

fit

gazeta bezpłatna, kwiecień 2016

Uwierz w siebie, uwierz
w zmiany i dąż do celu!
Natalia Gacka

Spal tłuszcz, podkręć metabolizm

Dieta roślinna z punktu widzenia faceta

Bieganie to pasja i sposób na życie



Spis treści

- 4 Przyspiesz przemianę materii
- 6 Koktajle na lepszy start
- 7 Olsztyniacy zrzucają kilogramy
- 8 Kolacja i obiad fit
- 11 Zrób mleko roślinne
- 13 Tu liczysz się ty!
- 14 Złap smaka na Zieleniaka
- 16 Zawodowiec na roślinach
- 20 Spinning przez cały rok
- 21 Biegacze na start
- 26 Pod patronatem „Fit Nie Fat”

Zmieniaj się dla siebie

Naprawdę szkoda czasu na siedzenie na kanapie czy przed telewizorem. To tylko szkodzi zdrowiu i naszemu samopoczuciu. Warto wyjść z domu, by się poruszać. Możliwości jest wiele. Biegaj, spaceruj, wsiądź na rower czy idź do siłowni czy fitness klubu. To także dobra okazja, by spotkać się z ludźmi, a nie tylko zamykać się w czterech ścianach. W grupie jest siła i łatwiej podjąć wyzwanie. Pamiętajmy, do lata coraz mniej czasu, a każda z nas walczy ze sobą, by zrzucić zbędne kilogramy, by móc się pochwalić nienaganną sylwetką na plaży. Jednak aktywność to nie wszystko. Ważna jest także dieta. Bez niej nie osiągniesz wyznaczonego celu. Jedz regularnie, pamiętaj o piciu wody, postaw na warzywa. Zamiast na kaloriach skup się na tym, by posiłki były jak najbardziej wartościowe odżywczo i jak najmniej przetworzone. Droga do sukcesu nie będzie dieta cud. Potrzebna jest konsekwentna zmiana nawyków żywieniowych. Zatem do dzieła! Pomocne z pewnością będą przepisy, które znajdziesz w tym wydaniu „Fit Nie Fat”. Pamiętaj, że dzień trzeba zacząć od śniadania, które da Ci energię, na kolejne godziny. Warto też skorzystać z trików, które przyspieszą twoją przemianę materii. Jesteś kobietą o typie sylwetki jabłko? Zajrzyj na str. 18. Tam znajdziesz trening, który powinnaś wyko-



Monika Nowakowska
redaktor naczelna „Fit Nie Fat”

nać przynajmniej trzy razy w tygodniu. Szybko zauważysz, jak zmienia się twoje ciało. Osobom, które podczas treningu chcą się także dobrze bawić, polecam materiał ze str. 24. Tam propozycje, które powinny przypaść do gustu. Poznaj też ludzi, którzy w aktywności znaleźli pasję. Ważne jest również przekonanie, że cel, który sobie stawiasz, jest do osiągnięcia. Brakuje ci motywacji? Pomocne będzie wsparcie naszej bohaterki z okładki Natalii Gackiej.

Zapraszam do lektury!

Znajdziesz
nas

Zajrzyj na FitnieFat.pl



[Facebook.com/FitnieFat](https://www.facebook.com/FitnieFat)



Twitter - [Twitter.com/FitnieFat](https://twitter.com/FitnieFat)



Instagram - [Instagram.com/fit_nie_fat](https://www.instagram.com/fit_nie_fat)

Najsmaczniejsze targi na Warmii i Mazurach!

Lubisz gotować i smakować? Nie możesz przegapić takiej okazji! Zastrzyż do tej wielkiej kuchni! Już 14 maja w Centrum Targowo-Konferencyjnym Expo Mazury w Ostródzie odbędzie się I edycja „MAZURY HoReCa festiwal smaków”. Imprezę poprowadzi znany kucharz Karol Okrasa.

To będzie kuchnia tradycyjna, regionalna i lokalnych producentów żywności. Festiwal smaków połączony z imprezą plenerową oraz strefą Food Truck serwującą potrawy ze wszystkich zakątków świata. Tu także wielkie gotowanie zupy rybnej, której smak sami poznacie. W trakcie wydarzenia odbędą się również konkursy kulinarne zarówno dla profesjonalnych kucharzy, jak i amatorów.

Pierwszy spodoba się smakoszem zimnych deserów – konkurs na najlepszy deser lodowy „Zielona Budka Master Challenge”. W kolejnym kucharze zajmą się drobiem – na stole zagości gęsiina. Poza nimi szereg konkursów dla publiczności, w których będzie można wygrać atrakcyjne nagrody! Do tego warsztaty gotowania, pokazy i degustacje. Dowiedziecie się, jak przygotowywać sushi, upiec chleb

czy jak peklować i wędzić mięso. Lubicie pierogi? To dobrze! Organizatorzy chcą pobić rekord w największej liczbie osób jedzących jednocześnie te rarytasy, więc warto tu być! Nie zabraknie też stoisk kiermaszowych, na których znajdziecie regionalne produkty – nalewki, sery, kielbasy, wędliny, ryby, chałwy, pieczywo, miód, oleje naturalne. Gotowi na to smakowe wyzwanie?

Wydarzenie uświetni swoją obecnością Karol Okrasa. Ten charyzmatyczny kucharz sprawi, że moda na gotowanie nie słabnie.



Program | sobota, 14 maja

godz. 10 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	- Food Truck Festiwal
godz. 10 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	- kiermasz kulinarny „Smaki Regionów”
godz. 10 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	- pokazy i warsztaty peklowania oraz wędzenia
godz. 10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	- warsztaty przyrządzania sushi
godz. 10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	- „Drób na Polskim Stole” – konkurs kulinarny dla profesjonalistów
godz. 11 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	- warsztaty drobiowe dla dzieci
godz. 12 ⁰⁰ -13 ³⁰	- warsztaty pieczenia chleba
godz. 13 ³⁰ -14 ⁰⁰	- bicie rekordu w największej liczbie osób jedzących jednocześnie pierogi
godz. 14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	- „Zielona Budka Master Challenge” – konkurs kulinarny dla profesjonalistów
godz. 15 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	- warsztaty drobiowe dla dorosłych
godz. 15 ⁰⁰ -16 ³⁰	- wielkie gotowanie zupy rybnej

Wstęp do strefy Food Trucków darmowy, wstęp na halę 10zł, dzieci – bezpłatnie. Więcej szczegółów na stronie www.mazuryhoreca.pl.



MAZURY HoReCa
festiwal smaków



Podkreść

Wszyscy mamy nieco inny metabolizm. Jak zatem przyspieszyć przemianę materii? Rozwiązanie leży w prawidłowej diecie i aktywności fizycznej. Oto kilka porad dietetyka Tomasza Chudzińskiego, dzięki którym łatwiej osiągniesz zamierzony cel.

Po pierwsze aktywność fizyczna

Jest to niewątpliwie jeden z najskuteczniejszych czynników wpływających na metabolizm. Ćwicz 60 minut dziennie. Ważna jest regularność. Postaw na wysiłek z domieszką treningu siłowego (wpływa pozytywnie na rozwój siły i mięśni) oraz wydolnościowego typu szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, trucht (przyspiesza akcję serca, wzmacnia przepływ krwi w organizmie, dzięki czemu staje się on odpowiadnio zaopatrzony w tlen).

Jedz regularnie

Regularność w spożywaniu posiłków i umiejętność zarządzania czasem to klucz do sukcesu. Nauczysz w ten sposób organizm, że nie musi zwalniać tempa metabolizmu i magazynować składników odżywczych na później. W efekcie stopniowo wyłaczy „tryb oszczędzania”, na wypadek gdyby znowu przez pół dnia nie otrzymał pożywienia. Dzień zaczynaj od śniadania – pierwszy posiłek gwarantuje dobry start. Tempo przemian w naszym organizmie zwalnia wraz z porą dnia, dlatego kolacja powinna być spożyta nie później niż 2 go-

dziny przed snem. Dzięki temu nie zafundujesz organizmowi kolejnego zadania w postaci trawienia późno spożytej kolacji i będziesz mógł cieszyć się spokojnym snem.

NIE dla restrykcyjnych diet

Skuteczność niskokalorycznych diet jest dosłownie chwilowa. Spadek masy ciała jest podyktowany m.in. utratą wody. Diety pokroju 600-1000 kcal diametralnie zwalniają przemianę materii. Organizm musi rozsądnie gospodarować energią, ponieważ nagle otrzymuje dużo mniej, niż zwyczajnie potrzebuje, i nie jest w stanie stwierdzić, kiedy otrzyma kolejny posiłek. Diety te przeprowadzone w sposób niekontrolowany wycieńczają organizm, przez co czujemy się osłabieni, pozbawieni energii, gorzej skoncentrowani. Pamiętaj też, że tkanka tłuszczowa jest głównym rezerwuarem energii, dlatego w przypadku szybkiej rezygnacji ze stosowanych restrykcji sprawisz, że spowolniony organizm nie będzie w stanie przetworzyć dostarczonej większej ilości energii, więc zwyczajnie ją zmagazynuje. Gdzie? To już wiesz.

Postaw na naturę!

W przyrodzie występuje szereg produktów, które w sposób natu-

ralny przyspieszają nasz metabolizm.

Papryka chilli - zawiera kapsaicynę, która jest też odpowiedzialna za jej ostry i piekący smak. Znacząco przyspiesza metabolizm, nawet o 10 proc., zaraz po posiłku, pobudza wydzielanie soków trawiennych.

Imbir - ułatwia trawienie, ma też działanie rozgrzewające.

Zielona herbata - pobudza wydzielanie soku żołądkowego oraz przyspiesza przemianę materii.

Pieprz - pobudza wydzielanie soków trawiennych i zwiększa ukrwienie tkanek.

Cynamon - obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów, reguluje gospodarkę węglowodanową, zapobiegając przy tym magazynowaniu cukrów jako tłuszczu, przyspiesza trawienie. Warto go dodawać do kawy, herbaty i jogurtu.

Curry - przyspiesza przemianę materii oraz zmniejsza apetyt.

Bazylia - łagodzi stres, rozluźnia jelita, przyspiesza trawienie białek i tłuszczów.

Nie zapominaj o witaminach

Ważne są te z grupy B:

B1 - bierze udział w pośredniej przemianie węglowodanów w naszym organizmie. Znajdziesz ją w soczewicy, otrębach czy nasionach słonecznika.

B2 - uczestniczy w procesach przemiany materii, procesach wzrostu czy oddychaniu międzykomórkowym. Jest w jajach, kakao czy migdałach.

B3 - wspomaga przemianę białek, tłuszczów i węglowodanów dostarczanych z pożywieniem. Produkty zasobne w tę witaminę to m.in. orzechy arachidowe, pierś z kurczaka czy tuńczyk.

B6 - wchodzi w skład wielu enzymów (uczestniczących m.in. w metabolizmie aminokwasów), bierze udział w przemianach witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz krwionośnego. Znajdziemy ją w lososiu, papryce czerwonej czy indyku.

Cynk - niedobór może upośledzać tolerancję glukozy oraz witaminy A. Znajdziemy go w nasionach lnu oraz pestkach dyni.

Magnez - pierwiastek ten jest aktywatorem około 300 enzymów uczestniczących w szlakach przemian metabolicznych (m.in. przemianach węglowodanów oraz tłuszczów). Podobnie jak cynku jego źródłem są pestki dyni.



swój metabolizm i spal tłuszcz

Pora zakasać rękawy
i brać się do pracy.
Jak zwykle wszystko
leży w waszych
rękach!

Koktajl na pobudzenie metabolizmu

Czas przygotowania: 5 minut

- ♦ 1/2 grejpfruta, obrany ze skórki
- ♦ 1/2 banana, obrany ze skórki
- ♦ 1/2 jabłka, ze skórką
- ♦ szczypta świeżego, startego imbiru
- ♦ 200 ml wody

Sposób przygotowania:

To banalnie proste! Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę i wypij ze smakiem.

Omlet z bananami

- ♦ 2 jajka
- ♦ 3 łyżki mąki ryżowej
- ♦ banan
- ♦ duża szczypta sody oczyszczonej
- ♦ łyżeczka miodu
- ♦ 1/3 szklanki jogurtu naturalnego
- ♦ cynamon
- ♦ imbir
- ♦ szczypta soli
- ♦ olej kokosowy

Sposób przygotowania:

Białka oddziel od żółtek i ubij z solą na sztywną pianę. Żółtka miksuj z sodą, mąką, miodem, jogurtem, cynamonem i imbirem. Delikatnie łącz z ubitymi białkami. Dodaj pokrojonego w grubsze paski banana. Rozgrzaną patelnię posmaruj odrobiną oleju i wylej na nią masę. Smaż z obu stron i na koniec podziel omlet łopatką w ćwiartki.

Szarlotkowy mus

- ♦ 2 duże jabłka
- ♦ 1 zamrożony banan
- ♦ 1 szklanka lodu
- ♦ 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- ♦ garść migdałów do zmiksowania (lub 1 szklanka mleczka migdałowego)
- ♦ 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- ♦ szczypta imbiru (startego lub w proszku)
- ♦ odrobina mielonej gałki muskatołowej i zmielonych goździków
- ♦ 1-2 łyżeczki miodu (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Wymieszaj w blenderze jabłka, lód, banana, jogurt. Dodaj zmiksowane migdały (mleczko migdałowe), imbir, gałkę, goździki, miód. Podawaj natychmiast, na wierzch posyp cynamonem.



Miksuj na zdrowie

Oczyszczające, odchudzające, działające pobudzająco czy odmładzająco. Na śniadanie, deser, lekką kolację czy jako zupa. Wszystko to bomby witaminowe z warzyw i owoców. Posmakuj tych koktajli!

Wystarczy kilka minut, by cieszyć się ich niesamowitym smakiem. Zielone koktajle oczyszczają organizm z toksyn, usuwają złośliwe komórki z układu pokarmowego, dodają energii i wyśmienicie smakują. To zmiksowane warzywa z owocami. Do ich przygotowania wybieraj tylko świeże produkty.

Pomarańczowa owsianka na śniadanie

2 pomarańcze, 3 łyżki płatków owsianych, łyżeczka siemienia lnianego lub sezamu, łyżeczka

startego korzenia imbiru, 150 ml wody, kilka rodzynek (opcjonalnie)

Wyciśnij sok z pomarańczy, następnie zmiksuj wszystkie składniki, oprócz rodzynek. Dodaj je, jeśli chcesz uzyskać słodszy smak. Możesz też nie wyciskać soku, tylko pomarańcze obrać ze skórki zmiksować w całości. Wcześniej też w blenderze zmiel sezam czy siemię lniane.

Zielony pogromca tkanki tłuszczowej

Szklanka mrożonego zielonego groszku, łyżka oleju kokosowego, gruszka, plaster świeżego ananasa grubości ok. 2 cm, szklanka wody lub wody kokosowej. Obierz owoce, zmiksuj z pozostałymi składnikami. Zamiast gruszki możesz użyć jabłka.

Szpinakowy czyszciciel

2 garści świeżych liści młodego szpinaku, 2 czerwone grejpfruty, 1/2 łyżeczki startego świeżego

imbiru, szklanka wody, łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Wyciśnij sok z grejpfrutów, umyj liście szpinaku i zmiksuj wszystkie składniki. Można też użyć szpinaku w formie brykietów.

Pietruszkowy dopalacz

Garść liści pietruszki, dojrzały banan, 1/2 szklanki malin, łyżka siemienia lnianego, szklanka mleka ryżowego. Umyj liście pietruszki i zmiksuj z wszystkimi składnikami na gładki koktajl.

Wszystkie te przepisy pochodzą z książki „Zielone koktajle. 365 przepisów”. Brakuje Wam pomysłów na smaczny koktajl? Znajdźcie je tu na wszystkie dni w roku.

Tu także sporo informacji o superżywności, którą możesz dodać do miksowanych smakołyków. Mamy dla Was takie dwie książki! Co zrobić, by je mieć? Wystarczy wysłać sms o treści no.książka.x pod numer 7246. W

miejsce „x” należy wpisać swoje uzasadnienie, dlaczego chcesz ją otrzymać.

Koszt sms-a to 2,46 zł z VAT. Głosowanie trwa do 23 maja do godz. 23.59.



**5 Odchudzamy
e Olsztyniaków
edycja**

pod patronatem **fit:fat**

Cel jest jeden –
poczuć się lepiej
w swoim ciele.
Chcesz zrzucić zbędne
kilogramy i poddać
się metamorfozie?
Przyjdź do Body
Perfect i zapisz się
do akcji Odchudza-
my Olsztyniaków.
Dołącz do grupy ak-
tywnie zakręconych.

– Najtrudniej jest zrobić ten
pierwszy krok i zacząć walkę ze
swoimi słabościami, ale my jes-
teśmy od tego, by pomóc każde-
mu osiągnąć zamierzony cel –
mówi Joanna Niemotko z Body
Perfect.

Jak zacząć? To proste! Wypełnij
formularz na stronie [www.body-
perfect.pl](http://www.body-perfect.pl) lub bezpośrednio w re-
cepcji klubu Body Perfect
(Olsztyn, ul. Kętrzyńskiego 5).

– Mimo że akcja już trwa, cały
czas możesz dołączyć do grona
ponad 120 osób. Czekamy na cie-



Olsztynianie gubią kilogramy, możesz i TY!

bie! Podejmij wyzwanie i zapisz
się do akcji już dziś. Na początek
nasi instruktorzy zrobią pomiary

składu ciała, zmierzą obwody
i zrobią zdjęcie. Wszystko po to,
by w trakcie trwania metamorfo-
zy sprawdzać twoje rezultaty. Po
tej wstępnej kontroli będziesz
mógł wybrać instruktora, który
weźmie cię pod opiekę. Zadbaliś-
my też o sztab specjalistów spr-
awujących pieczę nad aktywno-
ścią fizyczną, a także dietetyka,
który zajmie się prawidłowym
odżywianiem. Będą też treningi
plenerowe Body Camp. Możecie
też liczyć na napoje i suplementy
od partnerów. Po 90 dniach
przekonasz się, jak zmieniło się
twoje ciało! Gwarantujemy suk-
ces! – zachęca Arkadiusz Jaku-
biak z Body Perfect.

Za uczestnikami akcji już pierw-
sze zajęcia na powietrzu. Były
przysiady, deska, pajacyki, cwi-
czenia na nogi, pośladki i uda.
Z pewnością nikt się nie nudził.

Patrycja i Arek, instruktorzy
z Body Perfect, o to zadbali. Za-
jęcia odbywały się przy dyna-
micznej muzyce. Ona, jak i tre-
nerzy, motywowali uczestników
do działania. Na koniec wszyscy,
mimo wysiłku, uśmiechali się. To
efekt działania endorfin, hormo-
nów szczęścia. Wy też tak może-
cie się czuć! Zapiszcie się do Od-
chudzamy Olsztyniaków.

– Akcja to nie tylko treningi
i dieta. To także walka o nagrody.
W konkursie wyłonimy dwóch
zwycięzców – kobietę i mężczyz-
nę, którzy przejdą największą
metamorfozę. Nagrodą główną
jest roczne członkostwo w na-
szym klubie. Poza tym mamy
vouchery na masaże i zabiegi
SPA, zabiegi kosmetyczne, odzież
sportową i kompleksowy pakiet
dietetyczny – dodaje Joanna Nie-
motko.



**ZAPISZ SIĘ
I TY!**

BODY PERFECT ul. Kętrzyńskiego 5
10-506 Olsztyn, tel. 89 612 97 97
recepja@bodyperfectolsztyn.pl
www.bodyperfect.pl

bodyperfect
fitness wellness & spa

6

przepisów na leń obiady i kolacje

Obiady FIT

Dorsz z ziemniakami zapiekanymi i brokułami

- 150 g dorsza świeżego
- 300 g ziemniaków
- 200 g brokułów
- 15 g oliwy z oliwek
- 5 g płatków migdałowych
- pieprz czarny i ziółowy, sok z cytryny, zioła prowansalskie

Rybę przyprawić pieprzem i skropić sokiem z cytryny, upiec w folii w piekarniku. Ziemniaki pokroić na plasterki, rozłożyć na blasze, posypać ziołami i pieprzem, skropić oliwą, upiec razem z rybą w piekarniku. Brokuły podzielić na różyczki, ugotować (najlepiej na parze) na talerzu skropić łyżeczką oliwy i posypać płatkami migdałowymi.

Indyk duszony ze śliwkami na ryżu brązowym, surówka z marchewki

- 120 g mięsa z piersi indyka bez skóry
- 50 g ryżu brązowego
- 20 g śliwek suszonych
- 200 g marchwi
- 3 g mąki pszennej pełnoziarnistej (pół łyżeczki)
- 5 g koncentratu pomidorowego 30%
- 10 g oleju rzepakowego uniwersalnego
- natka pietruszki, sok z cytryny, zioła prowansalskie

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Śliwki suszone namoczyć w wodzie. Mięso natrzeć ziołami oraz pieprzem i obsmażyć bez tłuszczu na patelni, następnie dodać wody i dusić. Mąkę rozprowadzić z połową oleju i wodą, dodać koncentrat pomidorowy, wlać do naczynia z mięsem. Dusić 10 minut, następnie dodać namoczone śliwki i dusić, aż mięso będzie miękkie.

Marchew oczyścić i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, skropić sokiem z cytryny oraz pozostałym olejem i przyprawić pieprzem. Danie posypać natką pietruszki.

Makaron z łososiem i cukinią

- 60 g makaronu pełnoziarnistego
- 50 g łososia wędzonego
- 100 g cukinii
- 50 g sera twarogowego (do 5% tłuszczu)
- 10 g oleju kokosowego
- czosnek, gałka muszkatołowa

Makaron ugotować al dente. Łososia pokroić w plastry lub kostkę. Na patelni rozgrzać połowę oleju, dodać pokrojoną cebulę i czosnek i podsmażyć przez ok. 5 minut. Dodać pokrojoną cukinię i poddusić. Dodać łososia, serek twarogowy, odrobinę soli, pieprzu, gałki muszkatołowej i ponownie poddusić. Wymieszać z makaronem i resztą oleju.



ckie acje

Na wiosnę wiele osób postanawia sobie: „Do wakacji muszę schudnąć!”. Aby osiągnąć konkretny i trwały efekt, nie wystarczy dieta na 2 tygodnie. Lepiej wprowadzić kilka trików dietetycznych do codziennego przygotowywania posiłków. Ale czy każdy posiłek musi być „odchudzony”? – Z moich obserwacji wynika, że najczęściej ludzie sięgają po kaloryczne dania na obiad lub kolację i na wieczorne przekąski. Śniadanie powinno dodać nam sił na resztę dnia, nie warto go zbyt ograniczać. Musi nam wystarczyć na 3-4 godziny w pracy lub w szkole. A zatem weźmy pod lupę obiady i kolacje. Mam nadzieję, że uda mi się zachęcić Państwa do podjęcia wyzwania na wiosnę, poczuć się lżej i zdrowiej – mówi Natalia Bobowik, dietetyk.

Kolacje FIT

Salatka z łososiem wędzonym i kielkami

- 50 g łososia wędzonego
- 100 g ogórka
- 150 g pomidora
- 10 g oliwek zielonych marynowanych
- 5 g oliwy z oliwek
- 35 g chleba pełnoziarnistego
- kielki (np. soczewicy), sałata, cytryna, koperk

Salatę porwać na kawałki. Łososia pokroić w paski. Warzywa i oliwki skroić w kostkę. Całość wymieszać, posypać kielkami i połączyć sosem z 1 łyżeczki soku z cytryny, oliwy z oliwek, dodać garść posiekanego koperku i pieprz. Podawać z pieczywem.

Salatka z papryką, kuskusem i serem pleśniowym

- 100 g papryki
- 30 g kaszy kuskus
- 150 g ogórka kwaszonego
- 50 g cebuli
- 30 g sera (camembert pełnotłusty)
- 10 g oliwek zielonych marynowanych
- 5 g oliwy z oliwek
- 5 g miodu (pół łyżeczki)
- sałata, czosnek, zalewa z oliwek, sok z cytryny, musztarda (pół łyżeczki)

Kaszę przygotować wg przepisu na opakowaniu. Paprykę pokroić na cienkie paski. Cebulę, ogórek i ser skroić w kostkę. Składniki wymieszać z sałatą porwaną na kawałki. Połączyć sosem zrobionym z oliwy z oliwek, 1 łyżki zalewy z oliwek, przeciśniętego przez praskę ząbka czosnku, miodu, musztardy, soku z cytryny i pieprzu.

Kanapki z pastą orzechową i ogórkiem

- 70 g chleba żytniego pełnoziarnistego
- 80 g sera twarogowego chudego
- 50 g jogurtu naturalnego
- 25 g orzechów włoskich
- 100 g ogórka
- cynamon

Ser wymieszać z jogurtem, dodać posiekane orzechy i cynamon. Pastą smarować pieczywo. Zagryzać ogórkiem.



Smacznego!

SKUTECZNE ODCHUDZANIE

Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji dietetycznych w Naturhouse

W nowym Centrum Dietetycznym Naturhouse w Olsztynie można skorzystać z pomocy dietetyka, który udzieli specjalistycznych konsultacji, przeprowadzi dokładne pomiary ciała i dobierze plan diety dopasowany do indywidualnych potrzeb organizmu.

Kto może skorzystać z pomocy Naturhouse?

Nowe Centrum Dietetyczne w Olsztynie przy ul. Wilczyńskiego 25 należy do międzynarodowej firmy będącej ekspertem w dziedzinie dietetyki i reedukacji żywieniowej. Oferta punktu skierowana jest do osób zmagających się z nadwagą i otyłością, a także do wszystkich, którzy chcieliby zmienić swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe na zdrowsze.

Specjaliści z Naturhouse pomagają osobom, które z różnych powodów nie są zadowolone ze swojej figury – kobietom po ciąży lub w trakcie menopauzy, mężczyznom z tzw. „brzuszkami”, osobom prowadzącym stresujący tryb życia, jak również nastolatkom, u których problemy z wagą występują coraz częściej.

Bezpieczne odchudzanie pod okiem dietetyka

Naturhouse wyróżnia indywidualne podejście do kuracji odchudzających. – Podczas pierwszej wizyty w naszym Centrum dietetyk przeprowadza dokładny wywiad oraz specjalistyczne pomiary ciała – mówi

Joanna Jankowska, dietetyk z Centrum Naturhouse w Olsztynie. – Dopiero na tej podstawie dobiera indywidualny plan dietetyczny wraz z suplementacją, dopasowane do potrzeb danej osoby. Taka dieta uwzględnia nasz stan zdrowia, przebyte choroby i styl życia, dzięki czemu jest łatwa i przyjemna w stosowaniu.

Następnie na cotygodniowych wizytach specjalista sprawdza przebieg kuracji, udziela wskazówek i motywuje do dalszej pracy. –

Pomoc dietetyka obejmuje również czas po zakończeniu diety, kiedy niezbędne jest utrzymanie nowej wagi i uniknięcie efektu jo-jo – dodaje dietetyk.

Aby lepiej zapoznać się z ofertą Centrum Naturhouse można zapisać się na **pierwszą, bezpłatną konsultację**. Centrum Dietetyczne Naturhouse mieści się w Olsztynie przy ul. Wilczyńskiego 25. Wizytę można umówić telefonicznie, pod numerem: 89 300 03 90, lub na stronie www.naturhouse-polska.pl.



NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

OLSZTYN | ul. Wilczyńskiego 25 (obok DH Śliwa)
tel. 89 300 03 90

Zrób domowe mleko roślinne

Nadaje się do ciast, naleśników, deserów, koktajli, na śniadanie czy jako dodatek do kawy. Można je kupić w sklepie, ale warto zrobić samodzielnie. Będzie taniej, bez konserwantów i nadmiaru cukru. To alternatywa dla mleka krowiego. Przygotuj mleko roślinne w domu! Ma ono wiele walorów odżywczych, które będą miały zbawienny wpływ dla twego organizmu.

Mleko migdałowe

1 szklanka migdałów bez skórki (moczonych przez 8-12 godzin) i 4 szklanki wody. Migdały zalej wrzącą wodą i po 5 minutach obierz z łupinek. Następnie zalej je 3 szklankami wody i zostaw na noc. Rano migdały zblenduj z wodą, w której się moczyły. Powstały napój wyciśnij przez gazę. Mleko jest za gęste? Dodaj jeszcze szklankę wody.



Mleko kokosowe

1 szklanka wiórków kokosowych i 4 szklanki wody. Wiórki zalej wodą. Po dwóch godzinach wszystko podgrzej w garnku (nie gotuj), następnie zblenduj. Odcisnij i mleko przelej do butelki.



Mleko orzechowe

1 szklanka orzechów – może być mix (moczonych przez 8-12 godzin) i 4 szklanki wody. Orzechy zalej wodą i zostaw na noc. Rano całość zblenduj, następnie powstały napój wyciśnij przez gazę.



Mleko owsiane

1 szklanka płatków owsianych (namoczonych przez 8 godz.) i 4 szklanki wody. Płatki wsyp do blendera i rozdrobnij. Zalej je gorącą wodą, odstaw na pół godziny. Wszystko ponownie wymieszaj i przelej przez gazę lub sitko. Odcisnij papkę.



Mleko ryżowe

1 szklanka ryżu i 4 szklanki wody (plus do gotowania). Ugotuj ryż aż wchłonie wodę, może być lekko rozgotowany. Gorący przełóż do miksera i zalej 4 szklankami wrzątku. Zblenduj. Następnie przecedź przez gęste sito lub gazę. Odstaw do ostudzenia. Można dodać do smaku wanilię.



Mleko sezamowe

1 szklanka ziaren sezamu (moczonych przez minimum 4-6 godz.) i 4 szklanki wody. Ziarna sezamu namocz na kilka godzin w zimnej wodzie. Następnie całość dokładnie zblenduj i powstały napój wyciśnij przez gazę.



Każde mleko przechowuj w lodówce przez 2-3 dni.



Pokochaj zdrowy styl życia

Marzeniem większości z nas jest zgrabna sylwetka, podejmujemy więc działania, które mają nas zbliżyć do ideału. Z doświadczenia wiem, że niestety w większości wypadków zamiast sobie pomóc, robimy krzywdę.

Z dnia na dzień zmieniamy diametralnie swój styl życia, zwiększając aktywność fizyczną. To dobry objaw, jeżeli podchodzimy do wysiłku z dystansem i traktujemy ruch etapowo, kontrolując jednocześnie stan zdrowia. W rzeczywistości jest niestety zwykle inaczej – panie, które potrzebują pomocy, zaczynają szaleć na ćwiczeniach, zaliczając kilkugodzinne zajęcia fitness, maratony w siłowni albo codzienne sesje treningowe w zaciszu domowym. Tak, ruch jest konieczny do lepszego funkcjonowania naszego organizmu, ale wyłącznie wtedy, kiedy robimy to z głową. Nie możemy oczekiwać ogromnej przemiany sylwetki po miesiącu regularnych i intensywnych ćwiczeń, jeżeli pomijamy najistotniejszy element – prawidłowe odżywianie. O zdrowy i piękny wygląd musimy trochę powalczyc. Jednak nie jest konieczne stosowanie drakońskich i nisko-

kalorycznych diet. Aby skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów, należy poza zmianą domowego menu – pokochać nowy i zdrowy styl życia. Nigdy nie uzyskamy tak szybkiego i trwałego efektu, jeżeli nie połączymy ze sobą dwóch czynników: prawidłowego żywienia z regularną, umiarkowaną aktywnością fizyczną.

Odpowiedz sobie szczerze na pytania:

1. Czy zaniedbywałaś swoją kondycję przez wiele miesięcy, a może lat?
2. Czy traktowałaś wysiłek fizyczny jak karę i robiłaś wszystko, by ograniczyć ruch do minimum?
3. A może pozwalałaś sobie na żywieniowe grzeszki częściej niż to było potrzebne i wskazane?

Myślę, że pora w końcu ruszyć się z miejsca i kompleksowo zająć się własnym wyglądem i zdrowiem, wdrażając systematyczne ćwiczenia, ale również prawidłowe odżywianie. Przygotuj się jednak na wzloty i upadki. Wiedz jednak, że nie jesteś sama na polu bitwy, tak naprawdę co druga z nas pragnie wyjść z tej niewygodnej sytuacji życiowej, jaką jest brak akceptacji siebie widzianej w lustrze. Uwierz w siebie, uwierz w zmiany i dąż do celu!

My polecamy najnowszą książkę Natalii Gackiej „Dieta Fit”. W niej znajdziecie garść porad na temat zdrowego stylu życia, ponad 200 przepisów na pyszne dania oraz zestaw ćwiczeń, które wykorzystasz w codziennym treningu. Patronem medialnym jest „Fit Nie Fat”.



Natalia Gacka
mistrzyni świata
w fitnessie sylwetkowym



5 POWODÓW BY TRENOWAĆ W



1

Fizjoterapeuta za darmo

Masaż po intensywnym wysiłku jest potrzebny. Przyniesie ulgę i rozluźni mięśnie, pomoże pozbyć się bólu i wrócić do pełnej sprawności. Oddaj się w ręce naszych specjalistów.

2

Relaks w SPA

Zawsze powinien być czas na odpoczynek! Pobyt w naszej Strefie Wellness doskonale uspokoi, wyciszy oraz zregeneruje nie tylko ciało, ale i duszę



3

Tu liczysz się tylko Ty!

Trenuj z naszymi trenerami personalnymi. Zanalizujemy skład Twojego ciała, pomożemy przy skomponowaniu diety, ułożymy taki program treningowy, byś szybko osiągnął zamierzony cel.

4

Magia miejsca

Stawiamy na komfort i kameralność. Tu poćwiczysz, a zarazem odpoczniesz od zgiełku miasta. To także miejsce spotkań, w którym po treningu wypijesz kawę i zjesz dietetyczny posiłek, a wszystko przy niepowtarzalnym widoku.



5

Treningi w plenerze

Tylko u nas zajęcia na powietrzu jako uzupełnienie treningów na siłowni. W małych grupach i pod czujnym okiem trenera. Do tego promocja – zbierasz punkty i zamieniasz je na zniżkę, dzięki której kupisz taniej karnet na nasze zajęcia!



Sprawdź nas, czekamy na Ciebie!

MARINA CLUB Fitness & Spa | ul. Sielska 38A, Olsztyn
recepca@marinafitness.pl | marinafitness.pl | tel. 530 442 443

Złap smaka **no**



zdrowa
żywność
zieleniak

POLECAMY:

Makarony, mąki, kasze



Nasiona, ziarna



Przyprawy, zioła



Suplementy diety



ZAPRASZAMY

a Zieleniaka!

Produkty bezglutenowe



Proteiny

Oleje



Warzywa, owoce

Kremy, pasty, hummus



Zdrowa Żywność Zieleniak
ul. Kanta 1 c, Olsztyn

www.zieleniak.olsztyn.pl
tel. 570 624 734

Zawodowiec na roślinach

Dieta wegańska wcale nie stoi na przeszkodzie w odnoszeniu sportowych sukcesów. Nie wierzysz? Przekona cię Rafał Kamiński, zawodnik i trener sportów walki. To męski punkt widzenia diety roślinnej.

REKLAMA



eko family sklep

Żyj zdrowo,
my Ci w tym pomożemy!
Z nami zdrowe
odżywianie będzie tylko
przyjemnością!
Już dziś skorzystaj
z oferty naszego sklepu
zielarsko-medycznego!

A co oferujemy jako sklep:

- zioła, suplementy, zdrowa żywność, diety, produkty bezglutenowe, nisko-białkowe, dla diabetyków, produkty na wagę, produkty i akcesoria dla dzieci

Tu także stworzyliśmy Gabinet Medycyny Naturalnej!

A w nim wykonamy:

- bańki – metodą Georgija Maksimowa,
- badanie żywej kropli krwi,
- analizę składu ciała – skaner HBS,
- masaż uderzeniowo-dynamiczny i masaż miodem (dwie nasze nowości),
- a w poradni dietetycznej czekają eksperci!

Przyjdź, sprawdź, oceń nas!
pon.-pt.: 9-17, sob.: 9-14
UL. ŻEROMSKIEGO 25, OLSZTYN
www.sklepekofamily.pl

— **Jak długo nie jesz mięsa?**

— 15 lat. Teraz jestem weganinem, ale na początku byłem wegetarianinem. Wszystko zaczęło się jeszcze w liceum.

— **Trenowałeś sporty walki przed przejściem na wegetarianizm?**

— Sportów walki nie. Wszystkie walki odbyłem, kiedy przeszedłem na weganizm. Wcześniej uprawiałem koszykówkę i wtedy nie jadłem mięsa, więc mam jakieś porównanie.

— **Czujesz różnicę?**

— Czuję się lepiej, odkąd nie jem w ogóle mięsa. Nie wiem, czy to też nie jest kwestia wyboru dyscypliny. Czuję się silniejszy i szybszy. Oczywiście to moje odczucia subiektywne, bo w żaden sposób tego nie mierzę.

— **Czy bycie weganinem wpłynęło na twój wybór dyscypliny?**

— Myślę, że nie. Zakochałem się w sportach walki. Oczywiście niejedzenie mięsa ładnie uzupełnia się z treningami. W kulturze Wschodu zwraca się szczególną uwagę na to, co się je, i dieta jest tam w dużej mierze bezmięсна.

— **Czy wciąż pokutuje opinia, że sportowcy (szczególnie trenujący sporty walki) muszą jeść przede wszystkim potrawy bogate w mięso?**

— Obecnie jeszcze jest to mocno zakorzenione w świadomości ludzi. Jeżeli dowiadują się, że nie jem mięsa, to dziwią się.

— **A przed walką? Przeciwnicy nie prowokują ciebie w ten sposób?**

— Nie. Nie spotkałem się z tym. W twarz nikt nie powiedział mi, że nie jest to fajne. Najczęściej ludzie pytają, skąd biorę



w takim przypadku białko. Wciąż nie wszyscy potrafią zrozumieć, że mięso nie jest jedynym naturalnym źródłem białka.

— **Czym różni się dieta bezmięsna osób, które wyczynowo uprawiają sport?**

— Dużo jest różnic. Po prostu sportowcy mają wielką podaż białka. Sportowiec musi przyswoić sporo aminokwasów. Dlatego dieta różni się suplementacją. Duże ilości białka trudno jest przyswoić podczas posiłku. Musiałbym w zasadzie nie przestawać jeść. Dlatego wzbogacam swoje posiłki o suplementy białkowe.

— **Czy poleciłbyś suplementy diety osobom, które nie jedzą mięsa, ale nie trenują żadnego sportu wyczynowo?**

— Osobom, które nie trenują, nie polecałbym żadnych suplementów. Jedynie każdy weganin wie, że musi suplementować witaminę B12 i sezonowo witaminę D. Nawet sportowcom nie potrzeba zbyt wielu suplementów. Wystarczy zbilansowana dieta, żeby to wszystko sobie poukładać. Często osoby, które trenują, kupują suplementy, choć tak naprawdę nie jest to konieczne. To spory biznes.

— **Czy znasz wielu fighterów, którzy nie jedzą mięsa?**

— W diecie sportowej jest teraz trend, żeby jeść mięsa jak najmniej. Są nawet osoby, które nie nazywają siebie wegetarianami czy weganami, ale wykluczają mięso ze swojej diety. W sportach walki wegan jest całkiem sporo. Ostatnio weganin Nate Diaz wygrał prestiżową walkę z Conorem McGregorem w UFC. Weganą jest też Serena Williams i Lance Armstrong.

— **Czy trudne było dla ciebie przejście od wegetarianizmu do weganizmu?**

— Nie planowałem, że tego i tego dnia przestanę jeść nabią. Wszystko wyszło bardzo płynnie.

— **Dlaczego właściwie nie jesz mięsa?**

— Na początku inspirowały mnie lektury czy muzyka. Może naiwnie, ale później zacząłem studiować filozofię i

Kotlety z tofu i brokułów

Składniki:

- 150 g tofu naturalnego,
- pół główki brokuła,
- pół szklanki płatków owsianych lub jęczmiennych,
- opcjonalnie: 1-2 ząbki czosnku, 1-2 łyżki słonecznika łuskanego,
- sól, pieprz, bułka tarta do panierowania,
- olej do smażenia.

Przygotowanie:

Brokuła podzielonego na małe różyczki gotujemy w osolonej wodzie aż będzie miękki, odcedzamy, studzimy. W misce gniciemy tofu i brokuła widelcem, wysypujemy połowę płatków. Drugą połowę zalewamy wrzątkiem i czekamy aż spęcznieją. Odcedzamy, również dodajemy do masy, razem ze słonecznikiem i czosnkiem. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku, mieszamy, odstawiamy na 15-20 minut (żeby masa się „związała”). Jeśli nadal wydaje nam się mało klejąca (co się nie powinno zdarzyć), dosypujemy suchych płatków do skutku. Formujemy małe, okrągłe kotlety. Panierujemy w bulce tartej i smażymy z obu stron na rozgrzanym oleju.

Makaron z soczewicą w sosie pomidorowym

Składniki:

- 150 g zielonej soczewicy,
- 230 g makaronu (penne lub świderki),
- 250 g koncentratu pomidorowego,
- 1 cebula,
- 3 ząbki czosnku,
- 1 łyżeczka cukru,
- olej (około łyżki), sól, pieprz, oregano, papryka ostra.

Przygotowanie:

Soczewicę moczymy w chłodnej wodzie (przynajmniej godzinę), następnie gotujemy w osolonej wodzie. Osobno gotujemy makaron. Cebulę i czosnek siekamy, podsmażamy na patelni na złoty kolor. Do większego naczynia przesypujemy cebulę wraz z czosnkiem, dodajemy koncentrat, soczewicę i makaron. Doprawiamy łyżeczką cukru (b. ważne!), papryki ostrej oraz pieprzem, solą i oregano według uznania. Dokładnie mieszamy. Najlepiej smakuje tuż po przygotowaniu.



wszystko to, co czułem intuicyjnie, się potwierdziło. Etyka była dla mnie podłożem wegetarianizmu i weganizmu.

— **Czy pod wpływem treningów z tobą ktoś zrezygnował z jedzenia mięsa?**

— Czasami po zajęciach siedziemy i rozmawiamy na różne tematy. Na pewno nikogo do tego nie namawiam. Jeżeli ktoś miałby wykluczyć mięso ze swojej diety, to jedynie pod wpływem autorefleksji.

— **Czy myślisz, że idealną promocją weganizmu byłaby na przykład globalna gwiazda piłki nożnej, która byłaby zadeklarowanym weganinem?**

— Piłka to sport globalny i na pewno miałoby to wpływ na popularyzację. Ważne jest, żeby pokazywać wszystkie osoby, które odniosły sukces i jednocześnie wykluczyły mięso ze swoich posiłków.

Rozmawiał **Michał Krawiel**



1 SYRENA

Liczba powtórzeń: 12 (po 6 na każdą stronę ciała)

1. Przyjmij pozycję jak do pompek - ramiona pod barkami i stopy rozstawione szerzej niż biodra.
2. Obróć się na bok - podpieraj się na jednej dłoni i stopach ustawionych jedna za drugą.
3. Unieś wolne ramię do góry i przenieś je za głowę, jednocześnie jak najmocniej wypychając biodra w górę.
4. Opuść ramię wzdłuż tułowia, a biodra lekko obniż (jak w pozycji wyjściowej).
5. Wykonaj ćwiczenie sześć razy i zmień stronę ciała.



2 PRZYSIAD Z OBCIĄŻENIEM I UNIESIENIEM RAMION NAD GŁOWĘ

Liczba powtórzeń: 16 (po 8 na każdą nogę)

1. Weź w dłonie ciężarki. Stań w rozkroku na szerokość bioder, trzymaj ramiona wzdłuż tułowia.
2. Wykonaj przysiad, przenosząc zgięte ramiona (pracuj barkami, nie łokciami) przed siebie tak, aby dłonie znalazły się na wysokości twarzy i tworzyły kąt prosty.
3. Pamiętaj, aby kolana były równoległe do siebie, a ciężar ciała spoczywał na piętach. Plecy miej wyprostowane.
4. Podnosząc się z przysiadu, przenieś ramiona nad głowę i wyprostuj je w łokciach. Jednocześnie unieś nogę do tyłu.
5. Utrzymuj przez kilka sekund napięty brzuch.
6. Ponownie wykonaj przysiad z ustawieniem zgiętych ramion przed sobą.
7. Podnosząc się, zmień nogę.

3 DESKA ZE WZNOSEM NOGI

Liczba powtórzeń: 16 (po 8 na każdą nogę)

1. Przyjmij pozycję podporu na przedramionach (tzw. deska).
2. Pamiętaj, aby łokcie znalazły się pod barkami, a biodra stanowiły jedną linię z tułowiem.
3. Napnij brzuch i unosz naprzemiennie nogi.



4 ŻURAW Z WIOSŁOWANIEM

Liczba powtórzeń: 6

1. Weź w dłonie ciężarki, stań w rozkroku na szerokość bioder. Ręce ułóż wzdłuż tułowia.
2. Opuść tułów, jednocześnie unosząc jedną nogę. Ramiona swobodnie opadają.
3. Postaraj się, aby tułów znalazł się w pozycji równoległej do podłoża, a uniesiona noga była w jednej linii z tułowiem.



Pani j na tre

Kobiety o typie sylw
pochwalić szczupłym
lecz wąskimi biodra
zaznaczoną talią i

By zmienić swoje
trenować intensywnie
ćwiczyć? Radzi O
personalna, t

Ćwicz trzy razy w tygodniu
wej rozgrzewki (wymachy
skłony, krążenia tułowia,
się z ośmiu ćwiczeń. Prz
powinny być dłuższe niż
serii ośmiu ćwiczeń odp
powtórz całość j

4. Pozostając w tej pozycji, podciągaj oba łokcie (trzymaj je blisko korpusu) tak, aby ciężarki znalazły się na wysokości tułowia.
5. Opuść ramiona i unieś je jeszcze raz - teraz wyprostowane - na boki.
6. Wróć do pozycji wyjściowej.

jabłko treningu

etki jabłko mogą się
ni i ładnymi nogami,
ami, niezbyt mocno
większym biustem.
proporcje, muszą
wnie. Jak powinny
a Żelazo, trenerka
trenerka.info.

u. Zaczynj od 10-minuto-
ny ramionami, przysiady,
pajacyki). Trening składa
erwy pomiędzy nimi nie
15 sekund. Po zrobieniu
cznij 2 minuty, następnie
eszcze dwa razy.

Aleksandra Żelazo

instruktorka fitness
i autorka książki „Bądź fit”
www.trenerka.info

5 GWIAZDA

Liczba powtórzeń: 10 (po 5 na każdą stronę ciała)

1. Przyjmij pozycję podporu bocznego na wyprostowanym ramieniu.
2. Utrzymuj ciało w jednej linii.
3. Pozostając w tej pozycji, unieś nogę i ramię. Wytrzymaj kilka sekund.
4. Jeśli to ćwiczenie sprawia ci trudność, najpierw unieś nogę, opuść ją, a dopiero wtedy unieś ramię.



6 WYPADY W TYŁ Z WYSKOKIEM

Liczba powtórzeń: 12 (po 6 na każdą nogę)

1. Stań w rozkroku na szerokość bioder.
2. Wykonaj duży wypad prawą nogą w tył, zginając jednocześnie lewą nogę w kolanie pod kątem 90 stopni. Prawe ramię zegnij w łokciu, lewe ułóż swobodnie wzdłuż ciała.
3. Wybij się do podskoku z nogi zakrocnej (lewej), energicznie unosząc prawe kolano i lewe ramię do góry. Prawe ramię odwiedź wyprostowane w tył.
4. Wróć do pozycji wypadu i powtórz ćwiczenie. Potem zmień nogę.



7 WYPADY NA SKOS Z PRACĄ RAMION

Liczba powtórzeń: 12 (po 6 na każdą stronę ciała)

1. Weź w dłonie ciężarki (możesz ćwiczyć bez nich, jeśli nie czujesz się na siłach), stań w rozkroku na szerokość bioder.
2. Unieś prawe kolano tak, by znalazło się na wysokości bioder, a lewą dłoń oprzyj o biodro. Prawa ręka opada swobodnie.
3. W tej pozycji wykonaj wypad prawą nogą w tył po skosie. Jednocześnie unieś prawe ramię do góry.
4. Wróć do pozycji z uniesionym kolaniem i opuszczonym ramieniem. Powtórz całą sekwencję.



8 WYPADY BOCZNE

Liczba powtórzeń: 16 (po 8 na każdą nogę)

1. Stań prosto z ciężarkami w dłoniach w rozkroku na szerokość bioder. Ręce ułóż wzdłuż tułowia.
2. Wykonaj wypad do boku (jedna noga ugina się w kolanie, druga pozostaje wyprostowana, tułów przesuwają się w stronę zgiętego kolana), jednocześnie zginając do klatki piersiowej ramiona w łokciach (nie pracuj barkami).
3. Przy wypadzie do boku pamiętaj, aby kolano nogi wykrocnej (zginanej) nie przekraczało linii palców, a plecy były wyprostowane.
4. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj wypad na drugą stronę.





Odkryj **rower** **na nowo**

To jedna z najbardziej energetycznych form aktywności, a przede wszystkim ogromna frajda! Trening dla ciała i duszy. Czyni cuda dla kondycji i figury. Lubisz rower? Spinning jest właśnie dla Ciebie!

– To zajęcia na rowerach stacjonarnych. Odpowiednio dobrana muzyka narzuca tempo jazdy, a to wiąże się z ukształtowaniem terenu – mówi Beata Bertolassi, instruktorka spinningu. – Dłatego też raz jedziemy szybko, jakby z góry, raz wolno pod górę, wówczas zwiększamy obciążenie. Są też odcinki, gdy pojeździsz po płaskiej nawierzchni. Wystarczy żeby się porządnie spocić. Uczestnicy zajęć nie nudzą się, bo

pedalują za każdym razem inaczej. Jazda na rowerze to sport aerobowy, więc korzystnie wpływa na układ oddechowo-kръżeniowy. Regularne treningi poprawiają kondycję fizyczną i wzmacniają odporność organizmu. – Podczas jazdy intensywnie pracują nogi, brzuch, biodra i pośladki. Ukrwienie tych partii ciała sprawia, że nasza skóra staje się bardziej jędrna i elastyczna. Dzięki ćwiczeniom wzmocnisz mięśnie, zrzucisz zbędne kilogramy

i wymodelujesz sylwetkę. Zniknie zadyszka przy wchodzeniu po schodach, ale także rozładujesz złe emocje – dodaje instruktorka.

Jeździć na rowerze mogą wszyscy bez względu na wiek. Wystarczą buty sportowe na grubej i twardej podeszwie, wygodny strój, ręcznik i woda. Ważne jest też prawidłowe ustawienie roweru, a w tym pomoćny będzie instruktor.

– Trzeba dopasować wysokość kierownicy tak, by tułów uczestnika zajęć był nachylony pod ką-

tem 45 stopni, tak samo siodelko. Trening nie powinien być dłuższy niż 45 minut. Najważniejsze, by nie obciążać stawów i nie nabywać się kontuzji. W spinningu ważna jest sama technika pedalowania i muzyka, bo ona ułatwia trzymanie tempa. Te zajęcia absolutnie nie należą do nudnych. Tu można spalić nawet 500 kalorii, ale trzeba dać z siebie wszystko, więc przyjdź i wyżyj się na rowerze, a od razu poczujesz się lepiej – przekonuje Beata Bertolassi.



fot. archiwum prywatne

I LOVE BIEGANIE

Gdyby ktoś rok temu powiedział mi, że bieganie zmieni moje życie, na pewno bym w to nie uwierzyła. Dlaczego? Bo gdy ktoś opowiadał mi o bieganiu, odpowiadałam: „Wolę rower” – opowiada Miłosława Wasiak z Olsztyna.

niem ograniczeń i słabości, poczuciem spełnienia, satysfakcji i ogromnej radości. Zawody za gościły w moim życiu. Co one mi dają? Przekonanie, że jak czegoś chcę, to mogę to osiągnąć. Wiara w swoje możliwości i pozytywne nastawienie wystarczy, abym osiągnęła swój cel. Poza tym ludzie. Poznałam wspaniałych pasjonatów, na których mogę liczyć w wielu sytuacjach. Są dla mnie ogromnym wsparciem i wierzą we mnie, gdy ja w siebie nie wierzę. Bieganie uczy mnie wyznaczania celów i konsekwentnego

dążenia do ich osiągnięcia. Daje mi radość, wolność i wytrwałość. Robię to, co lubię, mam pasję, doceniam małe rzeczy i cieszę się. Jak zmotywować się do biegania? Tak jak do każdego przedsięwzięcia w naszym życiu. Nie znam idealnego przepisu. Warto jednak zapamiętać trzy zasady – nigdy nie lekceważcie swoich możliwości, zawsze bądźcie wytrwali w dążeniu do celu, nie spoczywajcie na laurach, tylko się rozwijajcie! Gdy pobiegiecie, nie będziecie mogli się zatrzymać.

Dzięki bieganiu nie schudłam 10 kg, nie wygrałam wielkich pieniędzy, nie stałam się światowej klasy biegaczką. Uważam, że zyskałam dużo więcej. Bieganie zmieniło całkowicie moje życie, ukształtowało osobę, którą teraz jestem. Zawsze byłam aktywna, jednak do biegania nigdy nie mogłam się przekonać. Zmieniło

się to w ubiegłym roku. W maju wzięłam udział w biegu uniwersyteckim. Dystans – 10 km, czyli taki, jakiego nigdy wcześniej nie przebiegłam. To było nie lada wyzwanie. Nie myślałam o wyniku czy nagrodach, chciałam tylko dobiec do celu. Udało się. Zdobycie mety było przekroczeniem własnych barier, pokona-



fot. archiwum prywatne



fot. arch. prywatne

Mam poczucie wolności

Zaczął się niewinnie, a dziś to wielka pasja. Ma na swoim koncie udział w maratonach i sukcesy w ogólnopolskich biegach. Elżbieta Cieśla na co dzień trenuje z mężem Jarosławem. Znani są jako Biegające Małżeństwo. Dziś radzi, jak zacząć przygodę z bieganiem.

czy też biegi ciągłe. Doświadczeni trenerzy i biegacze mówią, że odpoczynek jest formą treningu. Dotyczy to zwłaszcza amatorów, którzy nigdy wcześniej intensywnie nie trenowali. W dniu, w którym nie biegamy możemy oczywiście pójść na zajęcia jogi, stretching, basen, a nawet pojeździć na rowerze, ale nic się nie stanie, kiedy w tym dniu po prostu zwyczajnie sobie odpoczniemy.

Biega Pani z mężem.

Jak bieganie wpływa na wasz związek?

– Scala go, możemy wtedy „obgadać” różne sprawy, problemy.

To jest świetny czas na bycie razem. Lubimy razem wyjeżdżać na zawody. Często bierzemy udział w biegach, gdzie prowadzone są klasyfikacje małżeństw lub par. Obecnie przygotowujemy się do Biegu Rzeźnika. Są to zawody na dystansie 80 kilometrów w Bieszczadach. Jest to bieg bardzo trudny i wymagający bardzo dobrej kondycji fizycznej oraz psychicznej. Słyszeliśmy pogłoski, że po tym biegu rozstawały się pary przyjaciół lub małżeństwa (śmiech).

Rozmawiała
Monika Nowakowska

Co w Pani życiu zmieniło bieganie?

– Poznałam swoje możliwości, odkryłam, że tak łatwo się nie poddaję i nie odpuszczam. Poczulałam się lepiej w swoim ciele. Co prawda, nie jestem zawodowcem, jednak, gdy przygotowuję się do zawodów, trening i dietę traktuję priorytetowo. Dzięki bieganiu mam poukładany plan dnia. Wiem, że muszę wygospodarować czas na trening. Dużo radości sprawia mi udział w zawodach biegowych, zwłaszcza tych na długich dystansach. Kibice i atmosfera, która towarzyszy biegom, jest naprawdę fantastyczna!

Więc jak zacząć? Co radzi Pani początkującym biegaczom?

– Najlepiej zacząć od marszobiegów, stopniowo zmniejszając dystans marszu, a zwiększając biegu. Jeśli na początku zaczniemy stosować zbyt szybkie tempo, to możemy nabawić się różnego

rodzaju urazów i dolegliwości, co doprowadzi do kontuzji. Przetrenować się jest bardzo łatwo, a powrót do formy może być długotrwały i prowadzić do frustracji i zniechęcenia. Dlatego też trzeba pamiętać, by przed biegiem rozgrzewać solidnie wszystkie partie mięśniowe, a po treningu – porządnie się rozciągać, nawet przy pomocy specjalnego rollera. Trenujemy, słuchając własnego organizmu. Jeśli nasze ciało „mówi” nam, że ma dość, to posłuchajmy go, czyli po prostu zwolnimy lub zmniejszymy dystans. Szanujmy swoje zdrowie. Chęć osiągnięcia wymarzonych wyników sportowych nie może przysłonić nam zdrowego podejścia do aktywności fizycznej.

Jak odpoczywać? Aktywnie?

– Przede wszystkim niektóre biegi podczas treningu należy traktować jako regeneracyjne i odpoczynkowe. To znaczy, że nie powinniśmy biec zbyt szybko, jeśli np. dzień wcześniej trenowaliśmy bardzo mocne tempówki



fot. Grzegorz Czykwin



KINETIC
FITNESS CLUB

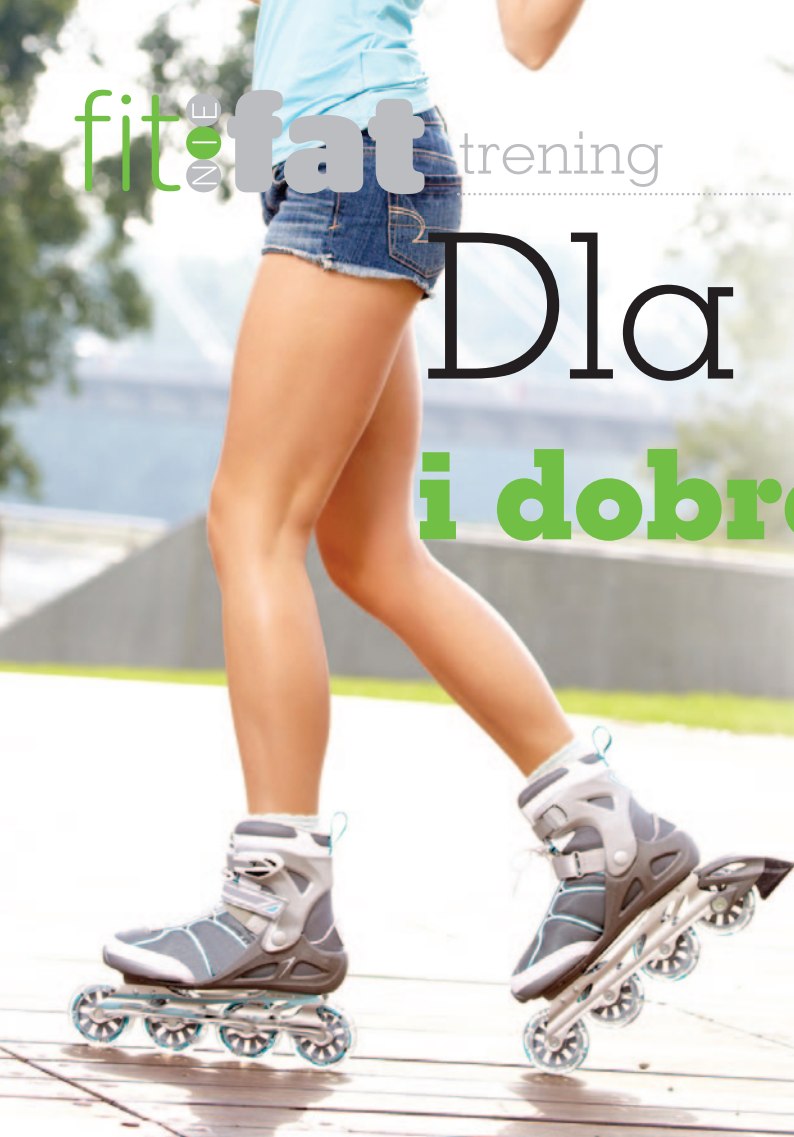
PRZYJAŹŃ
ENERGIA
PASJA,
BĄDŹ FIT!
KINETIC!



/KINETIC FITNESS CLUB
— PRZYJACIELE KINETIC
www.kinetic.com.pl

Galeria Warmińska, ul. Tuwima 26, Olsztyn
ul. Piłsudskiego 44a, Olsztyn

Dla sylwetki i dobrego humoru



Znudziło ci się bieganie i rower, a chcesz zrzucić kilogramy i przy tym dobrze się bawić? Te propozycje powinny przypaść ci do gustu!

Rolki

To świetna zabawa, a także idealny trening dla twojego ciała. Dlaczego? Podczas godzinnej jazdy możesz spalić nawet 500 kcal. Rolki poprawiają kondycję, wzmacniają mięśnie nóg i pośladków. Do tego pozwalają zgubić zbędne kilogramy, więc drogie panie, czas na tę aktywność!

Hula-hoop

Ta plastikowa obręcz może być skutecznym przyrządem do ćwiczeń. Regularne kręcenie hula-hoop sprawi, że twój brzuch stanie się bardziej płaski i wymodeluje talię. Warunek jest jeden – ćwiczyć trzeba regularnie, a efekty pojawią się szybciej, niż sądzisz.



Kto z nas nie lubi tańczyć?

To idealny sposób, by schudnąć. Taniec wyrabia poczucie rytmu, poprawia koordynację ruchową i poczucie równowagi. Pracują tu nie tylko nogi, ale także brzuch, ręce, ramiona. Nic dziwnego, że lecą kalorie.

Schudnij na skakance!

Myślisz, że to niemożliwe? Nic bardziej mylnego. Półgodzinne skakanie pozwoli spalić nawet 300 kcal. Regularne ćwiczenia poprawią wygląd twoich nóg, wzmocnisz łydki, uda i pośladki. Ćwiczyć możesz w domu i na dwórkę! To będzie prawdziwa frajda!

Lubisz zajęcia grupowe?

Wybierz się na zumbę! To będzie połączenie elementów aerobiku z tańcem. Ćwiczenia te są świetną zabawą, kształtują sylwetkę, a przede wszystkim wprawiają w świetne samopoczucie. Uśmiech z pewnością zagości na twojej twarzy.

REKLAMA



OCZYŚĆ SWÓJ ORGANIZM, ODZYSKAJ SIŁY!

Przyszła wiosna, czas na generalne porządki. Porządki w Twoim organizmie.

W tkankach odłożyło się wiele zbędnych produktów przemiany materii. Są to różnego rodzaju złoży i toksyny. Im więcej masz w sobie takich trucizn, tym trudniej funkcjonujesz. Zmień to już dziś! Sięgnij po ziołową herbatę i pij ją trzy razy dziennie 30 minut przed posiłkiem przez trzy tygodnie. Potem zmień ją na inną. Pobudzi to wydalanie toksyn.

Oto ziołowy program oczyszczania organizmu dla Ciebie!

„Oczyszczone jelita”

Herbatka utrudni rozwój pasożytów (np. lamblia, owiszków, glist, tasiemców itp.), grzybów i bakterii gnilnych w układzie pokarmowym, a także usprawni metabolizm i perystaltykę jelit.

„Detox I”

Mieszanka ziół odtruwających nerki i przeciwzapalnych. Oczyszczają układ moczowy i stawy. Usuną kwas moczowy. Wspomogą profilaktykę kamicy moczowej, dny, trądziku młodzieńczego.

„Gorzkie zioła”

Te zioła poprawiają pracę żołądka, jelit i wątroby. Wspomogą oczyszczanie organizmu z bakterii chorobotwórczych, pasożytów, grzybów, pierwotniaków. Poprawią koncentrację, ograniczą zmęczenie, ból głowy.

„Oczyszczona wątroba”

Reguluje pracę wątroby i woreczka żółciowego. Zawiera zioła żółciotwórcze i żółciopędne. Pomaga pozbyć się złoży i stłuszczenia wątroby. Polecana w profilaktyce kamicy żółciowej.

Herbaty znajdziesz w Zielarni Warmińskiej
ul. Marii Curie-Skłodowskiej 2/12, Olsztyn
tel. 534 281 526



Metamorfozy z

fot. Anna Szulc „Moje pasje” – fotografia, makijaż, stylizacje

fitofat



Pod patronatem

Aktywność rządzi

na Warmii i Mazurach!

fit*fat*



Jak co roku weekend majowy w Węgorzewie zapowiada się bardzo aktywnie. 2 maja odbędzie się Półmaraton Węgorza. Zawodnicy będą mieli do pokonania dystans ponad 21 km.

Chcą być aktywni, dlatego też wystartowali z projektem „Kortowo na sportowo”. Olsztyńscy studenci co niedziela mierzą się ze swoimi słabościami i dążą do uzyskania wysportowanej sylwetki.



Wyjątkowe wydarzenie czeka wszystkich, którzy 22 maja zjawią się w Nowej Wsi w gminie Purda. Po raz pierwszy w sportowej rywalizacji zmierzą się tam biegacze i rowerzyści.



Bieganie sprawia wam przyjemność? Lubicie crossowe dystanse? Ta impreza jest właśnie dla was! Trwa Grand Prix Granicy Warmii i Mazur. To cykl sześciu biegów, podczas których zawodnicy mają do pokonania dystans 5 km, a w ostatnim – 10 km. Dwa z nich już za nami. Zapiszcie się na kolejne: Bieg Dąbrówno (28 maja), Nutripol Bieg o Puchar Burmistrza Olsztynka (25 czerwca), KormoRun Bieg Pstrąga z Nadleśnictwem Olsztynek (16 lipca) i MTZ BHP Bieg Gregoroviusa z Bankiem Spółdzielczym w Nidzicy (15 października).

fit^Ufat



Będzie wysiłek, adrenalina i dobra zabawa. Do Olsztyna 14 maja zawita Speed Cross Race. Do wyboru będą dwie trasy - 6 km (30 przeszkód) i 14 km (65 przeszkód). Zawodnicy spotkają się w Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel.

fot. archiwum organizatora

Akcja „Bieg na sześć łap” skończyła trzy lata. Dzięki niej osoby, które na co dzień biegają, spacerują, zamiast robić to samemu zabierają na trening bezdomnego pieska.



A już 22 maja w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4 w Olsztynie odbędzie się Dobroczynny Maraton Zumba & Bokwa Fitness – Wytańczmy Kilometry Dobra, podczas którego będzie można świetnie się bawić i przy okazji pomóc chorym dzieciom z Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”. Zajęcia prowadzi Kamila Szarejko.



fot. archiwum prywatne

Więcej zdjęć i kalendarz wydarzeń – FitnieFat.pl

PODOBNO

CIEŻKO

JEST JEŹDZIĆ

W TAKICH WARUNKACH...



PODOBNO



ZUH MAX-USŁUGA

ul. Leonharda 3, 10-454 Olsztyn

tel. 89 539 07 63

www.maxusluga.subaru.pl

NOWY OUTBACK



SUBARU

Confidence in Motion



KERATRONIK
Kompleksowe systemy GPS

SUBARU ZALECA PRODUKTY:

warta.



**Raiffeisen
LEASING**
Raiffeisen-Leasing Polska S.A.



ENEOS
No.1 Motor Oil in Japan