

fitniefat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY | MAJ - CZERWIEC 2017



Biegiem i rowerem po sylwetkę



- Smacznie na talerzu
- Trening przyszłości
- Bez glutenu można żyć



fitniefat.pl

28 dni na naukę jedzenia



Przyczyn nadwagi jest wiele. Powodem może być zła dieta. Naucz swój organizm prawidłowego odżywiania. Przeprogramuj go dzięki CellReset. Uniknij efektu jo-jo i trwale pozbydź się zbędnych kilogramów.

CellReset to dieta połączona ze wspomagającą suplementacją. 28 dni takiego zdrowego odżywiania zmienia nawyki żywieniowe już do końca życia — zapewnia Marietta Gutowska, właścicielka Gabinetu Kosmetyki Profesjonalnej w Olsztynie. — Zaczynamy przeżuwać. Jemy świadomie, wolno. Pijemy po posiłkach, a nie w trakcie. Przystajemy podjadać. Nie ciągnie nas do słodczy po odkwaszeniu organizmu. Pijemy wodę, a nie kawę i robimy tak nie z przymusu, ale dlatego, że tak czujemy i chcemy. Skutek uboczny jest jeden — zrzucamy nadprogramowe kilogramy i modelujemy sylwetkę.

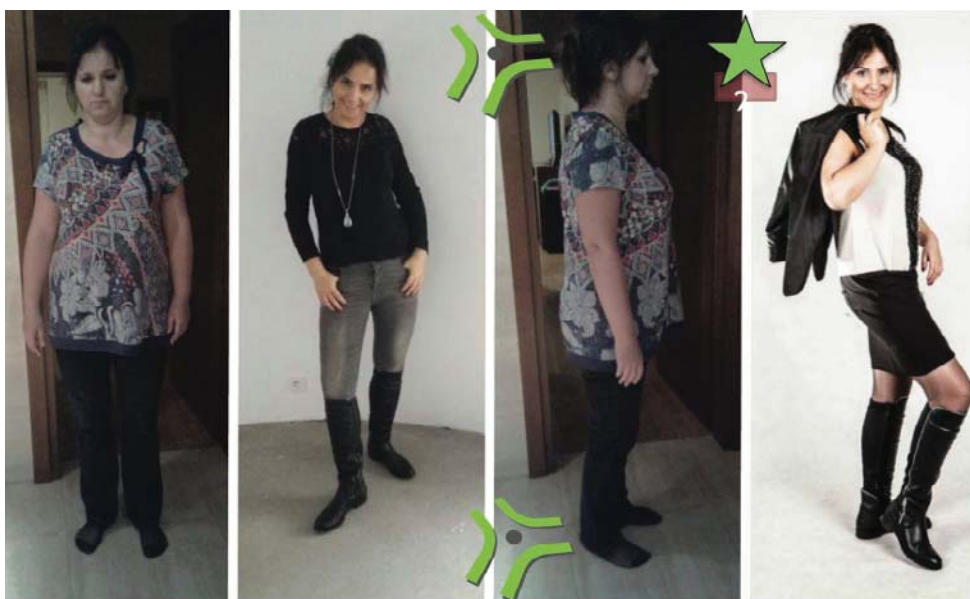
Na czym polega program CellReset?

— W ciągu 4 tygodni przechodzimy przez 4 etapy. Pierwszy to tydzień „biały” oparty na diecie proteinowej. Drugi, trzeci i czwarty tydzień to połączenie dni „białych” i „zielonych”, naprzemiennie, gdy wraz z proteinami spożywamy w każdym posiłku warzywa oraz niektóre owoce. Na tym polega kształtowanie nawyku. Regularnie spożywamy 4 posiłki. Po 28 dniach będziemy mieć idealny metabolizm, oczyszczony organizm, unormuje się poziom cukru i cholesterolu. Oprócz tego poprawi się cera, włosy, paznokcie. Wzrośnie koncentracja, wydolność organizmu. Zmienimy dawne niezdrowe nawyki na nowe — zdrowe i lepsze. Średnio każdy traci w wyniku optymalizacji metabolizmu 8-10 kilo i kilkanaście centymetrów w pasie! 28 dni plus 90 dni stabilizacji to okres pełny i niezbędny do wymiany wszystkich komórek naszego organizmu. Komórek, które po tym czasie stosowania witamin, minerałów i aminokwasów, są w pełni oczyszczone, dożywione, po prostu zdrowe — dodaje Marietta Gutowska.

Metamorfiza
Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej

ul. Bajkowa 127, Olsztyn, I piętro, lok. 25 (budynek Endorfiny),
pn., wt., śr., pt. w godz. 11-19
czw. w godz. 9-16, sob. w godz. 9-14

tel. 510 064 705



cellRESET
activate your body

Dorota Nałęcz: dane po CRx2 -15kg, pas - 14 cm, biodra - 13 cm



cellRESET
activate your body

Ewa Pakuła po 4 programach -30kg, wiek metaboliczny -20. Polecam!

Ruch to zdrowie



Koniec z leniuchowaniem, czas ruszyć się z kanapy! Okazją do tego będą aktywne imprezy w Olsztynie. Pierwsza odbędzie się już na początku maja. Szykujcie się na sporą dawkę aktywności podczas „Majówka nad Ukiem z Olsztyn! Aktywnie”, która odbędzie się 30 kwietnia i 1 maja w Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel. Będzie się działo! To będą dwa dni majówkowego szaleństwa w dwóch miejscach nad jeziorem Ukiel. Tu każdy znajdzie coś dla siebie. Od godz. 11 przy ul. Kapitańskiej będzie na was czekać miasteczko pełne atrakcji, a w nim dwudniowy turniej piłki siatkowej, turniej szachowy pod chmurką, rozgrywki piłki nożnej i koszykowej, mini tenis, gimnastyka artystyczna, zajęcia jogi i zumby, szachy czy gry planszowe XXL. To będzie też okazja, by zobaczyć w akcji olsztyńskie cheerleaderki z zespołu Soltare. Nie zabraknie też konkursów i animacji dla maluchów, a czas umili wam koncert zespołu Shantaz. Lubicie regionalną żywność? To

dobrze! Podczas kiermaszu żywności i rzemiosła regionalnego znajdziecie smaczne produkty. Nie zabraknie też pokazu smocznych łodzi oraz konkursów organizowanych na scenie głównej! Natomiast przy ul. Sielskiej 38 od godz. 11 będziecie mieli możliwość zapoznać się z ofertą klubów żeglarskich podczas dni otwartych. Jeszcze mało atrakcji? Redakcja „Fit Nie Fat” będzie na was czekać 1 maja w godz. 11-14. Przekonamy was do zdrowego stylu życia, a pomogą nam w tym olsztyńscy instruktorzy i animatorzy. Poćwiczcie z nami w rytm latynoskich dźwięków. Michał Młyński i Krzysztof Korzeniowski z Body Perfect wprowadzą was w magię salsation. Sprawdźcie, jaką radość niesie taniec i ruch. Nie zabraknie też treningu funkcjonalnego, który poprowadzą trenerzy Body Perfect i FitPerfect.

Trenerki Ewa Dul i Agnieszka Mendelska poćwiczą z wami ze sceny, a na maluchów będzie czekać Magdalena Przyborowska-Świdorska z Aktywnyczas.pl, dla której gimnastyka z maluchami nie jest obca. Nie zabraknie też dmuchańców i zabaw dla dzieci. Do zabawy zaprasza Ala Tomaszewska z Odjazdowych Imprez. Nie zastanawiajcie się już dłużej! Wybierzcie się na Majówkę nad Ukiem!

Kolejna propozycja to akcja „Obudź borsuka” skierowana do osób z nadwagą. Spotykamy się z uczestnikami podczas treningów biegowych, rowerowych, warsztatów żywieniowych. Cel jest jeden - zrzucić zbędne kilogramy. O wydarzeniu przeczytacie więcej na stronach 9-13.

Lubicie jazdę rowerem, a może wolicie bieganie? Weźcie udział w ekoSTARCIE. Odbędzie się on 21 maja na olsztyńskim lotnisku Dajtki podczas 13 Rotariańskiej Majówki Lotniczej. Organizatorzy przygotowali trasy - rowerową o dystansie 25 km i biegową - 10 km. Zgłoszenia i opłaty startowe są przyjmowane do 19 maja. Poza wyścigami odbędą się też imprezy towarzyszące. Z pewnością nikt nie będzie się nudzić! My to gwarantujemy i będziemy na was czekać!

Monika Nowakowska

Szczegółowy program imprez na fitniefat.pl

Spis treści

- 5 Zdrowie na ruszcie
- 6 Sezon na warzywa i owoce
- 8 Woda zdrowia doda
- 9 Nasza akcja „Obudź borsuka”
- 10 NIE dla glutenu
- 12/13 Rower i bieg na odchudzanie
- 15 Jedz jabłka
- 17 Trening przyszłości
- 18 Aktywnie z maluchem
- 20 Ćwicz z trenerami
- 25 Traveland w szkole
- 28 Tę kartę musiz mieć

fitniefat

Znajdziesz
nas

Zajrzyj na FitnieFat.pl

Facebook.com/FitnieFat

Twitter – Twitter.com/FitnieFat

Instagram – Instagram.com/fit_nie_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

Dziennikarze:

Wioletta Sawicka, Bożena Kraczkowska
Agnieszka Porowska
kontakt@fitniefat.pl

E-mail:

Projekt graficzny:

Foto:

Jakub Cyrań

Fotolia.com, Kamil Zaręba, Grzegorz Czykwin,
archiwum redakcji i prywatne
89 539 77 35

Reklama:

Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.

15

kroków do planowania posiłków

Te proste wskazówki ułatwią ci realizowanie założeń żywieniowych! Spróbuj z nich skorzystać! Radzi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny.

1. Ustal liczbę posiłków – taką, którą będziesz jadać każdego dnia. Kluczowym jest to, aby codziennie jadać tę samą liczbę posiłków rozłożonych równomiernie w ciągu dnia.
2. Rozpisz jadłospis – wypisz, co będziesz jeść i gotować, najlepiej zaplanować posiłki szczegółowo na 7 dni z góry, łatwiej będzie ci zorganizować zakupy i zadbać o różnorodność w twoim planie żywienia.
3. Zrób listę zakupów – kup najważniejsze produkty, tak aby niczego nie zabrakło oraz aby niczego nie marnować. Dzięki takiej liście unikniesz kupowania niepotrzebnych produktów.
4. Warzywa – objętościowo mają zajmować największą część na talerzu, dlatego nie zapomnij o kupieniu sporej ilości, ale najlepiej na świeżo, aby się nie zmarnowały.
5. Myj dokładnie warzywa i owoce, nawet te paczkowane, które teoretycznie są gotowe do użycia.
6. W tygodniu upiecz mięso na dwa-trzy dni, tak samo zrób z warzywami. Ugotuj na parze np. kalafior, brokuł, brukselkę, bataty.
7. Jedz śniadanie codziennie, do 30-40 minut od przebudzenia.
8. Nie postrzegaj jedzenia w kategoriach śniadanie, obiad czy kolacja, tylko składników odżywczych, jakie da ci posiłek.
9. Zapisuj posiłki i prowadź dziennik żywienia skrupulatnie.
10. Pij minimum 8 szklanek wody każdego dnia.
11. Posiłki jedz w spokoju, nie szybko, unikaj jedzenia w stresie.
12. Dokładnie czytaj skład gotowych produktów, unikaj cukru, utwardzonych tłuszczów roślinnych, słodzików, konserwantów i sztucznych barwników.
13. Gotuj na zapas, możesz ugotować dzień wcześniej i tak przygotowane posiłki zapakować w pojemniki na drugi dzień, to ułatwi ci start.
14. Używaj szklanych lub ceramicznych pojemników, unikaj plastików.
15. Ugotuj mięsny lub warzywny bulion na kilka dni, ułatwi ci to tworzenie pełnowartościowych zup.

GRILL

Pewnie zastanawiasz się, czy potrawy z grilla mogą być nie tylko smaczne, ale także zdrowe i dietetyczne? Zdecydowanie tak – przekonuje Milena Suchowiecka, dietetyk kliniczny z Poradni Dietetycznej Magia Diety w Olsztynie, i radzi, by przestrzegać kilku wskazówek.

Do rozpalenia grilla używaj węgla drzewnego lub drewna z drzew iglastych, natomiast potrawy grilluj na tackach lub folii aluminiowej. To właśnie tłuszcz ściekający z grillowanych potraw na węgiel powoduje powstanie toksycznych substancji, które osadzają się na mięsie. Dbaj o to, aby potrawy się nie przypalały i usuwaj zwęglone kawałki produktów. Zwróć uwagę, aby grillowanym daniam zawsze towarzyszyła duża porcja świeżych warzyw. Są one skarbnicą antyoksydantów, które zapewnią ochronę przed wolnymi rodnikami – mówi Milena Suchowiecka.



LOWANIE na zdrowie

Kurczak w delikatnej marynacie jogurtowej

- 500 g mięsa z piersi kurczaka
- 1 mały jogurt naturalny
- czosnek, papryka słodka, chili, curry

Jogurt wymieszaj z przyprawami oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem, mięso zanurz w marynacie na co najmniej 30 minut. Filety grilluj z obu stron, aż mięso się zarumieni.

Aromatyczne kofty drobiowe

- 500 g mięsa mielonego z indyka
- 1 jajko
- 1 cebula
- czosnek, oregano, kmin rzymski, kolendra, papryka słodka i ostra, pieprz, sól himalajska, natka pietruszki, patyki do szaszłyków

Cebulę posiekaj, wymieszaj z mięsem oraz jajkiem, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną natkę oraz resztę przypraw. Zfarszu uformuj podłużne walce i nabij je na namoczone patyki, grilluj około 7 minut na stronę.

Miodowo-musztardowe pałki z kurczaka na ostro

- 500 g pałek z kurczaka
- łyżka oleju rzepakowego
- 2 łyżki miodu
- 2-3 łyżki musztardy
- papryka słodka i ostra, gałka muszkatołowa

Olej wymieszaj z miodem i musztardą, dodaj przyprawy i marynatą natrzyj mięso. Pałki odstaw na 1-2 godziny, następnie grilluj około 15 minut na stronę.

Szaszłyki po meksykańsku

- 500 g mięsa z piersi kurczaka
- 1 cukinia
- 2 papryki
- 1 cebula
- kolba kukurydzy
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sok z cytryny (1-2 łyżki), czosnek, zioła prowansalskie, sól himalajska, pieprz, papryka słodka i ostra, patyki do szaszłyków

Kukurydzę podgotuj przez około 10 minut, następnie pokrój na mniejsze kawałki razem z resztą warzyw. Mięso pokrój w kostkę, polej olejem wymieszanym z sokiem z cytryny i przyprawami, odstaw na godzinę. Na namoczone patyki nadziej naprzemiennie mięso, kukurydzę, paprykę, cukinię i cebulę, posyp papryką, grilluj około 15 minut, często obracając.

Zielona sałatka z fetą

- 1 brokuł
- 2 ogórki
- 2 lodygi selera naciowego
- pół pęczka rzodkiewki
- sałata
- ser feta
- 2 łyżki nasion słonecznika
- 1 mały jogurt naturalny
- koper, szczypior, pieprz

Brokuł ugotuj al dente i rozdziel na różyczki. Ogórki i fetę pokrój w kostkę, selera i rzodkiewkę w talarki, sałatę drobno porwij. Przygotowane składniki wymieszaj, jogurt połącz z dużą ilością koperku i dopraw pieprzem, opcjonalnie szczyptą soli. Sosem polej sałatkę, posyp słonecznikiem i szczypiorkiem.

Banan pieczony z czekoladą

- banan
- 2 kostki czekolady gorzkiej

Banana w skórce grilluj kilka minut, aż skórka ściemnieje, po tym czasie przetnij ją wzdłuż przez środek i do powstałej luki powkładaj pokrojoną w kostkę czekoladę, grilluj jeszcze 2 minuty, zawartość skórki zjedz łyżeczką.

Magia Diety

mgr Milena Suchowiecka
Poradnia Dietetyczna Magia Diety
Olsztyn, ul. Kościuszki 92/35
tel.: 515 427 527

www.magia-diety.pl

Stawiamy

Warzywa i owoce stanowią obecnie podstawę zdrowego i zbilansowanego żywienia.

Czym zatem należy kierować się przy wyborze tych najbardziej wartościowych?

Odpowiedzi na to pytanie należy szukać w żywności sezonowej - mówi

Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny.

Eksperci ds. żywienia i zdrowia często zachęcają nas do tego, by żywić się sezonowo lub zwyczajnie wzbogacać naszą dietę codzienną w warzywa i owoce dostępne w danym okresie kalendarzowym. Jak się okazuje, korzyści płynących z takiej decyzji jest naprawdę wiele.

- Kiedy nie wiadomo o co chodzi, to zazwyczaj chodzi o pieniądze, dlatego argumentację zaczniemy właśnie od sfery ekonomicznej. Produkty sezonowe zazwyczaj są tańsze od kupnych w sklepie, bo dojrzewają w bieżącym sezonie. Producenci lokalnej żywności chcą ją sprzedać, kiedy ta osiągnie pełną dojrzałość. Nie muszą zatem ponosić dodatkowych kosztów za ich transport i przechowywanie, co oczywiście wpływa na finalną cenę produktu - mówi Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny, i dodaje: - Dla większości z nas smak żywności jest tak samo istotny lub niekiedy ważniejszy niż cena, jaką przychodzi nam zapłacić za dany produkt. Wystarczy porównać ciemnoczerwonego, aromatycznego pomidora dojrzewającego latem na słońcu z blade-czerwonym, zimowym odpowiednikiem pozbawionym niemal całkowicie smaku. Różnica w smaku leży oczywiście w sposobie pozyskiwania żywności. Zdecydowana większość zimowego asortymentu sklepowego jest importowana. Transport roślin uprawnych wiąże się z ich wcześniejszym zbiorem i odpowiednimi warunkami przechowywania uniemożliwiającymi dojrzewanie, a co za tym

idzie, również osiągnięcie pełni smaku.

Każda z pór roku obfituje w unikalne dla danego sezonu owoce i warzywa, co sprawia, że nasza dieta staje się urozmaicona i nie jest przy tym monotonna.

- Dla przykładu, jesienią możemy delektować się dynią, jabłkami czy figami; zimą na naszych talerzach może znaleźć się jarmuż, rzodkiew czy por. Wiosna obfituje zaś wogórki gruntowe, truskawki, bób, a nawet agrest. Najbardziej zasobną porą roku jest bez wątpienia lato, kiedy możemy spotkać się ze świeżymi malinami, jagodami, brzoskwiniami, fasolką szparagową czy szparagami. Warzywa i owoce sezonowe osiągając pełnię dojrzałości, stanowią skarbnicę składników odżywczych i budulcowych (białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i mikro- oraz makroelementy, błonnik), bez których nasze organizmy nie mogłyby prawidłowo funkcjonować - przekonuje Tomasz Chudziński.

na s

ORZEŻWIAJĄCY KOKTAJL OWOCOWY

Składniki:

- ok. 200 ml mleczka kokosowego
- 1 banan
- 1 brzoskwinia
- ew. łyżka otrąb

Przygotowanie:

Owoce myjemy, obieramy. Wrzucamy do dzbanka razem z mlekiem kokosowym i miksujemy do uzyskania gładkiego koktajlu. Dodajemy otręby - jeśli chcemy. Pijemy schłodzony.

SORBET MALINOWO- BANANOWY

Składniki:

- 0,5 kg malin
- 2 banany

Przygotowanie:

Owoce myjemy, obieramy, łączymy ze sobą, a następnie blendujemy. Masę umieszczamy w szczelnym pojemniku i wkładamy do zamrażalnika. Mrozimy przez 3-4 godzin. Jeżeli chcemy, by sorbet/lody były bardziej puszyste, a zarazem



W sezonowości

nie zmrożone, na początku zaleca się przemieszać masę co 30 minut. Jeżeli masa będzie za bardzo zbita, to po zamrożeniu można ją ponownie zmiksować.

GALARETKA JABŁKOWA

Składniki:

- 3 jabłka
- łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki ksylitolu (można pominąć, jeśli jabłka są słodkie)
- 0,5 l wody
- 1,5 płaskiej łyżeczki agar-agar

Przygotowanie:

Jabłka pokroić dość drobno, umieścić w rondelku z ksylitolem i podgotować, aż zmiękną. Agar wymieszać w małej ilości wody, aby pozbył się zapachu. Następnie do rondelka dodać wodę, cynamon i gdy całość zacznie się gotować, agar. Podgotować jeszcze około 10 minut i odstawić do stężenia.

CHIPSY WARZYWNE Z BURAKA I MARCHEWKI

Składniki:

- 4 niewielkie buraki
- 4 marchewki
- 2 łyżki oleju
- sól himalajska
- dodatkowo: papier do pieczenia

Przygotowanie:

Warzywa wyszorować, dokładnie osuszyć (nie obierać ze skórki). Pokroić bardzo cienko na plasterki np. obierakiem do warzyw lub krawalnicą. Przełożyć do miski, dodać olej, sól i dokładnie wymieszać. Na blasze do pieczenia rozłożyć arkusz papieru do pieczenia i ułożyć jedną warstwę warzyw. Blachy wstawić do piekarnika nagrzanego do 140 stopni C z włączoną funkcją góra/dół/termoobieg i piec około 30 minut. Trzeba przy tym uważać, gdyż marchew piecze się nieco szybciej niż buraki i łatwo o przypalenie. Chipsy twardnieją i stają się chrupiące dopiero po wyjęciu z piekarnika i przestygnięciu.

SALATKA WARZYWNA Z SEREM TYPU FETA

Składniki:

- 1 drobno pokrojony pomidor
- 1 papryka czerwona lub żółta
- pół czerwonej cebuli
- 1 ogórek
- 1 ząbek czosnku
- 1 kostka fety
- oliwa z oliwek, sól i pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

Pokrój pomidory, paprykę, ogórka i ser w kostkę, a cebulę w talarki. Wszystko wrzuć do dwóch małych misek. Następnie przygotuj sos. Wszklance wymieszaj 6 łyżek oliwy z solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i wyciśniętym ząbkiem czosnku. Polej sosem warzywa i wszystko dokładnie wymieszaj. Smacznego!

ZUPA KREM Z MARCHWI

Składniki:

- łyżka masła klarowanego (lub innego tłuszczu)
- 2 cebule
- 3 średnie ząbki czosnku
- 1 kg marchewki
- 2 duże pietruszki
- 1 seler
- 1 por
- 4 ziemniaki
- 2 l wody
- 3 liście laurowe
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- natka pietruszki, magi

Przygotowanie:

Na łyżce masła podsmażamy pokrojone cebulę i czosnek, doprawiamy solą i pieprzem. Obrane i pokrojone na mniejsze kawałki marchewki, pietruszki, seler, por i ziemniaki dodajemy do garnka i mieszamy z jego zawartością. Warzywa zalewamy wodą, doprawiamy do smaku, dodajemy liście laurowe, ziarenka ziela i natkę. Gotujemy do miękkości warzyw, wyciągamy liście, ziarenka i natkę, następnie całość blendujemy na gładką masę. Podajemy z łyżką jogurtu naturalnego, świeżą natką pietruszki i pestkami słonecznika.



Bez H₂O ani rusz!

*Życie bez wody
nie jest możliwe.*

*Orzeźwia, odchudza,
poprawia metabolizm,
dodaje energii, usuwa
toksyny. Można wymienić
jeszcze wiele korzyści jakie
daje jej picie. Dlaczego nie
warto rozstawać się z butelką
wody, o tym rozmawiamy
z dietetyczką Mileną
Suchowiecką.*

— **Dlaczego musimy zaprzyjaźnić się z wodą?**

— Woda jest niezbędna nie tylko do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale przede wszystkim dla życia. Musimy pamiętać, że nasz organizm w bardzo dużej mierze składa się właśnie z wody. U noworodka stanowi ona nawet 90% organizmu. Z wiekiem proporcje w ciele się zmieniają, natomiast woda dalej stanowi około 60%. Ciekawostką jest też to, że kobieta ma w swoim ciele mniej wody niż mężczyzna, a odpowiada za to uwarunkowanie fizjologiczne jakim jest większa zawartość tkanki tłuszczowej w ciele kobiety. Różnice między płciami widoczne są również w zapotrzebowaniu na płyny. Kobiety powinny pić około 2 litrów wody dziennie, natomiast mężczyźni 2,5 litra. Indywidualne zapotrzebowanie na płyny można również oszacować, mnożąc masę ciała razy 30 ml.

— **Jakie są podstawowe funkcje wody?**

— Przede wszystkim stanowi środowisko dla procesów życiowych przebiegających w organizmie. Woda jest również doskonałym środkiem transportu dla substancji odżywczych, dzięki czemu docierają one do każdej komórki w naszym ciele. Woda gwarantuje prawidłowy przebieg procesów trawienia, wspiera działanie enzymów trawiennych oraz zapobiega zaparciom. Działa także oczyszczająco, pomaga usunąć toksyny w postaci moczu i potu, dodatkowo nawilża i poprawia wygląd skóry. Jak widzisz – jest tego naprawdę dużo!

— **Na co zwracać uwagę, wybierając wodę?**

— Przede wszystkim na ilość rozpuszczonych w niej składników mineralnych. Obecnie na rynku wyróżniamy wody nisko-, średnio- oraz wysokozmineralizowane. Najbardziej polecaną będzie woda średniozmineralizowana, która zawiera optymalną ilość mikro- oraz makroelementów. Dobrze też zwrócić uwagę, aby woda była jednocześnie niskosodowa. Gdy prowadzimy aktywny tryb życia, można sięgać po wysokozmineralizowaną. Sprawdzi się ona także u osób w wieku podeszłym.

— **Woda jest też ważna w momencie, gdy się odchudzamy.**

— To prawda. Przede wszystkim daje uczucie nasycenia i w naturalny sposób powstrzymuje apetyt. Warto pamiętać, że jej niedobór może wywołać „sztuczne uczucie głodu”, gdyż nasz mózg może nie odróżnić uczucia pragnienia od głodu. Woda wspomaga również przepływ płynów w ciele, co przyspiesza przemianę materii, a tym samym pozwala zmniejszyć zasoby tłuszczu w organizmie.

— **Gdzie szukać wody? Przecież to nie samo picie...**

— Zdecydowanie tak! Oczywiście wodę znajdziemy w różnego rodzaju napojach, przy czym należy pamiętać, że niektóre z nich dodatkowo odwadniają (m.in. kawa i czarna herbata). Poza tym bogatym jej źródłem są owoce i warzywa. Weźmy pod lupę ogórka – składa się on w 97% z wody. Podobną zawartością tego płynu charakteryzują się pomidory, rzodkiewka, seler naciowy, a także truskawka, arbuzy czy cytrusy, a to oczywiście tylko część produktów bogatych w wodę!

— **Gdy trenujemy, zawsze powinniśmy mieć butelkę wody przy sobie. Kiedy i ile pić?**

— Podczas aktywności fizycznej dochodzi do utraty wody z organizmu – przede wszystkim w posta-

ci potu. Podczas jednej godziny ćwiczeń możesz stracić nawet litr płynów, dlatego tak ważne jest ich uzupełnienie. Warto pamiętać, że gdy tego nie zrobimy, pogorszy się nasza wydolność fizyczna. Płyny należy przyjmować zarówno przed, w trakcie, jak i po ćwiczeniach. Na 2 godziny przed aktywnością należy wypić 400-600 ml wody, natomiast podczas ćwiczeń dobrze jest nawadniać się co 15-20 minut poprzez wypicie 150-350 ml płynów. Po aktywności należy wypić 1,5 razy więcej wody niż zostało utracone podczas ćwiczeń (można zważyć się przed i po ćwiczeniach). Między treningami należy pić litr płynu na każde przyjęte 1000 kilokalorii. Jeśli chodzi o napoje izotoniczne, to zaleca się spożywać je w momencie, gdy aktywność fizyczna trwa ponad godzinę. Ma to na celu utrzymać odpowiedni poziom glukozy i tym samym opóźnić zmęczenie. Napoje te mogą się również sprawdzić po ćwiczeniach, przede wszystkim przyspieszając regenerację i pomagając odbudować zapasy glikogenu.

— **Czym grozi niedobór, a czym nadmiar wody w organizmie?**

— Gdy pijemy za mało, może dojść nie tylko do zwiększonego pragnienia, ale również możemy czuć rozdrażnienie, mieć zmniejszony apetyt, może pojawić się bezsenność oraz osłabienie sił fizycznych i psychicznych. Odwodnienie skutkuje gorszym wydalaniem produktów przemiany materii, co może powodować zatrucie organizmu. Warto też wspomnieć, bez wody jesteśmy w stanie przeżyć tylko kilka dni, gdyż ubytek 20% wody ustrojowej prowadzi do śmierci. Przewodnienie natomiast występuje rzadko, powodując zwiększenie masy ciała oraz obrzęki.

— **Czym gasić pragnienie?**

— Na co dzień zdecydowanie polecam wodę. Gdy mówimy o odpowiednim nawodnieniu po ćwiczeniach, warto włączyć napój izotoniczny, gdyż woda zmniejszając osmolarność krwi może tym samym zmniejszyć odczucie pragnienia i powodować szybsze jego zaspokojenie. Sód znajdujący się w napojach izotonicznych spotęguje pragnienie, co zwiększy spożycie płynów po ćwiczeniach. Domowy izotonik można przygotować łącząc 1 litr wody, 2 łyżki miodu, szczyptę soli oraz odrobinę soku z cytryny lub grejpfruta.

By kilogramy leciały w dół



WFOŚiGW
W OLSZTYNIE

Korzystamy z dofinansowania
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Olsztynie

Nad formą zawsze warto popracować, zwłaszcza pod okiem doświadczonych trenerów i dietetyków. Dlatego też wystartowaliśmy z akcją „Obudź borsuka”. Zachęcamy osoby z widoczną nadwagą do aktywności, zdrowego odżywiania i zmiany nawyków.

Przygotowaliśmy szereg treningów biegowych, rowerowych, wykłady, motywacyjne działania, z biegiem finałowym - 21 maja podczas ekoSTARTu - włącznie. Odbędzie się on na olsztyńskim lotnisku Dajtki podczas 13. Rotariańskiej Majówki Lotniczej.

Za nami pierwsze treningi nad Jeziorem Długim. Na początek kondycję uczestników sprawdziła Marta Bonar, trener personalny. Były marszobiegi, krótkie podbiegi, ćwiczenia ogólnorozwojowe. Wycieczki na dwóch kółkach zaproponował Mirosław Arczak, a treningi biegowe maratończyk Tomasz Domżański. Do zmiany nawyków żywieniowych namawia Marzena Mogielnicka-Brzozowska. Od początku we wszystkich treningach uczestniczy Izabela Karpińska.

– Akcja mobilizuje do aktywności, wyjścia z biułka i zrobienia czegoś dla siebie. Na zajęciach przychodzę z koleżanką z pracy, więc się wzajemnie wspieramy. Z początku obawiałam się, że nie będą mi się podobały zajęcia grupowe, ponieważ lubię ćwiczyć we własnym tempie. Bałam się, że mogę nie nadążać za grupą i odstawać. Na szczęście są profesjonalni instruktorzy, którzy dopasowują intensywność ćwiczeń do możliwości

grupy. Poza tym jest przyjemna atmosfera, żartujemy, śmiejemy się, także naprawę przychodząc tu można miło spędzić czas i przy okazji zrobić coś dla siebie – zapewnia uczestniczka.

Na zajęciach nie brakuje też państw.

– Chcę zrzucić trochę kilogramów, zbudować tężyznę fizyczną. Chodzę na wszystkie treningi i widzę, że z moją kondycją jest coraz lepiej – mówi Krzysztof Mosakowski. – Przekonuję się do regularnej aktywności fizycznej. Dotąd preferowałem telewizor i pilot, czyli sport kanapowy – przyznaje pan Krzysztof i zapewnia, że wystartuje w finałowym „biegu borsuka” na 2 kilometry, który odbędzie się 21 maja podczas ekoSTARTu. Do tego czasu uczestnicy akcji spotkają się na kilku treningach oraz wysłuchają cennych wskazówek instruktorów. Wy też dołączcie do nas! Szczegóły akcji znajdziecie na stronie FitnieFat.pl.



KOCHAMY

GLUTEN

Gluten to pojęcie obejmujące szereg białek roślinnych występujących w zbożach takich jak pszenica, żyto, jęczmień. Swoją złą sławę białka glutenowe zawdzięczają w dużej mierze faktowi, że najobfitszym ich źródłem jest pszenica. Tak naprawdę setki naukowców poświęciło mnóstwo czasu i pieniędzy, aby w wybranych odmianach pszenicy glutenu było jak najwięcej.

Gluten to ta „magiczna guma”, która sprawia, że chleby są pulchne i mięciutkie jak chmurka. Pączki i drożdżówki rosną pod niebo, ponieważ zdolności do rozciągania, tworzenia gąbczastych struktur i zatrzymywania gazów wytwarzanych podczas pieczenia są najważniejszą cechą glutenu. Również dzięki „gumowatości” glutenu łatwo rozwałkować ciasto na pierogi i potem je pozlepić (trudno ulepić pierogi z mąki naturalnie bezglutenowej). Dlaczego ludzie pokochali właściwości żywności, jakie nadaje jej gluten? Tak jesteśmy skonstruowani, że dążymy do tego, aby w życiu wszystko było łatwe, przyjemne i tanie. Preferujemy więc również potrawy niewymagające długotrwałego gryzienia, łatwe w obsłudze i tanie. Zresztą, kto dzisiaj ma czas na powolne gryzienie? Dzięki zawartemu w nich glutenowi, bułeczki, chleby i ciasta są tak delikatne, że gryzienie ich nie wymaga żadnego wysiłku i nie zajmuje dużo czasu... W dodatku bułkę tak łatwo wziąć ze sobą do szkoły czy pracy. Spróbujcie nosić ze sobą zupe, to wymaga więcej zachodu, wiem, bo sama noszę... Takie „łatwe” potrawy polyka się po kilku kęsach i już jesteśmy nasyćeni. Szybko zaspokajają głód, ponieważ po ich spożyciu poziom glukozy we krwi szybko szybuje do góry. Potrawy z pszenicy są tanie. Dzięki tym cechom produkty wysokoglutenu stały się podstawowym pokarmem dzieci, młodzieży, dorosłych i osób w podeszłym wieku. Wszyscy je kochamy.... Niestety, nie każda miłość jest odwzajemniona. W tym wypadku jest jeszcze gorzej, im większą miłość okazujemy glutenowi, tym większą on może wyrządzać nam krzywdę... Nie zamierzam podejmować tematu poważnej i niebezpiecznej nietolerancji glutenu, jaką jest celiakia. Chcę zwrócić uwagę na możliwość występowania u niektórych ludzi nietolerancji pokarmowej na gluten, będącej przyczyną wielu przykrych dolegliwości, któ-

rych to faktów nie wiąże się ze sobą.

W latach 50. naszego stulecia rozpoczęto modyfikacje genetyczne na starych odmianach pszenicy, mające na celu zwiększenie wydajności plonów, podniesienie zawartości glutenu, zwiększenie odporności na choroby i szkodniki, skrócenie źdźbła. Wszystkie te modyfikacje genomu spowodowały zmiany również w genach białek glutenu. Powstały nowe formy białek nieznane dotąd organizmowi ludzkiemu. Są one rozpoznawane jako obce białka. Może występować problem z ich trawieniem i metabolizowaniem. Pojawiają się wtedy alergię pokarmowe, które nie występowały po spożyciu starych odmian pszenicy. Zagrożenie glutenem wynika z jego zmienionej natury oraz wszechobecności w polskiej kuchni. Jeszcze 50 lat temu ludzie jedli inny gluten! Nie jedli go w tak ogromnej ilości! Nie był on łączony z tak wieloma innymi nienaturalnymi substancjami (sacharoza, konserwanty, barwniki, polepszacze). Dzisiejsza zmodyfikowana pszenica oskarżana jest o pobudzanie apetytu, nadmierne podwyższenie poziomu glukozy we krwi, wzmacnianie procesów będących podłożem chorób i starzenia się organizmu i, w końcu, sprzyjanie rozwojowi stanów zapalnych. Przyznam, że całkiem tego sporo jak na produkt tak nieodzowny w kuchni Polskiej.

Zanim pani pszenica i pan gluten zostaną posadzeni na ławie oskarżonych, proponuję, abyś ty sam przynajmniej przez chwilę przyjrzał się podejrzanym. Istnieje możliwość, że przy całej Twojej miłości do nich, to właśnie oni (przynajmniej częściowo) są odpowiedzialni za Twoje nawracające bóle głowy, wzdęcia, zaparcia, biegunki, bóle brzucha, refluks, stany zapalne stawów, infekcje górnych dróg oddechowych, alergię i jeszcze wiele, wiele innych.

dr hab. Marzena Mogielnicka-Brzozowska

NALEŚNIKI KOKOSOWE

- 6 jajek
- 1 kubek mleczka kokosowego (250 ml)
- 3 łyżki mąki kokosowej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- ¼ łyżeczki soli kamiennej lub morskiej
- 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego lub masła klarowanego plus trochę do natłuszczenia patelni

Połącz wszystkie składniki w misce. Ubijaj mikserem elektrycznym przez 3 minuty. Odstaw na 15 minut. Rozgrzej dobrze patelnię i lekko natłuszcz olejem kokosowym. Wlewaj niewielkie ilości ciasta, i rozprowadzaj cienkie naleśniki. Smaż na złocisto, 2-3 minuty z jednej strony i obracaj na drugą. Podawaj z bezcukrowym dżemem lub duszonymi jabłkami.





foto: arch. prywatne

CHLEB Z KASZY GRYCZANEJ BIAŁEJ

- 0,5 kg kaszy gryczanej białej, niepalonej
- 1/4 szklanki suszonej żurawiny,
- 1/4 szklanki pestek dyni
- woda, sól

Przygotowanie: 0,5 kg kaszy gryczanej białej, niepalonej wsypać do szklanej miski. Zalać wodą do wysokości 2 cm nad poziom kaszy w misce. Odstawić w spokojne miejsce na 48 godzin, nie mieszać. Ziarna na powierzchni powinny lekko skielkować. Po tym czasie kaszę zemleć w maszynce do mięsa. Przed mieleniem odsączyć z nadmiaru wody, ale nie za bardzo. Do gotowej masy dodać 2,5 łyżeczki soli kamiennej, 1/4 szklanki suszonej żurawiny, 1/4 szklanki pestek dyni. Dokładnie wymieszać. Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia, tak aby wystawał 4 cm na zewnątrz. Wlać masę z kaszy. Odstawić na kolejne 10-12 godzin do podrośnięcia. Po tym czasie piec w piekarniku

nagrzanym do 200°C przez 1 godzinę. Jeśli chcemy mieć chrupiącą skórkę, po upieczeniu od razu wyjąć z blaszki, przytrzymując za końcówki papieru. Odstawić do wystygnięcia. Świeży smakuje jak żytni chleb.

SAŁATKA NA CIEPŁO Z CUKINII I BAZYLI Z SEREM KOZIM

- 1 średniej wielkości cukinia (20 cm długa)
- 1/2 czerwonej dużej cebuli
- 1/2 pęczka świeżej bazylii
- 2 łyżki prażonych pestek dyni
- 3 plastry dowolnego koziego sera
- 1 łyżka masła klarowanego

Przygotowanie: Masło rozgrzej na patelni, dodaj cebulę pokrojoną w piórka i podsmaż 5 minut. Cukinię przekrój wzdłuż na 4 części, potem na półcentymetrowej grubości plasterki i dodaj do cebuli. Lekko posól solą kamienną lub morską. Dodaj szczyptę świeżo mielonego czarnego pieprzu. Smaż 10 minut na niewielkim ogniu, aż cukinia lekko zmięknie. Dodaj liście oberwane z bazylii i pozwól im „zwiędnąć” na patelni. Danie przełóż na talerz, posyp prażonymi pestkami dyni. Ser kozi pokrój w plasterki, wyłóż na salacie. Podawaj ciepło.

SAŁATA ZIELO-CZERWONA

- 2 garście świeżych liści szpinaku
- Kilka liści grubo pokrojonych liści salaty rzymskiej
- 2 łyżki kielków brokułów lub rzodkiewki
- 5 cm kawałek dobrej jakości ryby wędzonej (pstrąg, łosoś)
- 1/3 szklanki suszonej żurawiny
- 2 łyżki prażonych pestek dyni
- Sos: 3 łyżki octu balsamicznego (najlepiej z Modeny, 3 łyżki oleju rzepakowego nierafinowanego lub delikatnej oliwy z oliwek)

Przygotowanie: Liście szpinaku umyj i osusz, wrzuć do miski. Dodaj pokrojone liście salaty rzymskiej, kielki oraz porwaną na 3 cm ka-

walki rybę. Następnie wsyp żurawinę i pestki dyni. Całość polej sosem. Jedz świeże.

HUMUS PROSTY (DIP)

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy
- 2-3 łyżki pasty sezamowej tahini (do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością)
- Sok z połówki małej cytryny
- 5-6 łyżek letniej wody
- 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praszkę
- 4 łyżki delikatnej w smaku oliwy z oliwek
- 1/3 płaskiej łyżeczki soli kamiennej

Przygotowanie: Wszystkie składniki wrzucić razem do blendera i zmiksować na pastę. Wody dodawać tyle, żeby blender mógł działać. Przechowywać w szklanym naczyniu w lodówce. Najwartościowsze i najsmaczniejszy jest jedzony od razu. Świetnie smakuje nabierany na podłużne kawałki ogórka, łodygi selera naciowego, kawałki marchewki, pokrojone wzdłuż liście salaty rzymskiej lub pekińskiej.



DWA KÓŁKA W RUCHU!

Jazda na rowerze wspomaga odchudzanie, pozwala wyrzeźbić figurę, poprawia stan zdrowia. Dzięki regularnym treningom spalisz tkankę tłuszczową, pozbędziesz się cellulitu. Wyjmij swój rower i wyrusz w trasę, by cieszyć się dobrą kondycją i urokami krajobrazu. Jak to zrobić? Radzi Mirosław Arczak, trener naszej akcji „Obudź borsuka”.

Jak jeździć rowerem, by zrzucić zbędne kilogramy?

— Żelazną zasadą jest regularność rowerowej aktywności. Aby osiągać jakiegokolwiek efekty, należy tak planować swój wolny czas, aby co drugi dzień wyjeżdżać w plener na minimum godzinę. W tym czasie musimy pamiętać o około 10-minutowej rozgrzewce, po której możemy skupić się na jeździe, a ostatnie 10 minut należy przeznaczyć na uspokojenie i ochłodzenie organizmu. Na pierwszych „treningach” sama jazda powinna być prowadzona w równomiernym, umiarkowanym tempie, aby poznać własne możliwości oraz nauczyć się ograniczać swoje zapędy do zbyt dużego wysiłku albo zbyt powolnej jazdy. Oba te style nie przyniosą nam oczekiwanych efektów. Po kilku takich kontrolowanych wyjazdach możemy śmiało zwiększać czas o kolejne minuty, ale wciąż pamiętając, że najistotniejsza jest umiarkowana intensywność, a nie przejechany dystans, czas treningu, maksymalne prędkości czy narzucanie sobie zbyt „twardych” przełożeń. Ciekawym urozmaicheniem na kolejnym etapie zaawansowania są ćwiczenia interwałowe, które polegają na przerywaniu jednostajnej jazdy krótkotrwałymi przyspieszeniami, po których następuje czas aktywnego wypoczynku (prowadzonego oczywiście w trakcie jazdy).



Strój też jest ważny, jak więc się ubrać na trening?

— Najlepiej na tzw. cebulkę. W wietrzny, pochmurny dzień wystarczy koszulka techniczna (nie bawełniana!) z długim rękawem i nieprzewiewna bluza lub lekka wiatrówka. Kiedy zapowiadają do tego deszcz, warto wziąć coś nieprzemakalnego. W cieplejsze dni wystarczy sama koszulka techniczna z długim rękawem albo zestaw składający się z koszulki z krótkim rękawem i sportowej kamizelki. Do regularnej jazdy warto pomyśleć o rowerowych spodniach wyposażonych w specjalnie wyprofilowaną wkładkę, która nieco poprawia wygodę jazdy, ale przede wszystkim zapobiega otarciom.

Jak jeździć, by nie nabawić się urazu?

— Można wyróżnić dwa rodzaje „rowerowych” kontuzji. Jeden jest związany z poruszaniem się po drogach, a drugi wynika z obciążeń, jakim poddajemy się podczas treningu. Ryzyko tych pierwszych możemy zminimalizować poprzez dbanie o przepisowe wyposażenie, ubieranie jasnych ubrań w celu lepszego zaakcentowania swojej obecności na drodze, przestrzeganie przepisów ruchu drogowego oraz przewidywanie zachowań innych uczest-

ników ruchu. Powstawanie tych drugich, czyli urazów związanych z treningami, w znacznej mierze zależy od nas samych, bowiem ich częstą przyczyną są przeciążenia wynikające ze zbyt ambitnych celów, jakie przed sobą stawiamy, a do których nie jesteśmy fizycznie przygotowani. Czasami kontuzje mają ścisły związek z nieprawidłowo dobranym rowerem, jednak aby to stwierdzić, wymagana jest pomoc fachowego doradcy. Część kontuzji wynika z wrodzonych lub nabytych wcześniej niedoskonałości naszego organizmu, dlatego nie zaszkodzi skonsultować z lekarzem zamiaru rozpoczęcia bardziej intensywnych wysiłków. Jeśli jednak poziom zaangażowania nie będzie przekraczał typowej rekreacji, to jazda na rowerze nie powinna spowodować żadnych negatywnych skutków.

Pokonujesz bardzo dużo kilometrów na rowerze. Zaproponuj trasę, którą warto pokonać na dwóch kółkach.

— Pozostając w temacie odchudzania na rowerze, podpowiem, żeby wybierać trasy z dobrą nawierzchnią, spokojne i bez większych wzniesień. Dobrze, jeśli jest to w odległości około 15 minut od domu, aby dojazd i powrót nie stanowiły wycieczki samej w sobie. Dobrym rozwiązaniem jest pętla o długości 2-5 km, na której można łatwo dozować dystans i prędkość jazdy, a z czasem wprowadzać różnego rodzaju urozmaicenia, np. ćwiczenia interwałowe. Położenie naszego miasta jest bardzo szczęśliwe pod tym względem. W samym mieście dobrze sprawdza się ul. Leśna i ul. Wąwozowa oraz drogi rowerowe wzdłuż ul. Sielskiej, ul. Obrońców Tobruku czy ul. Hozjusza. Jeśli chodzi o trasy leśne, to na północy Las Miejski jest pełen dobrych dróg dających się połączyć w ciekawe pętli, a na południu odpowiednie warunki znajdziemy w Lasach Łańskich. Wiele mieszkańców Olsztyna ma całkiem blisko do lasów w okolicach Gronit i Starego Dworu oraz nowych tras w otoczeniu jeziora Ukliel.

Ścieżki rowerowe na FitnieFat.pl



fot. arch. prywatne

Dlaczego warto biegać?

- To najprostsza i najprzyjemniejsza forma aktywności, a lista korzyści, które z niej wynikają, jest bardzo długa. Począwszy od dobrego samopoczucia po spalanie zbędnych kilogramów, poprawia nam się nastrój, kondycja, koncentracja. Dzięki joggingowi można zmniejszyć ryzyko chorób serca i układu krążenia, stajemy się odporniejsi na infekcje, hartujemy organizm. Od kilkunastu lat prowadzę zajęcia biegowe, na które przychodzą różne osoby o bardzo różnym stopniu sprawności fizycznej. Wiem, że każdy, bez względu na to, jaką dziś ma wagę, może zacząć się ruszać. Dlatego warto wpleść bieganie w rytm codziennego dnia.

Czy początkujący biegacz powinien korzystać z planów treningowych czy raczej powinien biegać samodzielnie na dystansach, które jemu odpowiadają?

- Plan treningowy jest zarezerwowany bardziej dla zaawansowanych biegaczy lub wyczynowców. Jeżeli nie mamy trenera, który nas niemal za rękę poprowadzi do każdego wysiłku, to korzystanie z takiego planu jest nieskuteczne. Proponuję biegać samemu lub ze znajomymi.

Zbijaj kilogramy w biegu

O tym, jak zacząć przygodę z bieganiem, rozmawiamy z Tomkiem Domżałskim, maratończykiem, instruktorem lekkiej atletyki i triathlonu.

Można też korzystać z porad trenerów, którzy funkcjonują ze zorganizowanym, grupami. Najważniejsze, by wyjść z domu i czerpać z tego przyjemność.

Ile razy w tygodniu biegać i z jaką intensywnością, by zrzucić zbędne kilogramy?

- To wszystko zależy od tego, w jakiej jesteśmy formie, ile mamy czasu na aktywność fizyczną. Takie minimum to trzy razy w tygodniu po 30 minut aktywności. Nie mówię tu o szybkim czy wolnym biegu. Ważne, by przez ten czas być w ruchu. Pamiętajmy też, by dawka treningowa nie była zbyt duża. Na początku wracamy z treningu z lekkim niedosytem, by motywacja nam nie osłabła. Za pierwszym razem przebiegniemy kilka metrów, które z czasem zmieniają się w kilometr. Na początku ważny jest czas nie dystans.

Jak się ubrać na trening?

- Najlepiej mieć na sobie kilka warstw, by

można było coś ściągnąć, gdy będzie za ciepło lub nałożyć kurtkę w razie niepogody. Warto pamiętać też, że ta pierwsza koszulka, którą mamy na sobie, była z materiałów, które odprowadzają wilgoć. To spowoduje, że będzie nam zwyczajnie cieplej, a trening stanie się komfortowy.

Kontuzje to problem, z którym borykają się biegacze. Jak się ich uniknąć?

- Kiedy przydarza się nam jakaś kontuzja, uraz czy coś nas po prostu boli, to jest dowód na to, że nasze mięśnie nie były gotowe do wysiłku. Być może przesadziliśmy z treningiem. Jak unikać kontuzji? Nie zapominajmy o treningu ogólnorozwojowym. Trzeba dbać o silne mięśnie brzucha i nóg. Warto podczas treningu wykonywać ćwiczenia - różnego rodzaju skippy, krążenia, maszerować, wysoko unosząc kolana. Pamiętajmy też o rozciąganiu mięśni, rozgrzewce. Często też powodem kontuzji są nieodpowiednie buty.





Maksymalnie naturalnie



Zdrowy styl życia jest teraz na wyciągnięcie ręki. Wszystkie zdrowe produkty znajdziesz w jednym miejscu. Nie szukaj gdzie indziej, przyjdź i zapełnij swoją szafeczkę produktami fit w Delikatesach Maksymalnie Naturalnie.

Każdy, kto dba o zdrowie, ma w kuchni miejsce, w którym trzyma m.in. mąkę kokosową, ksylitol, makaron gryczany czy zdrowe płatki. Ty też podejmij wyzwanie i zaopatr się w zdrowie, tym bardziej że dziś nie musisz przemierzać trasy w poszukiwaniu ulubionych produktów. Wystarczy, że przyjdiesz do Delikatesów Maksymalnie Naturalnie. To miejsce idealne dla ciebie. Tym bardziej, że w każdą sobotę w godz. 10-15 odbywają się tu bezpłatne konsultacje treningowe i suplementacyjne. Udziela ich Tomasz Michałowski, mistrz Polski w trójboju siłowym, rekordzista Polski, czynny zawodnik kulturyistyczny. Poznaj zdrowy styl życia od podszewki. Delikatesy Maksymalnie Naturalnie to sklep ze zdrową żywnością, suplementami, kosmetykami, ziołami, dietą bezglutenową i pysznymi niespodziankami. Na półkach znajdziesz:

- suplementy diety (witaminy, minerały, itp.)
- odżywki dla sportowców

- zioła i przyprawy jednorodne i mieszanki
- mąki (kokosowa, sojowa, łubinowa, amarantusowa, sorgo, lniana, konopna...)
- makarony (pszenne, gryczane, orkiszowe, z ciecierzycy, ryżowe, z konjaku)
- kasze
- płatki
- nasiona
- suszone owoce i orzechy
- napoje
- miody
- przetwory warzywno-owocowe
- oleje i inne tłuszcze
- żywność dla dzieci (kaszki, słoiczki, deserki, musy owocowe)
- żywność bezglutenową
- kawę, herbatę, kakao
- nabiał
- kosmetyki

Delikatesy Maksymalnie Naturalnie
czynne od poniedziałku do piątku
w godz. 10-19, w sobotę w godz. 10-15.
Olsztyn, ul. Wilczyńskiego 25B
delikatesy@maksymalnenaturalnie.com.pl



JEDNO JABŁKO DZIENNIE CZYNI CUDA

Jedz jabłko każdego dnia. A najlepiej dwa — rano dla urody, wieczorem dla zdrowia. Warto przekuć to hasło w rzeczywistość, bo jak mawiają Anglicy: jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka.

Wymawianie się brakiem czasu już nie działa. Bo co do jedzenia jabłek ma czas? Przy okazji robienia tygodniowych zakupów, kup dwanaście jabłek i problem zaopatrzenia masz z głowy.

— Jabłka są prawdziwą kopalnią substancji odżywczych — podkreśla Aleksandra Pasich, dietetyk z Olsztyna. — Zawierają szereg witamin, najwięcej zaś witaminy C, która wzmacnia układ odpornościowy, ale także korzystnie wpływa na skórę, włosy i paznokcie. Jabłka zawierają także substancje przeciwzapalne i przeciwutleniające, które korzystnie wpływają na pracę serca, m.in. poprzez zmniejszenie ciśnienia tętniczego krwi — oddaje nasz ekspert.

Blonnik — znajdujący się głównie w skórce — jest w stanie obniżyć poziom cholesterolu we

krwi, co wpływa również na zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, ale także innych chorób przewlekłych (nowotworów, astmy, cukrzycy typu 2). Jabłka wpływają także na wzrok, dzięki roślinnym barwnikom, które są obecne w skórce — przeciwdziałają zwyrodnieniu plamki żółtej i zaćmie. Gryzienie i żucie jabłek pobudza wydzielanie śliny, która ma działanie przeciwbakteryjne i zmniejsza ryzyko próchnicy.

Pektyny — jako główne źródło błonnika w jabłkach — wpływają na wchłanianie i metabolizm glukozy oraz cholesterolu, co sprawia, że jabłka powinny stanowić obowiązkowy punkt jadłospisu każdego człowieka.

— Walorem pektyn jest właściwość pęcznienia w żołądku, dzięki czemu pokarm zwiększa swoją objętość i daje uczucie sytości, pod wa-

runkiem picia odpowiedniej ilości wody (1,5-2 l) — wyjaśnia Aleksandra Pasich. — Pektyny oczyszczają organizm z toksyn poprzez wiązanie metali ciężkich — dlatego szczególnie wskazane są dla osób palących papierosy. Jabłka wspierają odchudzanie i pomagają zachować szczupłą sylwetkę. Mają niski indeks glikemiczny i tylko 52 kcal na 100 g. Dlatego, jeśli dopada nas chęć na podgryzienie czegoś, niech to będzie jabłko — dodaje dietetyk.

A mamy w czym wybierać — znane są tysiące odmian jabłek: małych, dużych, słodkich, kwaśnych. W każdym momencie warto jedno mieć pod ręką. Badania wykazały, że spożywanie 3 jabłek dziennie, nawet bez zmiany diety, wpłynęło na zmniejszenie poziomu cholesterolu, trójglicerydów i masy ciała.

ROWEREM

PO WARMIŃSKICH ŚCIEŻKACH

Nie masz pomysłu, gdzie pojechać rowerem? Nasz redakcyjny kolega Igor Hrywna zabierze was w podróż po ciekawych miejscach wokół Olsztyna. Oto szlak, który warto zobaczyć! Olsztyn - Barczewo - Jeziorany - Tuławki - Olsztyn.

Tym razem moim celem było Lamkowo, stara warmińska wieś położona niedaleko Jezioran, ale chyba bardziej koczyły mnie Jeziorany, które na mapie wyglądają, jakby były położone w jakimś geograficznym niebycie. Czas w drogę!

Spod olsztyńskiego dworca głównego jedziemy wzdłuż „16” i przed Barczewem skręcamy w drogę do Jezioran. Po prostu pedałujemy, bo po drodze poza widokami jest niewiele do zobaczenia. W Starych Włókach, skręcając przy kapliczce w prawo, można obejrzeć kilka starych warmińskich budynków. Z Barczewa jedziemy w kierunku Jezioran. Do Kronowa droga jest płaska, potem robi się łagodnie pagórkowato.

Jeziorany (dawniej Zyborck, niem. Seeburg) to bardzo klimatyczne miasteczko, w którym w dużej części zachowała się przedwojenna zabudowa. To nadaje miasteczku fajny, trochę senny klimat. Dla kogoś z Olsztyna to prawdzi-



wa nierzeczywistość, gdzie czas płynie równie dostojnie jak przepływająca przez miasteczko Symsarna.

Jeziorany założono w 1338 roku. W centrum stoi gotycki kościół św. Bartłomieja z 1390 roku. Wyposażenie świątyni w większości barokowe. Ołtarz główny z 1734 roku. Kiedyś przez Jeziorany przebiegała linia kolejowa Czerwonka - Lidzbark Warmiński - Górowo Iławeckie - Cyntry (Koroniewo, Rosja). Linie na amen zamknięto w 1996 roku. W dobrym stanie do naszych czasów dotrwała stacja kolejowa. W serialu TVP „Stacyjka” zagrała stację w Rogożu. Na rogatkach miasta, przy ulicy Mickiewicza, resztki starego cmentarza. Zachowały się na nim dwa groby z 1915 i 1960 roku.

Z Jezioran jedziemy przez Kronowo do Lamkowa (droga na Gradki). Lamkowo to stara warmińska wieś wzmiankowana w 1333 roku. Urodził się tam i mieszkał Franciszek Szczepański (1842-1907), polski Warmiak, współzałożyciel „Gazety Olsztyńskiej”. Na miejscowym cmentarzu zachował się jego grób i żeliwny krzyż. We wsi barokowy kościół z 1748 roku z ołtarzem głównym z 1790 roku. Przed kościołem monument poświęcony mieszkańcom parafii, którzy zginęli w czasie I wojny światowej. Oryginalne tablice nie zachowały się.

Z Lamkowa przez Radosty jedziemy do Tuławek. To jedyny fragment naszej drogi, który prowadzi szutrem. W Tuławkach stoi kościół pochodzący z tego samego okresu co świątynia w Lamkowie z ołtarzem z XVII wieku. Stamtąd nieśpiesznie przez Gady i Słupy wracamy do Olsztyna.

Olsztyn - Barczewo 0-17 km
Barczewo - Jeziorany 17-33 km
Jeziorany - Olsztyn 33-68 km
Czas: 6 godzin



Mięśnie idą pod prąd

FitFuture.pl

Studio Treningu EMS

tel. 506 479 059

fitfuture.pl

Wyzwolenia 19, Olsztyn

studio@fitfuture.pl

Masz za mało czasu na tradycyjne ćwiczenia? Wypróbuj trening polegający na elektrostymulacji mięśni. Będzie szybko, skutecznie oraz efektownie. FitFuture.pl stawia wszystko, co wiesz na temat treningu siłowego, na głowie. Przekonaj się, jak wiele możesz osiągnąć w ciągu 30 minut!

Jak pokazują badania naukowe, trening EMS jest kilkukrotnie efektywniejszy niż ten tradycyjny. Dlatego też wystarczy jedna 30-minutowa sesja EMS w tygodniu, by wyrzeźbić sylwetkę i nabrać kondycji. Zastąp długie godziny na siłowni właśnie taką aktywnością.

- Trening EMS potrafi aktywować wszystkie mięśnie lepiej niż każda inna forma treningu. To istny wytapiacz tłuszczu - przekonuje Michał Bałdya, właściciel studia treningu EMS FitFuture.pl w Olsztynie. - Jak to możliwe? Podczas każdego ćwiczenia za pomocą impulsów elektrycznych stymulujemy 9 głównych grup partii mięśniowych jednocześnie i tym samym zmuszamy organizm do dużego wydatku energetycznego. To sprawia, że trening EMS jest

wyjątkowo skuteczny. Osiągamy maksymalne cele w minimalnym czasie i to w bezpieczny sposób. Z pewnością szybko zauważycie utratę zbędnych kilogramów.

Przyjdź i wypróbuj możliwości tego treningu. Tu otrzymasz bawełniane spodnie i bluzę. To na nie nałożysz specjalną kamizelkę, w której wbudowane są elektrody. Następnie trener podłączy cię do urządzenia, które miarowo będzie wysyłać impulsy. Ustawi plan treningowy dobrany do twoich możliwości. Przez pół godziny będziesz non stop w ruchu.

- Wszelkie obciążenia dozuje impuls elektryczny skierowany na nasz układ mięśniowy, omijając układ kostno-stawowy, co wyklucza ryzyko kontuzji. Ponadto działamy zarówno na mięśnie powierzchniowe, jak i głębokie. EMS potrafi efektywnie zredukować



pokłady tkanki tłuszczowej z rejonów bioder, talii czy pośladków, co czyni tę metodę doskonałym środkiem w walce z cellulitem. Poza tym do każdego podchodzimy indywidualnie. Tworzymy spersonalizowany plan treningowy oraz pomagamy w kwestii żywieniowej - dodaje Michał Bałdya.

Jeśli nie masz czasu, przytłacza cię tłum w siłowniach, szukasz kamekarnego, nowoczesnego miejsca - wybierz FitFuture.pl. To wyjątkowa alternatywa dla siłowni i klubów fitness na miarę XXI wieku. Skorzystaj z pierwszego darmowego treningu!

AKTYWNE *fikanie* Z MALUCHEM

Dzieci są niespożytymi wulkanami energii, warto więc dobrze wykorzystać ten potencjał. Pokażmy, że aktywność jest ważna na co dzień, ćwiczymy z naszymi maluchami, bądźmy dla nich wzorem. Jak to zrobić? Oto wskazówka!

- Po pierwsze spędzajmy czas z dzieckiem, po drugie motywujemy je do aktywności tak, by od najmłodszych lat towarzyszył im wysiłek fizyczny. Jak to mówią, czym skorupka za młodu nasiąknie. Trenujemy całą rodziną, czerpmy z tego radość, a dzięki temu staniecie się sobie bliżsi – zachęca Magdalena Przyborowska-Świdorska, która przygotowała ćwiczenia, które możecie wykonać w domu razem z dzieckiem.

Ćwiczenie 1

Do tego ćwiczenia będzie potrzebna piłka. Usiądź z dzieckiem na podłodze naprzeciw siebie. Tu będą pracować nogi. Chwyć piłkę stopami i podaj ją maluchowi, by ją przechwyciło. Następnie dziecko niech poda piłkę tobie. Powtórzcie 5 razy. Najważniejsze, by piłka nie spadła na podłogę.



Ćwiczenie 2

Czas na siad prosty w rozkroku, stopy rodzica i dziecka połączone. Chwyć piłkę w ręce i podaj dziecku, turlając ją. Nogi w tym ćwiczeniu muszą być proste. Najważniejsze, by wykonać jak najmocniejszy skłon. Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 3

Pozycja podobna jak w ćwiczeniu 2, tylko nogi złączone. Stopy dziecka i rodzica przytulone. Turlaj piłkę po wyprostowanych nogach tak, by dotarła do drugiej osoby. Ćwiczenie po kolei, wykonajcie 5 powtórzeń.



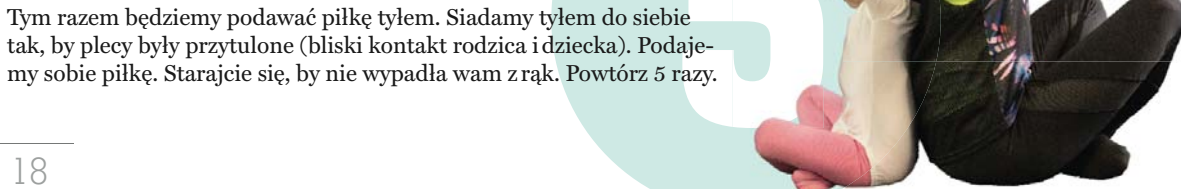
Ćwiczenie 4

To będzie ćwiczenie w formie zabawy. Wykonaj siad skrzyżny, a dziecko niech usiądzie za tobą przodem do twoich pleców. Weź piłkę w ręce i podaj ją maluchowi. Ćwiczenie polega na jak mocniejszym wyciągnięciu rąk w górę i odebraniu piłki od drugiej osoby. Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 5

Tym razem będziemy podawać piłkę tyłem. Siadamy tyłem do siebie tak, by plecy były przytulone (bliski kontakt rodzica i dziecka). Podajemy sobie piłkę. Starajcie się, by nie wypadła wam z rąk. Powtórz 5 razy.



Zapraszam na zajęcia z gimnastyki ogólnorozwojowej, akrobatyki. Ich głównym celem jest harmonijny rozwój fizyczny, który łączę z dobrą zabawą. Uczestnicy zajęć rozwijają swoją sprawność, gibkość, szybkość, a także siłę i wytrzymałość. Na zajęciach zajmujemy się nauką podstawowych elementów gimnastycznych, takich jak stanie na rękach, przerzuty bokiem, przewroty w przód i w tył. Są też tory przeszkód i wyścigi. Wszystko po to, by było aktywnie i z uśmiechem. Zajęcia z gimnastyki to nie tylko nauka poszczególnych elementów. Dzięki tym zajęciom mali uczestnicy przełamują swoje bariery psychiczne, pokonują lęki, dążą do wyznaczonych celów. Gimnastyka przecież jest podstawą w większości uprawianych sportów. Oferta skierowana jest do dzieci od 3. roku życia, młodzieży i dorosłych. Spędźcie z nami aktywnie czas! – zachęca Magdalena Przyborowska-Świdarska.

Magdalena
PRZYBOROWSKA
AKTYWNY CZAS



Tel. 792 755 890

Zapisy na zajęcia trwają!

Grafik znajdziesz na

www.aktywnyczas.pl

Ćwiczenie 7

Kolejne ćwiczenie na pobudzenie nóg do pracy. Tym razem chwytaamy stopami małe piłki, języki lub woreczki i masujemy sobie stopy.



Ćwiczenie 8

Trening zakończmy elementem zabawy. Niech na waszych twarzach zagości uśmiech! Usiądźcie naprzeciw siebie i przybijcie sobie kilka piąteczek!



Ćwiczenie 6

W tym ćwiczeniu ćwiczymy nogi i celność. Usiądźcie w siadzie skrzyżnym. Wasze zadanie to włożenie piłki do koszyka. Tu pracujemy stopami bez pomocy rąk. Możecie zrobić to na czas: kto pierwszy, ten lepszy!





TRICEPS

Pozycja startowa - połóż obie ręce na piłce, tułów i nogi ustaw jak do pompki. Startuj z pozycji na wyprostowanych ramionach i obniż całe ciało do dołu, wróć do pozycji podporu. Powtórz. Jeśli czujesz, że ćwiczenie jest zbyt trudne - opuść kolana i wykonuj ten sam ruch. Nawet w takiej pozycji ćwiczenie jest skuteczne.



WSPINACZKA

Oprzyj dłonie na piłce. Trzymaj ręce wyprostowane w łokciach. Pamiętaj, że barki muszą znajdować się nad dłońmi, a twoje mięśnie brzucha powinny być cały czas spięte. Ciało musi znajdować się w linii prostej z nieco uniesionymi biodrami. Nie zaokrąglaj pleców. Uginając prawą nogę, podciągnij kolano do klatki piersiowej i to samo zrób lewą nogą. Możesz wykonywać to ćwiczenie powoli albo zdecydować się na nieco szybszą i bardziej dynamiczną wersję.



PRZYSIAD

Stań prosto z piłką uniesioną nad głowę, wypchnij biodra do tyłu i zrób przysiad tak, aby uda były równoległe do ziemi. Za lekko? Zejdź niżej! Pamiętaj, aby kolana podczas ruchu były w linii z palcami, a brzuch cały czas napięty.



PADNIJ-POWSTAŃ

Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość barków. Zejdź do przysiadu podpartego. Wypchnij mocno biodra do tyłu, aby przyjąć pozycję do pompki. Przyciągnij kolana z powrotem do klatki, a następnie wstań i wynieś piłkę nad głowę.

SPA SKUTECZNE KALO

*Mateusz Wilczyński i Piotr W...
i organizatorzy akcji „Pokaż...
medialny objął Fit nie Fat, p...
dla ciebie. Pod ich czujnym o...
wyzwanie, by zrzucić zbędny...
sylwetką. Dziś wy...
Gotowy jesteś*

Zanim zaczniesz, zrób szybką rozgrzewkę. Trenuj między nimi nie powinny być dłuższe niż 40 sekund, do 5 obwodów. Ćwiczenia powtórz 10-20 razy, je...

LAJ CHANIE RIE

*ojciechowski, trenerzy personalni
mi progres”, nad którą patronat
przygotowali trening specjalnie
kiem ośmiu uczestników podjęło
kilogramy i popracować nad
zwanie rzucają sobie!
ś na aktywność?*

ing polega na wykonaniu każdego z ćwiczeń. Przerwy
ad. W zależności od stopnia wytrenowania wykonujemy
edynie wspinaczkę i pajacyki 20-30 razy. Zaczynamy!

WYKROK ZE SKRĘTEM

Wyprostuj się, stopy rozstaw na szerokość bioder. Trzymaj piłkę przed klatką piersiową. Zrób krok w przód prawą nogą i ugnij kolano pod kątem 90 stopni, kolano lewej nogi powinno niemal dotknąć podłoża. Wykonaj skręt tułowia w prawo. Następnie powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą. Plecy powinny być wyprostowane przez całe ćwiczenie.



WIATRAK (rotacja)

Ustaw stopy na szerokość barków, piłkę unieś nad głowę. Skręć nieco tułów i pochyl się, tak aby strona ciała, po której jest piłka, otworzyła się. Przybliź tułów do ziemi tak blisko, jak dasz radę, cały czas trzymając piłkę nad sobą. Wróć do pozycji startowej.

POMPKA

Jedną dłoń połóż na ziemi, drugą oprzyj na piłce. Ciało opuść tak, by klatka piersiowa była niemal przy ziemi. Zrób pauzę, następnie odepchnij się z powrotem do pozycji wyjściowej. Po 10-20 powtórzeniach przełóż piłkę na drugą stronę.



PAJACYKI

Ustaw nogi szeroko, trzymając piłkę pomiędzy nimi (pamiętaj o prostych plecach). Zrób dynamiczny wyskok, złączając nogi, a piłkę unieś na wysokość oczu.

MAJ I CZERWIEC AKTYWNI!

1 maja

- CRS Ukiel
- Lidzbarska Dziesiątka, Lidzbark, 10 km

2 maja

- XIII Półmaraton Węgorza, Węgorzewo, 21,097 km

7 maja

- 28 Maraton Juranda (reaktywacja), Szczytno, 42,195 km
- Dyszka Jurandówny, Szczytno, 10 km
- XLI Bieg Zwycięstwa, Gołdap, 10 km

13 maja

- V Olecka Trzynastka, Olecko, 12,8 km
- VI Biegiem po Wichrowskich Lasach, Wichrowo koło Dobrego Miasta, 10 km

14 maja

- Elemental Tri Series Olsztyn, Olsztyn, CRS Ukiel, 51,5 km, 12,7 km, 25 km
- 10K Run Series Olsztyn, Olsztyn, CRS Ukiel, 10 km

20 maja

- Biegowe Grand Prix Mikołajek, Prawdowo koło Mikołajek, 5 km

21 maja

- ekoSTART, zawody biegowe (10 km) i rowerowe (25 km), Olsztyn, lotnisko Dajtki
- X Letni Dylewski Cross Sasinów, Wysoka Wieś koło Ostródy, 21,097 km
- XVI Grand Prix Elbląga w Biegach Przełajowych, Elbląg, 5 km

27 maja

- IV Puchar Wyspy Giżyckiej, Giżycko, 21,097 km, 10 km, 5 km
- IPB Nocny Bieg na 5 km o Puchar Eugeniusza Jaremkę, Iława, 5 km

28 maja

- Bieg z Liskiem - 70-lecie klubu Cresovia, Górowo Iławeckie, 10 km

1 czerwca

- IV Bieg Uniwersytecki, Olsztyn, 10 km

3 czerwca

- VI Maraton Mazury, Gałkowo koło Mrągowa, 42,195 km, 10 km
- Bieg Szlakiem Krutyni
- 12 Bieg Filipidesa, Pasłęk, 10 km

3 czerwca

- IV Bieg Niezapominajki, Kamionka koło Nidzicy, 6 km
- Biegowe Grand Prix Mikołajek, Woźnice koło Mikołajek, 5 km

4 czerwca

- General Żwir Dąbrówieński Bieg Dwóch Jezior z Bankiem Spółdzielczym w Olsztynku, Dąbrówno koło Ostródy, 5 km
- IX Bieg Piekarczyka, Elbląg, 10 km
- III Szczycieńska Dycha Jurunda, Olszyny koło Szczytna, 11 km

10 czerwca

- Mazurskie Tropy 2017, Orzysz, trasy rowerowe 50 km lub 130 km, trasy piesze 25 km lub 50 km

11 czerwca

- VI Ostródzki Półmaraton św. Jerzego, Ostróda, 21,097 km
- XVI Grand Prix Elbląga w Biegach Przełajowych, Elbląg, 5 km

17 czerwca

- Biegowe Grand Prix Mikołajek, Stawek koło Mikołajek, 5 km

18 czerwca

- Garmin Iron Triathlon Elbląg, Elbląg, 56,5 km

21 czerwca

- Bieg Warmiński, Letni Olsztyński Kwartet Biegowy, Olsztyn, 5 km

24-25 czerwca

- 26. Susz Triathlon, Susz, 113 km

24 czerwca

- Nutripol Bieg o Puchar Burmistrza Olsztynka, Olsztynek, 5 km

24 czerwca

- Runmageddon Rekrut, Elk, 6 km
- Puchar Polski Nordic Walking, Elbląg, 5 km, 10 km, 21 km

28 czerwca

- Bieg Krzyżacki, Letni Olsztyński Kwartet Biegowy, Olsztyn, 5 km

NOWE OBLICZE ODCHUDZANIA

Yasumi Fit & Diet to program dla osób, które poszukują kompleksowej pomocy w walce z nadwagą i chcą nauczyć się zdrowego stylu życia. Dzięki niemu otrzymasz opiekę dotyczącą diety, analizę składu masy ciała, odpowiednio dobrane zabiegi wyszczuplająco-modelujące oraz naturalną suplementację dopasowaną do twoich potrzeb.

— Możemy modelować sylwetkę różnymi sposobami w zależności od tego z jakim problemem się borykamy — mówi Sylwia Jusiel, właścicielka Yasumi Epil Olsztyn. — Czy to jest odchudzanie brzucha, modelowanie ud czy pupy, czy też mamy cellulit lub wiotkość skóry po ciąży. My z pewnością dobierzemy odpowiedni rodzaj zabiegów. Polegają one na rozbiciu tkanki tłuszczowej. Dlatego też zabiegi odchudzające w oparciu o ultradźwięki czy lipolaser są poprzedzane drenażem limfatycznym. Na koniec polecamy urządzenie wibracyjne, które przyspiesza metabolizm.

LipoLaser

Zabiegi te zapewniają szybką utratę centymetrów, przy czym nie uszkadzają innych tkanek takich jak skóra, nerwy czy naczynia krwionośne.

Światło lasera przenikając przez skórę, oddziałuje jedynie na tkanki tłuszczowe. Czas trwania jednego zabiegu to około 30 minut.

LipoSlim

To innowacyjna metoda usuwająca nadmiar tkanki tłuszczowej wykorzystująca fale ultradźwiękowe niskiej częstotliwości i wysokiej mocy, które działają selektywnie na komórki tłuszczowe, trwale je niszcząc. Powoduje to zmniejszenie ilości komórek tłuszczowych w danym obszarze ciała: na brzuchu, ramionach, biodrach, pośladkach oraz udach i kolanach.

Vacuum

Drenaż limfatyczny usprawnia krążenie limfy i tym samym wpływa na efektywność usuwania produktów przemiany materii oraz toksyn, które

*Połącz te elementy, a uzyskasz
wymarzony rezultat - zrzucisz
zbędne kilogramy
i wymodelujesz sylwetkę.*

są odpowiedzialne za powstawanie tzw. „skórki pomarańczowej”. Powodem powstawania cellulitu jest nie tyle tłuszcz, co właśnie nie-usunięte produkty przemiany materii. Dlatego niezwykle istotne jest wykonanie Vacuum przed przystąpieniem do zabiegu LipoSlim oraz ThermoSlim, aby udrożnić układ limfatyczny i pobudzić go do wydalenia zbędnych produktów przemiany materii.

Dream Healthier

To najskuteczniejsze urządzenie wykorzystujące zasadę wibracji do walki z nadwagą i ujędrniania ciała. Jedna seria obejmująca dobowy program treningowy to zaledwie 15 minut ćwiczeń dziennie.



YASUMI

Olsztyn
Plac Pułaskiego 8
Tel. 533 11 33 77
Tel. 500 300 440
olsztyn@yasumi.pl
Godziny otwarcia
pon.-pt. 8.30-19.00
sob. 8.00-16.00



mat. organizatora

Mazurskie Tropy 2017

Znudziliście się tradycyjne wycieczki rowerowe „tam i z powrotem”? Chcecie zejść z utartych szlaków i odwiedzić miejsca, w które sami nigdy byście się nie zapuścili? Już teraz wpiszcie w kalendarz rajd pieszo-rowerowy na orientację „Mazurskie Tropy”. V edycja rajdu, z bazą w Orzyszu, odbędzie się 10 czerwca 2017 r. Organizatorzy zapraszają każdego, bez względu na doświadczenie, kondycję i wiek. Startować można indywidualnie lub w zespołach. Uczestnicy będą mieli do wyboru: trasy rowerowe 50 km lub 130 km, trasy piesze 25 km lub 50 km, trasę rekreacyjną (polecana rodzinom). Więcej informacji znajdziecie na stronie: www.tropy.net.

II IPB Nocny Bieg na 5 km o Puchar Eugeniusza Jaremkę

Kiedy inni położą się spać, oni wyjdą na ulicę, by w biegu pokonać 5 km. Dlaczego? Bo nocne biegi w Polsce stają się bardzo atrakcyjne. A taki odbędzie się 27 maja w Iławie. Przed nami II IPB Nocny Bieg na 5 km o Puchar Eugeniusza Jaremkę. Podczas pierwszej edycji na starcie stanęło 561 biegaczy. Ilu będzie w tym roku? Okaże się wkrótce. Bieg będzie się odbywał na jednej 5-kilometrowej pętli w Iławie na atestowanej przez Polski Związek Lekkiej Atletyki trasie, a start przewidywany jest na godzinę 22. Nie biegasz? Przyjedź pokibicować! Taka motywacja z pewnością przyda się wszystkim zawodnikom!



fot. arch. Body Perfect

Odchudzamy Olsztynianów po raz 6

Po raz kolejny olsztynianie postanowili zrzucić zbędne kilogramy. Zgłosili się do Body Perfect i zapisali do akcji Odchudzamy Olsztynianów. Od kwietnia trenują z instruktorami i zmieniają nawyki żywieniowe. Podjęli wyzwanie, które potrwa trzy miesiące. Były pomiary składu ciała, mierzenie obwodów i zdjęć. Wszystko po to, by w trakcie trwania metamorfozy sprawdzać rezultaty. Teraz uczestnicy dają z siebie wszystko podczas zajęć grupowych lub indywidualnych na siłowni. Przed nimi spotkania z ekspertami. 13 maja odbędzie się warsztat z dietetykiem klinicznym Piotrem Żechowiczem, natomiast 3 czerwca trenerzy zapraszają na trening plenerowy Body Camp. Akcja to nie tylko treningi i dieta. To także walka o nagrody. Tą główną jest roczne członkostwo w klubie. Metamorfozy olsztynianów można też oglądać w telewizyjnym show. - Zapiszcie się do akcji już dziś. Przyjdźcie do nas osobiście lub wypełnijcie formularz zgłoszeniowy, który znajdziecie na naszej stronie internetowej - zachęcają organizatorzy.

Kortowo na sportowo

Brakuje wam siły i chęci, a kondycja jest zerowa? Czas to zmienić! Regularne ćwiczenia sprawiają, że poczujecie się tylko lepiej, skoczą endorfiny, a ciało nabierze masy mięśniowej. Zadbajcie o swoją sylwetkę, do lata coraz bliżej! Projekt „Kortowo na sportowo” zachęca do prowadzenia zdrowego stylu życia. W ramach niego prowadzone są zajęcia sportowe, spotkania z trenerami i dietetykami. Pot z pewnością wam poleci.



Spotkanie FIT Bloggerów

Moda na bycie #fit wiedzie prym we wszystkich social mediach. Do bycia fit nie wystarczy uprawiać aktywności fizycznej, dbać o wygląd, trzeba także dbać o właściwe odżywianie oraz o równowagę w życiu. Rozwijając swoje pasje, odczuwamy naturalną potrzebę dzielenia się wiedzą i doświadczeniem, co owocuje pojawiającymi się wciąż nowymi blogami czy videoblogami. Wychodząc naprzeciw temu trendowi, w Warszawie w Bibliotece Narodowej zorganizowano spotkanie z ekspertami, którzy opowiadali o tym, jak zadbać o promocję bloga, strategię komunikacyjną, rzetelne publikowanie autorskich treści. Spotkaliśmy tu Fit Lovers.



UCZNIOWIE KONTRA SZCZYPIONIŚCI

To nie była zwykła lekcja WF-u. W czwartkowy poranek w Stawigudzie uczniowie VI a stawili się w sali gimnastycznej, aby szczypiorniaka uczyć się od najlepszych. Trening zorganizowała nasza redakcja.

Na specjalną lekcję zaproszono trzech graczy olsztyńskiej Warmii Traveland Olsztyn. Pakulski Piotr, Sikorski Michał i Dworaczek Sergiusz to nazwiska znane każdemu fanowi olsztyńskiej piłki ręcznej. Tym razem nie musieli słuchać trenera, a sami stali się trenerami 14-osobowej grupy nastolatków. - To już trzecia lekcja pokazowa, w której bierzemy udział w tym sezonie, choć oczywiście wolelibyśmy, żeby ich było więcej. Piłka ręczna to ciekawy, dynamiczny sport, warto by było zarazić nim jak największą ilość młodych ludzi - mówił Piotr Pakulski, obrotowy olsztyńskiego zespołu. Po krótkiej ogólnorozwojowej rozgrzewce, gdzie prym wiodły przysiady i skłony zaczął się prawdziwy trening. W ruch poszły piłki, ćwiczone techniki podań. Następnie dzieciaki po raz pierwszy miały okazję zapoznać się z techniką szczypiorniaka. - Naskok, uskok, prawa, lewa, teraz zasłona - dało się słyszeć komendy. Padaly mocne i celne rzuty na bramkę. - Ojeju, oni mnie tu zaraz zabiją - śmiało się stojący w tym momencie na bramce Michał Sikorski. - Nie zabiją, nie zabiją... nie takie rzeczy przeżyłeś - uspokajał go kolega z drużyny.

W drugiej połowie lekcji rozegrano już prawdziwy mecz. Akcja toczyła się wartko. Nie było takich, którzy nie umieliby kozłować czy co chwilę gubili piłkę. Na zakończenie przyszło czas na podsumowanie - szczypiorniści wypunktowali błędy, które zauważyli podczas gry. Na całe szczęście nie było ich za wiele. Pełen profesjonalizm - podkreślili po zakończonym remisie meczu zaproszeni goście. Na odchodnym rozdano pamiątkowe dyplomy z autografami.



Akcja jest współfinansowana ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego



By stopa była zadowolona

Skarpety w aktywności to podstawa. Uprawiasz sport, zainwestuj w nie. Odpowiednio dobrany model zwiększy wygodę podczas ruchu, zapewni wentylację, a nawet zapobiegnie powstaniu otarć czy odparzeń.

Na rower

Skarpety rowerowe Bike Silver Deodorant są bardzo lekkie i kilkakrotnie bardziej wytrzymałe niż bawełniane. Specjalna konstrukcja cholewki, czyli ściągacza skarpetki, sprawia, że dopasowują się świetnie do nogi. Skarpety są dostosowane do anatomicznego kształtu lewej i prawej stopy – na każdej jest oznaczenie „L” (lewa) albo „R” (prawa). Miejsca stóp narażone na otarcia i urazy (pięta, ścięgno Achillesa, palce i spód stopy) są chronione przez wzmocnioną dzianinę, a cieńsza dzianina znajduje się nad sklepieniem stopy, żeby ją lepiej wentylować.

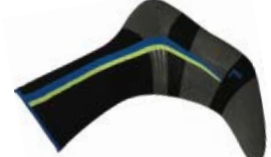
Biegowe

Skarpety biegowe Runner Silver Deodorant mają specjalną, profilowaną konstrukcję trójwarstwowego frotte, która amortyzuje wstrząsy podczas biegania, chroniąc wrażliwe miejsca stopy i kostki. Są dostosowane do anatomicznego kształtu lewej i prawej stopy. Tzw. pięta „Y” i opaska elastyczna na śródstopiu uniemożliwiają przesuwanie się skarpetki. Skarpety hamują rozwój grzybów i bakterii, zapobiegając przykremu zapachowi. Wilgoć odprowadzana jest do warstw odda-

lonych od skóry, zaś stopy pozostają zawsze suche.

Na fitness

Skarpety Fitness Deodorant chronią przed urazami i otarciami, są bardzo elastyczne – dlatego doskonale przylegają do nogi. Zapewniają stabilizację na nodze dzięki odpowiednio umiejscowionym opaskom elastycznym, gwarantują optymalne wentylowanie stopy i odprowadzanie wilgoci.



REKLAMA

SUBARU OUTBACK – PRAWDOPODOBNIENIE NAJBEZPIECZNIEJSZY NA POLSKICH DROGACH...


WWW.OUTBACK.SUBARU.PL

Autoryzowany Dealer Subaru Max-Usługa Olsztyn
ul. Leonharda 3, tel. 89 539 07 63



SUBARU

Poznaj lepiej swoją skórę

*Masz problem z cerą? Nie wiesz,
jak o nią dbać? Mamy dla ciebie
rozwiązanie! Wystarczy 10 minut, by
zdiagnozować wszystkie jej problemy!
Pomogą w tym eksperci ze Studia
Kosmetycznego „Alicja” i IMETRIC.*

Twoja skóra jest wyjątkowa. Pamiętaj jednak, że jej potrzeby nieustannie się zmieniają, a wiele podstawowych problemów (niedoskonałości, przebarwienia, zaczerwienienia) rozwijają się niezauważalnie. Poznaj swoją skórę, to pozwoli Ci skutecznie poprawić jej wygląd i komfort. Dzięki temu zyskasz piękniejszą cerę dzień po dniu.

- My w tym pomożemy, mamy specjalistyczny sprzęt! IMETRIC dostarcza pełen obraz potrzeb pod kątem 10 problemów skóry w jedynie 10 minut. To takie jedyne urządzenie do profesjonalnej diagnozy skóry twarzy i ciała w Olsztynie - przekonuje Alicja Warzocha, właścicielka Studia Kosmetycznego „Alicja” w Olsztynie. - Analiza twarzy obejmuje m.in. poziom nawilżenia, strukturę skóry, wielkość porów, stopień przebarwień, jędrność skóry, głębokość zmarszczek, ilość sebum, jasność cery. Dzięki tej diagnozie otrzymamy też informacje na temat rodzaju cellulitu. Na podstawie analizy parametrów skóry, specjalny algorytm określi

zabiegi i produkty, które najlepiej spełnią potrzeby skóry.

W salonie „Alicja” możesz liczyć także na profesjonalne zabiegi, podczas których używane są produkty wysokiej jakości marki Thalgo. Preparaty te wytwarzane są na bazie ziołowej i morskiej, głównie alg, które regenerują i nawilżają tkanki dzięki bogactwu witamin, aminokwasów, protein i składników mineralnych.

- Decydując się na zabiegi u nas, możecie być pewni, że wykonane będą one w sposób profesjonalny i bezpieczny - zapewnia Alicja Warzocha.



- Fotoodmładzanie IPL + RF
- Presoterapia (drenaż limfatyczny)
- Żelazko przeciwzmarszczkowe
- Zabiegi twarz i ciało fala radiowa

Terapie dermokosmetyczne:

- Mezoterapie mikroigłowe
- Mikrodermabrazja
- Oxybrazja • Sprzedaż kosmeceutyków i kosmetyków



STUDIO KOSMETYCZNE
Alicja
ALICJA WARZOCHA

ul. Iwaszkiewicza 22c/03
10-089 Olsztyn

tel.: +48 89 535 04 90 +48 698 938 247
e-mail: studioalicia@gmail.com

Czynne: pon.-pt.
w godz. 11-19, sob. 9-15

Z TĄ KARTĄ aktywnie przez cały rok

To propozycja właśnie dla Ciebie! Ośrodek Sportu i Rekreacji zachęca, by być aktywnym przez cały rok. By ułatwić dostęp do swoich obiektów, wprowadził kartę „Olsztyn Sport”. Pozwoli ona jej właścicielowi na dowolne konfigurowanie swojej fizycznej aktywności. Każdego dnia będzie on miał możliwość korzystania z trzech olsztyńskich basenów, wypożyczalni sprzętu sportowego i pływającego na CRS Ukiel, a w sezonie zimowym również z usług trzech lodowisk.

Prawdziwą atrakcją i zdecydowaną mocną stroną karty „Olsztyn Sport” jest możliwość codziennego, nielimitowanego korzystania z nowoczesnego Wodnego Centrum Rekreacyjno-Sportowego z basenem olimpijskim i strefą rekreacji! „Jedna Karta – wiele możliwości” staje się faktem! Jej cena to 129 zł w wariantcie normalnym oraz 119 zł w wariantcie ulgowym.

Tu wypożyczysz sprzęt sportowy lub wodny!

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

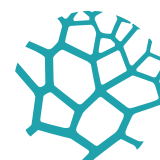
Wypożyczalnia sprzętu pływającego
(ul. Kapitańska 23):
tel. 89 527-12-03 wew. 205

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

Zakupić ją można:

- w punkcie kasowym WCRS „Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA,
- w kasach wypożyczalni Centrum Rekreacyjno-Sportowego „Ukiel”,
- na basenie przy ul. Głowackiego.



— Aquasfera —
GALERIA WARMIŃSKA
Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Olsztynie

NOWOŚĆ!
www.osir.olsztyn.pl

**OLSZTYN
SPORT**
jedna ^{OPEN}
WIELE KARTA!
możliwości!



tylko!
129 zł!
NORMALNA

tylko!
119 zł!
ULGOWA