy, herbaty oraz czerwonego wina. Efekty takiego wybielania mogą być widoczne już po jednym użyciu.

Wybielająca pasta do zębów: proszek z 3 tabletek lub kapsułek węgla wymieszaj z łyżeczką oleju kokosowego. Dzięki zastosowaniu oleju pasta będzie bardziej smarowna. Zyska również dodatkowe właściwości wybielające i antyseptyczne. Powstałą papką przez 2-3 minuty dokładnie szczotkuj zęby 3 razy w tygodniu, tak długo, aż osiągniesz pożądany efekt wybielenia. Później podtrzymuj go, aplikując naturalną pastę raz w tygodniu.

Fot. Piotr Ratuszyński (2)

Fot. Julita Pająk

U MNIE GOTOWANIE TO PODSTAWA!

JOANNA JĘDRZEJCZYK, POCHODZĄCA Z OLSZTYNA MISTRZYNI ŚWIATA W BOKSIE TAJSKIM, NIE PRZESTAJE ZASKAKIWAĆ FANÓW. WRAZ Z NAJMŁODSZYM UCZESTNIKIEM PIERWSZEJ EDYCJI „MASTERCHEFA" WYDAŁA KSIĄŻKĘ KUCHARSKĄ, KTÓREJ TYTUŁ BRZMI JAK MOTTO: „JEDZ, ŚMIEJ SIĘ I WALCZ!".

— Gotowanie to twoja pasja?

— W moim rodzinnym domu gotowanie to podstawa, dlatego było ono w moim życiu od zawsze. Jak miałam 11 lat potrafiłam już ugotować najlepszy rosół na świecie (śmiech). Moi rodzice także wspaniale gotują i mamy taki mały, rodzinny rytuał. Co tydzień spotykamy się w domu rodziców i wspólnie przygotowujemy niedzielny obiad.

— A skąd pomysł na wydanie książki kucharskiej?

— Tak naprawdę ten pomysł pojawił się po mojej pierwszej wielkiej przegranej w 2017 roku, gdzie troszeczkę zawiniło zbijanie wagi. Wtedy podjęłam decyzję, że sama o siebie zadbam.

> Joanna Jędrzejczyk: W diecie chodzi o słuchanie swojego organizmu

Wzięłam sprawy w swoje ręce i udało mi się. Przez 12 tygodni, przygotowując się do drugiej walki, sama gotowałam i przyrządzałam fajne, kolorowe, zbilansowane i przede wszystkim smaczne posiłki. Wrzucałam zdjęcia do internetu, używając hashtagu #eatlikejoanna, a fani z całej Polski i ze świata pisali do mnie, prosili o przepisy i sugerowali, żebym wydała książkę kucharską. Pomyślałam sobie: dlaczego nie?

— Jak pomyślałaś, tak zrobiłaś...

Moim zdaniem w życiu najważniejsza jest ciężka praca, dyscyplina i wiara w realizację celu. Dlatego jak tylko wróciłam do kraju, zrobiłam spis treści w kuchennym notatniku i postanowiłam, że w książce nie pojawią się tylko przepisy,

ale też dawka motywacji i pozytywnej energii dla innych.

— Jednak od pomysłu do realizacji trochę czasu upłynęło.
— Pomysł pojawił się rok temu. Później podpisałam kontrakt na kolejną walkę i „książkę" musiałam schować do szuflady. Jednak dzięki współpracy ze wspaniałymi ludźmi książka powstała w dwa tygodnie, a swoją oficjalną premierę miała w czerwcu.

— Współautorem książki jest Jan Paszkowski. Jak wam się współpracowało?
— Janek, najmłodszy uczestnik pierwszej edycji „MasterChefa", ma świetny smak i wspaniały zmysł do gotowania. Pomyślałam, że razem możemy połączyć siły i pokazać wszystkim, że dieta nie musi być nudna i restrykcyjna. Dieta może być przecież smaczna i kolorowa. Przede wszystkim chodzi o słuchanie swojego organizmu.

— „Jedz, śmiej się i walcz!" jest książką dla każdego? Czy tylko dla osób aktywnych sportowo?
— Tutaj nie ma żadnych ograniczeń. To nie jest kolejny fitporadnik, jakich wiele, bo konkurencja jest bardzo duża. Ta książka z założenia miała być dla każdego. Jest tu spora dawka motywacji i o to w tym wszystkim chodzi.

— Jaki jest stopień trudności przepisów? Przeciętny Kowalski da sobie radę?
— Każdy znajdzie tu coś dla siebie. W książce są różne przepisy, jednak nie są to przepisy dietetyczne. Samo słowo „dieta" mnie odstrasza. Wolę określenie „racjonalne żywienie". Przygotowaliśmy 60 przepisów: 50 autorstwa Janka i 10 moich. Są to między innymi przepisy, których używam podczas treningów i przygotowań do walki. Pokazujemy, że dieta sportowca, czy dieta w ogóle, to nie tylko kurczak, brokuł i jałowy ryż. Warto łączyć ze sobą smaki, eksperymentować. I to jest własnie fajne w gotowaniu.

— Który posiłek w ciągu dnia jest twoim zdaniem najważniejszy?
— Kiedyś mówiło się, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. A tak naprawdę nie ma ważnych i ważniejszych posiłków w naszym życiu. Każdy jest bardzo istotny.

Ludzie często popełniają błąd i przechodząc na dietę, ograniczają kalorie, piją soki i jedzą raz albo dwa razy dziennie. Wtedy organizm wszystko magazynuje. A powinien raczej otrzymywać zbilansowane i przede wszystkim pełnowartościowe jedzenie. Ja jestem taką śniadaniową osobą, uwielbiam jajka w każdej postaci. Chciałabym w przyszłości otworzyć swoją własną kawiarnię, taką śniadaniownię właśnie.

— A jakie jest twoje ulubione danie?
— Uwielbiam połączenie jarmużu z ananasem i bardzo lubię kurczaka. Dlatego moim ulubionym daniem jest wyfiletowane podudzie kurczaka duszone w curry z jarmużem, ananasem i cebulą.

— Czy można znaleźć przepis na to danie w twojej książce?
— Tak. To moje popisowe danie (śmiech).

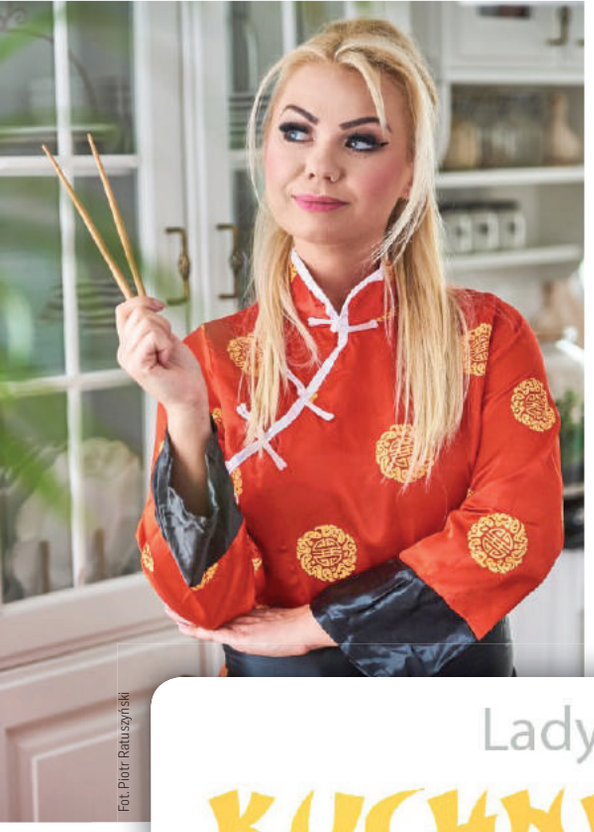
— Książka zawiera też część motywacyjną...
— Są tam felietony napisane przeze mnie i przez Janka Paszkowskiego, opowiadające o tym, jak walczyć ze sobą, i o siebie, i nie dać sobie odebrać radości. Janek dedykuje tę książkę zmarłej mamie, która rok temu odeszła na raka. To nie jest komercyjna książka. Janek ma swój biznes, ja także zarabiam na czymś zupełnie innym. Teraz wielu ludzi wydaje książki typowo komercyjnie, a nam chodziło o przekaz: warto się podnosić ze wszelkich życiowych upadków i czerpać radość ze wzlotów. Wszystko nas kształtuje i to jest najważniejsze.

Milena Siemiątkowska

60 przepisów znalazło się w książce Joanny Jędrzejczyk i Jana Paszkowskiego

JOANNA JĘDRZEJCZYK
(ur. 18 sierpnia 1987 w Olsztynie) – polska zawodniczka boksu, muay thai, kick-boxingu oraz mieszanych sztuk walki (MMA). Trzykrotna zawodowa mistrzyni świata, dwukrotna mistrzyni Europy oraz czterokrotna amatorska mistrzyni świata, trzykrotna mistrzyni Europy i pięciokrotna mistrzyni Polski w boksie tajskim. Wicemistrzyni Polski w amatorskim boksie z 2011. Pierwsza Polka w organizacji MMA – Ultimate Fighting Championship oraz mistrzyni tejże organizacji w wadze słomkowej (do 52 kg) w latach 2015–2017.

Źródło: Wikipedia



Fot. Piotr Ratuszyński

LadyoftheHouse z serii

KUCHNIA AZJATYCKA

Przepis na STIR-FRY

JEDNYM Z SEKRETÓW KUCHNI AZJATYCKIEJ JEST METODA OBRÓBKI TERMICZNEJ ZWANEJ STIR-FRY, KTÓRA POZWALA W WYJĄTKOWY SPOSÓB DOCENIĆ NATURALNY SMAK SKŁADNIKÓW. STIR-FRY POLEGA NA SZYBKIM SMAŻENIU POTRAWY, W BARDZO WYSOKIEJ TEMPERATURZE. W TEN SPOSÓB SKŁADNIKI ŚCINAJĄ SIĘ Z ZEWNĄTRZ, A W ŚRODKU POZOSTAJĄ PEŁNE NATURALNYCH SOKÓW, SMAKU I AROMATU.

Do smażenia należy się przygotować. Cały sukces polega na wcześniejszym przygotowaniu wszystkich produktów (umyciu, pokrojeniu na małe kawałki) i dodawaniu ich w odpowiedniej kolejności: na początku zawsze są to aromatyczne składniki typu czosnek, imbir / następnie składnik główny typu mięso, ryby / dopiero na końcu twarde warzywa jak marchew czy papryka / kropką nad "i" są zioła. W trakcie smażenia bez przerwy mieszamy dodawane składniki.

SKŁADNIKI

- 400 gramów chudej wołowiny (najlepiej ligawy)
- 1 opakowanie makaronu ryżowego
- 5 ząbków czosnku
- 1 papryczka chili
- 2 dymki (cebula ze szczypiorkiem)
- 4 większe marchewki
- 1/2 selera
- 6 łyżek sosu sojowego
- 6 łyżek sosu chili
- olej sezamowy

WYKONANIE

Zaczynamy od przygotowania wszystkich składników: mięso kroimy na cienkie plasterki, czosnek i papryczkę siekamy na drobne kawałeczki. Następnie obieramy i kroimy na ćwiartki marchew oraz seler. Rozgrzewamy pusty wok na dużym ogniu. Wlewamy olej sezamowy i ruszamy wokiem – tak żeby olej równomiernie się rozprowadzi. Czekamy, aż olej zacznie się dymić (to oznacza, że jest odpowiednio nagrzany). Dopiero wówczas możemy zacząć dodawać kolejno przygotowane składniki: czosnek i papryka po minucie mięso, po nim warzywa.

Na koniec dodajemy sos sojowy oraz chili. Całość smażymy energicznie mieszając. W tym czasie przygotowujemy makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podajemy danie z patelni wyłożone na makaronie i posypane świeżym szczypiorkiem.

Fot. Piotr Ratuszyński

Fot. zezdrowiemmidosmaku.com

FASZEROWANA PAPRYKA Z CZERWONYM RYŻEM

Składniki na 4 porcje

- 250 ml wody
- 50 g ryżu czerwonego namoczonego przez noc
- 1 mała cebula, 70 g
- kilka ząbków czosnku
- ½ łyżeczki soli
- 1 mała marchewka, 50 g
- 3 średnie pomidory,ok. 400 g
- kilka gałązek natki pietruszki
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżka czosnku niedźwiedziego
- ¼ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego
- ½ łyżeczki bazylii
- 4 średnie papryki

Wykonanie

W wodzie umieścić ryż czerwony i zagotować. Gotować na małym ogniu, aż stanie się miękki (około 30-40 min). Piekarnik nagrzać do temperatury 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu). W międzyczasie podprażyć na suchej patelni posiekaną cebulę i czosnek, dodać sól. Gdy cebula się zeszkli, dodać pokrojoną marchewkę, pomidory i ugotowany wcześniej ryż oraz przyprawy: posiekaną natkę pietruszki, oregano, czosnek niedźwiedzi, czarny pieprz i bazylię. Zmniejszyć ogień do minimum i dusić przez 15-20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie. Odkroić od papryki górną część z ogonkiem (ale nie wyrzucać) i wyjąć pestki. Napełnić farszem i przykryć górną częścią. Piec około 30 min. do momentu, kiedy papryki lekko się pomarszczą.

Joanna i Michał
zezdrowiemmidosmaku.com

JAK ZAOSZCZĘDZIĆ CZAS I ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ?

DIETA PUDEŁKOWA TO IDEALNE ROZWIĄZANIE DLA OSÓB, KTÓRE NIE MAJĄ CZASU NA PRZYGOTOWYWANIE ZRÓŻNICOWANYCH I ZDROWYCH POSIŁKÓW. POMAGA RÓWNIEŻ ZRZUCIĆ ZBĘDNE KILOGRAMY I UTRZYMAĆ SZCZUPŁĄ SYLWETKĘ. JAKIE JESZCZE KORZYŚCI WYPŁYWAJĄ Z TAKIEJ FORMY ŻYWIENIA?

Podstawową zasadą zdrowego odżywiania się jest jedzenie 4-5 regularnych, pełnowartościowych i zróżnicowanych posiłków każdego dnia. Niektórzy z nas wolą jednak poświęcić swój wolny czas na inne przyjemności niż gotowanie. Dla wielu osób, zwłaszcza zapracowanych, codzienne przygotowywanie śniadań, obiadów i kolacji stanowi duży problem. Doskonałym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest stosowanie diety pudełkowej, czyli korzystanie z cateringu dietetycznego. Jest to wygodna forma żywienia, która pozwala nam zaoszczędzić czas. Nie musimy przejmować się planowaniem zakupów, komponowaniem zbilansowanych posiłków ani kalorycznością diety. Nad wszystkim tym czuwają za nas dietetycy, kucharze i dostawcy. Po konsultacji z dietetykiem lub wybraniu odpowiedniego programu dietetycznego, kucharz przygotowuje dla nas posiłki, które każdego dnia dostarczane są pod wskazany przez nas adres. Dieta jest dostosowana do naszych potrzeb, a dania są urozmaicone. Tak więc nawet bardzo restrykcyjne menu nie spowoduje niedoborów pokarmowych. Ponadto dieta pudełkowa umożliwia redukcję masy ciała oraz zachowanie szczupłej sylwetki. Przeznaczona jest dla osób, które cenią sobie wygodę, oszczędność czasu oraz chcą respektować zasady zdrowego żywienia. Chętnie korzystają z niej również rekonwalescenci, sportowcy, a także osoby, które pragną jeść zdrowo i utrzymywać organizm w dobrej kondycji. Zalet takiej diety jest bez liku. Najważniejszą jest przede wszystkim jej skuteczność, którą gwarantuje prawidłowo ułożony jadłospis. Jedyne, o co musi zadbać osoba korzystająca z diety jest regularność spożywania posiłków. Najlepiej co 3-4 godziny.

Skorzystaj z promocji w Magic Fit Catering, dieta standard (2000kcal) w atrakcyjnej cenie 33,3 zł za jeden dzień przy zamówieniu na minimum 20 dni.
Więcej informacji znajdziecie na stronie internetowej www.magicfitcatering.pl lub Facebooku Magic Fit Catering.

1476190TBR -A

C&A
FEEL GOOD FASHION
C&A DT DUKAT
Al. Piłsudskiego 10/14
Olsztyn
KUPUJ
KIEDY
TY
CHCESZ.
C-A.COM
145190TBA -A