

fitniefat

ISSN 2543 5760

MAGAZYN BEZPŁATNY | WRZESIEŃ - PAŹDZIERNIK 2017



- Daj się ponieść zumbie!
- Ukiel zaprasza biegaczy
- Pomidor na talerzu

fitniefat.pl

S.O.S. NA MOCNE STAWY



Jesteś aktywny i bolą Cię stawy? Zwyrodnienia powstają m.in. przez utratę kolagenu. Uzupełnij jego niedobór! Kolagen w płynie może pomóc w walce z bólem tych miejsc!

Kolagen tworzy „konstrukcję” wszystkich tkanek człowieka. Bierze udział w podstawowych funkcjach życiowych niemal wszystkich układów i narządów. Z wiekiem, począwszy od 25. roku życia, jego produkcja maleje prowadząc do niedoborów. Co zrobić, by o niego zadbać? Oto propozycja!

Do zaburzeń w syntezie kolagenu dochodzi w wyniku nieodpowiedniej diety oraz przeciążeń organizmu u sportowców i ludzi utrzymujących stałą aktywność fizyczną – jogging, tenis, fitness, aerobic, ćwiczenia na siłowni, forsowna jazda na rowerze, narty itp. Kolagen w postaci bioaktywnych peptydów szybko może uzupełnić te niedobory. Poza tym poprawi wydolność fizyczną organizmu oraz podwyższy wytrzymałość na nadmierne przeciążenia ścięgien, więzadeł i stawów. Przyspieszy zdolność organizmu do regeneracji po urazach, kontuzjach czy wysiłku fizycznym. Wpłynie też korzystnie na odporność organizmu, złagodzi bóle stawów.

Dzienna dawka kolagenu w postaci hydrolizatu w ilości 10 000 mg na 75 kg masy ciała, spożywana regularnie przez okres co najmniej 1 – 6 miesięcy pozwoli uzyskać widoczne i trwałe korzyści. Im dłuższa kuracja, tym trwalszy jej efekt.

Nie zwlekaj, sięgnij po buteleczkę Collibre®. Jedna posiada w swoim składzie zalecaną dzienną dawkę 10 000 mg najwyższej jakości, w 95 proc. przyswajalnego kolagenu szwajcarskiego. Produkt jest bez konserwantów i z samych naturalnych składników. Tę praktyczną butelkę możesz zabrać ze sobą wszędzie!



Mercer Lab Sp. z o.o.

Informacja 604-177-600, info@collibre.eu
sklep internetowy: collibre.eu

Dostępny również w:



Collibre® Active zapewnia:

- Szybszą zdolność organizmu do regeneracji po treningu i urazach.
- Wsparcie wytrzymałości ścięgien, więzadeł i chrząstek stawowych.
- Poprawę wydolności fizycznej organizmu.
- Ograniczanie apetytu i utrzymanie prawidłowej wagi ciała.
- Wzmocnienie systemu odpornościowego.



AKTYWNI POSZUKIWANI!

Czas szybko ucieka, nie marnujcie ani minuty. Postawcie sobie cel i podejmijcie wyzwanie! Nie odkładajcie aktywności, czerpcie radość z treningów! Do tego zdrowe odżywianie, rozsądne zakupy, dawka motywacji i wytrwałość, a efekty będą wkrótce widoczne. Wierzę w was! Zaczynajcie działać! Pomocne będą porady naszych dietetyków. O walorach odżywczych pomidora dowiecie się, czytając tekst na str. 4. Tam też przepisy w roli głównej z tym czerwonym warzywem. Sądźcie, że dieta to spory wydatek? Mylicie się! Udowodni to nasz ekspert. Przekonacie się, że zjecie zdrowo już za 20 zł dziennie. A jak to jest z tym tłuszczem? Bać się go czy też nie? Odpowiedź znajdziecie na str. 8. Tyle w skrócie o diecie. Nie zapomnieliśmy też o treningu. O tym, że zumba rozpala zmysły i modeluje sylwetkę opowiedzą bohaterzy naszej okładki. Dla nich to pasja, którą chcą się podzielić razem z wami. Pracujecie przy biurku? Nie zapominajcie o chwili dla siebie. Kilka

ćwiczeń rozrusza ciało i poprawi pracę waszego mózgu (str. 18). Od dawien dawna wiadomo, że ruch jest ważny od najmłodszych lat. Może wasz maluch pokocha zajęcia gimnastyki (str. 16)? Zaczynajcie lub też kontynuujcie przygodę ze zdrowym stylem życia! My wam w tym pomożemy! Gwarantujemy dawkę motywacji i pomoc ekspertów. Dołączcie do naszego grona aktywnie zakreślonych, bo nic nie łączy tak skutecznie jak wspólna pasja. Osobiście znajdziecie nas m.in. na biegowych i fitnessowych imprezach, akcjach organizowanych przez naszą redakcję. Nie zapomnijcie o FB. Szukamy osób, które swoją postawą zmotywują innych do zmian – po metamorfozach, aktywnych, z pasją do zdrowego gotowania. Z chęcią opiszemy ich historię. Piszcie do nas!

Życzę aktywności i wytrwałości na co dzień!
Monika Nowakowska

Spis treści

- 6** Dieta do 20 zł
- 8** Tłuszcz pod lupą
- 10** Naucz się odżywiać
- 11** Półmaraton czeka
- 12** Ultras na mecie
- 13** Moda w sporcie
- 15** Trening po porodzie
- 16** Gimnastyka dla malucha
- 18** Poruszaj się w pracy
- 19** Gorąca salsa czeka
- 22** Terapia, która leczy

fit**fat**

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: Agnieszka Porowska
E-mail: kontakt@fitniefat.pl
Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.

Projekt graficzny:
Foto:
Fot. okładka:
Reklama:

Jakub Cyrana
Beata Szymańska, Wojciech Zwierzyński
Fotolia.com, archiwum redakcji i prywatne
Izabela Oklińska
89 539 77 35

Pomidory zawierają w sobie całą gamę składników o działaniu prozdrowotnym, a na szczególną uwagę zasługuje likopen. To właśnie on odpowiada za czerwoną barwę warzywa, ale nie tylko – jest bardzo silnym przeciwutleniaczem! – przekonuje Milena Suchowiecka, dietetyk kliniczny, i dodaje: – Ponadto warzywa te są bogatym źródłem witaminy C i E oraz beta-karotenu i flawonoidów, co potęguje właściwości antyoksydacyjne pomidorów. Kolejnym cennym składnikiem są witaminy z grupy B, PP i K, a także paleta składników mineralnych – wapń, magnez, żelazo, mangan, kobalt i przede wszystkim potas.

Dlaczego pomidory warto włączyć do codziennej diety? Oto 8 powodów naszej ekspertki!

- 1** Wspomagają walkę z nadprogramowymi kilogramami – to tylko około 15 kcal na 100 g!
- 2** Wpływają pozytywnie na urodę – witamina C uszczelnia naczynia krwionośne, natomiast witaminy A i E działają nawilżająco i przeciwzmarszczkowo.
- 3** Dzięki dużej zawartości witaminy C poprawiają odporność organizmu.
- 4** Wspomagają procesy trawienne ze względu na zawartość błonnika, a szczególnie jego rozpuszczalnej w wodzie frakcji – pektyn.
- 5** Pomagają regulować gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu, dzięki czemu zapobiegają zatrzymywaniu wody w organizmie.
- 6** Mają działanie przeciwnowotworowe – wykazano, że likopen chroni komórki przed uszkodzeniami, a tym samym obniża ryzyko zachorowania na nowotwór prostaty, płuc, piersi oraz przewodu pokarmowego. Pomagają w tym również kwas chlorogenowy i kwas p-kumarynowy.
- 7** Zmniejszają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz obniżają ciśnienie tętnicze, a to dzięki sporej zawartości potasu oraz likopenu.
- 8** Chronią skórę przed oparzeniami, dzięki zdolności do absorbowania promieniowania UV przez likopen.

POM – NASZ SUPER

Są wyjątkowo smaczne, dostarczają niewielu kalorii. Pomidory, bo o nich mowa, to prawdziwe bogactwo witamin i minerałów. Jedz je na zdrowie!



- Obecnie na rynku spotkać można różne odmiany pomidorów, nie tylko najpopularniejsze czerwone, ale również żółte i zielone. Największą dawkę cennego likopenu mają pomidory czerwone, natomiast zielone mają więcej tomatyny, która może być szkodliwa dla naszego organizmu i wywoływać m.in. bóle głowy. Najpopularniejsze gatunki pomidorów to okrągłe gruntowe – najczęściej spotykane i najlepsze na przetwory, duże „malinowe” o sporej zawartości soku, „karłowe” w gronach o intensywnym smaku, „bawole serca” o podłużnym kształcie i mięsistym, twardym miąższu oraz małe pomidorki koktajlowe – mówi dietetyczka.

Nie tylko świeży pomidor, ale również jego przetwory są niezwykle cenne dla zdrowia!

- Czy wiesz, że takie procesy jak rozdrabnianie, ucieranie, mielenie czy ogrzewanie zwiększają biodostępność likopenu? Dzieje się tak na skutek niszczenia struktur białkowych, a co za tym idzie – likopen może być łatwiej wykorzystany przez organizm. Wiele osób pomyśli, co w takim razie z popularnym ketchupem? Pamiętajmy, że mimo wszystko jest to produkt ze sporą ilością różnorodnych dodatków oraz cukru, natomiast dobrą alternatywą będzie ketchup domowej roboty.

Należałoby również wspomnieć o popularnym stwierdzeniu, aby nie łączyć pomidora z ogórkiem. Zawarty w ogórku enzym askorbinaza rozkłada witaminę C zawartą w pomidorze, natomiast źródłem witaminy C jest na co dzień tak dużo, że zjedzenie jednego posiłku w takim połączeniu nie powinno zaszkodzić. Pomidory mają znacznie więcej cennych składników, których wspomniany enzym nie niszczy, jak chociażby likopen – stwierdza Milena Suchowiecka i proponuje przepisy.

DIET FOR

Łososiowa zupa z ciecierzycą

- Ciecierzycza konserwowa, 1 puszka
- Oliwa z oliwek, 1 łyżka
- Ziemniaki, 3 szt.
- Łosoś filet, 1 filet
- Pomidory suszone w oleju, 5 szt.
- Koncentrat pomidorowy, 3-4 łyżki
- Bulion warzywny, 1-1,5 litra
- Papryka słodka i ostra, majeranek, tymianek, koperek

Ziemniaki pokroić w kostkę, wrzucić na rozgrzaną oliwę, dodać ciecierzycę, szczyptę soli himalajskiej, pieprzu i pozostałych przypraw, zalać bulionem. Łososa i pomidory suszone posiekać, wrzucić do naczynia, dodać koncentrat i gotować całość jeszcze około 8 minut. Po podaniu posypać koperkiem.

Pomidorowe risotto z kurkami

- Mięso z piersi kurczaka, 1 szt.
- Kurki, 3 garście
- Pomidory, 3 szt.
- Cebula, 1 szt.
- Ryż arborio lub basmati, pół szklanki
- Oliwa z oliwek, 1 łyżka
- Bulion warzywny, 1-2 szklanki
- Papryka słodka, zioła prowansalskie, tymianek, koperek

Mięso pokroić w kostkę i oprószyć papryką oraz ziołami. Cebulę i kurki posiekać, pomidory sparzyć i obrać, następnie pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę, kurki, mięso i podsmażyć, następnie dodać pomidory i ryż, podlać lekko bulionem (do przykrycia składników). Doprawić tymiankiem, pieprzem i solą himalajską. Gdy ryż wchłonie płyn, ponownie podlać lekko bulionem i czynność powtórzyć kilka razy, mieszając. Danie posypać koperkiem.

Aromatyczne spaghetti z wołowiną

- Mięso mielone wołowe, pół kg
- Passata pomidorowa, 1 szt.
- Olej rzepakowy / kokosowy, 1 łyżeczka
- Ser żółty, 2 plastry
- Makaron pełnoziarnisty
- Oregano, bazylia, cząber, papryka słodka i ostra, czosnek

Makaron ugotować. Na rozgrzany olej wrzucić mięso, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz resztę przypraw i smażyć około 5-10 minut. Następnie wlać passatę pomidorową, jeszcze raz doprawić i dusić do zagotowania. Podawać na makaronie i posypać startym serem.



Cukinia zapiekana w caprese

- Cukinia, 2 szt.
- Pomidor, 1 szt.
- Mozzarella, 1 kulka
- Oliwa z oliwek, 1 łyżeczka
- Czosnek, oregano, bazylia świeża

Cukinię przekroić na pół i wydrążyć np. łyżeczką, oprószyć pieprzem, oregano, natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem i skropić oliwą, następnie piec w naczyniu żaroodpornym około 20 minut w 180 stopniach. Na cukinii ułożyć na przemian pokrojoną w plastry mozzarellę i pomidora, piec jeszcze około 10 minut i przybrać bazylią.

Danie à la chili con carne

- Mielone mięso wołowe, pół kg
- Pomidory, 5 szt. (lub passata pomidorowa)
- Kukurydza konserwowa, 1 puszka
- Fasola czerwona, 1 puszka
- Ryż brązowy lub basmati
- Olej rzepakowy / kokosowy, 1 łyżka
- Papryka słodka, chili, kmień rzymski, oregano, czosnek

Ryż ugotować. Na oleju podsmażyć przeciśnięty przez praskę czosnek, następnie dodać mięso, doprawić szczyptą soli, pieprzem i obficie przyprawami, smażyć około 5 minut. Dodać obrane ze skóry pomidory (lub passatę) i dusić kolejne 10 minut, na sam koniec wrzucić odcedzoną i przepłukaną kukurydzę wraz z fasolą, jeszcze raz oprószyć przyprawami i chwilę gotować na wolnym ogniu. Danie podawać na ryżu.

TANIO

Praca, rodzina, dom, szkoła, inne obowiązki dnia codziennego – brzmi znajomo? Pora zakasać rękawy i ponownie wziąć sprawy w swoje ręce, by pracować nad sylwetką. Czy możliwy jest powrót na właściwe tory bez nadwerężania budżetu rodzinnego? Sprawdziliśmy!

Na początek pytanie: czy zdrowa i zbilansowana dieta musi wiercić nam dziurę w portfelu? A może tak naprawdę nie przekroczymy magicznej sumy 20 zł na dzień, którą realnie i tak większość z nas wydaje niemal każdego dnia? Sama kawa czy deser na mieście to koszt rzędu 10-15 zł. Paczka papierosów dla porównania to wydatek blisko 15-20 zł, a jak policzyło ministerstwo zdrowia w Polsce mamy blisko 9 milionów palaczy – mówi Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny.

- Jeżeli zdążyliście odpowiedzieć sobie na to pytanie szczerze, to potwierdzam lub zaznaczam – TAK, jest to jak najbardziej możliwe! Mówiąc więcej, wcale nie musi to oznaczać, że przez cały tydzień będziemy zmuszeni żywić się stereotypowym kurczakiem, ryżem i brokulem, ale będziemy mogli pozwolić sobie na znacznie więcej.

Oto uproszczony kosztorys przykładowego dnia z diety, standaryzowanej na osobę dorosłą, przygotowany przez naszego eksperta. Oczywiście, należy mieć na uwadze, że zapotrzebowanie na wszelkie mikroskładniki zostało pokryte, a ceny nie uwzględniają ofert promocyjnych.



ŚNIADANIE

Cynamonowy placek z jogurtem i tarkowanym jabłkiem

- 70 g płatków owsianych - ok. 0,3 zł
- 2 jaja kurze całe - ok. 0,8 zł
- 5 g oleju rzepakowego - 0,3 zł
- 150 g jabłka - ok. 0,3 zł
- 50 g jogurtu naturalnego wzbogaconego wapniem - ok. 0,6 zł
- 5 g cynamonu - ok. 0,6 zł

OBIAD

Spaghetti bolognese z pomidoro-bazyliowym sosem

- 100 g wieprzowiny, schabu bez kości - ok. 3 zł
- 100 g makaronu spaghetti durum - ok. 1 zł
- 200 g passaty z pomidorów - ok. 1 zł
- 2 szt. cebuli - ok. 0,2 zł
- 10 g świeżej bazylii - ok. 1 zł

ACZY DROWO!



PODWIECZOREK

Jogurt owocowy

- 200 g jogurtu naturalnego wzbogacanego wapniem – ok. 1 zł
- 120 g banana – ok. 0,4 zł
- 5 g cynamonu – ok. 0,6 zł

KOLACJA

Sycąca sałatka caprese z chrupiącymi grzankami

- 120 g sera mozzarella - ok. 2,5 zł
- 10 g oleju rzepakowego tłoczonego na zimno – ok. 0,3 zł
- 1 szt. pomidora - ok. 0,2 zł
- 5 g świeżej bazylii – ok. 0,5 zł
- 3 kromki chleba graham - ok. 1 zł

Woda mineralna w ciagu dnia (2 litry) – ok. 2,5 zł

MENU

15,60 zł, a z wodą 18,10 zł – tyle wyniósł koszt proponowanych dań

Wszystkie też spełniają normy zapotrzebowania na mikroskładniki i płyny. Jemy smacznie i nie „studencko”. Ceny przeliczone zostały w odniesieniu do jednej porcji produktów. Poza tym warto gotować potrawy na dwa-trzy dni. Dzięki temu nie zmarnujecie zakupionych produktów, a zaoszczędzicie cenny czas oraz pieniądze – przekonuje dietetyk.

A jak sprawa ma się po bliższym zapoznaniu z dostarczonymi składnikami odżywczymi?

- Wartość energetyczna diety: 2024,6 kcal
- białko: 109 g (blisko 21% zapotrzebowania ogółem)
 - tłuszcze: 66 g (blisko 30% zapotrzebowania ogółem)
 - węglowodany: 244,5g (blisko 50% zapotrzebowania ogółem)

- błonnik pokarmowy: 28,2 g
- stosunek nienasyconych kwasów tłuszczowych n-3: n-6 - 1: 4,7
- wapń: 1452 mg
- żelazo: 18 mg
- magnez: 481,6 mg
- sód: 1618 mg
- potas: 4060 mg

- Jak widać na załączonym przykładzie, w zupełności jesteśmy w stanie pokryć zapotrzebowanie naszego organizmu i to za niecałe 20 zł dziennie! Przykład ten doskonale potwierdza, że nie sam koszt prowadzonej diety stanowi problem, a raczej pomysłowość lub brak odpowiedniej organizacji czasu, co automatycznie wprowadza nas w błędne koło. Mało planujemy, kupujemy w chaosie, narażamy się na marnotrawstwo produktów i czasu, generujemy dodatkowe koszty, a to wszystko w konsekwencji zniechęca nas do zmian nawyków żywieniowych – kończy Tomasz Chudziński.

Nie bój

Skąd się bierze ludzka miłość do tłustego jedzenia? Po pierwsze, prawdopodobnie w ramach przetrwania gatunku intuicyjnie wybieramy pokarmy dające dużą dawkę energii i pozostawiające poczucie sytości na dłużej. Po drugie, tłuszcz jest tzw. nośnikiem smaku, więc pokarmy zawierające więcej tłuszczu odbieramy po prostu jako smaczniejsze.

Tłuszcze to kolejna grupa składników pokarmowych wymagająca w naszych skomplikowanych czasach żywieniowych chwili uwagi. Łatwo się zgubić, słuchając sloganów reklamowych promujących jako prozdrowotne oleje rafinowane oraz nagonki na „biedny” cholesterol. Nie znam drugiej substancji, która byłaby tak oczerniona i oszkalowana, a która pełni bardzo ważne funkcje w organizmie.

Zupełna eliminacja tłuszczów z diety, która przychodzi do głowy niektórym odchudzającym się, jest dużym błędem. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak A, D, E i K, tylko z tłuszczem mogą być dostarczone do organizmu i wchłonięte. Składniki tłuszczowe, takie jak cholesterol, cholina, inozytyle i wiele innych, budują wszystkie błony komórkowe z błonami komórek nerwowych na czele. Odpowiadają więc tym samym za stan układu nerwowego i przepuszczalność błon, co wiąże się z zaopatrzeniem komórek w składniki pokarmowe. Z cholesterolu powstają tak ważne substancje jak kwasy żółciowe (konieczne do emulacji i trawienia tłuszczów w przewodzie pokarmowym) oraz witamina D3 (odpowiadająca za odporność organizmu, prawidłowy przebieg procesów rozrodczych i właściwe funkcjonowa-

nie układu nerwowego). Dodatkowo, bez cholesterolu nie powstaną w naszym ciele hormony decydujące o tym, kto jest mężczyzną, a kto kobietą. Nie ma mowy o wymarzonej seksie czy ciąży...

Należałoby się głęboko zastanowić, czy w naszym zestresowanym świecie naprawdę zrezygnować ze spożywania tak ważnego składnika, jakim są tłuszcze dobrej jakości. I tutaj pojawia się problem rozróżnienia tego, co warto włożyć na talerz i do ust, od tego, czego lepiej się wystrzeżać. Ważne, aby zrozumieć, iż w przypadku tłuszczów, tylko jeśli będą one spożywane świeże, nierafinowane i nieogrzewane do wysokich temperatur, mogą mieć dla nas zbawienny wpływ. Te najlepsze dla nas tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe nienasycone, niestety właśnie ze względu na swoją niestabilną formę szybko ulegają jęlczeniu (czyli utlenieniu). W tym momencie złoto zamienia się w tombak, a może raczej w arsenik... (choć takiej reakcji nie ma w biochemii). Dlaczego w arsenik? Ponieważ to, co było prozdrowotne, staje się toksyczne. Spożywanie dużych ilości utlenionych lub uwodornionych tłuszczów stanowi duże zagrożenie dla zdrowia. Tłuszcze uwodornione i utlenione występują w margarynach, ciastkach i ciastach ze sklepu, chipsach i frytkach. Smażenie na oliwie z oliwek czy olejach tłoczonych na zimno mija się z celem, ponieważ po pod-

grzaniu ich do wysokiej temperatury nie dość, że tracą swoje właściwości prozdrowotne, to jeszcze zamieniają się w produkty toksyczne. Należy je spożywać w małych ilościach, regularnie, koniecznie świeże i na surowo. Jeżeli już musimy smażyć, to lepiej używać tłuszczów odpornych na zniszczenie pod wpływem wysokiej temperatury, czyli zawierających kwasy tłuszczowe nasycone. Nasze babcie wiedziały, co robią, smażąc na smalcu, a Hindusi używając masła klarowanego. Oddzielny problem stanowi zalew rynku olejami rafinowanymi i wmawianie konsumentom, że są to oleje tak samo dobre jak świeża oliwa z oliwek. Rafinacja niszczy wszystko co dobre w oleju. Kuchnia polska tonie w oleju rzepakowym rafinowanym. Jest on w każdym domu. Jeżeli dodatkowo używacie go codziennie do smażenia, to już znacie jedną z przyczyn waszej otyłości, przewlekłych stanów zapalnych stawów, rosnących po cichu kamieni żółciowych w woreczku. Ale co tam, woreczek się wytnie... Tylko czy da się wyciąć codzienne przemęczenie, codzienny ból stawów, poirytowanie lub stany depresyjne? Stan naszego organizmu i samopoczucie zależy od tłuszczów, jakich dostarczamy dzień po dniu. Codziennie mamy nowy wybór.

dr hab. Marzena Mogielnicka-Brzozowska

się tłuszczy

Kulki czekoladowe

- 200 g daktyli suszonych
- 3 łyżki kakao
- 100 g dowolnych orzechów
- 3 łyżki mąki kokosowej
- 1/4 łyżeczki chilli
- 1 łyżka pasty Tahiti (można pominąć)

Przygotowanie: Daktyle zalej gorącą wodą, odstaw na 30 minut. Orzechy zmiksuj w blenderze na drobno. Odsącz daktyle, przenieś do kielicha blendera, dodaj kakao i zmiksuj. Przenieś masę do miski, dodaj orzechy i przyprawy oraz mąkę kokosową. Masa powinna być zwarta i łatwo dać się formować. Formuj małe kuleczki, obtaczaj w sezamie lub orzechach. Dobrze jest je schłodzić.

Muffiny owsiane

- 250 ml mleka roślinnego
- 100 g rodzynek lub daktyli
- 100 ml stopionego masła
- 150 g drobnych płatków owsianych
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 50 g mąki kukurydzianej lub ryżowej
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 100 g dojrzałego banana zgniecionego na puree

Przygotowanie: Mleko podgrzej z rodzynekami 10 minut. Jeszcze ciepłe zmiksuj. Dodaj tłuszcz i banana, zmiksuj. Suche składniki wymieszaj w osobnej misce. Przelej mokre składniki do suchych, wymieszaj i odstaw na 5 minut, aby płatki owsiane zmiękły. Wypełniaj foremki do muffinek ze świadomością, iż te babeczki nie rosną. Piecz 20 minut w 170 °C.

Tarta z kurkami

Spód

- 10 dag masła
- 0,5 szkl. mąki gryczanej
- 0,5 szkl. mąki kukurydzianej
- 1/4 szkl. mąki ziemniaczanej
- 1 całe jajko
- 0,5 łyżeczki soli

Przygotowanie: Masło siekamy razem z mąkami, jajem i solą do smaku. Zagniatamy kruche ciasto. Można schłodzić w lodówce 30 minut lub od razu wylepić nim formę do tarty. Zrobić rant na brzegach. Trzeba dobrać ilość ciasta do wielkości formy na tartę. Moja miała 25 cm średnicy. Najsmaczniejsza będzie tarta o grubości ciasta 0,5 cm. Jeśli nie macie wprawy nie się nie stanie, jeśli wylepicie grubszą.

Farsz

- 2-3 szklanki umytych i pokrojonych kurek (duże kroimy, małe zostawiamy w całości)
- 4 duże cebule pokrojone w piórka
- 10 jaj (najlepiej „0”)
- 1 kubek śmietany 18%
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, tymianek świeży lub suszony.
- parmezan lub ser kozi w plastrach

Przygotowanie: Kurki podduś na maśle klarowanym z cebulą. W misce rozmieszaj dokładnie rozbite jaja ze śmietaną, solą, pieprzem i gałką muszkatołową świeżo utartą oraz tymiankiem. Uduśzone kurki rozłóż równomiernie na cieście. Zalej je masą jajeczną. Na wierzch posyp startym parmezanem lub ulóż plastry sera koziego. Piecz 30 minut w 180 °C do zrumienienia górnej warstwy. Krój jak pizzę. Pyszna na ciepło i na zimno zamiast kanapek. Kurki można zastąpić dowolnymi grzybami lub warzywami. W wersji minimum wystarczy sama cebula.

Chleb gryczano-ryżowy

- 25 dag mąki gryczanej
- 15 dag mąki ryżowej
- 10 dag mąki ziemniaczanej
- 20 g świeżych drożdży
- 1 łyżka brązowego cukru
- 0,5 szklanki pestek dyni
- 1 płaska łyżeczka soli kamiennej
- masło do wysmarowania formy

Przygotowanie: Wymieszaj mąki, pestki, sól. Drożdże w 100 ml letniej wody z łyżką cukru. Do suchej mieszanki wlej drożdże, a następnie dolewaj powoli 400-500 ml letniej wody, aż składniki się połączą. Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia i posmarować masłem. Wlać ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 30 minut. Piec 40 minut w 200 °C.



By schudnąć, trzeba ZDROWO JEŚĆ

Samo liczenie kalorii nie wystarczy, by zrzucić kilogramy. Wartość kaloryczna naszych posiłków to tylko wierzchołek góry lodowej. U jej podstawy znajdują się makroskładniki oraz źródła, z których je czerpiemy. Jak przygotowywać zdrowe posiłki? Radzi Agnieszka Mendelska, dietetyk z Akademii Zdrowego Odżywiania.

Czym są makroskładniki?

- To białka, tłuszcze i węglowodany. Znajdują się w różnych proporcjach we wszystkich produktach spożywczych. Są one niezbędne dla organizmu i muszą być dostarczone we właściwych proporcjach. Węglowodany i tłuszcze dają nam energię, a białka pełnią rolę budulcową.

Jak dobrać proporcje?

- Jest to sprawa jak zawsze bardzo indywidualna, ale możemy ogólnie przyjąć, że osoba zdrowa, umiarkowanie aktywna fizycznie powinna mieć w swojej codziennej diecie około 55-60% węglowodanów, białka powinny stanowić 10-15%, a tłuszcze 25-30%. Oznacza to, że w przykładowej diecie o wartości kalorycznej 1800 kcal, 990-1080 kcal powinny stanowić węglowodany, białka 180-270 kcal, a energia z tłuszczów to 450- 540 kcal.

Same liczenie kalorii nie wystarczy by schudnąć, prawda?

Oczywiście, że nie. Najważniejsze są źródła, z których czerpiemy makroskładniki. Dobre źródła węglowodanów to kasze, ryż, ziemniaki, mąka pełnoziarnista, źródła białka to mięso białe i czerwone, ryby tłuste i chude, jaja i nabiał. Źródła tłuszczów to oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej kokosowy, rzepakowy i inne) i zwierzęce (masło, smalec). Polecam oleje roślinne do stosowania tylko na zimno (z wyjątkiem kokosowego lub inne rafinowane przeznaczone do wysokich temperatur). Zdrowe tłuszcze znajdziemy także w nasionach i orzechach oraz tranie. Musimy wystrzegać się cukrów prostych, ale tych rafinowanych – dodanych do produktów spożywczych. Naturalne cukry znajdziemy w owocach, które mają dodatkowo dużo witamin i soli mineralnych. W naszej diecie powinno być dużo warzyw. Wiele z nich możemy jeść w dowolnych ilościach. Nasza dieta musi być zbilansowana, bogata w mikro- i makroelementy.



Akademia Zdrowego Odżywiania to nowe miejsce na mapie Olsztyna. To nowoczesna poradnia dietetyczna zajmująca się dietoterapią dorosłych, młodzieży oraz dzieci. Przyjdź i poradź się Agnieszki Mendelskiej, co zrobić, by lepiej się czuć i zdrowiej odżywiać!

- Dietoterapia nadwagi i otyłości, cukrzycy typu II.
- Leczenie innych schorzeń dietozależnych.
- Dietoterapia kobiet planujących ciążę, ciężarnych (leczenie cukrzycy ciążowej), dietoterapia kobiet karmiących.
- Dietetyka sportowa, doradztwo suplementacyjne.

Dni i godziny otwarcia poradni

Wtorek, czwartek – godz. 10-18
W każdy pierwszy wtorek miesiąca
– bezpłatne konsultacje.

Tel. 791 763 525

agnesfit.olsztyn@gmail.com

Gabinet znajduje się przy gabinecie stomatologicznym Lident

ul. Pstrowskiego 14L/2 (obok dużego Tesco)

aktywnie z



UKIEL OLSZTYN PÓLMARATON 2017

Biegiem WOKÓŁ UKIELA

Czas na II Ukiel Olsztyn Półmaraton. 17 września zawodnicy zmierzają się na dystansie ponad 21 km. Będzie na nich czekać nowa trasa - malownicza, ale wymagająca.

Nie zastanawiaj się, tylko wystartuj w Ukiel Olsztyn Półmaratonie. Zapisy już trwają. Wystarczy wypełnić formularz internetowy na stronie superczas.pl. Lista zawodników zostanie zamknięta 12 września.

- W tym roku mamy niespodziankę dla biegaczy, czyli nową trasę półmaratonu. Jest trochę trudniejsza niż ubiegłoroczna, ale bardzo ciekawa - zapewnia Jerzy Litwiński, dyrektor OSiR w Olsztynie. - Biegnie dookoła jeziora Ukiel, więc zgodnie z nazwą. Nasze jezioro po obwodzie ma około 21 km, dlatego też postanowiliśmy wykorzystać tę przyrodniczą ciekawostkę. To będzie bieg bardziej crossowy, po nawierzchniach utwardzonych, ale też piaszczystych, trawiastych, po drogach leśnych, nad jeziorem. Na pewno trasa fantastyczna widokowo. Dzięki niej będziemy budowali nową tożsamość półmaratonu, by był bardziej znany i rozpoznawalny - dodaje dyrektor.

Trasę można podzielić na dwa etapy. Pierwszy jest wymagający, z kilkoma podbiegami.

- To odcinek od CRS Ukiel, gdzie będzie start, przez ul. Lotniczą w kierunku Łupstychu. Potem zawodnicy pobiegą ul. Żurawia, skręcą w Czarnieckiego i Poranną dotrą do Bałtyckiej. Tu trasa będzie łżejsza, przyjemniejsza. Trochę z górki. Meta będzie na CRS Ukiel - mówi Marek Makowski, kierownik działu sportu OSiR w Olsztynie.

Klasyfikacje wiekowe będą podzielone co pięć lat. Pula nagród wyniesie ponad 20 tys. zł. W każdej kategorii za trzy pierwsze miejsca będą puchary lub statuetki. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą półmaraton, otrzymają pa-



miątkowe medale. Nie zabraknie też klasyfikacji drużynowej oraz zostaną wybrani najlepszy zawodnik i zawodniczka z Olsztyna, a także ci najstarsi w obu płciach.

Pamiętajcie o opłaceniu opłaty startowej. Ta po 1 września wynosi 80 zł. Organizatorzy przygotowali atrakcyjne pakiety startowe. Będą one do odebrania od 11-15 września w godz. 8-15 w siedzibie OSiR-u przy ul. Żołnierskiej 13A, a 16 września (godz. 12-18) i 17 września (godz. 8-10) w biurze zawodów na terenie CRS Ukiel. Udział w wydarzeniu to też znakomita okazja,

by pomóc chorym dzieciom. Wybierz ścieżkę charytatywną, podaruj Fundacji „Przyszłość dla Dzieci” 10 zł, opłacając pakiet startowy, a kolejne 10 zł powędruje na leczenie i rehabilitację ich podopiecznych. Warto pomagać!

Nie biegasz? Przyjdź i dopinguj! W tym roku czekać będą na was punkty dopingowe na trasie. Pamiętajcie, że zawodnikom bieganie się o wiele lepiej, gdy mają publiczność. To ich motywuje do dalszego wysiłku i dążą do celu.



Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie
ul. Żołnierska 13A, tel.: +48 89 527-74-02
e-mail: osir@osir.olsztyn.pl



9 GODZIN 100 KILOMETRÓW!

PIERWSZY NA MECIE!

Na Sławomira Kaliskiego czekam nad Jeziorem Długim równe 48 godzin po tym, jak przebiegł ultramaraton w Starych Jabłonkach. Spodziewam się czotgającego się po ziemi, wykończonego do granic możliwości mężczyzny postury kenijskiego biegacza...

...bo tak wyobrażam sobie wszystkich długodystansowców. Już z daleka widzę dziarsko zmięrzającego w moim kierunku atletycznie zbudowanego chłopaka. Aż trudno uwierzyć, że dwa dni wcześniej Sławek przebiegł dystans 100 km. Zresztą powiedzieć, że olsztynianin go przebiegł, to nic nie powiedzieć. On go wygrał. Na dodatek w świetnym stylu. Kolejni biegacze byli na mecie dopiero 20 minut później.

— Przed siebie jeszcze jakoś idę, ale żebyś mnie zobaczyła, jak schodzę po schodach...tylko tyłem albo bokiem. Inaczej ból mięśni jest nie do wytrzymania. Obyło się co prawda bez skurczów, ale z łóżka i tak podnieść się ciężko — opisuje,

wskazując na regeneracyjne opaski na łydkach. Wszystko zaczęło się 12 sierpnia o 3.00, a w zasadzie dzień wcześniej, bo organizatorzy zapewnili nocleg ponad stu osobom, które w sobotę zdecydowały się na mordercze trasy 70 i 100 kilometrów.

Pierwsze kilka godzin biegacze pokonywali w mroku. Ciemny las i kilkadziesiąt latarek przymocowanych do czoł odważnych sportowców. Zaczęto tak wcześnie, bo na przebycie całego stukilometrowego dystansu zaplanowano piętnaście godzin. Ostatni biegacze, aby zakończyć bieg, musieli pojawić się na mecie najpóźniej o 18. Sławek dotarł na metę już przed południem.

— Po 8 godzinach i 56 minutach od startu zdyszany wypadłem w ramiona żony — opowiada. Pierwsze 40 kilometrów mężczyzna pokonał w grupie z innymi biegaczami. Jakąś godzinę po świcie zorientował się, że już biegnie sam.

— To nie była żadna zaplanowana strategia, żadna metodyczna ucieczka. Po prostu starałem się trzymać stałe równe tempo, podczas gdy inni zwalniali — opowiada.

Trasa nie należała do najprostszych. W kość dawały liczne podbiegi. Mało było asfaltu. W większości biegła przez szutrowe i piaskowe drogi kilku nadleśnictw. Nieraz trzeba było przeskoczyć przez jakieś krzaki czy jeżyny. Na całe szczęście pogoda sprzyjała.

— Było około 20 stopni i mało słońca. A i tak na całej trasie wypilem około siedmiu litrów wody. Ciekawe, ile wypiłbym w upale? Czy w ogóle dałby radę ukończyć bieg? — zastanawia się olsztyński zdobywca podium. — Każdy biegacz na

wyposażeniu miał plecak z minimum litrowym bidonem. Wodę uzupełniało się w rozsianych na trasie punktach kontrolnych. Ale i tak wciąż mi jej było mało — opowiada. Sławek nawet w punktach kontrolnych nie pozwalał sobie na dłuższe przerwy. — Cztery minuty przystanku... na szybko wchłonięta jakaś czekoladka czy żel energetyczny i dalej w drogę. Nie chciałem sobie pozwolić na rozprężenie — podkreśla.

Myśl, że jest pierwszy, nie rozleniwiała go, a dodawała skrzydeł.

— To by była dopiero kompromitacja, gdyby ktoś dorwał mnie tylko dlatego, że się trochę „zasiedzialem” na przerwie — śmieje się mężczyzna. Mimo to nie spodziewał się tak dobrego wyniku. — Najlepsze jest to, że ja nigdy jeszcze nigdy nic w kategorii open nie wygrałem. Nigdy też nie przebiegłem na raz stu kilometrów, a jednak udało się sięgnąć po zwycięstwo. Jak wygrywać to z przystupem.

Trzy i pół roku temu zaczynał od pięciokilometrowego dystansu nad Jeziorem Długim, blisko którego mieszka. To miała być czysta rekreacja. Teraz biega jak natchniony. Przebiega około 500 km miesięcznie. Startuje we wszystkich możliwych zawodach na różnych dystansach.

— Bieg Jakubowy, półmaraton, we wrześniu maraton... — wylicza. — Nie sądziłem, że się aż tak wkręcę. Teraz bez biegania nie potrafię żyć. Trenuję codziennie, jak tylko wrócę z pracy. Bardzo siedzącej pracy — podkreśla Sławomir Kaliski.

Agnieszka Porowska

trening

fit^ofat

SPORTOWY LOOK W STYLU FIT

Większość z nas nie wyobraża sobie zajęć fitness, jogi, siłowni czy biegania bez idealnie przylegających do ciała legginsów, oddychających koszulek czy butów treningowych. Specjalnie dla tych, którzy chcą sięgać po lepsze rezultaty, powstały te kolekcje! Wszystko po to, by czuć się komfortowo podczas aktywności i mieć pewność, że nic nas nie zaskoczy!

Koszulka do treningu Nike Breathe Reversible zapewnia pełną suchość dzięki materiałowi z technologią Dri-Fit. Podczas aktywności wilgoć ze skóry odprowadzana jest na powierzchnię tkaniny, skąd odparowuje, a odzież nie przykleja się do ciała. Dodatkowo siateczka z przodu i z tyłu zwiększa przewiewność. Krój bez rękawów zapewnia nieograniczoną swobodę ruchu w każdej sytuacji.

Koszulka Nike Dri-Fit Knit z dzianinowego materiału poprawia wentylację w miejscach narażonych na przegrzanie. Jej bezszwowy krój sprawia, że jest ona lżejsza oraz daje uczucie lekkości.

Spodnie Legend Tight z elementami z siateczki świetnie dopasują się do ciała. Twój trening będzie komfortowy bez żadnych otarć. Do tego materiał z technologią Dri-Fit i z pewnością będziesz się cieszyć swobodą ruchów.

Spodenki Nike Flex pozwalają na duży zakres ruchów podczas treningów. Dodatkowe perforacje na bokach nogawek dają uczucie lekkości i chłodu podczas wysokich temperatur.

Buty treningowe Nike Free TR 7 AMP pomogą ci utrzymać równowagę nawet podczas najbardziej intensywnych treningów. Głębokie nacięcia pianki Phylon umożliwiają stopie wykonywanie różnorodnych ruchów wymagających wysokiej elastyczności, a dodatkowo obudowa zapiętki wykonana z TPU stabilizuje staw skokowy. Dzięki temu zapobiega jakimkolwiek urazom.

Nike Free Trainer V7 to niezwykle lekkie męskie buty treningowe o elastycznej podeszwie. Umożliwiają wykonywanie ruchów we wszystkie strony, zapewniając wsparcie oraz precyzję stawianych kroków. Jednoczęściowa cholewka buta odpowiada za dobrą stabilizację stopy, a system linek flywire zapewnia dopasowanie obuwia do śródstopia.



Salon NIKE Olsztyn

C.H. Galeria Warmińska, ul. Tuwima 26
10-748 Olsztyn, +48 665 888 895
nike.warmińska@adrenaline.pl



sklep internetowy **adrenaline.pl**

adrenaline.pl

POKOCHAJ ZUMBĘ!

Energetyzująca muzyka, pozytywna energia, a zarazem trening. Wystarczy godzina zajęć, by poczuć się tylko lepiej.

Zumba to także jeden z lepszych sposobów na zrzucenie zbędnych kilogramów. Dzięki niej spalisz tłuszcz i pozbędziesz się oponki wokół brzucha. Zumba kształtuje sylwetkę. Podczas intensywnych zajęć możesz spalić nawet 800 kcal, a przy tym dobrze się bawić. Przekonają cię do tego sami instruktorzy!

Michał Młyński

- Instruktorłem zostałem zupełnie przez przypadek. Byłem u kuzyna w Chicago i nie mogłem mu odmówić, kiedy powiedział, że mam iść z nim na zumbę. Stwierdziłem, że jestem na innym kontynencie, nikt mnie tu nie zna, więc najwyżej się wygłupię i drugi raz nie pójde. Podczas zajęć nie wiedziałem, co się dzieje. Ta energia zupełnie mną zawładnęła i tak mi zostało do dziś, a minęło prawie pięć lat. Zumbę polecam każdemu, kto lubi ruch i taniec. Podczas tych zajęć tworzy się coś na kształt wspólnej energii, a choreografie są tak zaaranżowane, by sprytnie łączyły taneczne figury z tymi fitnessowymi. Dajemy się ponieść muzyce, a przy okazji robimy świetny trening. Z zajęć wychodzimy naładowani pozytywną energią i dużo lżejsi na ciele i duszy.

Gabriela

Chmielewska

- Zumba to coś więcej niż zajęcia fitness. To miejsce, gdzie mogę wyrazić siebie i mieć przy tym sporo dobrej zabawy. To radość. Pokochasz taniec tak jak ja, gdy po ciężkim dniu pracy choć na chwilę oderwiesz się od rzeczywistości. Zapomnisz o troskach, niemiłych chwilach, które cię spotkały, o obowiązkach, które zostały do zrobienia. Podczas zajęć panuje przyjazna atmosfera, nikt na nikogo się nie złości, nie ma rywalizacji. Zumba to pasja. Gdy tańczę, angażuję całą siebie i nie oszczędzam sił, dopóki gra muzyka. Ty też tak będziesz mieć. Spalenie kalorii i lepsza kondycja to wyłącznie uboczne efekty.

Katarzyna Ogiela

- Zumba jest doskonałą odskocznią od codziennej rutyny. Dzięki regularnym zajęciom znacząco poprawiła się moja wydolność organizmu, łatwiej mi utrzymać pożądaną sylwetkę i gwarantuję, że ty też tak będziesz mieć. Z tańcem związana byłam od dziecka, a mojemu sercu zawsze były bliskie latynoamerykańskie rytmy. Gdy odkryłam, że na jednych zajęciach można połączyć taniec z fitnessem, zakochałam się! Zumba uwalnia mnóstwo endorfin, a po zakończonym treningu dobry humor i energia nie opuszczają na długo. Wspólne ćwiczenia, wyjazdy na maratony są wspaniałą odskocznią od codzienności. Tu poznasz wspaniałych ludzi i przeżyjesz swoją przygodę.

Beata Rosińska

- Taniec i sport od zawsze były moją pasją, a zumba to połączenie jednego i drugiego. Oglądając przypadkiem filmiki na YouTube, natknęłam się na nagranie z zajęć zumbi i bez żadnego wahania zapisałam się na szkolenie. Zumba to przede wszystkim podstawa dobrego samopoczucia. Na zajęciach nie tylko świetnie się bawimy przy latynoskich rytmach, ale przy okazji gubimy zbędne kilogramy. Trening jest dla każdego niezależnie od wieku i umiejętności. Kształtuje sylwetkę, poprawia kondycję, ale przede wszystkim odstresowuje, a to ważne w tym codziennym pędzie. Zumba to idealny sposób na poprawę humoru i naładowanie się megapozytywną energią, a ta przyda się, by z optymizmem funkcjonować każdego kolejnego dnia! Poczuj tę radość!



Obudź mięśnie głębokie

Po porodzie twój brzuch dalej jest okrągły mimo diety i ćwiczeń? Dlaczego tak się dzieje? Wyjaśniamy!

Możliwe, że sprawcą jest rozstęp mięśni prostych brzucha — przypadłość wielu kobiet, które często nawet nie wiedzą, że coś takiego istnieje. Problem dotyczy zarówno kobiet z pięknie wyrzeźbionym brzuchem, jak i tych walczących z nadprogramowymi kilogramami. Charakterystyczne znaki to „dziura” wbrzuchu wyczuwalna palcami oraz wiotka i pomarszczona skóra w okolicy pępka — mówi Iza Łagun, instruktorka i właścicielka Fitnesska.

Rozstęp mięśni prostych brzucha — na czym polega i kogo dotyczy?

Iza Łagun: Mięsień prosty brzucha to mięsień globalny znajdujący się w samym centrum. To właśnie on tworzy upragniony przez wielu „kaloryfer”. Mięsień ten składa się z dwóch symetrycznych części, a łączy je twór zwany kresą białą. Wyobraź sobie dwie połędwiczki w torebce foliowej położone blisko siebie. Te połędwiczki to nasze mięśnie, a torebka foliowa to kresa biała. Jeśli jest w dobrej kondycji, utrzymuje nasze mięśnie i tym samym cały brzuch. Kiedy brzuch się powiększa, np. w wyniku przybierania na masie lub ciąży, nasze mięśnie rozciągają się na boki, a tym samym rozciąga się kresa biała. Jeśli jest elastyczna, wróci do normalnego stanu po okresie nadmiernego rozciągnięcia; jednak często zdarza się, że wiotka, niećwiczone wcześniej i niewspierana mięśniami środka, nie ma siły wrócić do prawidłowego funkcjonowania, i w konsekwencji mięśnie też nie wracają na swoje miejsce. Zdarza się również, że mamy pięknie wykształcony sześciopak, a mimo to kresa biała ledwie wytrzymuje tę ciężką pracę nad wyglądem naszego brzucha i rozchodzi się na skutek braku ćwiczeń przygotowujących ciało do intensywnej pracy nad mięśniami globalnymi.

Jak zdiagnozować kondycję kresy białej?

— Jeśli przy wykonywaniu tradycyjnych brzuszków brzuch wychodzi do góry, a w okolicy pępka czujemy zwiócenie powłok brzusznych, może to być sygnał rozejścia mięśni prostych brzucha. Warto wówczas wykonać jeszcze jeden test: połóż się płasko na podłodze na plecach, ugnij nogi w kolanach i postaw stopy na podłodze. Podnieś głowę z podłogi, jakbyś chciała zrobić zwykłe brzuski, a następnie palcami

skierowanymi w dół dotykaj brzucha na przestrzeni od mostka do pępka. Jeśli wyczuwasz szczelinę między mięśniami prostymi brzucha, w którą możesz włożyć trzy lub cztery palce, to może być objaw rozejścia kresy białej.

Co zrobić, gdy podejrzewamy, że mięśnie brzucha się rozeszły?

— Jeśli chcemy rozwiać swoje wątpliwości, skorzystajmy z porady lekarza lub fizjoterapeuty specjalizującego się w tym temacie. Rozejście kresy białej można odwrócić odpowiednio dobranymi i prawidłowo wykonywanymi ćwiczeniami na mięśnie dna miednicy, które najlepiej wykonywać pod okiem wyszkolonego fachowca. Jeśli chcecie sprawdzić, jakie to ćwiczenia i nauczyć się prawidłowego oddechu, który jest podstawą tych ćwiczeń, zapraszamy do Fitnesska na regularne zajęcia z Moniką Nachaj — naszego eksperta w temacie pracy nad tymi mięśniami. Monika nauczy was, jak obudzić mięśnie głębokie, a w szczególności mięśnie dna miednicy oraz jak ich używać w codziennym życiu, tak aby pomagały czerpać przyjemność ze sportu i codziennych form aktywności. Największą zaletą tego treningu jest jego uniwersalność. Jest to trening dla każdego, bez względu na wiek czy umiejętności. Idealny dla kobiet przed ciążą, w trakcie ciąży czy w połogu, dla kobiet młodych i tych trochę starszych, dla szczupłych i tych bardziej okrągłych — bo każda z nas, bez względu na wygląd i formę ma mięśnie dna miednicy, o które należy zadbać, aby czuć się lepiej i w sposób bardziej świadomy korzystać z możliwości, jakie daje nam nasze ciało.



Olsztyn, ul. Burskiego 1, Jaroty
(nad salonem meblowym Elżbieta i Telepizza)

kom. 607 88 97 57

fitnesska.olsztyn@gmail.com

Tu znajdziesz grafik zajęć:

www.fitnesska.olsztyn.pl

FB fitnesska.olsztyn

Alina Cudnoch, instruktorka fitness
(fot. Joanna Malinowska)

Aktywnie od dziecka, czyli CZAS NA GIMNASTYKĘ!

Nie jest żadną tajemnicą, że w zachowaniu zdrowego ciała ważną rolę odgrywa ruch i aktywność fizyczna. Dlatego tak niezbędne jest kształtowanie odpowiednich nawyków już od najmłodszych lat.

Twoja pociecha ma problemy z koordynacją ruchową? Sport może okazać się najlepszym lekarstwem.

- Zabiegani i zajęci pracą często zapominamy o naszych pociechach, a przecież w końcu „w zdrowym ciele zdrowy duch” - mówi Magdalena Przyborowska-Świdarska, instruktorka gimnastyki dla najmłodszych. - U dzieci w wieku szkolnym aktywność fizyczna jest jednym z kluczowych czynników warunkujących zarówno zdrowie, jak i prawidłowy rozwój. Ruch stymuluje właściwy wzrost ciała i rozwój mięśni, umożliwia uzyskanie sprawności fizycznej, reguluje procesy metaboliczne i może zapobiec wielu chorobom, jak chociażby otyłości, miażdżycy, osteoporozie czy wadom postawy. Wpływa korzystnie nie tylko na organizm, lecz także na umysł i dobre samopoczucie. Poprzez różnego rodzaju ćwiczenia dzieci nabywają koordynacji, w naturalny sposób zaspokajają swoją potrzebę ekspresji ruchowej, jednocześnie

zdobywając nowe umiejętności nie tylko fizyczne, lecz także społeczne poprzez kontakt ze swoimi rówieśnikami w przypadkach zajęć grupowych. W ten sposób nabywają równowagi emocjonalnej, uczą się odporności na stres, wytrwałości, odpowiedzialności i zdyscyplinowania. Dlatego właśnie ruch jest tak ważny, a za zapewnienie jego właściwej ilości odpowiedzialni są przede wszystkim rodzice. Gry i zabawy, zajęcia sportowe, dodatkowe aktywności takie jak chociażby gimnastyka, to dzisiaj wręcz warunek konieczny do prawidłowego rozwoju naszych pociech.

Pięć powodów, by trenować gimnastykę

1 Twoja pociecha ma problemy z koordynacją ruchową? Aktywność może okazać się najlepszym lekarstwem. To świetny sposób na pora-

dzenie sobie z nadpobudliwością ruchową. Kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość. Gimnastyka stanowi doskonałe podłoże do uprawiania innych sportów - przygotowuje organizm do różnych dyscyplin sportowych.

2 Sport uczy pewności siebie, szacunku do drugiej osoby, wiary we własne umiejętności. Trener jest jak wzór, autorytet. Zachęca do znoszenia trudów i podejmowania wyzwań. Gimnastyka uczy dzieci systematyczności, odpowiedzialności, świadomej pracy nad ciałem.

3 Na treningach dzieci uczą się opanowania i dyscypliny. Muszą wykonywać polecenia trenera - ustawiać się w szeregu, wykonywać konkretną pozycję czy technikę. Uczą się pracować w grupie i samodzielnie.

4 To sport daje szansę dzieciom, by zrozumiały, że w życiu wszystko zależy od nich, a cel można osiągnąć przede wszystkim ciężką pracą. Zajęcia uczą ich wytrwałości i dążenia do osiągnięcia wyznaczonych celów.

5 Trenując i wykonując poszczególne ćwiczenia wskazane przez instruktora, dziecko uczy się koncentracji. By to wszystko zapamiętać, nabyć umiejętności, musi pracować w skupieniu i przy pełnej koncentracji i podzielności uwagi. Nawyki te później przekładają się też na naukę.



Zapisz dziecko na gimnastykę! Tu będziemy prowadzić zajęcia!

Klub Akces, ul. Pana Tadeusza 6A

- gimnastyka ogólnorozwojowa dla dzieci już od 3 roku życia oraz akrobatyka
- zajęcia od poniedziałku do soboty

Szkoła Podstawowa nr 13, ul. Puszkina 11, „Aktywni po Szkole”

- dla dzieci od 6 do 10 roku życia
- grupy podzielone według wieku i umiejętności
- zajęcia w każdy wtorek

Studio Fitnesska, ul. Burskiego

- gimnastyka dla dzieci od 4 roku w życia
- każdy poniedziałek i środa
- grupy podzielone według wieku i umiejętności
- zajęcia z akrobatyki w każdą sobotę

Szkoła Mistrzostwa Sportowego, ul. Gietkowska 12

- gimnastyka w każdą sobotę w godz. 12.30 do 14.30.

Szczegółowy grafik od 5 września na stronie
www.aktywnyczas.pl



Tel. 792 755 890
Zapisy na zajęcia trwają!
Grafik znajdziesz na
www.aktywnyczas.pl

Magdalena
PRZYBOROWSKA
AKTYWNY CZAS



RUCH W PRACY

mile widziany



Czy praca za biurkiem musi ograniczać aktywność fizyczną? Wcale nie! Wszystkie ograniczenia znajdują się tylko i wyłącznie w naszej głowie. Znajdź nawet 5 minut, by rozruszać ciało, poprawić swoją sprawność ruchową, pracę mózgu.

Jak niekorzystny wpływ na nasze zdrowie ma praca biurowa, wie każdy. Spędzając 8 godzin przed biurkiem, obciążamy nasz kręgosłup, człowiek zaczyna się garbić, obciążona zostaje również klatka piersiowa, spłycony oddech, czego skutkiem jest niedotlenienie komórek mózgowych, osłabienie i złe samopoczucie. Gdy do tego dochodzi stres, spinamy nasze mięśnie, co powoduje ogromny dyskomfort i ból. Warto tego unikać, wykonując systematycznie, krótki trening

w pracy. Nie wstydzimy się ruchu, bo zdrowie jest najważniejsze, a aktywność fizyczna to doskonałe lekarstwo wydawane bez recepty - przekonuje Katarzyna Icek, trenerka personalna z Warszawy, i zachęca: - Postaraj sobie pomóc, wykonując te proste ćwiczenia rozluźniające.

Zrób 3 serie po 10 powtórzeń na każdą ze stron. Pamiętaj o oddechu!

1. Usiądź prosto, złap jedną ręką za tę część krzesła, gdzie siedzisz, trzymaj mocno rękę i wyciągnij szyję w przeciwną stronę. Przytrzymaj kilka sekund, aż poczujesz rozciąganie. To samo ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.
2. Siedząc na krześle, staraj się powoli rolować kręgosłup do dołu. Dotknij dłońmi do podłogi, wyprostuj plecy i ściągnij łopatki.
3. Siedząc na krześle, staraj się przyciągać naprzemiennie kolano do klatki piersiowej, spinając przy tym mięśnie brzucha.
4. Jeśli masz w pracy fotel obrotowy, złap rękami biurko i naprzemiennie kręć raz w jedną stronę, raz w drugą spinając przy tym mięśnie brzucha.
5. Zapleć ręce z tyłu (muszą być wyprostowane w łokciach), staraj się delikatnie unieść do góry, aż poczujesz, jak rozciąga się cała klatka.

6. Jeśli posiadasz małą piłeczkę, a czujesz dyskomfort oraz spięte mięśnie pleców, podejź do ściany. Umieść piłeczkę między ścianą a plecami, dociskając ją do ściany rolluj bolesne miejsce.

Możesz wykonywać te ćwiczenia, kiedy tylko chcesz. Pamiętaj o chwili dla siebie, w każdej pracy potrzebna jest przerwa.

Poza tym:

- Staraj się unikać windy, jak możesz wybieraj schody.
- Spaceruj, odchodź od komputera. Twoje oczy również potrzebują odpoczynku. Dotleniaj się, wychodź na zewnątrz. Klimatyzowane pomieszczenia są również niekorzystne dla naszego układu oddechowego.
- Jeśli masz taką możliwość i nie wstydzisz się, odejź od biurka, znajdź jakieś ustronne miejsce i wykonaj proste ćwiczenia - kilka przysiadów, ściąganie łokci do kolan, wymachy ramion. Doskonale to wpłynie również na rozładowanie stresu.
- Nie zapominaj o oddechu, on rozluźni i ukoji nerwy.
- Pij dużo płynów.
- I to co najważniejsze - myśl pozytywnie i dużo się uśmiechaj! Ważne jest zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Nie zapominaj o tym.

Z miłości DO SALSY

To zmysłowe połączenie kroków i ruchów bioder. Gorący taniec pełen emocji, dający mnóstwo zmysłowej przyjemności. Lubisz gorące rytmy? Zapisz się na salsę!

Takiego miejsca jeszcze w Olsztynie nie było! Już 17 września odbędzie się wielkie otwarcie pierwszej Szkoły Salsy w Olsztynie – LILLA SALSA ACADEMY! To propozycja dla wszystkich miłośników tańców karaibskich i afrokubańskich. I dla małego, i dla dużego! - Będziemy uczyć się salsy w stylu nowojorskim. To odmiana mambo, najmodniejszego stylu na świecie. Szkoła będzie otwarta w poniedziałki i środy w godz. 16-22.30. Tu każdy znajdzie coś dla siebie. Będą zajęcia dla dorosłych, młodzieży i dla dzieci. Na maluchy będą czekały dwie grupy - dla 6-8-latków i 9-12-latków. Dorosli potańczyć będą mogli solo lub w parach. Będzie też stworzona specjalna grupa dla kobiet w ciąży i dla młodych mam, które będą mogły na zajęcia przyjść z dziećmi. Liczę na to, że salsa podbije serca olsztyńiaków - mówi Kamila Grygorowicz, tancerka.

Już teraz możecie zaprzyjaźnić się z nowym tańcem. Co wtorek w Klubie Mięta trener-

ka od godz. 18.30 prowadzi zajęcia w ramach projektu Lilia Salsa Club, a o 22.30 rozpoczyna się tu impreza, podczas której chętni mogą sprawdzić swoje umiejętności na parkiecie.

- Jestem zawodową tancerką. Trzy lata współpracowałam z zespołem Blue Cafe, biorąc udział w trasach koncertowych oraz występując na największych festiwalach w Polsce i programach telewizyjnych. Przez ostatnie 8 lat byłam związana ze szkołami tańca w Szczecinie, Łodzi, Gdańsku i Warszawie, w których prowadziłam zajęcia. Salsa to moja pasja. To fantastyczna muzyka, zmysłowy, romantyczny taniec. Na parkiecie pracuje całe ciało, spalamy kalorie, budujemy sylwetkę. Panie wydobywają swój seksapil, stają się pewne siebie, są pełne gracji. Nauka salsy może być wspaniałą zabawą. Pozwala odprężyć się, zrelaksować. Zapomnijcie o troskach i poddajcie się muzyce i tańcowi, i przyjdźcie na zajęcia - zachęca Kamila Grygorowicz.

*Lilla
Salsa
Academy*

OPEN DAY - LILLA SALSA ACADEMY
17 września, ul. Pstrowskiego 26, start godz. 12

- godz. 12.00-12.30, Lilla Kids (6-8 lat)
- godz. 12.40-13.10, Lilla Teens (9-12 lat)
- godz. 13.20-13.50, Salsa solo dla mam i kobiet w ciąży
- godz. 14.00-14.30, Salsa solo
- godz. 14.40-15.10, Bachata solo
- godz. 15.20-15.50, Salsa w parach
- godz. 16.00-16.30, Bachata w parach

IMPREZA

17 września, Klub Mięta, ul. św. Barbary 9, godz. 20

(bezpłatnie z zaproszeniem/10 zł od osoby)

NIE MOŻE WAS ZABRAKNAĆ! MUSICIE TU BYĆ!

szczegóły: www.lillasalsa.pl, tel. 792 792 375



WRZESIEŃ & PAŹDZIERNIK AKTYWNI

WRZESIEŃ

2 września

- **Abentojra 2017 Warmińsko-Mazurski Rajd na Orientację**, Baza rajdu Park Rozrywki Aktywnej BARTBO Butryny koło Olsztyna Pożegnanie wakacji, Olsztyn, Wodne Centrum „Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA.

3 września

- **II Braniewski Bieg Hozjusza**, Braniewo, 10 km

9 września

- **Atestowana Mazurska Piątka BiegamBoLubię**, Biegowe Grand Prix Mikołajek, Mikołajki, 5 km
- **Potrójna Pętla Mazurska**, 5 km - Bieg Wiewiórki, Giżycko, 5 km, 10 km, 15 km
- **Bieg 25-Lecia BRBK**, Olsztyn, 10 km

10 września

- **VII Iławski Półmaraton La Rive im. Antoniego Gierszewskiego**, Iława, 21.097 km
- **XVI Grand Prix Elbląga w Biegach Przełajowych**, Elbląg, 5 km
- **Bieg Leśnika**, Wielbark, 10 km

16 września

- **ORIŚTO Bieg Stolarski o Złoty Hebel**, Grodziczno koło Nowego Miasta Lubawskiego, 10 km
- **III Bieg Przełajowy Uzdowo na 5**, Uzdowo koło Działdowa, 5 km
- **Otwarte Amatorskie Mistrzostwa Warmii i Mazur Kobiet w Tenisie Ziemnym**, ul. Olimpijska 9, Olsztyn

17 września

- **Bieg św. Stanisława Kostki**, Szczytno, 5,5 km
- **II Ukiel Olsztyn Półmaraton**, Olsztyn, 21,1 km

23 września

- **II Bieg na Kopiec Powstania Warszawskiego**, Warszawa, ok. 700 metrów
- **Kilometry pomocy Michelin**, CRS Ukiel

24 września

- **I Mistrzostwa Warmii i Mazur w Półmaratonie Leśnym Bażant 2017**, Elbląg, 21,097 km
- **Człowiek z żelaza II - Zgodnie z Naturą**, Dobre Miasto, bieg i nordic walking, 15 km

30 września

- **Grand Prix Olsztyn CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden**, Olsztyn, 5 km

PAŹDZIERNIK

7 października

- **Bieg Papiński**, Gietrzwałd, 5 km
- **IV Kętrzyńskie Biegi z Philips**, Kętrzyn, 21 km, 10 km, 5 km
- **Bieg Kowboja**, Mrągowo, bieg z przeszkodami
- **Kamienna Góra Cross z Nadleśnictwem Kudypy**, okolice Jonkowa, 5 km

8 października

- **XVI Grand Prix Elbląga w Biegach Przełajowych**, Elbląg, 5 km

15 października

- **X Półmaraton Ełcki**, Ełk, 21.097 km

22 października

- **IV Bieg Marsz Morsa**, Dobre Miasto, biegi, nordic walking, 10 km

28 października

- **MTZ BHP Bieg Gregoroviusa z Bankiem Spółdzielczym w Nidzicy**, Nidzica, 10 km
- **Grand Prix Olsztyn CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden**, Olsztyn, 5 km



Biegacze nie SĄ STOPY

gabinet
& KOSMETYKA
& PODOLOGIA

*Przygotuj się do biegania.
Zadbaj o odpowiednie obuwie
oraz zdrowe i silne stopy.
Skorzystaj z konsultacji podologa.*

Odciski, modzele, pękające i krwawiące pięty, nadmierna potliwość, grzybica, źle dobrane obuwie i zniekształcenia palców stopy biegaczy nie mają łatwo. Zatrósz się o stopy, by mogły pokonywać kolejne kilometry. Reaguj przy pierwszych objawach i pamiętaj o profilaktyce. Niech Twoją pierwszą metą stanie się gabinet podologiczny. Masz jeszcze wiele tras przed sobą.

Kosmetyka i Podologia
plac Konsulatu Polskiego 5 m. 1
10-532 Olsztyn
tel. 733 737 500
pn.-pt. godz. 10:00-18:00

podologiaolsztyn.pl

Terapia, która leczy ból

GUA

oznacza w języku
chińskim skrobać

SHA

to przekrwiona
skóra właściwa

GUA SHA można tłumaczyć jako skrobanie skóry ciała aż do powstania mocnego przekrwienia (wybroczyn).

To starożytna tradycyjna terapia praktykowana w Chinach i części Azji Południowo-Wschodniej.

Pomaga ona pozbyć się szkodliwych substancji toksycznych z organizmu poprzez wielokrotne pocieranie różnych części ciała za pomocą narzędzia o gładkich krawędziach, wykonanego z rogu, metalu lub drewna.

Gdy krew traci swoje właściwości, powoduje stagnację, blokuje energię i kumuluje toksyczne związki w tkankach głębokich organizmu. Według tradycyjnej medycyny chińskiej, zastój krwi jest przyczyną wielu chorób. Terapia GUA SHA uwalnia zastoje krwi, dotlenia, odżywia i pobudza pracę narządów wewnętrznych. Wspomaga usuwanie toksyn. Działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo — zapewnia Barbara Chodkowska z BC STUDIO Relaksacji i Profilaktyki Kręgosłupa i dodaje: — Po zabiegu pacjent często odczuwa natychmiastową ulgę w bólu. SHA (przekrwienie skóry) zazwyczaj utrzymuje się 2 do 5 dni. Zdarza się jednak, że ślady utrzymują się dłużej. Każdy pacjent otrzymuje indywidualne wskazówki od terapeuty.

GUA SHA stosuje się w wielu różnych przypadłościach. Od przewlekłych dolegliwości bólowych w układzie mięśniowo-szkieletowym, po przeziębienie i bóle głowy. Tej terapii można używać samodzielnie lub w połączeniu z niemal wszystkimi innymi metodami zachodnich lub chińskich medycznych technik terapeutycznych.

Przeciwwskazania:

- radioterapia/chemioterapia w trakcie
- owrzodzenia
- złamania
- choroby serca
- ciężkie nadciśnienie tętnicze
- hemofilia
- małopłytkowość
- zapalenie wątroby typu B i C
- ciąża
- miesiączka
- choroby zakaźne



**Studio relaksacji
i profilaktyki kręgosłupa**

Barbara Chodkowska

tel. 530 442 007
ul. Dąbrowszczaków 33/1
10-542 Olsztyn



ZAJAZD POD KŁOBUKIEM

– pyszne dania regionalnej kuchni

Doskonała regionalna kuchnia oparta na świeżych produktach i tradycyjnych przepisach, a do tego wyjątkowe wnętrza i niepowtarzalna atmosfera. Posmakuj dań i złap oddech w Zajeździe pod Kłobukiem.

To tu, w restauracji można zjeść potrawy na bazie dziczyzny, jagnięciny, ryb, gęsiny czy runa leśnego. Wszystkie dania przygotowywane są z lokalnych świeżych produktów. Karta dań jest krótka, ale treściwa – królują w niej dania sezonowe, które zmieniają się wraz porami roku. Ulubione dania gości to m.in. pieczeń i gulasz z dzika, potrawy z gęsi, zupa dyniowa, czernina, holowiec oraz dania warmińskie, takie jak farszynki, plńce i dzyndzałki.

Przy restauracji działa Kłobukowa Spizarnia, czyli sklepik z domowymi i regionalnymi produktami. W ofercie znajdują się domowe paszety (z dzika, gęsi), okrasy, półgęski, tradycyjne wędliny, regionalne zagrodowe sery kozie i krowie (wkrótce też owcze), ryby wędzone i wgalarecie czy domowy chleb na zakwasie.

Na uwagę zasługuje też część hotelowa, która spełni oczekiwania nawet najbardziej wymagających gości. Do dyspozycji klientów jest zażytkowy obiekt z pięknym parkiem i ogrodem, obszerny parking, plac zabaw dla dzieci oraz miejsce na grilla i ognisko. Stylowo urządzone pokoje wyposażone w większości w odrestaurowane, zażytkowe meble, pozwolą komfortowo wypocząć w ciszy i spokoju. Do dyspozycji gości jest dziewięć pokoi hotelowych: dwa 1-osobowe, sześć 2-osobowych, jeden 3-osobowy. Wszystkie posiadają nowoczesnie urządzone łazienki z kabiną prysznicową (na wyposażeniu ręczniki, kosmetyki, suszarka do włosów), klimatyzację, telefon i bezpłatne bezprzewodowe łącze Wi-Fi.

Zajazd przeszedł „Kuchenne rewolucje” Magdy Gessler. Dwa razy został umieszczony w jej ekskluzywnym katalogu „Przewodnik po najlepszych hotelach i restauracjach w Polsce”. Restauracja została wyróżniona także znakiem jakości „Poziomka”.



ZAJAZD POD KŁOBUKIEM

Małdyty, ul. Zamkowa 11
tel. 89 758 61 25
www.klobuk.pl | info@klobuk.pl



Pożegnaliśmy wakacje

Wszyscy spragnieni aktywności przez trzy godziny tańczyli w rytm energetycznej muzyki. Zumba królowała nad Ukielem. Pot lał się, ale uśmiech z twarzy uczestników nie znikał. Maluchy też nie próżnowały. Pokonywały tor przeszkód, brały udział w animacjach i konkursach. Nawet rurka od pole dance była

oblegana i każdy mógł się na niej powyginać! To była mega zabawa i dziękujemy, że spędziliście ostatnią sobotę wakacji razem z nami! I za każdy datek, który trafi do podopiecznych Fundacji "Przyszłość dla Dzieci", gdyż impreza miała charakter charytatywny.



Fot. Beata Szymańska

AKTYWNE POŻEGNANIE WAKACJI

ORGANIZATORZY

fitfat

GAZETA
OLSZTYŃSKA.

olsztyńskiak

FUNDACJA

GO TV

HONOROWY PATRONAT



Prezydent Olsztyna

OLSTYN

PARTNERZY

OSIR

UKIEL

fitnesska

LightBox.pl

Zdrowa dieta i dbałość



1000 lat