

fit^Wfat^z

M A G A Z Y N B E Z P Ł A T N Y | S I E R P I E Ń 2 0 1 6

Przed tobą mocny trening brzucha. Pięć ćwiczeń, które zaangażują wszystkie mięśnie.

zdjęcie Arteta Magda

**Żelazny trening
z Olą**

- Jazda na rolki!
- 5 śniadań fit
- Facet na siłowni

Spis treści

- 4 Czym są otręby?
- 5 Śniadania fit
- 7 Kółka pod butem
- 13 Nie siedź w domu, ćwicz!
- 15 Facet na siłowni

Zajrzyj na
fitniefat.pl



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



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



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

Aktywnie z „Fit Nie Fat”



Oddajemy kolejny numer „Fit Nie Fat” w Wasze ręce. Liczymy na to, że każdy znajdzie w nim motywację do tego, by zdrowo się odżywiać i być aktywnym na co dzień. Będziemy Was do tego namawiać także 27 sierpnia. Zaplanujcie sobie ten dzień w kalendarzu i spotkajcie się z nami! Wraz z olsztyńskimi instruktorami organizujemy aktywną sobotę dla mieszkańców Olsztyna i turystów na brzegu jeziora Ukiel. Spotykamy się na boisku do koszykówki na plaży miejskiej. Start: godz. 11! To będzie megaodlotowa zabawa na świeżym powietrzu, więc musicie tu być! Zapraszamy całe rodziny. Będą konkursy i zabawy sportowe, treningi z instruktorami „Fit Nie Fat” i Kinetic Fitness Clubu, więc bierzcie ze sobą maty! Zapewnimy też

porady dietetyków oraz smaczną przekąskę fit od Light-boxa. Lubicie zumbę? To dobrze! My urządzimy Wam maraton! Trenerzy zumbi z Olsztyna będą namawiać was do aktywności! Gwarantujemy dużo dobrego humoru. Ponieważ impreza odbędzie się nad wodą, więc organizatorzy przypomną, jak zachowywać się bezpiecznie w pobliżu i na wodzie. Szykujcie się więc na dawkę edukacyjną. To nie koniec aktywnych atrakcji. Dla maluchów przygotowaliśmy trasę biegową. Każdy uczestnik otrzyma dyplom i pamiątkowy medal. Nie zabraknie też animacji dla najmłodszych i dmuchańców. Przybywajcie! Gwarantujemy dobrą zabawę!

WYDAWCA OLSZTYN SP Z O.O.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 89 539 77 35
Prezes Jarosław Tokarczyk

Redaktor naczelna: Monika Nowakowska,
tel. 502 499 524
Reklama: Marta Bonar,
tel. 514 800 890
e-mail: kontakt@fitniefat.pl
Projekt okładki: Krzysztof Ignatowicz

Projekt graficzny: Jakub Cyrański
Fotografia: Bartosz Cudnoch,
Monika Nowakowska,
Fotolia, Fitniefat.pl, FB
Redakcja nie odpowiada za treść
i zdjęcia w reklamach.

Monika Nowakowska
redaktor naczelna „Fit Nie Fat”

fitniefat

KTO:

KOGO: CAŁE RODZINY **STOP**

CO: AKTYWNE POŻEGNANIE WAKACJI **STOP**

GDZIE: PLAŻA MIEJSKA W OLSZTYNIE **STOP**

KIEDY: SOBOTA 27.08.2016 R. **STOP**

O KTÓREJ: 11.00–15.00 **STOP**

BIEG DLA DZIECI ZABAWA PRZYJACIELE
RODZINA ZNAJOMI RADOŚĆ PORADY DIETETYKA MARATON ZUMBY
TRENING Z INSTRUKTOREM ZDROWIE KONKURSY I ZABAWY SPORTOWE WSTĘP WOLNY





Vital Sport Arena



TARGI SPORTOWE

17-18
WRZEŚNIA
2016

CHCESZ SPĘDZIĆ AKTYWNY WEEKEND?
ODWIEDŹ **EXPO** MAZURY W OSTRÓDZIE!

ZAWODY MAZURY TEAM CHALLENGE ♦ TRENING Z JACKIEM BILCZYŃSKIM

POKAZ KULTURYSTYCZNY ♦ ARENA ZDROWIA ♦ MARATON JUMPINGU

ZUMBA ♦ SALSATION ♦ SLAVICA DANCE ♦ ZAWODY W WYCISKANIU SZTANGI



WWW.VITALSPORTARENA.PL

PRZYJACIEL SZCZUPŁEJ *sylwetki*

Najczęściej przedstawiają się jako smaczny i pożywny dodatek do jogurtu i owoców. Czym są otręby? Czy wszystkie są zdrowe i czy rzeczywiście każdy powinien je jeść? Radzi Natalia Bobowik, dietetyk.

W sklepie można spotkać pszenne, żytnie, orkiszowe, owsiane, gryczane i granulowane z suszonymi owocami. Powstają z otoczki ziarna, która jest źródłem witamin A, E, witamin z grupy B i składników mineralnych takich jak: magnez, cynk, żelazo, jod, potas czy mangan. Zawierają też duże ilości błonnika, który pomaga oczyścić jelita oraz daje dłuższe uczucie sytości. Zalecana dzienna ilość otrębów wynosi 1-3 łyżki dziennie, najlepiej rozłożone na kilka posiłków.

– Są doskonałym dodatkiem do owsianki czy jogurtu z owocami. Można je też dodawać do koktajli mleczno-owocowych. Gdy dosypimy je do słodkich wypieków, zwiększymy ich wartość odżywczą. Ciasto czy muffinka z otrębami będą się dłużej trawić i wolniej uwalniać cukier do krwi. Dzięki temu unikniemy „cukrowego pobudzenia” i szybkiego „zjazdu”, czyli spadku energii. Jeśli sami pieczecie chleb, możemy dodawać otręby do ciasta razem z ziarnami słonecznika lub dyni. Poza tym spożywając otręby, pamiętajmy o dodatkowych porcjach płynów – przekonuje Natalia Bobowik.



ZALETY

Otręby wskazane są, jeśli jesteś na diecie odchudzającej. Ich dodanie do posiłku sprawia, że szybciej czujesz się najedzona/y, a uczucie głodu nie pojawia się tak szybko jak zazwyczaj. Otręby mogą być też pomocne, gdy narzekasz na nieregularne wypróżnianie. Wspomagają one pracę jelit i oczyszczają je. Otręby owsiane mają dodatkową zaletę – wchłaniają część cholesterolu z jelit, dzięki czemu mniej dostaje się go do krwiobiegu. Jeżeli masz problemy ze zbyt wysokim cholesterolem lub chorobami układu krążenia (miażdżyca, nadciśnienie), otręby owsiane będą pomocne.

WADY

Chorujesz na nieżyt żołądka lub jelit? Otręby mogą ci zaszkodzić. Podobnie jak inne produkty pełnoziarniste, podrażniają one błonę śluzową pokrywającą przewód pokarmowy. U osób z nieżytem lub wrzodami mogą pojawić się bóle podczas trawienia. Duża ilość błonnika w pokarmie wiąże się też z blokowaniem wchłaniania niektórych składników, np. żelaza, magnezu czy wapnia. Dlatego zalecana porcja to nie więcej niż 3 łyżki dziennie. Jeżeli chorujesz na anemię lub masz inne wykryte niedobory witamin lub składników mineralnych, wstrzymaj się z ich stosowaniem lub ogranicz do niewielkich porcji (np. 1 łyżeczka dziennie).

5 przepisów na śniadanie

FIT

Ten posiłek jest obowiązkowy!
Jecie śniadania? Dziś propozycje
Tomasza Chudzińskiego,
dietetyka klinicznego z Olsztyna.
Smacznego!

KOKOSOWE RISOTTO

SKŁADNIKI:

- mleko kokosowe – 1/2 puszki
- woda mineralna – 2/3 szklanki
- ryż biały długoziarnisty/płatki ryżowe – 1/2 woreczka/5 łyżek stołowych
- wiórki kokosowe – czubata łyżka
- erytrytol/miód lub inny słodzik – łyżka
- borówki amerykańskie – duża garść

PRZYGOTOWANIE:

Mleczko kokosowe i wodę wlej do garnka i zagotuj. Wsyp ryż i gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu. Po ok. 15 minutach wsyp cukier i wiórki kokosowe. Gotuj jeszcze przez 2-3 minuty (ryż musi być miękki, ale nierozgotowany). Gotowe danie przełóż do misek i dodaj borówki. Podawaj natychmiast.

PLACEK RYŻOWY Z ANANASEM

SKŁADNIKI:

- mąka ryżowa – 5 łyżek
- płatki migdałów – łyżka stołowa
- erytrytol, miód lub inny słodzik – łyżeczka
- jaja kurze – 2 sztuki
- jogurt naturalny – 3 łyżki
- ananas – 3 plastry
- olej kokosowy – łyżka

PRZYGOTOWANIE:

Ananasa pokrój drobno i podsmaż na oleju kokosowym. Jaja zmieszaj z mąką, dodaj łyżkę jogurtu, płatki migdałów (lub drobno posiekanych orzechów), erytrytol i ponownie wymieszaj. Masę przelej na patelnię i usmaż placek. Pozostałe dwie łyżki jogurtu rozmieszaj z miodem w celu uzyskania gęstego sosu.

TOSTY Z SEREM I POMIDOREM

SKŁADNIKI:

- pomidor – mała sztuka
- chleb żytni pełnoziarnisty – 4 kromki
- ser typu mozzarella – 4 plastry
- opcjonalnie kilka sztuk czarnych oliwek

PRZYGOTOWANIE:

Pomidora pokrój w plasterki, odsącz nadmiar wody ręcznikiem papierowym. Na chleb ulóż plasterki pomidora, przykryj plasterkami sera oraz drugą kromką i zapiecz w tosterze. Jako dodatek do zestawu idealnie pasują czarne oliwki.

PIZZA JAJECZNICA

SKŁADNIKI:

- jaja kurze – 3 sztuki
- mąka ryżowa – 2 łyżki
- pieczarki – kilka sztuk
- dobra gatunkowo szynka z piersi z kurczaka – kilka plasterków
- sól – szczypta do smaku
- pieprz – szczypta do smaku
- oregano – szczypta do smaku
- olej kokosowy – łyżeczka
- ser typu mozzarella – 4 plastry
- cebula – mała sztuka
- proszek do pieczenia – płaska łyżeczka

PRZYGOTOWANIE:

Jaja rozbij w misce, dodaj przyprawy, mąkę ryżową, proszek do pieczenia i wszystko razem dokładnie wymieszaj. Cebulę, pieczarki, szynkę pokrój drobno, ser pokrój w kosteczki. Dno silikonowej formy wysmaruj niewielką ilością oleju kokosowego, wlej „ciasto”, dodaj pozostałe składniki i piecz w piekarniku nagrzanym do 180-200°C przez okres 15 min. Małe porady: nagrzej piekarnik zanim zaczniesz przygotowywać danie, posiłek można również przygotować na patelni w przypadku braku odpowiedniej formy.

MALINOWE PŁATKI Z CHIA

SKŁADNIKI:

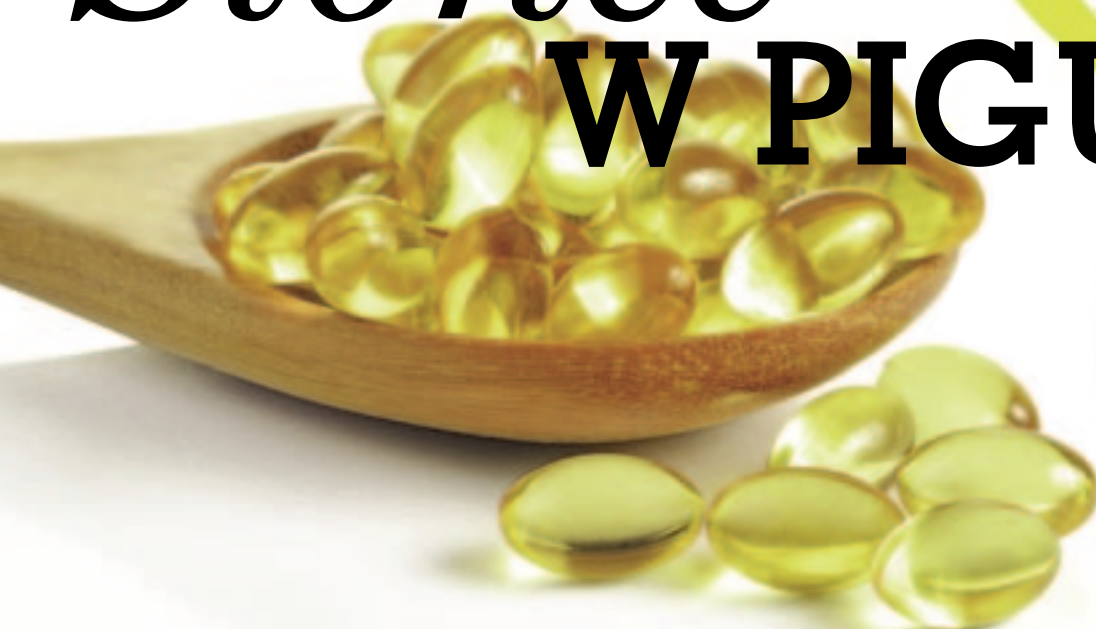
- płatki jaglane – 5 łyżek
- maliny – garść
- wiórki kokosowe – 2 łyżki
- erytrytol, miód lub inny słodzik – łyżka
- nasiona chia – 2 łyżki
- jogurt naturalny – kubeczek (180 g)
- banan – mała sztuka

PRZYGOTOWANIE:

Chia zalewamy jogurtem, dodajemy płatki jaglane i dokładnie mieszamy. Pozostawiamy na kilka minut, aż składniki pochłoną płyny i napęcznieją. W tym czasie kroimy w plasterki banana, po czym rozgniatamy go na mus, który dodajemy do pozostałych składników. Na zakończenie dodajemy wiórki kokosowe, mieszamy i na wierzch układamy maliny.



Słońce W PIGUŁCE



Sprawia, że kości są mocne,
a zęby zdrowe. Reguluje
pracę nerek oraz jelit.

Wpływa na sprawne
funkcjonowanie układu
krwionośnego, utrzymanie
szczupłej sylwetki, a także chroni
przed nowotworami.

Oto witamina

Terminem „witamina słońca” określa się rozpuszczalną w tłuszczach witaminę D. Latem jej głównym źródłem są promienie słoneczne. – Według raportów 90 procent Polaków ma niedobór witaminy D. Bez odpowiedniej dbałości o codzienną dietę nie jesteśmy w stanie pokryć jej zapotrzebowania – mówi Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny. – Przy-

czyn możemy szukać przede wszystkim w zbyt krótkiej ekspozycji ciała na słońce, niebilansowanej diecie czy

stosowaniu kremów z filtrem UV. Oczywiście nie namawiam do całkowitego zaprzestania ich stosowania, bowiem nadmierna ekspozycja ciała na słońce stanowi potencjalny czynnik ryzyka rozwoju raka skóry, ale cieszyć się każdym słonecznym dniem na powietrzu. Witamina D ułatwia absorpcję wapnia z jelit, a także, regulując pracę nerek oraz jelit, dba o właściwą proporcję między wap-

niem i fosforem. Stanowi istotny element w profilaktyce nowotworowej – hamuje proliferację oraz różnicowanie komórek nowotworowych, wzmacnia ich apoptozę, produkuje cytokiny. – Badania pokazały, że suplementacja witaminy D w dzieciństwie zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 1, problemów z sercem oraz osteoporozy. Wpływa na regenerację neuronów, chroni przed próchnicą zębów oraz warunkuje utrzymanie masy oraz siły mięśni. Nietrudno zatem się domyślić, do jakich powikłań może dojść w przypadku jej niedoboru. Grozi osteoporozą, podatnością na infekcje, zaburzeniami hormonalnymi (witamina D jest prohormonem), problemami związanymi z układem krążenia czy nawet depresją – przestrzega dietetyk.

Podaż tej witaminy w przypadku dorosłego człowieka powinna wynosić 10 mcg dziennie. W przypadku osób aktywnych fizycznie ze względu na zwiększone zapotrzebowanie organizmu, dawki te mogą sięgać nawet 50-100 mcg/dzień.

– Badania wykazały, że górny tolerowany poziom bezpiecznego spożycia może sięgać nawet 250 mcg/dzień. Należy jednak zachować ostrożność. Zbyt duże dawki mogą prowadzić do nieprzyjemnych skutków, takich jak: nudności, bóle głowy, osłabienie czy utrata apetytu. Co zatem zrobić, by zaszerwować sobie odpowiednią podaż witaminy D? Spożyć dobrą gatunkowo rybę na świeżym powietrzu – przekonuje Tomasz Chudziński.

Produkt	Zawartość witaminy D (mcg/100 g)
Węgorz świeży	30
Pstrąg tęczowy	13
Łosoś świeży	12
Tran (łyżeczka)	10 (200 w 100g)
Sardynki	7
Tuńczyk z puszki	6

ŚMIGAJCIE po olsztyńskich ścieżkach

Kończą się wakacje, ale to nie powód, by być na bakier z aktywnością. Wręcz przeciwnie. Tym bardziej, że wraz z OSiR-em mamy dla was ciekawą propozycję!

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

Zabierzcie też na przejażdżkę swoje dzieci! Ścieżki rowerowe przy Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel, które zostały stworzone też pod rolki i nartorolki, czekają!

- Rolki to sport dla wszystkich, od malucha do starszaka – mówi Agnieszka Spaszewska, instruktorka. – Jazda na nich wzmacnia nasze mięśnie, poprawia kondycję, zwiększa wydolność fizyczną. Jest doskonałą formą relaksu i sposobem na aktywne spędzanie czasu z najbliższymi. Wystarczy nauczyć się techniki jazdy i hamowania. Podobnie jest z nartorolkami. Czym różnią się od rolek? Rolki to buty z kółkami, nartorolki natomiast wyposażone są w szynę i w dwa duże pompowane koła do jazdy po terenie. Posiadają skuteczne hamulce zwiększające bezpieczeństwo, mocowane są do własnych, wygodnych butów sportowych. Latem korzysta z nich Justyna Kowalczyk, przygotowując się do sezonu.

Jak wybrać nartorolki? Przede wszystkim trzeba określić styl, w jakim się chce trenować – krok łyżwowy czy biegowy, a także nawierzchnię.

- W zależności od stylu wyróżniamy nartorolki do kroku łyżwowego (skate), do kroku klasycznego (classic), do kroku łyżwowego i klasycznego (combi). Są też zjazdowe i biegowe. Te ostatnie mogą być terenowe do jazdy po zróżnicowanym terenie i takie przeznaczone tylko do jazdy po asfalcie. Do tego potrzebne są kijki – do pacy (krok klasyczny) lub do ramion (krok łyżwowy). Nie zapomnijcie też zaopatrzyć się w kask i ochraniacze – dodaje Agnieszka Spaszewska.

Rozpocznijcie tę przygodę na jednym z obiektów OSiR-u – z Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel. Tu w wypożyczalni znajdziecie potrzebny sprzęt. To jedyne miejsce w Olsztynie, w którym znajdziecie nartorolki. Cena za godzinę wynosi 5 zł, za cały dzień – 25 zł. Podobnie jest z rolkami. Bądźcie aktywni przez cały rok. Nartorolki latem, a zimą możecie je zamienić na narty biegowe i nadal podążać po olsztyńskich ścieżkach. Gotowi na przygodę?

JAZDA NA ROLKACH I NARTOROLKACH:

- Poprawia humor
- Poprawia wydolność oddechową
- Spala nadmiar tłuszczu
- Poprawia mięśnie brzucha
- Ujędrnia nogi i pośladki
- Oszczędza kolana

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie

ul. Żołnierska 13A, tel.: +48 89 527-74-02 , e-mail: osir@osir.olsztyn.pl



UKIEL
Centrum Rekreacyjno-Sportowe
w Olsztynie

Wypożyczalnia sprzętu
sportowego
(ul. Kapitańska 23)
tel. 89 527-12-03
wew. 204

Wypożyczalnia sprzętu
pływającego
(ul. Kapitańska 23)
tel. 89 527-12-03
wew. 205

Wypożyczalnia sprzętu
sportowego
(ul. Olimpijska 1)
tel. 89 527-12-03
wew. 304, tel. 519-567-142

Wypożyczalnia sprzętu
sportowego
(ul. Sielska 38)
tel. 514-949-910

Godziny pracy wypożyczalni: 8-20 (od poniedziałku do niedzieli)



**Miejski Szpital Zespolony
w Olsztynie**
im. Mikołaja Kopernika



**Aquasfera
GALERIA WARMIŃSKA**

Wodne Centrum Rekreacyjno - Sportowe w Olsztynie

POKONAJ BÓL

wybierz profesjonalistów!

Pracownia Fizjoterapii Miejskiego Szpitala Zespołowego oraz WCRS „Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA oferują pakiety rehabilitacyjne

SENIOR, PLECY, SYLWETKA

łącznie specjalistyczne zabiegi i zajęcia na basenie.

Każdy pakiet obejmuje trzy 2-godzinne wejścia na basen oraz wybrane serie zabiegów i ćwiczeń, które są realizowane w Pracowni Fizjoterapii przy ul. Niepodległości 44

Więcej informacji:

www.szpital.olsztyn.pl

tel. 89 532 62 43



Miejski Szpital Zespolony
w Olsztynie
im. Mikołaja Kopernika



Aquasfera
GALERIA WARMIŃSKA
Wodne Centrum Rekreacyjno - Sportowe w Olsztynie

679160XBS-a

ĆWICZEŃ NA BRZUCH

Przed tobą mocny trening brzucha.
Pięć ćwiczeń, które zaangażują zarówno
mięśnie powierzchowne, jak i głębokie.
To co? Zaczynamy!

1 WSPINACZKA

Wykonaj podpór przodem na wyprostowanych ramionach. Ustaw ciało w jednej linii, nie zapadaj się w barkach, podciągnij pępek pod kręgosłup i oddalaj obojczyki od uszu, stopy rozstaw na szerokość bioder. Zaczynij przyciągać kolana w stronę klatki piersiowej. Wykonaj 4 powtórzenia wolno, a następnie 4 przyciągając kolana dynamicznie, w podskokach. To będzie jedna sekwencja. Wykonaj 5 takich powtórzeń 5 x (4+4). Po wykonaniu odpocznij, rozluźniając nadgarstki. Zrób jeszcze dwie takie serie.

2 CIĘCIE BOCZNE

Wykonaj podpór boczny na wyprostowanym ramieniu. Ułóż nadgarstek pod barkiem, stopy – dolna z przodu, druga ręka wyciągnięta ku górze, boki ciała wyciągnięte, nie zapadaj się. Przyciągnij kolano dolnej nogi do łokcia, zginaając górną rękę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 6 razy i zmień stronę. Wykonaj 3 takie serie z przerwami na rozluźnienie nadgarstków.

3 GWIAZDA

Jeszcze raz wykonaj podpór boczny, jak w poprzednim ćwiczeniu. Tym razem górną rękę ułóż wzdłuż boku tułowia. Jednocześnie unieś nogę i rękę do góry, nie opuszczając bioder. Chwilę utrzymaj pozycję i wróć do pozycji wyjściowej. Zrób 6 powtórzeń i zmień stronę. Wykonaj trzy takie serie. Pamiętaj o rozluźnieniu nadgarstków. Rada: to ćwiczenie możesz wykonać w podporze o przedramię.

4 STRETCHING W PODPORZE

To już ostatni podpór boczny w tym treningu, ale tym razem dołączymy rozciąganie. Unieś zewnętrzną nogę do góry i chwyć ją za kostkę. W miarę swoich możliwości staraj się wyprostować nogę, ale cały czas utrzymując biodra w jednej linii (noga może pozostać zgięta). Policz w tej pozycji do pięciu, wróć do pozycji podporu przodem, obróć się na bok i unieś nogę. Powtórz po 5 razy na stronę.

5 BALANS

To trudne ćwiczenie i na początek wykonaj 3-4 próby wejścia w pozycję. To już będzie praca mięśniowa, a balans w końcu się złapie. Ukucnij i unieś prawą rękę w górę, skreśl tułów w lewo i załóż prawe ramię za lewe udo (tak, aby pachy dotykały uda). Oprzyj prawą dłoń przy lewej zewnętrznej stopie, a lewą dłoń oprzyj w jednej linii z prawą na szerokość barków. Ciężar ciała przenieś na obie dłonie i powoli zacznij odrywać stopy od podłoża. Na początku utrzymuj kolana zgięte, a później gdy złapiesz równowagę, staraj się je wyprostować. Kolana i stopy ułóż równo. Opuść nogi i wykonaj to samo na drugą stronę.

Aleksandra Żelazo, instruktorka fitness, www.trenerka.info

foto: Arieta Magda

Makijaż

permanentny

to wielka wygoda

Wyobraź sobie intensywny trening, litry wylanego potu, bieganie, jazda na rowerze, pływanie w basenie. Która z nas nie chciałaby mimo wysiłku wyglądać zawsze dobrze? Mieć pięknie podkreślone usta, brwi, rzęsy? Pytanie retoryczne – każda!!!

Idealnym rozwiązaniem jest makijaż permanentny – szczególnie dedykowany paniom aktywnym, żyjącym pełnią życia, które mogą mieć mniej czasu na codzienne zabiegi pielęgnujące i podkreślające naturalne piękno.

– Celem makijażu permanentnego jest podkreślenie piękna każdej z nas lub korygowanie ewentualnych mankamentów – uważa Dorota Gil-Kowalska, wicemistrzyni Polski w makijażu permanentnym, właściciel Heden Studio Kosmetyczne z Olsztyna. – Zabieg pomaga skorygować kształt brwi, gdy są słabe lub nieregularne, ust, by zaznaczyć ich kontur, oraz podkreślić wyraz oczu – „kreską” na dolnej i/lub górnej powiece. Stosuje się go także przy likwidacji blizn lub maskowaniu defektów skóry, np. plamy pigmentacyjne, blizny, przebarwienia, wprowadzając barwniki odpowiednio dobrane do koloru skóry.

– Makijaż permanentny utrzymuje się w zależności od typu i kolorytu skóry od 1 roku do 5 lat. Gdy znacznieblednąć, może zostać w każdym czasie na nowo zabarwiony lub można zdecydować się na coś nowego. Na zupełnie nowy, indywidualnie dopasowany wizerunek. W ciągu kilku dni po zabiegu makijaż ulega rozjaśnieniu i dlatego potrzebne jest jego uzupełnienie – korekta. Po dwóch dniach od zabiegu naskórek zaczyna się dyskretnie

złuszczać – jest to proces naturalny. Bardzo ważne jest ciągle nawilżanie odpowiednimi preparatami oferowanymi przez osobę wykonującą makijaż permanentny – linergistkę.

Makijaż wykonany przez doświadczoną i dobrze wyszkoloną linergistkę będzie zawsze dobrze wyglądał, ułatwi nam codzienną pracę, będzie budził podziw i zainteresowanie – dodaje nasz ekspert Dorota Gil-Kowalska. – Nawet po intensywnym treningu. A przecież ważne jest to, jak się ze sobą czujemy w każdej sytuacji.



blżej piękna

fitifat



GENEO

ekspresowa pielęgnacja 3 w 1
dotlenianie, złuszczenie,
wchłanianie

ENDERMOLOGIA LPG

wyszczuplanie, ujędrnianie,
modelowanie, wygładzanie

MAKIJAZ PERMANENTNY

wicemistrzyni Polski Dorota
Gil-Kowalska

MEZOTERAPIA

mesoestetic – odmładzanie,
regeneracja, rozświetlanie

KARBOKSYTERAPIA

mesoestetic – redukcja cellulitu,
rozstępów, zmarszczek i cieni
pod oczami



H E D E N E

Poddaj się efektowi!

**HEdene STUDIO
KOSMETYCZNE**

ul. Westerplatte 2/1, 10-446 Olsztyn
tel. 89-541-65-83

www.facebook.com/HedeneStudio
www.instagram.com/hedenestudio

www.hedene.pl

SOKI Z WYCISKARKI



Rozmawiamy ze specjalistą z Ekosklepu.

Dlaczego warto pić świeżo wyciskane soki?

— To najskuteczniejszy sposób na odkwaszenie organizmu, a jak wiadomo, to jedno z najczęstszych przyczyn uporczywej nadwagi. Poza tym oczyszczają organizm z nagromadzonych szkodliwych substancji. Warzywa i owoce nadają się do tego najlepiej. Trzeci powód to regulacja pracy jelit, czyli usunięcie uciążliwych zaparć, zalegających złożeń utrudniających wchłanianie ważnych dla naszego zdrowia i samopoczucia składników i odbudowa mikroflory jelit.

Świeżego soku nie da się niczym zastąpić. Musi być wyciśnięty?

— Proces wyciskania, a nie odwirowywania, jest najlepszą metodą pozyskania pełnowartościowego soku z zachowaniem wszystkich witamin, minerałów i enzymów. Wyciskanie jest w pełni naturalnym procesem. Wyciskarka wolnobrotowa, ślimakowa jest tak skonstruowana, żeby bez podnoszenia temperatury i rozrywania łańcuchów witamin i enzymów wycisnąć to, co dla nas najważniejsze z owocu, warzywa czy zieleniny. Poza tym dobra wyciskarka jest bardzo wydajna, a materiały, z których jest zbudowana nie wchodzi w reakcję z sokami.

Dobra, czyli droga? Czasem różnica ceny jest znacząca.

I to powinno dać do myślenia.

Jeśli sam ślimak w urządzeniu, które oferujemy jest droższy od sieciowej wyciskarki, to oznacza, że materiał użyty do jego wyprodukowania jest cenny. W tym wypadku jest to Ultem używany m.in. do produkcji narzędzi chirurgicznych. Zapraszamy na naszą stronę www.wyciskarki.eu lub www.ekosklepbio.pl, a także do naszego sklepu przy ul. Ratuszowej 7 w Olsztynie. Tu można zobaczyć wyciskarkę w pracy, przekonać się, jak przyjazna jest w użyciu i myciu, oraz spróbować jak smakuje świeżo wyciśnięty sok. Wspomnę też o gwarancji. 10 lat na wyciskarkę ma dać klientowi poczucie, że kupuje produkt najwyższej jakości, na lata. To poważny argument przy dokonywaniu wyboru.

Wyciskarką przygotowujemy tylko soki?

— Modele, które mamy w sprzedaży pozwalają również robić lody z mrożonych owoców. Dodatkowo, oprócz klarownych soków można na nich wycisnąć gęste musy, smoothie lub gotowe przetwory. Poza tym istotne jest, że można wrzucać całe owoce i warzywa, co znacznie przyspiesza zrobienie soku. A mycie wyciskarki to naprawdę prosta czynność, którą wystarczy wykonać raz na koniec dnia. Po między poszczególnymi wyciśnięciami wystarczy przelać urządzenie wodą.

są *fit*



Ekosklep, ul. Ratuszowa 7, 10-116 Olsztyn
tel. 89 52 74 999, 601 665 075
biuro@ekosklepbio.pl, www.ekosklepbio.pl

Kuvings

ZACZNIJ ruszać się już DZIS!

Ruch jest nierozdzielnie związany z życiem każdego z nas. Musimy się poruszać, by prawidłowo funkcjonować. Dlatego też nie siedź w domu, tylko idź ćwiczyć.

– Najbardziej pożądaną formą ruchu jest ruch aktywny, wymagający wydatkowania dodatkowej energii przez organizm. Regularna aktywność fizyczna i sport są niezwykle ważnym czynnikiem jakości życia człowieka, a przede wszystkim podstawą utrzymania dobrego stanu zdrowia, kondycji i prawidłowego rozwoju organizmu – mówi dr Katarzyna Okręglika z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, patrona kampanii „Zarządzanie kaloriami.”

Jakie korzyści przynosi regularna aktywność fizyczna? Zwiększa wydolność układu sercowo-naczyniowego. Wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, zwiększenie objętości wyrzutowej serca i poprawę elastyczności naczyń krwionośnych, przez co zmniejsza się ryzyko miażdżycy i zapadalność na chorobę niedokrwienną serca. Redukuje o około 20-30% ryzyko udaru mózgu. Jest jedną z najbardziej skutecznych metod leczenia nadwagi i otyłości, wpływa na poprawę przemiany materii. Zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2. Wpływa na polepszenie procesów logicznego myślenia, poprawę koncentracji uwagi oraz pamięć.

– Najkorzystniejszy wpływ na zdrowie ma aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności i długości, w czasie której wydatkujemy co najmniej od 1000 do 2000 kcal tygodniowo – tłumaczy dr Katarzyna Okręglika. – Aby osiągnąć znaczne korzyści, należy ruszać się średniointensywnie minimum przez 2,5 godziny tygodniowo lub bardzo intensywnie przez 1 godzinę i 15 minut. Warto natomiast dążyć do osiągnięcia 5 godzin umiarkowanego wysiłku w tygodniu lub 2,5 godzin wysiłku intensywnego, by osiągnąć dalsze korzyści zdrowotne. Zalecany czas umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie (30 minut) to wykonanie ok. 7000-10000 kroków na dobę.

Co natomiast z intensywnością wysiłku? Dostosuj ją do oczekiwań oraz stopnia wytrenowania w danym momencie. Wraz z poprawą wytrzymałości i wydolności należy zwiększać intensywność do co najwyżej 85% wartości tętna maksymalnego. Tętno możemy łatwo obliczyć ze wzoru $HR_{max} = 220 - \text{wiek w latach}$.

źródło: zarzadzaniekaloriami.pl

Strefa tętna	Zakres tętna maksymalnego	Rodzaj wysiłku w określonej strefie
Pierwsza strefa	50-60% HRmax	Trening odpoczynkowy, regeneracyjny, może być rozgrzewką lub spokojnym truchtem po dłuższej przerwie w treningach, stosowany do doskonalenia procesów termoregulacji i koordynacji.
Druga strefa	60-70% HRmax	Ma za zadanie wzmocnienie mięśni, wzmoczenie metabolizmu, spalanie tłuszczów, zwiększenie ukrwienia. Stosowany często u osób chcących schudnąć.
Trzecia strefa	70-85% HRmax	Poprawa ogólnej wytrzymałości biegowej. Niezbędny trening dla biegaczy długodystansowych.
Czwarta strefa	85-100% HRmax	Jest doskonaleniem tolerancji organizmu na kwas mlekowy, który zakwasza mięśnie. Zmusza organizm do pracy w tzw. strefie beztlenowej (deficycie tlenowym).



70km w biegu

To było wydarzenie pełne endorfin. Stare Jabłonki, a konkretnie plaża Hotelu Anders była miejscem pierwszych w naszym regionie zawodów Ultra Mazury. 81 zawodników pokonało dystans 70 km, a 160 – 10 km.

Zwycięczynią ultramaratonu została Dominika Stelmach! Wśród biegających nie zabrakło naszych biegaczy. Metę z dobrym wynikiem przekroczyli Ela i Jarosław Cieślowie. Jak przygotowywali się do tego wyzwania?

– Długo się wahaliśmy, czy w ogóle wziąć udział w tym biegu – mówi Jarosław Cieśla z teamu Biegające Małżeństwo. – Pod koniec maja pokonaliśmy ponad 80 km w Biegu Rzeźnika, a miesiąc później taki sam dystans w TriCity Trail. Odczuwałem bóle w okolicach pasma biodrowo-piszczelowego oraz rozcięgna podeszwowego. Ela natomiast

uskarżała się na dolegliwości stopy. Musieliśmy się przygotować do kolejnego wyzwania, a w takim przypadku ważne jest, by nie bagatelizować takich urazów. Dlatego też po biegach, a zwłaszcza biegach ultra odwiedzamy naszego fizjoterapeutę. Najpierw wykonuje on na nas zabiegi, a następnie daje wskazówki, jak stymulować mięśnie i ścięgna, żebyśmy mogli biegać bez urazów. Po każdym treningu masujemy się piłeczką kauczkową, walcimy do masażu lub uciskamy bolące miejsca. Dzięki takim automasażom szybciej się regenerujemy. Po intensywnym treningu organizm wraz z potem wydala wiele potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania minerałów. Dlatego świetną sprawą jest kąpiel solankowa, którą chętnie stosowaliśmy po ciężkich treningach.

– Kluczową kwestią jest odpowiednie odżywianie – dodaje Ela Cieśla z teamu Biegające Małżeń-

stwo. – Liczą się posiłki węglowodanowe, ale nie tylko. Podczas biegów ultra potrzebna jest nie tylko energia, ale też siła. Mamy ją dzięki spożywaniu tłuszczów oraz produktów białkowych. Dieta ultramaratończyka nieco różni się od tej, którą stosuje zawodnik przygotowujący się do startu na 5 czy 10 km. Wieczorny posiłek przed biegiem składał się oprócz bardzo popularnych makaronów również z serów, warzyw oraz produktów zawierających białko. Dzięki temu mamy potem siłę na pokonanie 70 km. Należy też pamiętać o nawadnianiu organizmu. Ponad 2 litry płynów dziennie to minimum. Przygotowujemy sobie napój, w którego skład wchodzi woda, sok z cytryny, miód oraz szczypta soli. Ostatniego dnia również dużo pijamy tzw. carbo, co daje nam energię na bieg.

Tak przygotowani Ela i Jarek stanęli na starcie 70 km.

– Świetnie było czuć, że mimo zmęczenia możemy przyspieszać lub szybko pokonać wzniesienie. To oznaczało, że na treningach siły biegowej wykonaliśmy dobrą robotę.

Ela wywalczyła drugie miejsce wśród kobiet, ulegając tylko jednej z najlepszych polskich zawodniczek Dominice Stelmach. Ja przybiegłem pół godziny za Ela, gdyż nie zauważyłem oznaczeń i zmyliłem trasę. Z naszej formy byliśmy bardzo zadowoleni. To świetne uczucie, kiedy wiesz, że mimo zmęczenia masz jeszcze siłę na przyspieszenia i pokonywanie wzniesień, mając już w nogach np. 60 km. To wszystko dzięki treningom siły biegowej – przekonuje Jarosław Cieśla.



metamorfoza po męsku

fit:fat

FACET NA SIŁOWNI

Nigdy nie dbałem przesadnie o swoje ciało. Lekcji wychowania fizycznego unikałem jak ognia, a sporty zespołowe bawiły mnie tylko na konsoli. Zrobienie pompki to dla mnie wyzwanie, a brzuch jest bardzo daleki od ideału. Jedynym minimalnym przejawem trochę zdrowszego stylu życia jest moja dieta – od czterech lat jestem wegetarianinem. Postanowiłem jednak całkowicie zmienić tryb życia. Odstawiłem używki, poszedłem na siłownię. Jestem przekonany, że pod okiem Bogdana Nowakowskiego będzie ono udane i owocne... w mięśnie.



Od pewnego czasu szukałem siłowni, na której mógłbym zacząć regularnie ćwiczyć. Wcześniej miałem tylko jedno podejście do treningu. Chodziłem do jednej z dużych siłowni w Olsztynie, ale nie czułem się tam dobrze, a do tego doszły problemy z motywacją i dość szybko zrezygnowałem. Teraz postanowiłem jednak wziąć się ostro do roboty. Wiadomo, lata lecą, a metabolizm spada. Do tego praca dziennikarza jest w dużej mierze siedzącą.

Wiedziałem już, że nie interesują mnie duże siłownie, przypominające wielkopowierzchniowe sklepy, gdzie trudno skoncentrować się na ćwiczeniach, bo przelewa się przez nie potok ludzi niekoniecznie zainteresowanych pracą nad sobą i swoim ciałem. Mój wybór padł na siłownię Fitness Park. Po wejściu od razu stwierdziłem, że to idealne miejsce dla mnie. Dużo maszyn, na których będę mógł ćwiczyć, a wszystko trochę ascetyczne i czuć tam klimat małej siłowni. Właśnie w takich miejscach chodzi nie o lans, a o ciężką pracę i pot wylany na treningu.

Przez pierwsze dwa tygodnie moje treningi polegały na zapoznaniu się z siłownią, maszynami i wejściu w klimat. Przygotowano mi zestaw ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie ciała. Na każdej z sesji

robiłem ćwiczenia, które miały przyzwyczaić ciało do kolejnego etapu ćwiczeń, który docelowo ma pomóc mi w nabraniu bardziej atletycznej sylwetki. Każdy trening oczywiście rozpoczyna się 15 minutami cardio.

Po tej dwutygodniowej rozgrzewce skończyła się zabawa. Podzieliliśmy tydzień na cztery sesje, podczas których będę pracował nad poszczególnymi partiami mięśni. Dzień pierwszy to plecy i triceps. Najpierw wykonuję cztery ćwiczenia powtarzane cztery razy na plecy. Później przechodzę do tych mających stymulować tricepsy. Drugi dzień to praca nad nogami. Kolejny nad klatką piersiową (oj, bardzo mi się przyda) i bicipsem (także potrzebne!). Ostatni dzień to trening na barki i brzuch. Średnio podczas sesji wykonuję około sześciu ćwiczeń powtarzanych w czterech seriach. Za każdym razem staram się zwiększać obciążenie, ale muszę pamiętać, że ciężar nie może mi przeszkadzać w poprawnym wykonywaniu ćwiczeń.

Za miesiąc napiszę o diecie przygotowanej specjalnie pod mój trening. Oczyszczicie, będzie to dieta wegetariańska.

Michał Krawiel



Innovation
that excites

NISSAN MICRA. WEŹ SPRAWY W SWOJE RĘCE.



NISSANFINANCE

**JUŻ OD 13 233 ZŁ Z KLIMATYZACJĄ
W KREDYCIE 3 x 33 0%**

YOU+ NISSAN

NASZA OBIETNICA. TWÓJ SPOKÓJ.

Gdziekolwiek, kiedykolwiek, cokolwiek.
+48 801 64 77 26***



Bezpłatny samochód zastępczy**



Najwyższa jakość w najlepszej cenie**



Bezpłatna kontrola pojazdu**



Bezterminowy Nissan Assistance**

Max-Usługa Olsztyn, ul. Leonharda 3
www.nissan.max-usluga.pl

* Podana kwota stanowi 33% ceny wersji 1.2 Visia z pakietem Komfort w kredycie 3 x 33% i uwzględnia rabat 2000 zł. RRSO dla kredytu 3 x 33% wynosi 5,31% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 41 673 zł, okres 24 miesiące, wpłata własna 13 752,09 zł, oprocentowanie nominalne w skali roku 0%, finansowane: opłata przygotowawcza 1396,05 zł i ubezpieczenie kredytobiorcy 844,33 zł. Wysokość raty: 15 080,64 zł. Całkowita kwota kredytu: 27 920,91 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 30 161,26 zł. Stan na dzień 06.07.2016 r. Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym 4,3-5,4 l/100 km, emisja CO₂ 95-125 g/km. ** Szczegóły Obietnicy Nissana dostępne są w Ogólnych Warunkach Umowy. *** Z zagranicy: +36 1 371 5496.

Biegiem przez Warmię i Mazury CO? GDZIE? KIEDY?

SIERPIEŃ

20 VIII

- ♦ Orzysz, **VI Bieg Tygrysa**, 30 km
- ♦ Stare Sady k. Mikołajek, **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, 5 km

21 VIII

- ♦ Elk, **Bieg Uliczny 5-10-15**, 5 km, 10 km, 15 km
- ♦ Lubawa, **VI Lubawska Dycha**, 10 km

27 VIII

- ♦ Elbląg, **Puchar Polski w Nordic Walking**, 21,097 km
- ♦ Giżycko, **Potrójna Pętla Mazurska**, 15 km
- ♦ Żelwagi k. Mikołajek, **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, 4,3 km
- ♦ Gołdap, **Półmaraton Gusiew-Gołdap**, 21,097 km

28 VIII

- ♦ Mrągowo, **VOLVO Triathlon Series**, 113,1 km
- ♦ Olsztyn, **Olsztyn Biega!**, 10 km

WRZESIEŃ

3 IX

- ♦ Ruś koło Olsztyna, **Abentojra 2016**

Trasy: rodzinna, piesza z psem - 15 km,
piesza - 25 km, rowerowa - 50 km,
piesza - 50 km, rowerowa - 100 km

3-4 IX

- ♦ Iława, **VI Iławski Półmaraton LA RIVE im. Antoniego Gierszewskiego Młody Maratończyk**, 21,097 km

4 IX

- ♦ Braniewo, **I Braniewski Bieg Hozjusza**, 10 km

10 IX

- ♦ Kętrzyn, **Kętrzyńskie Biegi z Philips**, 5 km, 21,097 km

10-11 IX

- ♦ Elk, **VOLVO Triathlon Series**, 1/2 IronMan, 1/4 IronMan, 1/8 IronMan, Sztafeta 1/2 IronMan, Sztafeta 1/4 IronMan

11 IX

- Wielbark, **Bieg Leśnika**, 10 km

17 IX

- Lidzbark Warmiński, **2. PKO Bieg Charytatywny**

POLECAMY! 17-18 IX

- ♦ Ostróda, **Vital Sport Arena**, www.vitalsportarena.pl

18 IX

- ♦ Elbląg, **XV Grand Prix Elbląga w Biegach Przelajowych**, 2 km, 5 km

24 IX

- ♦ Lidzbark Warmiński, **V Lidzbarski Bieg Przelajowy**, 10 km

PAŹDZIERNIK

1 X

- ♦ Olsztyn, **City Trail Olsztyn**, 5 km

9 X

- ♦ Elbląg, **XV Grand Prix Elbląga w Biegach Przelajowych**, 2 km, 5 km

16 X

- ♦ Elk, **Półmaraton Elcki**, 21 097 km
- ♦ Nidzica, **Grand Prix Granicy Warmii i Mazur, MTZ BHP Bieg Gregorioviusa z Bankiem Spółdzielczym w Nidzicy**, 10 km

23 X

- ♦ Olsztyn, **I Ukiel Olsztyn Półmaraton 2016**, 21,1 km

29 X

- ♦ Olsztyn, **City Trail Olsztyn**, 5 km

ZAPRASZAMY!!!

Piękna sylwetka!

Każdy z nas chciałby mieć dobre zdrowie, doskonałą kondycję i piękną sylwetkę. Aby to osiągnąć, stosujemy odpowiednią dietę, w której zwracamy uwagę na wartości odżywcze przygotowywanych dań. Jesteśmy też aktywni fizycznie, dlatego w zależności od pory roku: biegamy, jeździmy na rowerze, rolkach albo ćwiczymy w fitness klubach i siłowniach. Ale co jeszcze możemy zrobić, aby poczuć się lepiej w swojej skórze? Wypróbuj zabieg TechniSpa.

Dzięki niemu zmniejszysz ilość tkanki tłuszczowej i cellulitu.

– Integruje on w sobie trzy funkcje – mówi Magdalena Kolouszek, kosmetyczka z Olsztyna. – Pierwsza – to zasysanie. Efekt wykorzystywany w wielu zabiegach począwszy od baniek chińskich skończywszy na popularnej endermologii. Poprzez zassanie skóry powoduje on dokrwienie tkanek, ale także rozbija tkankę tłuszczową. Drugą funkcją jest jonoforeza. Wówczas do głębszych warstw skóry dostarczane są za pomocą wymiany jonowej ważne dla przemiany materii i gładkiej skóry składniki takie jak kofeina czy wyciąg z ananasa. Dzięki trzeciej funkcji pracujemy na naszych mięśniach. Wykorzystywany jest prąd stymulacyjny. Nasze mięśnie poprzez wysy-

lany impuls elektryczny kurczą się i wykonują pracę. Dzięki temu poprawia się ich napięcie, dotlenienie, a także spalamy kalorie!

Połączenie wszystkich funkcji w jednej głowicy, którą wykonywany jest masaż, sprawia, że jedna potęguje działanie drugiej.

– Dzięki zasysaniu usprawniamy krążenie, dlatego efekt jonoforezy, czyli wprowadzania jonów, jest jeszcze lepszy. Stymulacja zaś działa drenująco na cały organizm. Mięśnie kurcząc się, przepychają zastoje limfatyczne i toksyny powtórnie do węzłów chłonnych, a my dzięki temu otrzymujemy nie tylko efekt kosmetyczny, ale także zdrowotny zabiegu. Już po pierwszym zabiegu czuć lekkość kończyn, skóra jest wygładzona, a miejsca dotknięte cellulitem są rozgrzane i zaczerwienione – dodaje Magdalena Kolouszek.

Ten zabieg to ciekawe rozwiązanie dla osób, które mimo ćwiczeń nie są w stanie poradzić sobie z nadmiarem tkanki tłuszczowej.

Autoryzowany salon

GUINOT
INSTITUT • PARIS

techni[®]SPA

**Podwójny efekt
wyszczuplania**



Medella

KOSMETYKA&PODOLOGIA

Gabinet kosmetyczny Medella

Jagiellońska 21/23, OLSZTYN
tel. 509 344 390, 89 526 64 73



Medella

www.salon-medella.pl



zdrowa
żywność
zieleniak



Złap smaka na Zieleniaka!



- makarony, mąki, kasze • nasiona, ziarna
- przyprawy, zioła • suplementy diety
- produkty bezglutenowe • proteiny • oleje
- warzywa, owoce ekologiczne z małych gospodarstw • kremy, pasty, hummus



ZAPRASZAMY

Zdrowa Żywność Zieleniak
ul. Kanta 1 c, Olsztyn

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