

fit fat

ISSN 2543-5760

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

Boks kształtuje
charakter,
uczy koncentracji
i szacunku
do drugiego
człowieka.



Przemek Opalach
wzywa na ring

- Święta w wersji fit
- Skok na stok

Spis treści

- 4 Święta fit
- 6 Sylwester light
- 9 Fitness na basenie
- 10 Boks na stres
- 14 Czas na narty
- 16 Trener radzi
- 19 TAK dla aktywności
- 20 Skóra pod nadzorem
- 22 Dzieje się w Olsztynie

*Niech w nadchodzącym roku 2017
spełnią się Wasze wszystkie marzenia,
niech zrealizują się nawet najbardziej nieosiągalne
pomysły. Doskonałej formy, nowych wyzwań,
niewiarygodnych postępów i radości z każdej
aktywności! Składamy życzenia świąteczne pełne
pozytywnych emocji i mamy nadzieję,
że spędzicie te cudowne dni w gronie najbliższych,
w doskonałych nastrojach i w harmonii,
która da siłę do pokonywania przeciwności
losu w kolejnym roku.*

— Wydawca i zespół magazynu

fit:fat

fit:fat

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

Redaktor naczelna: Monika Nowakowska,
tel. 502 499 524
89 539 77 35
E-mail: kontakt@fitniefat.pl
Projekt okładki: Krzysztof Ignatowicz

Projekt graficzny: Jakub Cyrana
Foto: Bartosz Cudnoch, Fotolia.com,
archiwum prywatne
Jakub Chmielewski
Redakcja nie odpowiada za treść
i zdjęcia w reklamach.

NOWY SX4 S-CROSS

od **66 900 zł**

WSKAŹ SWÓJ CEL

4x4* ALLGRIP BOOSTERJET

Nowy SX4 S-CROSS - wszechstronny crossover, który w każdym terenie spisuje się znakomicie. Imponujące osiągi, bogate wyposażenie - teraz stać Cię na całkowitą spontaniczność.

nowycross.suzuki.pl



Max-Usługa
ul. Leonharda 3, 10-454 Olsztyn, tel.: 89 539 07 62

www.maxusluga-suzuki.pl

Żużycie paliwa: od 5.0 do (wersja 1.0 Boosterjet 2WD) do 5.7 l / 100 km (wersja 1.4 Boosterjet 4WD A/T) w cyklu mieszanym. Emisja CO₂ - od 113 g/km (wersja 1.0 Boosterjet 2WD) do 128 g/km (wersja 1.4 Boosterjet 4WD A/T). Szczegółowe dane na nowycross.suzuki.pl. * Wyposażenie opcjonalne.

Way of Life!

ŚWIĘTOWANIE Z GŁOWĄ

Święta Bożego Narodzenia na pewno nikomu nie kojarzą się z liczeniem kalorii i dokładnym odmierzaniem cukru i masła. Wprost przeciwnie. Raczej nie odmawiamy sobie jedzenia przy świątecznym stole. Nic dziwnego, że boimy się stanąć na wadze po takim biesiadowaniu. Dlatego też warto zmniejszyć kaloryczność tradycyjnych dań świątecznych.

Przed wszystkim warto zwrócić uwagę, ile tłuszczu używamy do potraw smażonych – mówi Natalia Bobowik, dietetyk. – Pokuśmy się o przyrządzenie ich w wersji pieczonej: w rękawie lub w naczyniu żaroodpornym. Wówczas mięso zachowa soczystość. Standardowo przyrządzony dorsz po grecku ma w 100 g około 140 kcal. W porcji około 200 g znajdziesz więc 280 kcal. Ta sama ryba upieczona w folii i obłożona dużymi warzywami będzie miała jedynie 170 kcal.

Tłuszcz jest nośnikiem smaku, ale dostarcza ponad 2 razy więcej kalorii niż cukier (1 g tłuszczu = 9 kcal, 1g węglowodanów = 4 kcal).

- Pamiętaj o tym, gdy przygotowujesz tradycyjne paszteciki z kapustą i grzybami. Sto gramów tej potrawy dostarcza około 300 kcal. Warto więc znaleźć przepis z mniejszą ilością masła i użyć maki razowej zamiast zwykłej. Tak przygotowane paszteciki będą miały około 200 kcal w 100 g – przekonuje dietetyczka.

Kolejną zgubną rzeczą jest ilość cukru, którą używamy w potrawach.

- Kutia zawiera sporo miodu, cukru i bakalii. Poza tym mak sam w sobie jest produktem kalorycznym, choć dostarcza wielu składników odżywczych: witamin z grupy B, witaminę E, wapń czy magnez. Możesz więc przygotować dietetyczną wersję tej potrawy. Miód zastąp ksylitolem lub syropem z agawy oraz dodaj połowę przewidzianych w przepisie bakalii. Ciasta – coś, co świąteczne łasuchy lubią najbardziej. Tu również jest duże pole do popisu, jeśli chodzi o zmniejszenie liczby kalorii. 50-gramowy kawałek sernika zawiera 165 kcal. Natomiast przygotowany ze stewią, bez użycia masła ma tylko 61 kcal. Warto spróbować, prawda? Poza tym siedząc przy stole, jedz powoli, unikaj dokładek, sam świadomie decyduj, czy kolejny kawałek ciasta to tylko apetyt na coś słodkiego czy rzeczywisty głód. Jeśli to możliwe, staraj się nie siedzieć cały czas przy stole, tylko wyjdź na spacer – kończy Natalia Bobowik.

ŚWIĘTA O SMAKU

Wigilijne dania nie muszą być ciężkie i tłuste. Cieszcie się bożonarodzeniowymi smakami bez wyrzutów. Oto przepisy na smaczne dania dietetyka klinicznego

Tomasza Chudzińskiego, które bez problemu mogą się znaleźć na świątecznym stole. Gwarantujemy, że są pyszne i małokaloryczne!

ŚLEDZIOWE KORECZKI Z CEBULĄ

(porcja to około 100 kcal)

Składniki:

- 200 g śledzia typu matjas
- 100 g cebuli
- sok z połowy cytryny
- łyżeczka oliwy
- 3 ziele angielskie, liść laurowy, pieprz

Przygotowanie:

Skosztuj kontrolnie, jak słone są filety śledziowe i czy wymagają namoczenia. Jeśli są mocno słone, zalej je zimną wodą i mocz minimum godzinę. Cebulę drobno pokrój w kostkę, wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą i dodaj trochę wody, aby powstała marynata, którą posmarujesz śledzie. Dopraw marynatę odrobiną pieprzu, posmaruj filety śledziowe z obu stron. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i zamknij śledzie w pojemniku. Odstaw na noc aż smaki się „przegryzą”.

DELIKATNY KREM Z BURAKÓW

(porcja - ok. 110 kcal)

Składniki:

- 1 kg małych buraków
- 100 g cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr bulionu przygotowanego na bazie włoszczyzny i udka z kurczaka
- 2 łyżki octu winnego
- łyżeczka oliwy
- sól, pieprz, 2 liście laurowe
- 4 łyżki jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

Buraki umyj i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni na papierze do pieczenia przez 1 godzinę. W garnku podsmaż na łyżeczce oliwy pokrojoną w kostkę cebulę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmaż chwilę. Gdy buraki się upieką, obierz je ze skórki – uważaj, aby się nie poparzyć. Pokrój je w ćwiartki i wrzuć do garnka. Zalej bulionem i dodaj listki laurowe. Gotuj około 10 minut, a następnie wymij liście laurowe i zmiksuj zupę blenderem. Dopraw solą, pieprzem oraz dodaj ocet winny do smaku. Zupę krem z buraków podawaj z łyżką jogurtu naturalnego.

PIECZONA MAKRELA Z KOPREM WŁOSKIM I MANDARYNKĄ

(porcja po 300 kcal)

Składniki:

- 1 świeża makrela - 200 g
- pół główki kopru włoskiego (200 g)
- 2 mandarynki (100 g)
- sok z cytryny
- 2 nieduże ziemniaki (160 g)
- sól, pieprz, oregano

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotuj w mundurkach przez 20 minut. Oczyszcz makrelę. Koper włoski pokrój w kostkę i duś z odrobiną wody przez 10 minut – dopraw solą, pieprzem i oregano. Rybę skrop w środku sokiem z 1 mandarynki i sokiem z cytryny. Natnij skórę makreli w poprzek. W nacięcia nalej sok z mandarynki, dopraw solą i pieprzem. Do środka ryby włóż część uduszonego kopru włoskiego, resztę wyłóż w naczyniu żaroodpornym. Do naczynia włóż rybę i pokrojone w plasterki ziemniaki.

Udekoruj cząstkami mandarynki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20 minut.



USZKA Z GRZYBAMI I KAPUSTĄ

(porcja 150 kcal)

Ciasto:

- 400 g mąki
- 1 szklanka gorącej wody
- szczypta soli

Farsz:

- 300 g kapusty kiszonej
- 20 g suszonych grzybów
- pół cebuli (50 g)
- sól, pieprz do smaku
- 3-4 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- łyżeczka oliwy

Przygotowanie:

Grzyby ugotuj do miękkości i drobno je pokrój. Cebulę drobnutko posiekaj i podsmaż. Kapustę gotuj, aż będzie miękka. Następnie wyciśnij sok i drobno ją pokrój. Grzyby, kapustę i cebulę połącz i razem podsmaż z liśćmi laurowymi. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Przed nałożeniem farszu, usuń liście laurowe. Wymieszaj składniki na ciasto, wodę dodawaj stopniowo, aby uzyskać dobrą konsystencję. Odstaw ciasto na 15 minut pod przykryciem. Cienko rozwałkuj ciasto i pokrój na małe kwadraty o bokach ok. 5-6 cm. Na każdy kwadrat nałóż łyżeczkę farszu i złóż na trójkąt. Następnie jednakowe boki

trójkąta sklej ze sobą, aby powstały uszka. Gotuj w osolonej wodzie aż do wypłynięcia uszek na powierzchnię.

FIT PIERNICZKI OWSIANE ZE ZDROWYM LUKREM

(po 100 kcal/sztuka)

Składniki:

- 2 i 1/4 szklanki mąki owsianej
- 80 g oleju kokosowego
- 1 jajko
- 4 łyżki miodu (60 g)
- łyżeczka proszku do pieczenia i łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżki przyprawy do piernika

Lukier:

- łyżka gorzkiego kakao (10 g)
- 4 łyżki cukru pudru brzożowego/pudru z erytrytolu (40 g)
- 2 łyżeczki wody

Przygotowanie:

Olej i miód podgrzej, jeśli nie są w stanie płynnym. Wysyp mąkę na stolnicę, dodaj proszek i sodę, zrób wgłębienie, wbij jajko, dodaj olej i miód, przyprawę do piernika i dokładnie ugnieć ciasto (możesz to zrobić w robocie kuchennym). Jeśli ciasto jest zbyt miękkie, włóż je do lodówki na chwilę. Ciasto rozwałkuj na grubość 3 mm i wycinaj dowolne kształty pierniczek. Ze ścinków zrób ręcznie okrągłe ciastka. Piecz w 180 stopniach na blasze przykrytej papierem do pieczenia przez 10 minut (nie dłużej, bo pierniczki szybko się przypalają!).

DOMOWA PRZYPRAWA DO PIERNIKA

Składniki:

- 50 g cynamonu
- 20 g goździków całych
- 10 g mielonego imbiru
- 15 g mielonego kardamonu
- 15 g mielonej gąłki muszkatołowej
- kilka ziarenek anyżu

Przygotowanie:

Goździki rozłóż w moździerzu na proszek razem z anyżem. Wmieszaj wszystkie przyprawy i zamknij w szczelnym opakowaniu.



MA W W

Sylwestrowa kuchnia może być zdrowa oraz pełna witamin.
Wypróbuj dań Natalii Ulewicz, dietetyka klinicznego.
Szybka przekąska, zdrowa popitka oraz coś dla łasuchów.
Z pewnością pozytywnie zaskoczysz sylwestrowych gości.

PIKANTNY KEBAB Z KURCZAKA (4 PORCJE)

Składniki:

- 2 połówki piersi kurczaka, pokrojone w grubą kostkę,
- 2 duże cebule pokrojone w dość duże kawałki,
- 1 duże mango, obrane i pokrojone w grube plastry,
- 12 pieczarek, całych lub jeżeli są duże, przekrojonych na pół,
- 1 duża zielona papryka, pokrojona na duże kawałki.

Marynata:

1 ząbek czosnku, roztarty, 2 łyżeczki startego kłącza imbiru, 2 łyżki drobno posiekanych liści kolendry, 1/2 filiżanki soku z cytryny.

Sos mango:

1 świeże mango,
pokrojone

w drobną kostkę, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 ząbek czosnku, roztarty, 1 łyżeczka startego kłącza imbiru, szczypta sproszkowanej papryczki chilli, 1 łyżeczka zmielonego ziela angielskiego, 1 łyżeczka miodu.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki marynaty zmieszaj, zalej mięso kurczaka i odstaw na noc. Na szpikulce ponadziewaj na przemian kawałki kurczaka, cebuli, mango, papryki i pieczarki. Piecz na ruszcie aż mięso kurczaka będzie upieczone na złoty kolor. Wszystkie składniki sosu rozdrobnij w mikserze na gładką masę. Podawaj razem z kebabem. Sos może być zimny lub gorący.

- 80 ml oleju lub oliwy,
- domowy majonez.

Przygotowanie:

Ugotowaną kaszę jaglaną rozdrobnij widelcem, żeby była sypka, a ziarenka rozdzielone. Cukinie, cebulę, marchewki, dynie, pietruszkę i kalarepkę obierz. Pokrój warzywa w kostkę. Ułóż na blasze do pieczenia. W tym momencie dodaj również pokrojoną bardzo drobno ostrą papryczkę. Posól, dopraw ziołami, rozgniecionymi w prasce ząbkami czosnku i olejem. Wymieszaj dokładnie. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180-190 stopni przez 20 minut. W dużej misce lub na blaszce wymieszaj warzywa z kaszą. Spróbuj, w razie potrzeby dopraw jeszcze do smaku. Podawaj w takiej formie na ciepło. Gdy na zimno, dodaj majonez.

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ

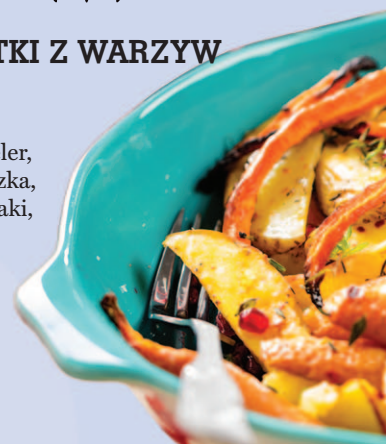
Składniki:

- 3 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej,
- kawałek dyni,
- 3 marchewki,
- 1 pietruszka,
- 1 kalarepka,
- 2 średnie cukinie,
- 2 cebule,
- kilka ząbków czosnku,
- 2 ostre papryki (opcjonalnie),
- sól, pieprz do smaku,

FRYTKI Z WARZYW

Składniki:

- 1 mały seler,
- 1 pietruszka,
- 2 ziemniaki,
- 1-2 marchewki,
- 1 burak,



MAGICZNA NOC WERSJI *light*

- 3 łyżki oleju kokosowego,
- zioła (np. rozmaryn, tymianek, zioła prowansalskie).

Przygotowanie:

Warzywa obierz i poszatkuj na słupki (jak frytki). W misce wymieszaj je z olejem kokosowym i przyprawami. Warzywa rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz około 30 minut w temperaturze 200°C. Do frytek można przygotować domowy keczup, wystarczy, że zblendujesz 1 pomidora bez skórki z połową czerwonej papryki i szczyptą soli do smaku.

KOMPOT NA BRAK KACA

Składniki:

- 2 dojrzałe gruszki,
- 30 g sparzonych i obranych ze skórki migdałów, goździki.

Przygotowanie:

Obrane ze skórki migdały posiekaj drobno i gotuj w 1 litrze wody około 10-15 minut. Gruszki umyj, obierz, pokrój i dodaj do gotu-

jących się migdałów. Możesz dodać do nich goździki lub wbić w gruszki. Gotuj następne 5 minut. Potem wypij kompot i zjedz gruszki oraz migdały.

NA SYLWESTRÓWE PRZEJEDZENIE

Składniki:

- 1/2 szklanki wody,
- 1/2 cytryny,
- 1 łyżeczka miodu,
- 1 łyżka mielonego chili.

Przygotowanie:

Wyciśnij sok z cytryny i dokładnie wymieszaj z pozostałymi składnikami.

PRALINKI SNICKERS

Składniki:

polewa

- 100 g gorzkiej czekolady min. 70% kaka,ao,
- 2 łyżki mleka (najlepiej roślinnego, np. ryżowe);

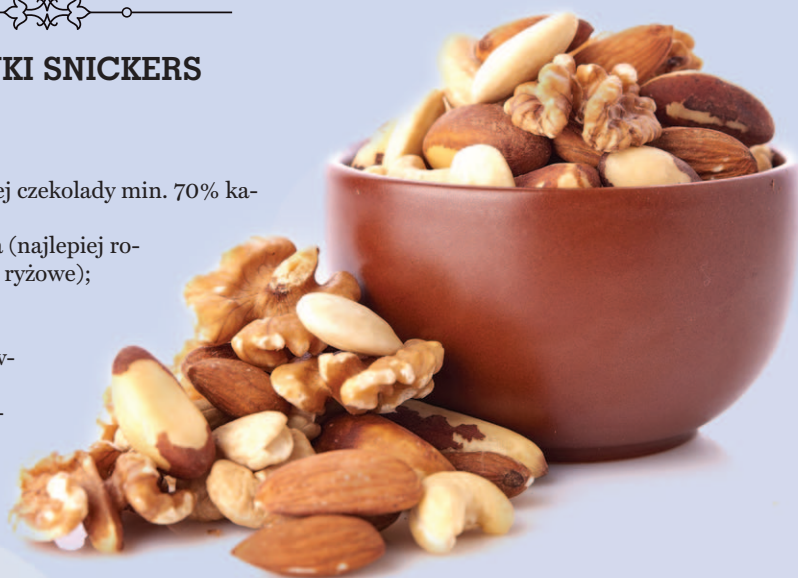
nadzienie

- 100 g nerkowców,
- 50 g posieka-

- nnych innych orzechów,
- 150 g miękkich daktyli bez cukru,
- 30 g oleju kokosowego stałego,
- szczypta soli himalajskiej,
- 1 łyżka masła orzechowego domowego.

Przygotowanie:

Nerkowce zmiel na mąkę, następnie rozpuść olej kokosowy, a następnie zblenduj na jednolitą masę z daktylami, masłem orzechowym oraz solą. Połącz z nerkowcami i orzeszkami ziemnymi. Z masy formuj kulki. Ułóż na talerzu i schłódź w lodówce przez godzinę. Przygotuj polewę, rozpuszczając czekoladę w kąpieli wodnej z mlekiem. Kulki namaczaj w płynnej czekoladzie. Wylawiaj i układaj na kratce, aby nadmiar polewy spłynął.



Bez lejącego się TŁUSZCZU

Jak jeść zdrowo, kiedy tradycyjne menu obfituje w tłuszcze? Recepta tkwi nie tylko w umiarze.

Radzi Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia, ekspertka kampanii „Poznaj się na tłuszczach”.

Postaw na ryby

Boże Narodzenie to czas, kiedy wreszcie w naszym menu nie brakuje ryb. Zawarte w nich wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 korzystnie wpływają na zdrowie, regulując stosunek „złego” i „dobrego” cholesterolu, działając przeciwzapalnie i wzmacniając odporność organizmu. Ich najbogatszym źródłem są szczególnie ryby pochodzenia morskigo, dlatego poza tradycyjnym karpem, w czasie świąt warto postawić także na łososia, makrele, śledzie czy pstrąga. Najzdrowszy sposób przyrządzania ryb to grillowanie, gotowanie albo pieczenie. Jeżeli jednak zdecydujesz się na smażenie, staraj się robić to krótko. Przed obróbką cieplną możesz dodatkowo zamarynować rybę w oleju rzepakowym lub oliwie. Pamiętaj, aby do marynowania ryb nie używać olejów bogatych w kwasy omega-6 (słonecznikowy, sojowy, ryżowy, z pestek winogron), ponieważ w nadmiarze hamują one wykorzystanie kwasów omega-3.

Sprawdź, na czym smażyć.

Niezależnie od tego, czy przygotujesz rybę, mięso czy warzywa, do smażenia wybieraj rafinowane oleje roślinne o wysokim punkcie dymienia. Oleje takie jak np. rafinowany olej rzepakowy zawierają dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych i są pozbawione innych substancji bioaktywnych, które wpływają na obniżenie punktu dymienia i wytwarzania związków szkodliwych dla zdrowia. Wysoki punkt dymienia mają także smalec czy olej kokosowy, jednak ze względu na wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych są mniej korzystne dla zdrowia. Pamiętajmy przede wszystkim o tym, aby nie używać ponownie tłuszczu, na którym już raz smażyliśmy.

Tylko na „zimno”

Olej lniany od lat stosowany jest przez nasze babcie i mamy jako dodatek do tradycyjnych bożonarodzeniowych dań: kapusty z grochem, ryb, surówek czy racuchów. To dobrze, ponieważ jest jednym z najbogatszych olejów roślinnych pod względem zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. Dlatego też nie powinno się na nim smażyć – wysokie temperatury uszkadzają wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Zatem jeśli chcesz zachować jego prozdrowotne właściwości, użyj go na zimno do marynowania śledzi lub jako dodatek do surówki. Pamiętaj także o odpowiednim przechowywaniu – w ciemnej butelce i chłodnym pomieszczeniu.



FITNESS W H₂O

Kochasz wodę? Pływanie
sprawia ci przyjemność?
Nie czekaj do lata, już dziś
wybierz się do olsztyńskiej
Aquasfery!

Zastanawiasz się, jak schudnąć i przy tym dobrze się bawić? Mamy na to receptę. Ruch w wodzie poprawia krążenie, wzmacnia mięśnie, modeluje sylwetkę. Dlatego też nie siedz w domu, tylko idź na basen! „Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe zaprasza na aqua animacje.

- Aqua aerobik polecany jest wszystkim, którzy chcą zadbać o swoją kondycję oraz figurę. Także kobietom w ciąży, osobom starszym, z nadwagą i otyłością, z problemami kostno-stawowymi – zapewnia Natalia Wasiak, instruktor rekreacji ruchowej zajęć fitness w Aquasferze. - Basen to taka forma aktywności, gdzie ciało jest odciążone w 80 procentach. Dzięki wyporności wody ćwiczenia nie są męczące, nie obciążają kręgosłupa oraz stawów. To świetna zabawa połączona z wysiłkiem.

W trakcie takiego treningu można spalić od 500 do 700 kcal. To o wiele więcej niż podczas tradycyjnego aerobiku na sali fitness. Dlatego też to ciekawa propozycja dla osób, które chcą się pozbyć zbędnych kilogramów.

- Wybór zajęć jest naprawdę duży. Używamy pilek, makaronów, hantelek, obciążników na nogi, rowerków zanurzonych w wodzie. Wszystko po to, by efekt naszej ak-

tywności był jeszcze lepszy. Są też takie z pasami wypornościowymi na głębokiej wodzie. Wówczas ćwiczymy jakby w zawieszaniu, wzmacniając mięśnie brzucha i kręgosłupa. Na zajęcia mogą przyjść także osoby niepełnowiedzące. Wówczas ćwiczymy na basenie rozgrzewkowym z płytką wodą, by uczestnicy zajęć czuli się komfortowo – przekonuje trenerka.

Wykupiony godzinny bilet wstępu na basen upoważnia do skorzystania z jednej aqua animacji. Każdy trening trwa półgodziny. Zaczyna się od rozgrzewki, potem jest część główna.

- Dla niektórych może się wydawać, że to krótko, ale to mocne i energiczne ćwiczenia w tempie w wodzie, przy których naprawdę można się zmęczyć. Zapraszamy na zajęcia, wystarczy tylko wybrać formę animacji odpowiednią dla siebie – kończy Natalia Wasiak.

Aqua animacje:

- wzmacniają i uelastyczniają mięśnie,
- wysmuklają sylwetkę,
- poprawiają kondycję,
- poprawiają krążenie i oddychanie,
- odpuszczają i relaksują,
- redukują cellulit,
- usuwają toksyny i spalają tkankę tłuszczową.



Aquasfera
GALERIA WARMIŃSKA

Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Olsztynie



Grafik aqua animacji
www.aquasfera.olsztyn.eu

„Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA
Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Olsztynie
al. Marszałka J. Piłsudskiego 69b, Olsztyn

BOKS

kształtuje

CHARAKTER

Dwie pary rękawic,
ring, ja i rywal.
To mój sposób
na życie, którym
chcę zarazić innych
- mówi Przemysław
Opalach, pięściarz
z Olsztyna.

Jego przygoda ze
sportem zaczęła
się w wieku 6 lat.
Wówczas mieszkał
w Niemczech.

- Jako dziecko byłem
łobuzem. Miałem za
dużo energii, musia-
łem ją rozładować.
Sport był na to re-
ceptą - opowiada
Przemek Opalach. - Naj-
pierw grałem w tenisa stołowego. Z
biegiem czasu okazało się, że to
jeszcze nie to. Przyjaciół mojej
mamy zabrał mnie na tajski boks,
który od razu zacząłem trenować.
Miałem wówczas 12 lat. To była cięż-
ka praca. Trening bokserski rozpo-
cząłem w 2000 roku. Jako amator
stoczyłem 89 pojedynków, wygrałem
72. Na zawodowstwo przeszedłem
po 11 latach. Debiutowałem w
Olsztynie. Mam za sobą 23 zwycię-
stwa, z czego 19 przed czasem. Moje
treningi są intensywne, bo muszę
dbać o formę. To dwie godziny ostrej
walki z trenerami Adrianem Tur-
kowskim i Markiem Majewskim, by
osiągnąć jak najlepsze wyniki na
ringu. Zapewniam, pot leci
strużkami. Gdy jestem przed
walką, spotykamy się dwa-
rzy razy dziennie. Też bie-
gam kilka razy w tygodniu. Oczywi-
ście nie zapominam o regeneracji -
masażach, saunie. Organizm musi
mieć czas, by odpocząć.

Przemek bierze udział
w Plebiscycie
„Gazety Olsztyńskiej”
na Sportowca Roku.
Pomóżcie mu
wygrać. Wystarczy
wysłać SMS o treści:
GO.SPORT.66
pod NUMER
7248
(koszt 2,46 zł)



fol. Jakub Chmielewski

AKTER

Treningi przynoszą rezultaty

Podczas wrześniowej gali Goldap Fight Night nasz bokser zdobył mistrzowski pas WBF. Jego rywalem był reprezentant Kenii Daniel Wanyonyi.

- W pewnym momencie mój przeciwnik czuł swoją przewagę i zaczął opuszczać ręce. To go zgubiło. Walka miała trwać dwanaście rund, ale zakończyłem ją w trzeciej. Wyprowadziłem krzyżowy cios na szczękę, po którym Kenijczyk zachwiał się, po czym padł na ring. To był nokaut techniczny – opowiada bokser.

Teraz przyszedł czas na dzielenie się swoim doświadczeniem. Przemek Opalach prowadzi zajęcia bokserskie. Każdy, kto chce spróbować się na ringu, powinien przyjść do Fitness Klubu Endorfina w Olsztynie. Tu ćwiczyć może każdy bez względu na wiek i płeć.

- Boks kształtuje charakter, uczy koncentracji, cierpliwości w dążeniu do celu, szacunku do drugiego człowieka, zadawania, a przede wszystkim unikania ciosów. Dzięki niemu poprawicie sprawność, popracujecie nad kondycją i sylwetką, zapomnicie o stresie. Po godzinie boksowania organizm jest wyjątkowo zrelaksowany i nabiera dużo energii. Trening daje mnóstwo frajdy, a przy okazji uczy samoobrony. Na zajęciach poznacie zasady tego sportu, wykształ-

tujecie własną technikę. Najważniejszy element to ciosy. Można zadawać proste, sierpowe, podwójne, z dołu, całe serie czy kontrciosy. To nie tylko praca rąk i nóg, ale przede wszystkim głowy. Trzeba się poruszać precyzyjnie i myśleć o tym, co zrobi przeciwnik. Na nasze treningi zapraszamy znanych pięściarzy i szkoleniowców. Odwiedzili już nas Ewa Piątkowska, Andrzej Gołota, Mateusz Masternak i Andrzej Gmitruk. Mamy pomysł na kolejne gwiazdy. Wszystko po to, by uczestnicy pokochali boks jak ja – zapewnia sportowiec.

A co z karierą zawodową?

Olsztyński bokser chciałby stoczyć walkę o pas prestiżowej i najstarszej federacji na świecie, czyli World Boxing Association.

— Zwycięstwo dałoby mi możliwość walki o mistrzostwo świata tej federacji. Przygotowuję się właśnie do tego wyzwania. Jeśli sponsorzy dopiszą, a cały czas ich jeszcze poszukujemy, to chciałbym zrealizować swoje plany, a one są naprawdę ambitne. Chciałbym też podziękować moim kibicom, sponsorom oraz Dariuszowi Kaźmierczakowi i Jackowi Samolękowi za wsparcie. To dzięki nim jestem na ringu i daję z siebie wszystko podczas każdej walki – kończy Przemysław Opalach.



fol. archiwum

CZAS NA ZMIANY!



2017 rok będzie należał do nas! Podejmujemy wyzwanie z Body Perfect. To nasze postanowienie noworoczne! Bądźcie fit i WY!

To dobry moment, by rozliczyć się z samym sobą. Pomyśl o swoim zdrowiu, kondycji i lepszym samopoczuciu. Nie zastanawiaj się długo, tylko zapisz sobie wielkimi literami – SCHUDNĘ! Czas na postanowienia noworoczne. My pomożemy ci je zrealizować! Gwarantujemy, że z nami pozbędziesz się zbędnych kilogramów, wymodelujesz sylwetkę, nabierzesz masy mięśniowej.

**Body Perfect
to jedno miejsce
i wiele
możliwości!**

ZAJĘCIA FITNESS

Lubisz ćwiczyć w grupie? To miejsce dla ciebie! Wybór zajęć jest duży. Treningi funkcjonalne, aerobik, body pump, zumba, płaski brzuch, kettlebells, body perfect i wiele innych. Z pewnością znajdziesz coś dla siebie. Zobacz nasz grafik [www - www.klubbodyp perfect.com](http://www.klubbodyp perfect.com).

SIŁOWNIA

Podzielona na strefy treningowe, wyposażona w ekologiczne urządzenia cardio. Do tego opieka instruktorska i pomiary składu ciała, a wszystko w cenie karnetu.

STREFA WELLNESS/SPA

Czas na relaks. Sauna sucha, mokra, łaźnia parowa, jacuzzi oraz słoneczna polana - wszystko dostępne w ramach karnetu. Do tego bogata oferta masażu i zabiegów z całego świata. U nas także znajdują się gabinety kosmetyczne, stylizacji rzęs i paznokci oraz fizjoterapii.

NOWOŚCI

Spróbuj swoich sił w **pole dance**. To fitness na rurze, która umożliwia wykonywanie efektownych figur i układów akrobatycznych. Lubisz jazdę na dwóch kółkach? Przyjdź na **spinning**. Tu czekają nowe rowery spinningowe. Panie zapraszamy do **strefy kobiet**. To sala wyposażona w masażery rolletic, platformy wibracyjne i antycellulitowe.

BODY PERFECT
ul. Kętrzyńskiego 5, Olsztyn
tel. 89 612 97 97

bodyperfect@onet.eu
www.klubbodyp perfect.com

UZDRAWIAMY DUSZĘ I CIAŁO JOGA

Myślisz, że joga to monotonne i nudne ćwiczenia? Jesteś w błędzie! To znakomity trening dla wszystkich. Dzięki dynamicznemu tempu, w jakim prowadzone są zajęcia, wzrasta temperatura ciała, a mięśnie i ścięgna rozgrzewają się i rozciągają. Pozwala to pogłębić pracę w pozycjach i szybciej osiągnąć wyższy poziom praktyki.

- Spośród różnych odmian jogi - Ashtanga stanowi najbardziej efektywny i wszechstronny trening na poziomie fizycznym. W połączeniu ze szczególną techniką oddechową, czyli oddechem Ujaji - płynny, nieustający ruch w czasie ćwiczenia Ashtangi ma silne działanie oczyszczające, tonizujące i terapeutyczne - mówi Robert Kaczkowski, instruktor Body Perfect.

W pracy siedzisz wciąż przed kompute-

rem? Joga może pomóc zredukować wszystkie związane z tym dolegliwości. Wzmocni i wyszczupli sylwetkę, zapewni prawidłową postawę, poprawi ogólną kondycję i samopoczucie.

- Czyni ciało elastycznym i silnym. Ekstrawertyków uspokaja, introvertów otwiera na świat. Zajęcia rozpoczynają się krótką sekwencją rozgrzewającą, czyli Powitaniem Słońca, po czym następują pozycje stojące, siedzące i wygięcia do tyłu. Sesja kończy się sekwencją zamykającą, która ma wychłodzić i przygotować ciało do relaksu. Jogę może ćwiczyć każdy, wystarczy wsłuchać się w sygnały swojego ciała, więc zapraszam na zajęcia - zapewnia Robert Kaczkowski.



NOWOŚĆ W BODY PERFECT



Grupowy trening MOBILITY, jedyny taki w Olsztynie! Te zajęcia spowodują, że:

- Zapomnisz o bólu, kontuzjach, poprawisz swoje wyniki sportowe.
- Zwiększysz też mobilność swojego ciała - polepszysz elastyczność mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów.
- To trening z użyciem innowacyjnego sprzętu do automasażu.
- Przeznaczony jest dla osób w każdym wieku i poziomie sprawności fizycznej.
- Polecany szczególnie dla osób, które są na bakier z aktywnością, a czas spędzają przed monitorem.

Na czym polega? Na uciskaniu i rozluźnianiu spiętych mięśni. Trenerzy gwarantują poprawę samopoczucia. Przyjdźcie i poczućcie ich moc! Gotowi na zmiany?

Pierwszy trening gratis!

MOBILITY

START DO NART

Najwyższy czas wziąć się za przygotowania do sezonu narciarskiego! Koniecznie popraw kondycję. Popracuj nad wydolnością organizmu oraz wzmocnij mięśnie. Ćwicz z Martą Bonar, trenerką personalną.

PRZYSIAD Z WYSKOKIEM

Stań w rozkroku na szerokość bioder, stopy ustaw równolegle do siebie. Wykonaj przysiad, wypchnij biodra w tył, ciężar ciała przenieś na pięty. Rozłóż ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Nie opuszczaj pośladków poniżej bioder. Wracając, wykonaj wyskok, unosząc ręce w kierunku sufitu. Wykonaj trzy serie po 15 powtórzeń.

Planujesz wypad na narty lub snowboard? Jedno jest pewne, do tych zimowych sportów musisz się odpowiednio przygotować, ćwicząc kondycję, wytrzymałość i równowagę oraz wzmacniając dolne partie mięśni - ud, łydek, pośladków oraz brzucha.

- To właśnie one najbardziej pracują przy uprawianiu tego typu aktywności. Przygotowaliśmy dla was kilka prostych ćwiczeń, które warto wykonywać regularnie. Najpierw zróbcie kilkuminutową rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie do wysiłku. Podane serie i liczba powtórzeń są przykładowe, należy dostosować je do indywidualnych możliwości - zaznacza Marta Bonar.

SKRĘT TUŁOWIA W WYKROKU

Stań w wykroku z prawą nogą z tyłu. Nogi powinny być obciążone równomiernie, a kolano nogi wykroczonej nie może przekraczać linii palców stopy. Zejdź w dół prawym kolaniem i zatrzymaj taką pozycję. Napnij mięśnie brzucha i utrzymując równowagę, skręć tułowiem w jedną stronę, następnie wróć i powtórz w drugą stronę. Przez cały ruch kontroluj pracę mięśni brzucha i ustawienie kolana. Wprostuj prawe kolano i powtórz od początku całe ćwiczenie. Po wykonanej serii powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Wykonaj trzy serie po 10 powtórzeń.

POCHYLANIE TUŁOWIA

Stań w rozkroku na szerokość bioder i unieś ręce. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, jednocześnie przenosząc prawą nogę w tył, aż napnie się pośladdek. Zwróć uwagę na odcinek lędźwiowy kręgosłupa, nie powinien być dodatkowo napięty. Trzymając plecy w naturalnym ustawieniu i napięte mięśnie brzucha, pochyl tułów do przodu, jednocześnie unosząc nogę. Ręce skieruj w kierunku podłogi. Utrzymując równowagę i napięty brzuch, wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj trzy serie po 10 powtórzeń na każdą stronę.

UNOSZENIE BIODER

Położ się na plecach, ugnij nogi i postaw na szerokości bioder. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Unieś biodra tak, aby uda utworzyły linię prostą z tułowiem.

Napnij pośladki i brzuch. Unieś lewą nogę, jednocześnie prostując ją w kolanie, napinając mocno mięsień czworogłowy uda. Utrzymuj biodra w górze. Uginając kolano, odstaw nogę i opuść biodra. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Wykonaj trzy serie po 15 powtórzeń (jedno powtórzenie = ruch na prawą i lewą stronę)



WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA

Usiądź w siadzie prostym, dłonie oprzyj za pośladkami. Unieś nogi ugięte w kolanach i ustaw łydki równolegle do podłogi. Wciągnij pępek, mięśnie brzucha muszą być cały czas napięte! Odcinek lędźwiowy kręgosłupa nie może być obciążony. Jednocześnie wyprostuj nogi i odchyl delikatnie tułów do tyłu. Ugnij kolana i wróć tułowiem do poprzedniej pozycji. Wykonaj cztery serie po 10 powtórzeń.



PRZYCIĄGANIE KOLAN W PODPORZE NA DŁONIACH

Wykonaj podpór przodem. Dłonie ustaw pod barkami, stopy rozstaw na szerokość bioder. Napnij mięśnie brzucha, plecy utrzymuj proste, mięśnie czworogłowe ud aktywne. Utrzymując stabilne ręce i plecy, energicznym ruchem przyciągnij kolano do przeciwnego łokcia, skręcając przy tym ruchu delikatnie biodra. Pilnuj pracy mięśni brzucha. Wróć nogą do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ruch naprzemiennie jedną i drugą nogą. Wykonaj trzy serie po 10 powtórzeń (jedno powtórzenie = ruch prawą i lewą nogą)

ZDROWIE z mąki



Jego siła tkwi
w smaku i zapachu.
Jest mały, duży,
kwadratowy, okrągły czy
podłużny, jasny, ciemny,
pszenny, żytni, razowy czy
mieszany. Dodatków też
może mieć wiele. O czym
mowa? Oczywiście
o chlebie!



**Piekarnia
Tyrolska**

O d nas zależy, jakie pieczywo kupujemy. Wybieraj chleb, w którym w składzie jest mąka żytnia, naturalny zakwas, woda i sól, bez żadnego chemicznego składnika. Jest on źródłem błonnika, który poprawia trawienie i daje uczucie sytości, a także wielu składników odżywczych: magnezu, żelaza czy cynku oraz witamin z grupy B oraz E. Taką zdrową półkę znajdziecie w sieci sklepów Piekarni Tyrolskiej. To prozdrowotne pieczywo, które posiada indywidualny smak!

Posmakuj chleba z majerankiem i koprem. Wspomaga on trawienie, zapobiega wzdęciom. Chleb z melisą uspokaja, odpręża, działa antystresowo. Ten z lubczykiem poprawia nastrój i potencję, łagodzi wzdęcia i niestrawność. Chcesz pobudzić materię i przyspieszyć

trawienie? Skosztuj pieczywa z suszonym selerem. To propozycja dla tych, którzy dbają o linię. Chleb z marchwią dobroczynnie wpływa na wzrok, ten z czosnkiem – zmniejsza skłonność do infekcji, podnosi odporność, obniża poziom cholesterolu. Borykasz się z chorobą wrzodową? Chleb z siemieniem lnianym jest dla ciebie. Reguluje pracę jelit, zalecany jest przy nieżytach żołądka i nadkwasocie. Wybierz smak dla siebie!

- Wyznajemy zasadę „Przez żołądek do serca”, dlatego staramy się, aby nasze produkty smakowały wam jak najlepiej. W Piekarni Tyrolskiej coś dla siebie znajdą wszyscy, którzy cenią dobry smak. Szukajcie u nas inspiracji i życie zdrowo! – zachęca Jarosław Goszczynski, właściciel Piekarni Tyrolskiej.

Piekarnia Tyrolska
Producent pieczywa
10-410 Olsztyn, ul. Lubelska 43J
tel./fax (89) 541 36 15

Lista firmowych sklepów
www.tyrolska.pl



FUNKCJONALNY OKIEM TRENERA

To intensywny trening, dzięki któremu wzmocnisz mięśnie i popracujesz nad kondycją. Tu liczy się tempo, jakość i precyzja. Sprawdź, jakie korzyści możesz uzyskać, ćwicząc fitness funkcjonalny.

Trening funkcjonalny jest stosowany w rehabilitacji, a także w sporcie wyczynowym, by polepszyć wyniki zawodnika, a przede wszystkim w celu zapobiegania kontuzjom. Tu są rozwijane lub „naprawiane” fundamentalne wzorce ruchowe jak pchanie, dociąganie, zwisy, przysiady, skręty tułowia, chód. Jego główne zadania to poprawa stabilizacji, mobilności i siły mięśniowej. Trening ogólnorozwojowy w formie obwodu, w formie interwałowej (HIIT czy tabata) lub trening o innej chwytliwej nazwie: combat, cross czy trening w podwieszeniu, np. na taśmach TRX, nie są treningami funkcjonalnymi. Właściwszą nazwą jest fitness funkcjonalny - przekonuje trenerka Agnieszka Mendelska-Huszcza.

Taki trening wydaje się być łatwy, ale to tylko pozory. W zależności od jego rodzaju ćwiczenia wykonujemy na czas lub na ilość powtórzeń. Możemy ćwiczyć z przerwami lub bez przerwy,

przechodząc z jednego ćwiczenia na drugie.

- Idąc na fitness funkcjonalny, możemy się spodziewać, że ćwiczenia będą angażować całe ciało. Nie zabraknie przysiadów, pompek, wykroków, zwisów, ćwiczeń w podporze. Wiele instruktorów wykorzystuje też sprzęt: TRX, worki bułgarskie, piłki lekarskie, bosu czy też sztangę, hantle lub kettlebell, by urozmaicić zajęcia - dodaje trenerka.

Pomimo że stosowane ćwiczenia należą do tych podstawowych, posiadają duży stopień trudności i muszą być wykonywane poprawnie technicznie. Wymagają zaangażowania dużych i małych grup mięśniowych, stabilizacji, koordynacji, mobilności i gibkości, a także wydolności fizycznej.

- Brak odpowiedniej techniki i obciążające ćwiczenia mogą w krótkim czasie doprowadzić do poważnych kontuzji. Formę grupową polecam głównie osobom, które wcześniej

uprawiały inne aktywności i są ogólnie sprawne fizycznie, nie miały poważnych urazów czy kontuzji ani nie są zbyt otyłe. Dla osób, które dopiero zaczynają swoją fit przygodę, proponuję pilates, trening obwodowy dla początkujących. Warto też wybrać zajęcia w małych grupach, aby prowadzący mógł zwrócić większą uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń - mówi Agnieszka Mendelska-Huszcza.

ZALETY:

- wysoka intensywność treningów (zaangażowanie całego ciała pozwala na osiągnięcie pożądanych efektów w krótkim czasie),
- możliwość „zbudowania”- ukształtowania szczupłej, zdrowej i sportowej sylwetki (przy odpowiednio zbilansowanej diecie, odpowiednim wypoczynku itp.),
- brak nadmiernego rozrostu mięśni, tak jak w przypadku treningu kulturystycznego,
- poprawa wydolności fizycznej,
- poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

Świeże mięso BIO

z certyfikowanego chowu ekologicznego,
bez hormonów, antybiotyków i polepszaczy,
do nabycia w Ekosklepie w Olsztynie



Żyj w zgodzie z naturą!

7 RAZY TAK DLA AKTYWNOŚCI

Czy regularne treningi wpływają na jakość życia? Zdecydowanie tak! Przekona was o tym Miłka Wasiak, miłośniczka aktywności. Taka motywacja z pewnością pomoże przełamać bariery.

Aktywność fizyczna to nie tylko trening ciała, ale także trening umysłu. Dzięki regularnym ćwiczeniom kształtujemy swoją osobowość i zyskujemy nowe umiejętności, które możemy wykorzystywać w każdym aspekcie naszego życia.

Do wprowadzenia regularnej aktywności fizycznej potrzebujemy samodyscypliny. To ona rozwija się, gdy zamiast spędzania czasu przed telewizorem, wybieramy ruch na świeżym powietrzu. Gdy wpisujesz w swój dzienny plan aktywność fizyczną, nie ulegasz żadnym rozpraszaczom, które odciągają cię od zaplanowanego treningu.

Sport uczy cierpliwości, która przydaje się w każdej dziedzinie życia. Często efekty nie przychodzą łatwo, gdyż na spadek wagi czy osiągnięcie wymarzonej sylwetki musimy pracować miesiącami. To uczy, że do osiągnięcia długoterminowych celów cierpliwość jest niezbędna.

Poprzez regularną aktywność poznajemy nasze ciało. Uczymy się prawidłowo odczytywać sygnały, jakie nam wysyła. Dzięki temu wiemy, kiedy jest przemęczone, a kiedy możemy dołożyć obciążenia treningowego. To sprawia, że mamy lepszy kontakt z samym sobą.

Regularne ćwiczenia sprawiają, że bardziej akceptujemy siebie. Poprzez aktywność fizyczną pozbywamy się zbędnych kilogramów, a nasze ciało nabiera pięknych kształtów. Dzięki temu bardziej akceptujemy i lubimy siebie.

Sport daje nam siłę. Nie tylko siłę fizyczną, ale także psychiczną. Uczymy się pokonywać własne ograniczenia i wychodzić poza własną strefę komfortu. Sport pokazuje nam, że nasze możliwości sięgają dalej, niż podpowiada nam nasz umysł.

Postępy, jakie zauważamy, sprawiają, że stajemy się bardziej pewni siebie. Widzimy, że dzięki naszej pracy i determinacji możemy osiągnąć wiele, a to zdecydowanie przekłada się na inne dziedziny życia.

Aktywny styl życia daje nam więcej niż tylko piękną sylwetkę. Osoby aktywne posiadają wiele pozytywnej energii, nieskończonej determinacji i dystansu do otaczającego świata. Sport zdecydowanie można nazwać „nauczycielem życia”. Dlatego nigdy nie jest za późno, aby podjąć jakąkolwiek aktywność fizyczną, która może nie tylko poprawić naszą sprawność fizyczną, ale również zmienić nasze postrzeganie świata i odmienić życie.



Twarz pod SPECJALNYM nadzorem

Nasza skóra cierpi zimą, dlatego też trzeba o nią zadbać. Wiatr, mróz i zmiany temperatury wysuszają ją, przez co staje się szorstka.

Oto kilka porad, jak pielęgnować nasze ciało.

Krem pod lupą

Zimą niezbędnym kosmetykiem jest krem nawilżający, który powinien zawierać ceramidę, glicerynę, kwasy tłuszczowe czy kwas hialuronowy. Dobrze, jeśli będzie też łagodzący podrażnienia. W składzie kremu warto szukać wyciągu z rumianku i owsa, aloesu, alantoiny, wyciągu z zielonej herbaty, koenzymu Q10 czy oleju arganowego oraz antyoksydantów, czyli np. witaminy E. Zwróć też uwagę na konsystencję kremu. Gęsty sprawdzi się przy cerze suchej, natomiast lekka emulsja przy cerze tłustej i mieszanej. Zimą również należy używać kremu z filtrem przeciwsłonecznym, szczególnie gdy jest mróz i świeci słońce. Skóra zniszczona promieniami UV nie broni się przed szkodliwym działaniem warunków atmosferycznych i wolniej się regeneruje.

Wieczorny rytuał

Kosmetyki mogą mieć gęstsza konsystencję niż te stosowane latem. Jeżeli mamy bardzo wysuszoną skórę, odczuwamy swędzenie i pieczenie, to na noc posmarujemy wrażliwe miejsca olejem, np. arganowym, jojoba, lnianym, makadamia lub z kielków pszenicy. Najpierw jednak nałóż warstwę kremu. W ten sposób zapobiegniesz utracie wody.

Usta, stopy i dłonie

Wrażliwa skóra warg jest szczególnie narażona na uszkodzenia, bo nie posiada gruczołów łojowych. Dlatego przed wyjściem z domu posmaruj usta grubą warstwą balsamu lub pomadką nawilżającą. Jeśli chcesz cieszyć się gładkimi ustami, możesz złuszczyć suchy naskórek peelingiem.

Dłonie natomiast nawilżaj kremem po każdym myciu i przed wyjściem na mroźne powietrze. Zadbaj o stopy. Tu sprawdzi się krem kakaowy lub z masłem shea i mocznikiem.

Nawilżaj po myciu

Po kąpieli należy jak najszybciej nałożyć masło lub balsam na całe ciało, bo nawet delikatne kosmetyki myjące usuwają część płaszcza ochronnego skóry. Zrezygnuj również z gorących kąpieli, które usuwają barierę ochronną. Dobrym rozwiązaniem jest stosowanie olejków nawilżających jeszcze na mokrą skórę.

Jedzenie a skóra

Zdrowa zimowa dieta powinna być bogata w tłuszcze, witaminę C i E. Pierwsza z nich opóźnia proces starzenia się skóry, a druga regeneruje komórki uszkodzone przez promienie słoneczne i chroni przed promieniami UV. W

pielęgnacji cery niezbędna jest także witamina A, która odżywia skórę, łagodzi objawy trądziku i niweluje drobne zmarszczki. Wszystkie te składniki znajdziesz w takich produktach jak ryby, jaja, sery, mleko, masło, produkty zbożowe, ziarna kukurydzy, orzechy, a także w warzywach, m.in. w kapuście, marchwi, szpinaku, brukselce czy dyni. **mos**

Podaruj piękno Nie tylko na święta



Szukasz pomysłu na prezent świąteczny?

Podaruj zabieg kosmetyczny lub podologiczny.

Masz postanowienia na Nowy Rok?

Zacznij od relaksu i zadbaj o swoje ciało.

Nie tylko na siłowni.

Zadbamy o Ciebie i Twoich bliskich

- od stóp do głów. Proponujemy zabiegi pielęgnacyjne i lecznicze na stopy, zabiegi na ciało i twarz.

Twoje ciało jest wymagające?

Podejmiemy wyzwanie.

Zapraszamy na zabiegi:

- karboksyterapia • mezoterapia igłowa
- radiotermoliza - zamykanie naczyń
- elektrokoagulacja • zabiegi pielęgnacyjne na twarz
- eksofoliacja kwasami • terapia pękających pięt
- kłamry na wrastające paznokcie • pedicure leczniczy

...i wiele innych

Gabinet
**KOSMETYKA
& PODOLOGIA**

10-532 Olsztyn
pl. Konsulatu Polskiego 5/1
tel. 733 737 500
Zapraszamy w godzinach
10:00-18:00 pn.-pt.

podologiaolsztyn.pl

AKTYWNY..... Olsztyn

Chcesz się sprawdzić na 5-kilometrowej trasie? Masz okazję! W Olsztynie rozgrywane są dwa cykle — CITY TRAIL oraz Zimowy Olsztyński Kwartet Biegowy.



fot. City Trail Team

KORTOWO NA SPORTOWO

Brakuje wam siły i chęci, żeby rano wstać, a może dokucza zimowa chandra? Czas to zmienić! Mamy propozycję! Regularne ćwiczenia sprawia, że poczujecie się tylko lepiej, skoczą wam endorfiny, a ciało nabierze masy mięśniowej. Zadbajcie o swoją sylwetkę! Gotowi? Dla wszystkich zainteresowanych zdrową odmianą swojego życia, samorząd UWM przygotował projekt

„Kortowo na sportowo”. Co piątek o godz. 20.30 studenci zapraszają wszystkich chętnych na trening do hali sportowej przy ulicy Prawocheńskiego 7. Tu każdy znajdzie coś dla siebie. Co tydzień inna propozycja zajęć dla początkujących i zaawansowanych. Była zumba, trening funkcjonalny, joga, crossfit oraz stretching. Co jeszcze czeka na uczestników? Bądźcie na bieżąco, informacje znajdziecie na naszej stronie fit-niefat.pl.

CITY TRAIL

To ogólnopolski cykl biegów rozgrywanych raz w miesiącu od października. W Olsztynie potrwa on do 25 marca 2017. Najbliższe zawody są zaplanowane na 14 stycznia. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą co najmniej cztery z sześciu biegów, otrzymają pamiątkowy medal, a najlepsi będą dodatkowo nagrodzeni. W ostatnim, listopadowym biegu nad Jeziorem Długim linię mety minęło 398 biegaczy, a w zawodach dla dzieci i młodzieży ponad 100. Najlepsi okazali się Aleksandra Lisowska (czas 18:03) i Artur Olejarsz (czas 16:18). Kto zwycięży w styczniu? Okaże się niedługo. Szczegóły na stronie www.citytrail.pl. Kolejna dawka biegowych atrakcji to Zimowy Olsztyński Kwartet Biegowy. To biegi przełajowe w 4 różnych miejscach Olsztyna — trasa kortowska i po Tracku już za nami. Kolejne odbędą się 17 grudnia — Bieg Bożonarodzeniowy (Skanda) i 7 stycznia Bieg Noworoczny na Stadionie Leśnym. Zapisy przez stronę www.projektigrzyska.pl.



CZAS NA ŁYŻWY

Bierz łyżwy i ślizgaj się po lodowej tafli. W Olsztynie działają już trzy lodowiska. Jedno przy olsztyńskiej Uranii, drugie przy ulicy Jeziolowicza, trzecie w Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel. Wszystkie są otwarte siedem dni w tygodniu. Wejścia są o pełnych godzinach, a czas jazdy to 45 minut. Wstęp jest płatny. Bilet normalny to koszt 6 zł. Ulgową wejściówkę można kupić po 4 zł. Dodatkowo wypożyczenie łyżew — normalnie 6 zł oraz 4 zł ze zniżką.





BIEGLI MIMO *mrozu*

Śnieg nie był im straszny. Uczestnicy Charytatywnego Biegu Mikołajkowego w Olsztynie pokazali, że mają gorące serca i pasję. Pobiegli, by wspomóc dzieci chore na cukrzycę. W imprezie wzięło udział prawie 300 biegaczy. Na pierwszym kilometrowym odcinku specjalnym, tym razem nie autem, startował razem z córką Krzysztof Hołowczyc. — To tylko kilometr, ale mam nadzieję, że dotrę do mety — mówił. O ile kilometrowy bieg był pewną formą rekreacji, o tyle bieg na trzy kilometry i na sześć wymagał już pewnego zaangażowania. W tym pierwszym biegu miała aktorka Agnieszka Wiedłocha, jednak spóźniła się na start, ale pomagała wręczać puchary. Michał Jeliński (w dziesiątce na 6 km), wioślarz, czterokrotny mistrz świata, mistrz olimpijski z Pekinu, wie dużo i o jednej, i o drugiej walce. — Jestem cukrzykiem — mówił. — Z tym da się żyć, da się uprawiać sport, a nawet zdobywać olimpijskie złoto, tylko trzeba być świadomym choroby. I ta impreza miała na celu podniesienie świadomości. Każdy uczestnik i kibic biegu w biurze zawodów mógł sprawdzić sobie cukier, a w Przystań Hotel & Spa po biegu odbyły się prelekcje diabetologów na temat cukrzycy i odżywiania się. Dochód z imprezy zasilil olsztyńskie Koło Dzieci Chorych na Cukrzycę. lw



fol. Bartosz Cudnoch

PATRONAT
fitfat



Więcej zdjęć fitniefat.pl

PLEBISCYT



10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

2016



Wybierz Najpopularniejszego Sportowca Warmii i Mazur

i pomóż podopiecznym Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”!

Więcej informacji na stronie www.gazetaolsztynska.pl

Organizator

GRUPA

GAZETA
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK
ELBLĄSKI

FUNDACJA

fitfat

GO TV

Patroni honorowi



WOJEWODA
WARMIŃSKO-MAZURSKI



Marszałek
Województwa Warmińsko-Mazurskiego
Gustaw Marek Brzeziński



Prezydent Olsztyna



Prezydent Elku



Prezydent Olsztyna



WARMIŃSKI
BANK SPÓŁDZIELCZY

Sponsorzy/Partnerzy



LWM



WĄSKIELNO

bodyperfect



DBK GROUP



LOTTO



Vincent2

szynakameble