

fitniefat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY

MAJ - CZERWIEC 2018

FIT MATKA WARIATKA

WE WŁASNEJ
OSOBIE

RACJONALNIE
NA TALERZU

JEŹDZIŁ NA ROWERZE,
BY SCHUDNĄĆ

KONGRES PRZYSZŁOŚCI
MOTYWACJA I TRENINGI

GRUPA WM



Samorząd Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

Podejmij wyzwanie z fit*o*fat



Fit Matka
Wariatka



Katarzyna
Bosacka



szkolenie dla branży
fitness / sport

Sebastian
GOSZCZ



Qczaj



Justyna
Mizera



Anka
Dziedzic

7-8 czewca 2018

www.kongresprzyszlosci.pl

PODEJMIJ WYZWANIE Z

fit:fat



Kiedy ostatni raz miałas satysfakcję z treningu ?

Kiedy ostatni raz dałeś sobie prawdziwy wycisk na siłowni ?



Jeśli pamiętasz ten moment, to gratuluję! Należysz do wyjątkowego grona osób, które nie stoją w miejscu, tylko działają w trosce o własne zdrowie i ciało. Tym bardziej miło mi jest zaprosić Cię do podjęcia wyzwania z Fit nie Fat! Specjalnie dla Was w Olsztynie pojawią się Qczaj, Fit Matka Wariatka, Katarzyna Bosacka, Sebastian Goszcz, Anka Dziedzic, Justyna Mizera - pozytywnie zakręcenii na punkcie zdrowego stylu życia ludzie. Przyjdź, ćwicz i baw się razem z nami!

Jeśli jednak na moje pytanie odpowiedziałas (-eś) "nie pamiętam" albo "nigdy", to powiem Ci, że to właśnie jest ten czas, gdy warto coś zmienić w życiu. Zaczniij od swojego zdrowia i samopoczucia - obiecuję Ci, że podejmując wyzwanie z Fit nie Fat bardzo szybko poczujesz pierwsze efekty pracy nad sobą. We wszystkim towarzyszyć Ci będą specjaliści, którzy o Ciebie zadbają.

Zaplanuj sobie w kalendarzu, że 7 i 8 czerwca spędzasz czas z nami! My gwarantujemy sporą dawkę pozytywnej energii! Zmotywujemy, poduczymy, wymęczymy podczas treningów. Do zobaczenia na Wyzwaniu z Fit nie Fat! Jeszcze dziś zamów swoją Kartę Wstępu: kongresprzyszlosci.pl lub zadzwoń: 502 499 524

Monika Nowakowska
Redaktor naczelna Fit nie Fat

PROGRAM – Podejmij wyzwanie z Fit nie Fat
Warmińsko-Mazurski Kongres Przyszłości, Olsztyn
www.kongresprzyszlosci.pl

CZWARTEK, 7 CZERWCA

godz. 10⁰⁰

- **SKOLENIE DLA BRANŻY FITNESS/SPORT**, Sebastian Goszcz, Jeśli chcesz mieć klienta, musisz myśleć jak klient.

O skutecznych sposobach pozyskiwania (sprzedaż) i utrzymywania (budow nie lojalności) klienta, w oparciu o Mapę Podróży Klienta (Customer Journey Map).

godz. 14⁰⁰

- Lunch

MOTYWACJA

godz. 15⁰⁰

- **Superfoods - żywność przyszłości**. Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie dr Michał Janiak,, dr Małgorzata Starowicz, dr Joanna Fotschki

godz. 16⁰⁰

- **Jedzenie przed i po treningu**. Justyna Mizera, dietetyk sportowy

godz. 17⁰⁰

- **Fit Matka Wariatka we własnej osobie**. Joanna Kajstura

godz. 18⁰⁰

- **Wiem co jem, wiem co kupuje**. Katarzyna Bosacka

PIĄTEK, 8 CZERWCA

godz. 10⁰⁰

- **SKOLENIE DLA BRANŻY FITNESS/SPORT**, Sebastian Goszcz, Przywództwo i budowa zespołu wysokiej efektywności.

To pracownicy decydują o tym i sprawiają, że dobre kluby/ ośrodki sportu są dobre, a złe są złe, ale to szef im na to pozwala. Poszukiwanie, szkolenie, zarządzanie, motywowanie i wynagradzanie pracowników m.in. recepcji, sprzedaży, trenerów personalnych, instruktorów zajęć grupowych.

godz. 14-15

- Lunch

TRENINGI

godz. 16⁰⁰

- **Rozpoczęcie treningów**

godz. 16¹⁵

- **Trening**. Anna Dziedzic

godz. 17²⁵

- **Trening z Fit Matką Wariatką**, Joanna Kajstura

godz. 18³⁵

- **Trening z Qczajem**

*Organizator zastrzega sobie prawo do zmian godzin agendy.

fit:fat

Zajrzyj na FitnieFat.pl | [Facebook.com/FitnieFat](https://www.facebook.com/FitnieFat)
[Twitter – Twitter.com/FitnieFat](https://twitter.com/FitnieFat) | [Instagram – Instagram.com/fit_nie_fat](https://www.instagram.com/fit_nie_fat)

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, Lech Janka, Katarzyna Janków-Mazurkiewicz
E-mail: kontakt@fitniefat.pl
Reklama: 89 539 77 35

Projekt graficzny: Jakub Cyrana
Foto: Fotolia.com, Andrzej Sprzączak, archiwum prywatne, Przemysław Getka
Fot. okładka: Antonina Dolani
Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w reklamach.



Różowe macierzyństwo to druga sfera po różowych trenerkach, która mnie najbardziej wkurza — mówi jedna z najpopularniejszych trenerek personalnych — Fit Matka Wariatka, która w czerwcu będzie gościem II Warmińsko-Mazurskiego Kongresu Przyszłości.

TREND OWIJANIA WSZYSTKIEGO W ŻŁOTY PAPIER ZANIKA

— Jesteś dość wyróżniającą się sportsmenką, nie boisz się ostrego języka i niekonwencjonalnego poczucia humoru.

— Jestem przede wszystkim zwykłym człowiekiem, normalną kobietą, mamą i zupełnie nie czuję się żadną sportsmenką. Sportowiec to ktoś, kto przez wiele lat wyczynowo trenuje iz tego żyje. U mnie historia była zupełnie inna. Każda z nas — z internetowych trenerek personalnych, która miała, bądź ma, na profilu napisane: sportowiec, przeważnie mija się prawdą. My nie mamy niczego wspólnego ze sportowcami. Ja też dopiero po jakimś czasie zdałam sobie sprawę, że nie jestem żadnym sportowcem. Przez chwilę miałam taki opis mojej strony, ale zmieniłam to na osobę publiczną. Było to słabe w stosunku do ludzi, którzy rzeczywiście są sportowcami. Ewa Chodakowska też nie jest sportowcem, tylko trenerką. Inaczej ma się sprawa z Anią Lewandowską, bo ona była przecież sportowcem wyczynowym.

— No to kim jest Matka Wariatka?

— Jestem normalną babą, czasem leniwą, i staram się, gdzieś tam, przemycać te ćwiczenia w sieci, ale nie ukrywam, że to jest takie minimum, które się sprawdza. Jest efektywne, działa, pomaga po pierwsze odpocząć psychicznie, a przy okazji zmienia ciało. 4-5 treningów tygodniowo, na siłowni z trenerami? Oczywiście, jeśli ktoś ma na to czas i pieniądze. Wielu z nas go nie ma. Ale dla zdrowia psychicznego trzeba znaleźć trochę czasu dla siebie. Treningi męczą fizycznie, ale są niesamowitym odpoczynkiem dla głowy. Dziewczyny często do mnie piszą, że treningi pomagają im odreagować po ciężkim dniu w pracy. Agresja uchodzi, a że przy okazji robi się ciało? To jest tylko pozytywny efekt uboczny.

— Gdzieś troszkę ironicznie wypowiadałaś się, że bardzo „kochasz” te nasze narodowe trenerki.

— Ironicznie? Nie wydaje mi się. Mam do nich ogromny szacunek, bo one naprawdę ruszyły tysiące kobiet z kanap. Ale czasami są aż tak śliczne i tak wylukrowane, że aż ciężko uwierzyć, że są

prawdziwe. W trakcie ćwiczeń pocę się i stękam, i wyglądam jak burak. One nie... pełen makijaż i zero zadyszki. Przecież to kłamstwo. Chociaż widzę, że one się już też teraz zmieniały. Pewna dziennikarka radiowa zwróciła mi na to uwagę. Powiedziała — wydaje mi się, że odkąd ty jesteś na rynku, to one znormalniały. I chyba rzeczywiście tak jest. Zanim zaczęłam coś robić, czuć było ogromną presję — musisz być piękna i szczupła, żeby się dobrze prezentować. Musisz mieć zadbane ciało i zgrabną pupę. A przecież nie jest najważniejsze to, jak wyglądasz, ale jak się po ćwiczeniach czujesz. Cały ich marketing chyba zauważył, że nieskazitelne piękno przestało być autentyczne.

— Ludzie zdali sobie sprawę, że ich ćwiczenia to ściema?

— Ich ćwiczenia to nie ściema. Nieprawdziwy był jedynie sposób ich przekazania. Nikt, po prostu nikt nie jest od rana do nocy piękny, wypoczęty i uśmiechnięty. Wstaje rano i od razu jest super? Mimo że wieje, leje i masz na przykład

problemy ze swoim facetem, to się uśmiechasz i wstawiasz po 10 zdjęć dziennie na Fejsie jak to życie jest cudowne? Ja jestem już bardzo długo ze swoim mężem i kochamy się, ale żeby to była droga usłana różami, to bez przesady. Ludzie widzą, że takie życie to nie jest prawda. A jeśli zaczynają się z tym identyfikować, to może to doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

— Ogromne ambicje, a potem frustracja, że my tak nie dajemy rady?

— Dokładnie tak! Jeśli ona tak potrafi — super wyglądać, super się czuć, ogarniać swoje życie zawodowe i rodzinne na tip-top, to dlaczego ja tak nie mam? Co ze mną jest nie tak? Czemu jestem taka gorsza i taka nieporadna? Co ja robię źle? Mam jedną zasadę i nigdy jej nie nagiełam: zawsze jestem szczerą. Jeśli nagrywam transmisję albo zaczynam pisać, to staram się przedstawiać rzeczywistość. Oberwałam za to niejednokrotnie po d...e, bo moja ekipa hejterska jest bardzo prężna.

— A do klubu fitness też nie chodzisz?

— A po co miałabym tam chodzić? Mam wynajęty swój minilokal, z którego robię transmisje. Przyznaję się, że jestem leniwa i jeśli nie muszę wychodzić z domu, to po prostu tego nie robię. Dobrze mi w domu i dobrze mi samej ze sobą. Nie muszę otaczać się, od rana do nocy, wianuszkami ludzi i emocjonującymi zajęciami — skokami ze spadochronem czy inną ekstremą. Nie potrzebuję dodatkowego nakręcania i motywacji. Sama sobie dobrze radzę.

— Chciałam zapytać o twój znak charakterystyczny w branży, czyli krótkie włosy.

— Kiedyś wszyscy mnie o to pytali, radzili zapuszczanie. Teraz dali spokój, tylko nowi użytkownicy czasem drażą temat, jakby posiadanie długich włosów było jakimś obowiązkiem. Najlepsze pytania to te typu: a co na to twój mąż? Jak się mogłaś tak obciąć? Mój by mnie wyrzucił z domu. No to sobie wtedy myślę: no to współczuję męża, skoro on jest z tobą tylko dlatego, że masz długie włosy. Takich tekstów, że włosy to oznaka kobiecości itd., słuchać już nie mogę. Moim zdaniem kobiecość leży zupełnie gdzie indziej i raczej nie w pobliżu włosów. Jak już wspominałam, jestem leniem. Wolę dłużej pospać, niż wstawać po to, aby zrobić makijaż czy ułożyć włosy. Wybieram sen.

— Pisziesz o sobie, że z totalnego lenia można zamienić się w pasjonatkę ćwiczeń. Jak to było?

— Pojechałam pewnego dnia kupić sobie spodnie. Oczywiście wydawało mi się wtedy, że ja zaje... wyglądam. Akceptowałam siebie zawsze. Człowiek pewnych rzeczy sam nie widzi, póki ktoś inny nie zwróci mu na to uwagi. A mój mąż nigdy mi żadnych znaków nie dawał, nigdy nie zarzucał mi, że np. jestem za gruba, więc traktowałam to wszystko bardzo lajtowo. Pojechałam na zakupy, zdjęłam swoje stare spodnie w przymierzalni na wysokość kolan i... doznałam „olśnienia”. Zobaczyłam, jaki mam cellulit na tyłku i na udach. Wpanice ubrałam te stare spodnie z powrotem i już wracając do domu, zajechałam z drogi, aby zapisać się na siłownię. Naprawdę się przeraziłam. Miałam taki cellulit, że był widoczny przez spodnie — takie miałam „wulkany” w nogach.



foto: Antonina Dolani

— Ale gruba przecież nie byłaś...

— To prawda i paradoksalnie trudniej jest takiej osobie, która nie jest otyła, coś ze sobą zrobić. U osób grubszych, które zaczynają ćwiczyć, efekty przychodzą bardzo szybko. U tzw. tłustych-chudych, które mają dużo tkanki tłuszczowej i mało mięśni, a teoretycznie mieszczą się jeszcze w normalnej rozmiarówce, skóra potrafi być dramatyczna. Umnie taka była. Zaczęłam ćwiczyć od 3 do 5 razy w tygodniu, z trenerem i efekty pojawiły się bardzo szybko. Byłam zachwycona. I dlatego tak się wkręciłam. Po pół roku systematycznej pracy z nauczycielem stwierdziłam, że czas, abym zabrała się za siebie samą. Stwierdziłam, że szkoda kasy i zaczęłam działać sama. Uczestniczyłam w wielu szkoleniach i pozdawałam egzaminy, co dało mi pewność, że nie zrobię sobie krzywdy. Nie było wtedy absolutnie mowy ani pomysłu na żadną stronę na Fejsbuku. Miałam już potrzebną wiedzę oraz praktykę, w ilości, która wystarczyła do pracy nad sobą, ale brakowało mi trochę motywacji. Dopóki ćwiczyłam z trenerem, musiałam być na treningu. Jak miałam iść sama, to już taka rozochociona nie byłam. Zaczęłam więc w sieci szukać kogoś takiego jak ja — mąż, dzieci, lenistwo. Że mi się nie chce, k...wa mać, ale coś bym jednak chciała zrobić, więc niech ktoś mnie do tych ćwiczeń jakoś zmusi. Włączyłam sobie te nasze wszystkie słynne trenerki, ale miłości wielkiej nie poczułam. To jakiś inny świat, totalny kosmos. W życiu ten lukier by mnie nie zmotywował.

— Jakbyś otworzyła pudełko z landrynkami?

— Owłasnienie. I wtedy przyszła myśl: może ja powinnam założyć taką stronę? Na świecie na pewno jest ktoś taki jak ja szuka kogoś normalnego, udomowionego, zwyczajnego. Jak pomyślałam, tak zrobiłam. Dokładniej, stronę założył mi syn, tego samego dnia, a raczej przed północą. Dobrze jest mieć ogarnięte dzieci, bo ja za pewne bym nie podolała. Nazwę wymyśliłam na poczekaniu i wyszedł zlepek tego, co kocham w życiu, czyli: bycie mamą, szaleństwo, które uwielbiam oraz odrobina ćwiczeń. Taka powinna być kolejność: Matka Wariatka Fit, ale przyznasz, że w języku polskim nie brzmiałoby to zbyt dobrze.

— I co było dalej?

— Jak wstałam następnego dnia i zobaczyłam,



że mam 366 lajków, to zwariowałam, Tyłu ludzi polubiło moją stronę, a tam był tylko pierwszy wpis. A potem poszło. Zaczęły się nagrania i transmisje. Regularne wpisy i ćwiczenia.

— W tym momencie obserwuje cię 215 tys. ludzi. Dziewczyny przysyłają ci sporo zdjęć przed i po?

— Mam tych metamorfoz bardzo dużo. Niektóre kobiety sięgają po nasze krótkie, tygodniowe wyzwania i znikają w oczach, ale jest ogromna grupa dziewczyn, które ćwiczą ze mną od początku. Systematycznie wysyłają mi swoje osiągnięcia i motywujemy się wzajemnie. Wiele z tych dziewczyn zgubiło już po 30 kg, a to diametralna zmiana całego życia. I wiesz, to jest dla mnie najlepsza nagroda, to ich szczęście. Wiara w siebie i swoje możliwości. One się pozmiały nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie. Uwierzyły w siebie i w to, że życie może być fajne, że dużo zależy od nich.

— Ale że dzieci, że dom, że okoliczności...

— Dzieci nie mogą być wymówką. Dziury w niebie nie będzie, jeśli przez pół godziny dziennie będą musiały się zająć same sobą albo gdy zasną, pozmywa mąż. Nie musimy być supermenkami. Chodzi o to, by chociaż na chwilę z ciągu dnia dać sobie chwilę — na ciepłą kąpiel, na zrobienie paznokci itd. Chodzi o to, by nauczyć się odpoczywać, adoskonale odpoczywać się podczas ćwiczeń.

— W czerwcu będziesz gościem na II Warmińsko-Mazurskim Kongresie Przyszłości. Będziesz ćwiczyć, opowiadać? Czego będzie dotyczyło twoje wystąpienie?

— Nigdy, jadąc na zaproszenie, aby porozmawiać z chętnymi, nie planuję, jakie tematy będę poruszać. Nigdy wcześniej nie przygotowywałam żadnej przemowy. U mnie wszystko musi być naturalne i szczerze, i takie jest. Wchodzę na salę, widzę ludzi, wyczuwam klimat i zaczynam mówić. Wolę poddać się potrzebie chwili i temu, co wyczuwam od uczestników naszych spotkań, niż wyuczyć się na pamięć jakiejś przeintelektualizowanej przemowy. Działam tak, jak żyję. Prosto i nieskomplikowanie.

Agnieszka Porowska

SUPERFOOD CZEKA NA ODKRYCIE

Czy jest rozwiązanie dla osób, które nie mogą pić mleka krowiego? Jakież?

O tym rozmawiamy z dr Joanną Fotschki z Zakładu Immunologii i Mikrobiologii Żywności Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie.



30
1988 - 2018

Instytut
Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności
Polskiej Akademii Nauk
w Olsztynie

— Coraz więcej osób jest uczulonych na białko mleka krowiego. Co do tej pory było alternatywą?

— Osoby cierpiące z powodu alergii na białka mleka krowiego często sięgają po zamienniki pochodzenia roślinnego. Są to mleka sojowe, migdałowe, kokosowe, owsiane czy orzechowe. Niektóre stosują dietę eliminacyjną, która nie zawsze jest korzystna dla naszego organizmu.

— Czy alergia na mleko to kolejny efekt cywilizacji czy istniała od zawsze, a dziś o niej mówimy?

— Nie bez przyczyny alergię nazywa się „epidemią XXI wieku”. Etiologia tej choroby wiąże się między innymi z większym zanieczyszczeniem środowiska, zbyt sterylnym trybem życia, zwiększonym narażeniem na stres i nieprawidłowym odżywianiem. Dopiero niedawno pojawiła się definicja alergii jako nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego. O alergii mówimy coraz częściej, bo zachorowalność wzrasta z roku na rok. Według statystyk przyjmuje się, że ok. 40 procent populacji Polaków cierpi z powodu alergii. W pewnym stopniu odnotowane odsetki zachorowań wynikają z poprawy metod diagnostyki i zmiany kryteriów rozpoznawania analizowanych schorzeń.

— Kiedy zajęła się pani badaniami nad mlekiem klaczy?

— Mlekiem klaczy zainteresowałam się w początkowym etapie realizacji pracy doktorskiej. Już wtedy hodowcy koni zwracali się do nas z zapytaniem, czy jesteśmy w stanie dostarczyć im informacji charakteryzujących ten surowiec i udowodnić jego prozdrowotne właściwości. W swojej pracy głównie skupiłam się na właściwościach immunoreaktywnych, czyli w jaki sposób mleko wpływa na różne para-

metry układu immunologicznego. Aktualnie jestem kierownikiem projektu finansowanego z Narodowego Centrum Nauki, który ma na celu opracowanie hipoalergicznego produktu na bazie mleka klaczy, o zbliżonych właściwościach odżywczych do mleka krowiego.

— Mleko krowie jednak zdecydowanie różni się smakiem od mleka klaczy. W jaki sposób?

— Każdy bądź prawie każdy wie, jak smakuje mleko krowie. Jednak zapewne mało kto próbował mleka klaczy. Ma ono bardzo słodki smak, wynikający z dużej zawartości laktozy, bo aż ok. 7 procent. Ma lekko orzechowy, trochę sianowy posmak. Osobiście bardzo mi smakuje.

— Wielu naszych sportowców walczy z alergią. Wśród nich jest m.in. kolarka górską – Maja Włoszczowska – ma problemy z alergią, pokarmową i na pyłki roślin. Mimo, iż intensywnie trenuje nie może spożywać mięsa, mleka, produktów z mąki i jaj. Czy sportowcy już docenili zalety mleka klaczy?

— Mleko klaczy w Polsce jest mało znane, jednak cieszy się coraz większą popularnością w Niemczech, Anglii czy Danii. To mleko ze względu na niską zawartość tłuszczu jest atrakcyjne dla osób dbających o sylwetkę. Jak już wspomniałam wcześniej zawiera dużo laktozy, która stymuluje wchłanianie wapnia w jelitach, co ma korzystny wpływ na mineralizację kości. Podczas trawienia laktoza przetwarzana jest na glukozę i galaktozę. Nadmierne obniżenie stężenia glukozy we krwi może prowadzić do nieprawidłowości w odpowiedzi immunologicznej.

— Mówi się, że mleko klaczy może być największym sprzymierzeńcem sportowca. Badania wskazują, że mleko może być tak samo efektywne

w regeneracji zasobów glikogenu w mięśniach jak komercyjne napoje dla sportowców. Ale w wypadku alergii na mleko krowie takie rozwiązanie odpada. Alternatywą jest mleko klaczy?

— Mleko klaczy zawiera mniej alergennych białek niż mleko krowie, jednak należy podejść do tego problemu indywidualnie. Istnieją badania naukowe wskazujące, że niektóre osoby chore na alergię pokarmową na białka mleka krowiego tolerują mleko klaczy, jednakże testy te z reguły są wykonywane pod kontrolą lekarzy. Aktualnie prowadzone są badania nad opracowaniem produktu, który mógłby zastąpić mleko krowie, aczkolwiek badania kliniczne są jeszcze przed nami. Warto jednak wspomnieć, że porcja takiego mleka po wysiłku jest bardziej cenna niż sama woda. Dodatkowo uzupełnia organizm w m.in. sód, potas, magnez, wapń oraz niezbędne aminokwasy takie jak arginina, walina czy leucyna.

— Jakże jeszcze ma właściwości?

— Od wieków mleko klaczy było doceniane wśród ludów dalekiej Azji za swoje prozdrowotne właściwości. Wynikają one z obecności łatwo przyswajalnych i biologicznie aktywnych związków. Należy podkreślić tu wysokie stężenie laktozy, antybakteryjnego lizozymu C, immunomodulacyjnej laktoferyny, niską zawartość białek kazeinowych, korzystny stosunek białek serwatkowych do białek kazeinowych oraz obniżoną immunoreaktywność.

— Kiedy stanie się równie popularne jak mleko sojowe czy kokosowe?

— Aktualnie mleko klaczy ze względu na swoje prozdrowotne działanie cieszy się popularnością w Mongolii, Rosji czy Kazachstanie. Mam nadzieję, że już niedługo będzie również popularne w krajach europejskich.

trening

fitfat

ZRZUCAJ KILOGRAMY Z „ODCHUDZAMY OLSZTYNIAKÓW”

Przed Tobą 4 kroki,
które doprowadzą Cię
do wymarzonej sylwetki.

1

Określ swój cel.

Wyznacz cel, do którego będziesz dążyć.

2

Zapisz się.

Wypełnij formularz w recepcji klubu.

3

**Odbierz dziennik treningowy
i korzystaj z pomocy specjalistów.**

Z dziennikiem treningowym monitoruj
postępy, konsultuj z trenerami i dietetykiem
wszystkie działania.

4

**Trenuj regularnie i bierz udział
w zajęciach, warsztatach i spotkaniach.**

Wspólne spotkania to szansa na wymianę
poglądów oraz zdobycie wiedzy. Wspólne
treningi to dodatkowa motywacja do
działania.

bodyperfect
fitness wellness & spa

**Wygraj ROCZNE CZŁONKOSTWO
oraz nagrody od partnerów akcji.
Szczegóły i zapisy w recepcji klubu.**

ul. Kętrzyńskiego 5
10-506 Olsztyn

www.bodyperfect.com.pl

Ci, co się odważyli, ćwiczą
i zdrowo się odżywiają już od
miesiąca. Przyłącz się do akcji
„Odchudzamy olsztyniaków”
i Ty! Trenerzy z Body Perfect
pomogą Ci do lata zrzucić
zbędne kilogramy.

Chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe? Stracić zbędne kilogramy? Poprawić swoją kondycję i samopoczucie? Przejść metamorfozę? Ten konkurs jest właśnie dla Ciebie! Dołącz do akcji „Odchudzamy olsztyniaków”! W lipcu poznamy tych, którzy zrzucili najwięcej kilogramów.

— Głównym celem akcji „Odchudzamy olsztyniaków” jest budowanie świadomości zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia oraz zachęcenie jak największej liczby osób do pozbycia się nadwagi, co przyczyni się do poprawy ich zdrowia, kondycji fizycznej, wyglądu i lepszego samopoczucia. Dbamy o to, aby każdy zapisany uczestnik miał opiekę instruktorską na bardzo wysokim poziomie, zapewniamy również darmowe konsultacje z dietetykiem. Bardzo uprościliśmy cały proces trzymiesięcz-

nej przygody, wystarczy się tylko zapisać, zrobić pomiary, trenować korzystając z benefitów, i wygrywać nagrody — a mamy ich naprawdę dużo — zapewnia Mateusz Wilczyński z Body Perfect.

— Do akcji zgłosiło się już ponad 80 uczestników, ale lista jest nadal otwarta. Wystarczy przyjść do Body Perfect i wypełnić formularz zgłoszeniowy. W każdy poniedziałek uczestnicy mogą skorzystać z indywidualnych porad trenera i dietetyka — dodaje Joanna Niemotko z Body Perfect.

Najważniejsze, by się nie bać i stawiać sobie cele. Warto systematycznie ćwiczyć, zdrowo się odżywiać, by zauważyć rezultaty. Gdy zobaczysz efekty zmian, z pewnością nie zrezygnujesz ze zdrowego stylu życia. Pamiętaj, w grupie jest siła. To tu zmotywujesz się do dalszego działania. Dawkę energii prześlą Ci także instruktorzy, którzy będą obserwować Twoje poczynania.



Fot. arch. Body Perfect

24180xbs-A

UWAŻAJ NA UKRYTE

Często praktykujesz schemat zmniejszania ilości spożywanych posiłków, uprawiasz ponadprogramową aktywność fizyczną, a mimo to masa ciała stoi w miejscu jak zaczarowana? Brzmi znajomo?

Ale przecież ruszam się, jem mniej, za to częściej, a waga ani drgnie – słowa te bardzo często padają podczas konsultacji z trenerem czy dietetykiem. W praktyce, biorąc pod lupę codzienne zwyczaje żywieniowe, okazuje się, że powyższe stwierdzenie niestety mija się z rzeczywistością. Łatwo jest bowiem codziennie przemyć dodatkowe, często nadprogramowe ukryte kalorie, które mogą stanowić faktyczne źródło problemu – przekonuje Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny.

„Niewinne” dodatki

Jestem przekonany, że zdecydowana większość słyszała stare, ale jakże prawdziwe powiedzenie „diabeł tkwi w szczegółach”. Często pod wpływem dodatkowego stresu bardzo łatwo jest przemyć nadprogramową dawkę energii za sprawą nie tylko samych produktów, ale i ich składników. Przykład: gotowe sosy z paczek – w swoim składzie prócz tłuszczów utwardzonych zawierają też bardzo często dodatek cukru w postaci sacharozy lub jej tańszego odpowiednika – syropu glukozowo-fruktozowego. Zwolennicy słodzików powinni również mieć się na baczności i czytać dokładnie etykiety opakowań, które tak chętnie chwytają ze sklepowych półek. Często stosowana stewia w swoim składzie prócz glikozydów stewiolowych zawiera również maltodekstrynę (zawartość sięga niekiedy nawet 98%), które w naszych organizmach są rozkładane jak klasyczna glukoza, dostarczając przy tym dawkę 4 kcal/g spożytego składnika. Również orzechy, które lubimy sobie czasem podskubywać, mimo swoich prozdrowotnych właściwości dostarczają



nam stosunkowo sporą dawkę energii w porcji. Dla przykładu garść (ok. 35 g) orzechów nerkowca dostarcza blisko 194 kcal, garść (ok. 30 g) orzechów laskowych – blisko 188 kcal, zaś orzechów brazylijskich (50 g), polecanych zwłaszcza osobom chorym na tarczycę – aż 328 kcal.

Produkty typu light

Wielu konsumentów jest zdania, że produkty typu light można spożywać niemal bez ograniczeń, bowiem ich wpływ na sylwetkę jest marginalny. Niestety, w rzeczywistości coca-cola typu light, jogurty typu light czy nawet majonez typu light nadal pozostają majonezem, jogurtem czy coca-colą i nie stanowią one substytutu bezkalorycznej wody mineralnej. Należy mieć na uwadze, że zachowanie cech organoleptycznych produktu, jak i jego konsystencji, byłoby niemożliwe bez wykorzystania często sztucznych i przetworzonych składników. Bardzo często po analizie składu poszczególnych produktów może się okazać, że produkty light zawierają niewiele mniej kalorii niż normalne, a zdarzają się nawet sytuacje, w których ich kaloryczność okazuje się nawet wyższa.

Płyny – substytut posiłku?

Dorosły człowiek w ciągu doby przyjmuje średnio od 1 do 3 litrów płynów, co jest odpowiednikiem 4-12 szklanek. Poza konsumpcją samej wody oraz niesłodzonej kawy czy herbaty płyny te najczęściej zawierają pewną dawkę węglowodanów (zazwyczaj około 10 g na 100 ml).

Niestety, niewielu z nas w natłoku codziennych obowiązków zwraca na ten fakt uwagę. Z racji, że zwykła woda nie jest wystarczająco atrakcyjna sensorycznie, do sklepowych koszyków często trafiają wody smakowe (500 ml – 130 kcal i 31 g węglowodanów), izotoniki (500 ml – 55 kcal, 10 g węglowodanów), napoje gazowane typu coca cola (330 ml – 123 kcal i 33 g cukru) czy soki (wartość zależna od typu soku).

Przecież to się wytopi

Do rzadkości wcale nie należy panujące przekonanie, zgodnie z którym tłuszcz używany do obróbki termicznej ulega „wytopieniu”, co oczywiście ma wpływać na obniżenie finalnej wartości energetycznej potrawy. Bez względu na rodzaj surowca poddawanego obróbce (mięso, ryby, warzywa, strączki lub inne) dodatek środka do smażenia może powodować jego absorpcję, co oczywiście wywołuje efekt przeciwny. Wartość energetyczna produktu wzrasta, niekiedy nawet dwukrotnie. Mało kto zdaje sobie sprawę, że kapka/odrobina oleju wylana na patelnię może stanowić prawdziwą bombę energetyczną. Dodając tłuszczu „na oko”, bardzo często używamy go w stosunkowo dużych ilościach, sięgających nawet 20-30 g. Dla przypomnienia warto napomknąć, że 1 g tego makroskładnika dostarcza organizmowi blisko 9 kcal energii. W ten sposób całkowicie nieświadomie serwujemy sobie dodatkowe 180-270 kcal do naszego codziennego menu.

Tomasz Chudziński, dietetyk kliniczny

FORNIE

Oto przykładowe sklepowe produkty oraz ich domowe zdrowsze odpowiedniki.

Gotowy jogurt light truskawkowy:

- Wartość energetyczna: 108 kcal
- Porcja: 150 g
- Białko: 4,7 g
- Tłuszcz: 2,3 g
- Węglowodany: 17 g

Naturalny jogurt truskawkowy z chia

- Wartość energetyczna: 103 kcal
- Porcja 150 g
- Białko: 6,5 g
- Tłuszcz: 3,2 g
- Węglowodany: 10,3 g

Sposób przygotowania:

100g jogurtu, 5g nasion chia łączymy ze sobą. Truskawki drobno siekamy, dodajemy do jogurtu. Pozostawiamy go na kilka godzin w lodówce by chia mogły napęcznić i osiągnąć konsystencję budyniu.

Profity:

brak cukrów dodanych, dodatek kwasów omega -3 i błonnika pokarmowego

• • • • •

Klasyczny kotlet schabowy w panierce:

- Wartość energetyczna: 411 kcal
- Porcja: 130 g
- Białko: 19,2 g
- Tłuszcz: 30,9 g
- Węglowodany: 15,6 g

Chrupiący kotlet drobiowy w panierce:

- Wartość energetyczna 251 kcal
- Porcja: 160 g
- Białko: 27 g
- Tłuszcz: 5 g
- Węglowodany: 23,5 g

Sposób przygotowania:

100g piersi z kurczaka oczyszczamy i delikatnie rozbijamy. 4 łyżki płatków wysypujemy do miski i lekko je zgniatamy ręką, aby mniejsze kawałki łatwiej przyklejały się do mięsa. 2 łyżki mąki wysypujemy na talerzyk. Jajko rozbijamy

w głębokim talerzu, dodajemy do niego sól, pieprz, paprykę słodką oraz ostrą i mieszamy do połączenia się składników. Pierś obtaczamy kolejno w mące, jajku oraz płatkach kukurydżianych. Kładziemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy około 20 minut w temperaturze 200 stopni.

Profity:

Bogatszy gramaturowo, bardziej sycący kotlet, wyższa zawartość białka, niższa wartość energetyczna, niższa zawartość tłuszczu (w tym tłuszczu nasyconych).

• • • • •

Gotowe, mrożone frytki z piekarnika:

- Wartość energetyczna 390 kcal
- Porcja: 255 g
- Białko: 6,1 g
- Tłuszcz: 14,7 g
- Węglowodany: 61,1 g

Domowe frytki na bazie ziemniaków:

- Wartość energetyczna 286 kcal
- Porcja: 255 g
- Białko: 5,1 g

- Tłuszcz: 10,3 g
- Węglowodany: 42,8 g

Sposób przygotowania:

Czosnek (jeśli lubisz) podziel na pojedyncze ząbki. Obrane ziemniaki pokrój na frytki takiej wielkości, jakiej preferujesz. Przelóż frytki do garnka z zimną wodą, podgotuj je chwilę. Gotowe odcedź, dokładnie osusz na ściereczce. Gotowe przelóż do miski, dodaj olej, paprykę w proszku, ulubione zioła. Przyprawione przelóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia - frytki powinny być ułożone w jednej warstwie. Pomiędzy frytki powciskaj ząbki czosnku. Lekko posól. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 220 stopni. Piecz przez 15-20 minut, aż zaczną się rumienić. Wyjmij na chwilę, wymieszaj tak, by przypieczone strony znalazły się na dole. Piecz przez następne 15-20 minut, aż przybiorą Twój ulubiony kolor i poziom chrupkości.

Profity:

Niższa wartość energetyczna, niższa wartość węglowodanów, dobrej jakości tłuszcz



RACJONALNIE

N

Stosujesz dietę, kilka razy w tygodniu ćwiczysz i wciąż nie możesz schudnąć? Sprawdź, co jesz i ile.

Dieta 1600 kcal**Śniadanie: Malinowa jaglanka z płatkami migdałowymi i mlekiem**

- 40 g Płatki jaglane
- 250 g Mleko 2% tłuszczu
- 150 g Maliny mrożone (rozmrozić)
- 5 g Płatki migdałowe

Drugie śniadanie: Sałatka z łososiem wędzonym, świeżym ogórkiem i koperkiem, pieczywo

- 35 g Chleb żytni pełnoziarnisty
- 30 g Łosoś wędzony
- 100 g Ogórek
- 100 g Pomidor
- 30 g Mozzarella
- 5 g Olej rzepakowy lub lniany
- Sałata, koperk

Sałatę porwać i wymieszać z pokrojonymi w kostkę warzywami, mozzarellą i łososiem. Całość posypać koperkiem i skropić olejem.

Lunch: Deser a'la Pina Colada, wafel

- 100 g Ananas
- 10 g Wiórki kokosowe
- 50 g Jogurt naturalny
- 10 g Wafle ryżowe

Ananas pokroić w kostkę, wymieszać z jogurtem i wiórkami kokosowymi. Wstawić do lodówki na 15 minut.

Obiad: Kurczak w migdałach z grillowanymi warzywami i ryżem

- 100 g Mięso z piersi kurczaka bez skóry
- 10 g Płatki migdałowe
- 50 g Ryż
- 5 g Olej rzepakowy lub masło klarowane
- 200 g Papryka czerwona
- 150 g Cukinia
- Zioła prowansalskie

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Migdały podprażyć na suchej patelni. Mięso pokroić w paski, przyprawić ziołami, pieprzem oraz odrobiną soli i usmażyć na patelni z rozgrza-

Najskuteczniejsza jest dieta racjonalna, zgodna z zasadami zdrowego odżywiania. Taka dieta jest tak skonstruowana, że zawiera mniej kalorii niż wynosi nasze całkowite zapotrzebowanie na energię. Prawidłowe tempo redukcji masy ciała to od 0,5 kg do 1 kg tygodniowo. Nie głodujemy. Spożywamy odpowiednie produkty, w odpowiedniej ilości, sprawdzamy ich wartość odżywczą. Żeby chudnąć, trzeba jeść – mówi Aleksandra Pasich, dietetyk z Olsztyna.

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne (BMR) to ilość energii, którą należy dostarczyć każdego dnia organizmowi z pożywieniem, tak aby pokryć jego wydatki energetyczne związane z przemianą metaboliczną

oraz aktywnością fizyczną. Jak je obliczyć? Metoda Harrisa-Benedicta jest zdecydowanie najpopularniejszą metodą obliczania BMR. Potrzebne są trzy wartości: masa ciała, wzrost i wiek.

- Ta liczba kalorii jest zależna też od tego, czy to ma być dieta redukcyjna czy też normokaloryczna. Najlepiej udać się do dietetyka, który wykona tę analizę na specjalnie przeznaczoną do tego wagę – wykonany zostanie pomiar określający aktualną zawartość tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, a także nawodnienie organizmu – dodaje Aleksandra Pasich i poleca przepisy.



IA TALERZU

nym olejem. Dodać ugotowany ryż i chwilę podsmżyć. Paprykę pokroić, usunąć gniazdo nasienne, cukinię pokroić w grubsze talarki. Warzywa posypać ziołami i zgrillować na grillu lub patelni grillowej, ewentualnie upiec w piekarniku. Na talerzu mięso posypać migdałami, podawać z warzywami i ryżem.

Kolacja: Sałatka z polędwicą, selerem naciowym i fasolą, pieczywo

- 100 g Seler naciowy
- 100 g Ogórek
- 60 g Fasola czerwona konserwowa
- 10 g Słonecznik, nasiona
- 30 g Polędwica sopocka
- 50 g Jogurt naturalny
- 35 g Chleb żytni pełnoziarnisty
- Ząbek czosnku

Seler naciowy oczyścić z włókien i razem z ogórkiem pokroić w talarki. Fasolę odsączyć i przepłukać. Polędwicę pokroić w kostkę. Składniki połączyć. Polać sosem przygotowanym z jogurtu i czosnku przeciśniętego przez praskę. Całość posypać ziarnem słonecznika i przyprawić pieprzem. Podawać z pieczywem.

Dieta 2000 kcal

Śniadanie: Owsianka z mlekiem, jabłkiem i orzechami

- 50 g Płatki owsiane
- 250 g Mleko 2 % tłuszczu
- 250 g Jabłko
- 10 g Orzechy włoskie

Drugie śniadanie: Zapiekanki z mozzarellą, pesto i pomidorem

- 75 g Bułki grahamki
- 15 g Pesto z bazylią (1/2 pęczka bazyli + 5 g oliwa z oliwek + 5 g migdały + 5 g ser parmezan)
- 60 g Mozzarella
- 100 g Pomidor
- Oregano

Pieczywo posmarować pesto, obłożyć plasterkami pomidora i mozzarelli. Zapiekać w piekarniku i posypać oregano.

Lunch: Egzotyczny koktajl, orzechy

- 100 g Banan
- 150 g Ananas
- 100 g Kiwi
- 50 g Szpinak
- 15 g Orzechy włoskie
- Imbir, sok z cytryny

Wszystkie składniki (poza orzechami) zmiksować razem dolewając wody w zależności od upodobań.

Obiad: Zupa gulaszowa

- 150 g Wieprzowina schab bez kości
- 150 g Papryka czerwona
- 200 g Pomidory z puszki
- 30 g Koncentrat pomidorowy 30%
- 150 g Ziemniaki
- 50 g Cebula
- 5 g Olej rzepakowy
- 250 ml Bulion warzywny ekologiczny z kostki (lub wywar z włoszczyzny)
- Natka pietruszki, słodka papryka mielona

W rondlu rozgrzać olej. Wrzucić pokrojoną cebulę i paprykę, dusić do miękkości. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, mięso (pokrojone na kawałki), pomidory, przecier i mieloną paprykę. Wlać gorący bulion i gotować do miękkości. Na koniec danie posypać natką pietruszki.

Kolacja: Tortilla z szynką i serem feta

- 60 g Tortilla pełnoziarnista (1 szt.)
- 40 g Szynka z indyka
- 50 g Ser Feta 12% tłuszczu
- 50 g Ogórek
- 15 g Pesto z bazylią (1/2 pęczka bazyli + 5 g oliwa z oliwek + 5 g migdały + 5 g ser parmezan)
- Szpinak

Tortillę posmarować pesto, nałożyć szpinak, pokruszoną fetę, szynkę i pokrojonego drobno ogórka. Placki zawinąć w rulon. Na rozgrzanej, suchej patelni podgrzać tortille do momentu lekkiego zrumienienia.

Dieta 2500 kcal

Śniadanie: Pancakes z jabłkiem, miodem i płatkami migdałowymi

- 60 g Jaja kurze całe (1 szt.)
- 80 g Mleko 2% tłuszczu
- 50 g Mąka pszenna pełnoziarnista
- 5 g Olej rzepakowy lub masło klarowane
- 5 g Miód pszczeli
- 150 g Jabłko
- 10 g Płatki migdałowe

Mąkę, mleko i jajko dobrze wymieszać ze startym jabłkiem. Smażyć na oleju na dobrze

rozgrzanej patelni. Podać z miodem i płatkami migdałowymi.

Drugie śniadanie: Kanapki z mozzarellą i pomidorem, orzechy i pomarańcza

- 70 g Chleb żytni pełnoziarnisty
- 60 g Mozzarella
- 100 g Pomidor
- 10 g Orzechy włoskie
- 200 g Pomarańcza

Lunch: Koktajl truskawkowo-bananowy, wafle z masłem orzechowym

- 250 g Mleko 2% tłuszczu
 - 100 g Banan
 - 100 g Truskawki mrożone
 - 20 g Wafle ryżowe
 - 20 g Masło orzechowe (min. 90% orzechów)
- Owoce i mleko zmiksować w blenderze.

Obiad: Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami i sosem tzatziki

- 150 g Mięso z piersi kurczaka bez skóry
- 30 g Płatki kukurydziane
- 25 g Mleko 2% tłuszczu
- 15 g Mąka pszenna pełnoziarnista
- 30 g Jaja kurze całe (1/2 szt.)
- 300 g Ziemniaki
- 100 g Ogórek
- 100 g Jogurt naturalny
- Czosnek, papryka słodka, pieprz ziołowy

Mięso oplukać, osuszyć i pokroić na kawałki. Płatki kukurydziane drobno pokruszyć za pomocą tłuczka. Mleko, jajko, mąkę i przyprawy (papryka, pieprz) dokładnie wymieszać. Mięso zamoczyć w uzyskanym cieście, a następnie obtoczyć w płatkach. Piec w rozgrzanym do 190 stopni piekarniku przez 15 minut. Ziemniaki ugotować. Jogurt wymieszać z plasterkami ogórka i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

Kolacja: Makaron z pesto i kurczakiem

- 60 g Makaron pełnoziarnisty
- 35 g Pesto z bazylią (pęczek bazyli + 10 g Oliwa z oliwek + 10 g Migdały + 10 g Ser Parmezan)
- 80 g Mięso z piersi kurczaka bez skóry
- Pieprz, papryka słodka

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Mięso pokroić w kostkę, przyprawić i poddusić na 3 łyżkach wody. Przygotować pesto z bazylii, oliwy, migdałów i startego sera w blenderze. Makaron, mięso i pesto wymieszać razem.



DOBRY CZY ZŁY

Temat glutenu jest kontrowersyjny i myślę, że nadal będzie — mówi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny i dodaje: — Coraz więcej celebrytów i gwiazd eliminuje gluten. Powstają książki na temat glutenu, pszenicy i ich eliminacji. Czy to prawda czy chwilowa moda?



Jak większość osób wie, gluten jest białkiem, które znajduje się w pszenicy, życie, jęczmieniu oraz innych zbożach w skutek zanieczyszczeń, np. wowsie, gdyż sam w sobie owies jest produktem bezglutenowym. Z glutenem słusznie kojarzona jest celiakia, choroba autoimmunologiczna spowodowana spożyciem glutenu.

Liczba chorych na celiakię w ostatnich latach wzrosła czterokrotnie. Okazuje się, że na celiakię chorować mogą nie tylko dzieci, ale także dorośli. Dodatkowo oprócz samej celiakii wyróżnić możemy jeszcze co najmniej dwie inne formy reakcji na gluten: nadwrażliwość oraz alergię na gluten czy po prostu pszenicę. Co ciekawe, od jakiegoś czasu naukowcy z różnych ośrodków badawczych wyróżniają kolejną, czwartą kategorię chorób powiązanych z glutenem – zespół złego wchłaniania niezwiązany z reakcją odpornościową.

■ Osoby, które chorują na choroby autoimmunizacyjne (m.in. Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Crohna, choroba Addisona, stwardnienie rozsiane, łuszczyca, bielactwo, sarkoidoza, toczeń, RZS, ŁZS i wiele innych) powinny zrobić obowiązkowo pełne badania w kierunku celiakii.

■ Osoby, które zauważają u siebie takie symptomy mimo dobrze zbilansowanej diety i zmiany nawyków żywieniowych jak np. puchnięcie, problemy pokarmowe (zaparcia, biegunki), nawracające afty, trądzik, spadki

energii, wysypka, bóle głowy, bóle mięśni lub stawów – powinny obowiązkowo sprawdzić, czy nie mają problemu z celiakią.

■ Jeśli pomimo dobrze zbilansowanego żywienia, odżywczych produktów, obserwujesz u siebie objawy niedożywienia (np. w badaniach wiecznie niska ferrytyna, żelazo, kwas foliowy czy witamina B12) lub po spożyciu produktów glutenowych zauważasz dolegliwości ze strony układu pokarmowego (np. bóle brzucha, biegunki), to przeprowadzenie diagnostyki w kierunku celiakii i nietolerancji glutenu powinno być jednym z pierwszych kroków.

■ Osoby z problemami neurologicznymi powinny sprawdzić, czy właściwie reagują na gluten.

Reakcja na gluten zależy od pracy układu odpornościowego, więc zawsze podstawą jest poprawa trawienia, a nie eliminacja produktu. Samo wyeliminowanie glutenu nie naprawi problemu, jeśli nie zadamy o mikrobiotę jelitową czy pracę wątroby. Brak symptomów nie oznacza braku reakcji na dany produkt, zwłaszcza w przypadku nietolerancji lub tzw. celiakii niemej. Symptomy mogą się nie manifestować w odczuwalny sposób, a nasza reakcja na jedzenie nie powinna być kwestią opinii. Biochemiczna weryfikacja jest bardziej wiarygodna. Każdy reaguje na gluten, ale nie u każdego spożywanie glutenu spowoduje problem. Nie ma wiarygodnego sposobu weryfikacji nadwrażliwości na gluten.

Uwaga! Odstawienie glutenu przed postawieniem diagnozy bardzo utrudnia prawidłowo

we rozpoznanie, dlatego musisz jeść gluten przed robieniem testów, czy to na nietolerancję czy w kierunku celiakii. Zamienienie glutenu na produkty komercyjne, rafinowane bezglutenowe jest bardzo złym rozwiązaniem, gdyż jest bardzo uboga w błonnik i wiele składników odżywczych, stąd w wielu badaniach okazywało się, że osoby będące na komercyjnej diecie gluten free częściej chorowały na cukrzycę czy zespół metaboliczny. W przypadku eliminacji glutenu wybierz odżywce zamienniki pszenicy, żyta czy jęczmienia, takie jak: gryka, proso, komosa ryżowa, amarantus czy chociażby owies bezglutenowy.

Osobiście uważam, iż pochopne zrzucenie wszystkich naszych problemów na gluten może oddalić rozpoznanie prawdziwej przyczyny problemu. Bardzo często podobne objawy jak reakcja na gluten to zakażenia bakteryjne, przerost bakteryjny (SIBO), nietolerancja laktozy, fruktozy lub innych produktów. W świetle badań naukowych dieta bezglutenowa ma potencjał leczniczy w wybranych przypadkach i powinna być dopierana indywidualnie, najlepiej na podstawie wcześniejszej diagnostyki. Nie powinno się traktować całkowitej eliminacji glutenu jako zalecenia dla ogółu społeczeństwa. Jeśli jesteś osobą zdrową i dobrze się czujesz, na co dzień nie zauważasz u siebie żadnych objawów, skup się po prostu na odżywczej diecie. Natomiast jeśli faktycznie, zauważasz u siebie chroniczne dolegliwości, masz problemy po produktach glutenowych (zastanów się, czy to nie głowa Ci to podpowiada?) – sprawdź, czy nie masz problemu z jego tolerancją.

Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny

Nie jesteśmy wyczuleni na sygnały sytości

To, że jemy za dużo, wcale nie musi wynikać z rozpasania i rozpusty. Tempo i sposób życia bardzo temu sprzyjają. Obecnie coraz większy nacisk kładzie się na psychologiczne mechanizmy tycia. Rozmawiamy z psychodietetykiem Małgorzatą Obarą z Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie.



— Współczesny człowiek nie zawsze spożywa posiłki, aby zaspokoić głód...

— Spożywanie posiłków częściej spełnia rolę dostarczenia przyjemności, poczucia ulgi, rozładowania stresu, dzięki czemu zaspokajane są również potrzeby emocjonalne. Jedzenie można nawet nazwać substancją psychoaktywną. Wielu z nas cierpi na sezonowe zaburzenia nastroju — mamy niedobór słońca, co wiąże się z obniżonym nastrojem, a jedzenie często bywa formą szybkiej poprawy samopoczucia.

— Wiele nawyków związanych z jedzeniem wynosimy z lat dziecięcych.

— Gdy jesteśmy karmieni piersią przez matkę lub nawet butelką — to wiąże się to z samymi pozytywnymi skojarzeniami. Z bliskością, ciepłem, ukojeniem, przytulaniem. Jedzenie to miłość. Gdy te potrzeby w późniejszym życiu nie są spełnione, często, aby sobie coś zrekompenzować, sięgamy właśnie po jedzenie, a to może się wiązać z dodatkowymi kilogramami.

Później mamy dalsze etapy uczenia się tych powiązań. Jedzeniem koimy ból, koimy cierpienie. Rodzice w sytuacjach stresujących dziecko często próbują je zająć przekąską. Gdy dziecko się przewróci, zedrże kolano, to mama już wyciąga lizaka. W ten sposób zjadanie staje się jedną z najbardziej powszechnych strategii redukcji stresu.

— A jedzenie jako odpowiedzialność?

— Tak, jesteśmy nauczeni tego, że przejadamy się w sposób nawykowy. Od najmłodszych lat mamy wpajane, że musimy za wszelką cenę zjeść wszystko, co mamy na talerzu, że jedzenie nie powinno się marnować. Niestety, może to spowodować niepotrzebny przyrost masy ciała. Musimy nauczyć się odpowiednich strategii odżywiania - nakładać sobie odpowiednie porcje na talerz. Mrozić to, czego nie zjedliśmy, nie wybierać się na zakupy, kiedy jesteśmy głodni, bo wtedy oczywiście kupujemy więcej.

— Zły wpływ na psychikę mają też restrykcyjne redukcyjne diety.

— Mamy kulturowo lansowany wzorec szczupłego człowieka. Chcemy się szybko dopasować do tego wzorca i popełniamy kardynalne błędy. Z tego powodu szybko zaczynamy się odchudzać. Tak naprawdę nie mając pojęcia, jak się do tego odpowiedzialnie zabrać. Dążąc do szybkich efektów, zaczynamy się głodzić. Organizm zaczyna się bronić, bo odczuwa całą sytuację jako zagrożenie. Włącza się biologia. I dlatego dotyka nas efekt jo-jo. Organizm zaczyna kumulować zapasy, bo jego zdaniem idą złe czasy. Drugą ważną sprawą jest to, że nadmiernie restrykcyjne diety wyzwalały negatywne emocje, a negatywne emocje wpływa-

ją na to, że chcemy pocieszyć się jedzeniem. To takie błędne koło.

— Nie jesteśmy też wyczuleni na sygnały sytości...

— Kolejną z psychologicznych przyczyn otyłości jest to, że zakłócone są odbiory sygnałów z ośrodka głodu i sytości. Spowodowane jest to głównie tym, że jemy nieregularnie. Brakiem koncentracji podczas spożywania posiłków. Jedzenie przestało być rytuałem, na który mamy czas. Należy pamiętać, że dopiero po 20 minutach od rozpoczęcia posiłku do mózgu trafia sygnał, że jesteśmy najedzeni. Niestety, wielu z nas spożywa posiłki w tak zwanym "między czasie". Zwykle powoduje to, że się przejadamy.

Warto zmieniać nawyki żywieniowe, by lepiej się poczuć. Wszystko zaczyna się w głowie. Poszukujesz wsparcia? Zgłoś się do ekspertów.



**ODDZIAŁ LECZENIA OTYŁOŚCI
MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY**

AL. WOJSKA POLSKIEGO 30
TEL. KOM.: 608 316 784



BIEGACZE OPANOWALI STARÓWKĘ

Ponad 360 zawodników i on najlepszy. Paweł Pszczółkowski wygrał XVI Bieg Jakubowy! Jego czas to 00:34:10. Drugi był Daniel Mikielski, a trzeci - Bogumił Krupiński. Z pań pierwsza na metę przybiegała Emilia Wołyniec.

Za nami kolejny Bieg Jakubowy w Olsztynie. Trasa była zróżnicowana, nie brakowało w niej wyczerpujących podbiegów, a wysiłki biegaczy i biegaczki były obserwowane przez liczną publiczność. Najszybciej te 10 km pokonał, podobnie jak w ubiegłym roku, olsztynianin Paweł Pszczółkowski. — Tym razem nie miałem życiówki, ale mój nieco gorszy czas - jak na te warunki i niełatwą trasę - i tak jest naprawdę dobry — przyznał zwycięzca tuż po przekroczeniu mety. — Spokojnie zacząłem, bo nie byłem do końca pewny swojej dyspozycji. Od szóstego kilometra wyszedłem na czoło i prowadzenia już nie oddałem — zakończył Paweł Pszczółkowski.

Natomiast na pierwszym miejscu wśród kobiet finiszowała Emilia Wołyniec: — W Olsztynie już kilka razy startowałam, więc wiem, że zawsze jest tu super atmosfera, no i teraz też tak było. Piękna trasa, ale zróżnicowana, pogoda również świetna. W tamtym roku biegle mi się nieco gorzej — stwierdziła Emilia Wołyniec, nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Zawodowych w Gołdapi.

Wszyscy uczestnicy biegu głównego byli za metą honorowani pamiątkowymi medalami, a trzech najlepszych w każdej kategorii otrzymało na zakończenie imprezy specjalne puchary. Okazało się też, że ponad setka uczestników Biegu Jakubowego wpłaciła wyższą (przynajmniej o 10 zł) opłatę startową, aby tę nadwyżkę skierować na potrzeby podopiecznych Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”, czyli na ich leczenie i rehabilitację.



**XVI BIEG
JAKUBOWY**



NIE TRĄĆ CZASU, BĄDŹ AKTYWNY!

Co najmniej 30-45 minut powinna trwać nasza codzienna aktywność fizyczna. Regularny spacer, rekreacyjna jazda na rowerze, pływanie, aqua-aerobik, nordic walking, wchodzenie po schodach przyniesie z pewnością korzyści zdrowotne. Zadbajcie o kondycję i samopoczucie! Wyjdźcie z domu i bądźcie aktywni! Wiele propozycji znajdziecie w obiektach Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie. Zaplanujcie czas dla siebie!

Woda, rower, rekreacja w CRS Ukiel

To atrakcyjne miejsce na rodzinną aktywność. Chcecie wybrać się na wycieczkę rowerową? Znalazła tu wypożyczalnia sprzętu sportowego. Czekają na was rowery męskie, damskie i dziecięce. Znajdziecie też całe bogactwo akcesoriów. Przenośne zestawy do gry w badminton, do krykieta, gry w boule oraz minigolfa. Piłki do siatkówki plażowej i koszykówki. Na chętnych czekają we wszystkich rozmiarach rolki, lyżworolki, są też kijki do nordic walking. Ale to nie wszystko. Ostatnio pojawiły się tu deski z wiosłem typu sup oraz specjalistyczne rowery trekkingowe. Nie brakuje też sprzętu pływającego. Są kajaki, rowery i skutery wodne, łodzie, motorówki.

— Ogromna część mieszkańców i gości naszego miasta aktywnie korzysta z infrastruktury sportowej i wypożyczalni, teraz oferta staje się jeszcze lepsza – wyjaśniał Jerzy Litwiński, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji. — Z roku na rok chcemy podnosić jakość naszych usług, stąd nie tylko nowy sprzęt sportowy, ale też nowe rozwiązania: w CRS Ukiel wdrożyliśmy unikatowy system funkcjonowania wypożyczalni, polegający na tym, że sprzęt można wypożyczyć w jednym obiekcie, a po zakończeniu

użytkowania zwrócić go w innej wypożyczalni, po innej stronie jeziora.

Moc atrakcji w wodnym centrum

Pływanie przynosi same korzyści. Pomaga utrzymać kondycję fizyczną i dobre samopoczucie. Może być doskonałą formą aktywnego wypoczynku. Dla lubiących wodę odpowiednią propozycją będą olsztyńskie baseny i Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera” Galeria Warmińska, w którym można korzystać z atrakcji w części sportowej, jak i rekreacyjnej oraz z saun i jacuzzi. Tu skorzystacie również z nauki pływania, są zajęcia dla maluszków oraz aquaanimacje w cenie biletu wstępu.



Karta Olsztyn Sport

Tę kartę warto mieć! Każdego dnia jej właściciel ma możliwość skorzystania z olsztyńskich basenów, wypożyczalni sprzętu sportowego i pływającego w CRS Ukiel, a także codziennego, nie-limitowanego korzystania z Wodnego Centrum Rekreacyjno-Sportowego z basenem olimpijskim i strefą rekreacji przez 30 dni! Jej cena to 129 zł w wariantcie normalnym oraz 119 zł w ulgowym. Zakupisz ją w punkcie kasowym WCRS „Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA, w kasach wypożyczalni Centrum Rekreacyjno-Sportowego „Ukiel”, na basenie przy ul. Głowackiego.

Szczegółowa oferta i wykaz imprez: www.osir.olsztyn.pl

Przykładowy wykaz imprez	
MAJÓWKA – CRS Ukiel	1-3 maja
ELEMENTAL TRIATHLON OLSZTYN	26-27 maja
PUCHAR EUROPY W TRIATHLONIE	
MISTRZOSTWA POLSKI W PŁYWANIU JUNIORÓW MŁODSZYCH 14 LAT – Aquasfera	29 czerwca-1 lipca
MARATON ROWEROWY MTB – CRS Ukiel	29 lipca
MISTRZOSTWA OLSZTYNA W PŁYWANIU DŁUGODYSTANSOWYM NA WODACH OTWARTYCH – CRS Ukiel	4 sierpnia
NARODOWY DZIEŃ SPORTU	15 września
III UKIEL OLSZTYN PÓŁMARATON	16 września
XIII OLSZTYŃSKI FESTIWAL SZTUK WALKI	13 października
AQUAAKTYWNY SENIOR – Aquasfera	październik
OTWARTE MISTRZOSTWA OLSZTYNA W TENISIE STOŁOWYM – sala przy ul. Głowackiego	9 grudnia
ZIMOWE MISTRZOSTWA POLSKI 14 LAT W PŁYWANIU	14-16 grudnia

JEŹDZIŁ NA ROWERZE, BY SCHUDNAĆ

Zaczęło się dość niewinnie — wujek zabierał małego Pawła i jego brata na wycieczki rowerowe. To wtedy za komunijne pieniądze kupił sobie rower szosowy, który zabrał mu zresztą, brat ogłaszając, że to on będzie kolarzem. Stało się jednak inaczej. Brat został fizjoterapeutą, a to Paweł profesjonalnie jeździ na dwóch kółkach.

— Oglądałem wyścigi i nie chcąc być gorszym od brata postanowiłem też zacząć jeździć — wspomina. — Wszyscy się wtedy uśmiechnęli pod nosem, bo były to czasy, gdy byłem niezłym pulpetem. Miałem 13 lat, ważyłem tyle co teraz, a byłem przecież kilkadziesiąt centymetrów niższy. Nic nie zapowiadało, że w tym sporcie mógłbym odnosić jakiegokolwiek sukcesy... — opowiada.

Paweł to jednak człowiek honorowy i zdeterminowany. Poważnie podszedł do swojej nowej roli i trzy lata ścigał się na szosie. Waga od razu poleciała w dół. Dość nieoczekiwanie dla siebie samego dostał się wtedy do kadry województwa, brał udział w wyścigach ogólnopolskich, jednak bez większych sukcesów.

— Byłem typowym średniakiem, zawsze gdzieś tam w połowie stawki. Nie było to zbyt motywujące. Doszło do tego, że po trzech la-

tach przestałem w ogóle jeździć. Nie było pewne, my kiedykolwiek wsiądę jeszcze na rower — przyznaje.

Paweł zajął się nauką, z malej podlubawskiej miejscowości przyjechał na studia inżynierskie do Olsztyna. I żyłby sobie może jak niefrasobliwy popijający piwko i zjadający się kebabami student, gdyby nie to, że pewnego dnia stanął na wadze.

— Przeraziłem się nie na żarty. Waga pokazała 87 kilo przy wzroście 175 cm. Trzeba się było ratować z opresji. Postanowiłem wrócić do kolarstwa — opowiada.

Żeby było ciekawiej i trudniej, zaczął trenować kolarstwo górskie. 2008 rok to jego pierwsze zawody w Żyrardowie. Nie poszło mu najlepiej, był dwusetny, ale od tej chwili wiedział, że będzie robił wszystko, aby sukcesywnie poprawiać swoje wyniki. Od 2009 zaczął jeździć w drużynie Centrum Rowerowe Olsztyn Team.

— Spotkałem tam ludzi, którzy mi pomogli i wspierali w walce o coraz lepsze wyniki. Gdy zaczynałem, było nas około pięciu, teraz zbliżamy się do trzydziestki aktywnych kolarzy — podkreśla z dumą.

Paweł jest najbardziej utytułowanym zawodnikiem klubu. Zdaje się jakby tego nie zauważać. Mimo że mieści się w dziesiątce najlep-

Paweł Kowalkowski to górski maratończyk rowerowy mieszkający w Olsztynie. Gdzie góry, gdzie Olsztyn, chciałoby się rzec... Jednak dla chcącego nic trudnego.

szych maratończyków górskich w kraju, nie czuje się gwiazdą.

— Gdybym uprawiał inny sport, np. taką piłkę nożną, w tym momencie byłbym w pierwszej jedenastce i zarabiał tyle, co oni, to może sodówka uderzyłaby mi do głowy. Ale uprawiam mniej popularną dyscyplinę, w której nie ma takich nakładów finansowych. Można by psioczyć i narzekać, że inni sportowcy mają lepiej, ale niczego to nie zmienia. Trzeba po prostu robić swoje — rezolutnie wyjaśnia.

Paweł wyjazdy na zgrupowania ma sfinansowane, sprzęt, na którym jeździ również. Ale o pieniądze na jedzenie i noclegi, musi zatroszczyć się sam. Dlatego przedsiębiorczy sportowiec założył swoją działalność: zajął się trenowaniem innych, a także, uwaga: bike fittingiem. Paweł jest pierwszą osobą w naszym województwie, która się tym profesjonalnie para. Cóż to takiego?

— Kolarz i rower powinni stanowić całość. Przeprowadzam wywiad, mierzę, ważę i w oparciu o to ustalam odpowiednią pozycję na rowerze, tak aby zawodnik czerpał jak największe korzyści z jazdy — tłumaczy. — Każdy z nas ma inną budowę, źle dobrane siodełko czy nieodpowiednia wysokość kierownicy może poważnie zaszkodzić. Ja stoję na straży, by nic złego się nie wydarzyło. Znam się na jeździe, na rowerach, pokonałem przecież tysiące kilometrów. Ludzie mi ufają i chętnie oddają się w moje ręce — podkreśla.



WYBIERZ ROWER W SAM RAZ DLA SIEBIE

Są rowery górskie, crossowe, triathlonowe, rekreacyjne, miejskie, trekkingowe, szosowe. Masz problem z wyborem? Odpowiedz sobie na pytanie, w jakim celu i jak często będziesz korzystać z środka transportu. I dokonaj wyboru! Czy zamierzasz jeździć szybko, wyczynowo, brać udział w zawodach, czy też raczej wolisz rekreację i rodzinne wycieczki na dwóch kółkach? Od tego bowiem zależy, jaki typ roweru będzie dla Ciebie najlepszy. Dobierz go idealnie pod siebie. Zanim kupisz, po prostu przejedź się nim!

MODELE 2018

ROWERY MIEJSKIE

Do poruszania się po mieście – idealne ze względu na konstrukcję i szerokie, wygodne siodełko.

Le Grand Lille 6
Styl, komfort, a przy tym nowoczesna rowerowa technologia w jednym rowerze.



ROWERY TREKKINGOWE

Do pokonywania ulic i wypraw za miasto. Spisują się zarówno na drogach asfaltowych, jak i leśnych ścieżkach czy drogach szutrowych.

Kross Trans 9.0
Do pokonywania długich tras. Lekka i wytrzymała rama, wzmocnione koła.



ROWERY CROSSOWE

Przeznaczone do dłuższych dystansów po drogach asfaltowych, jak i ubitych ścieżkach. Można ustawić je pod kątem sportowym lub rekreacyjnym.

Evado 5.0
Z myślą o tych, którzy liczą na szybką jazdę po terenie, stąd 27-biegowy napęd i wytrzymałe opony.



ROWERY GÓRSKIE (MTB)

Lubisz ekstremalne podróże po bezdrożach? To propozycja dla Ciebie. Możesz wybrać opcję bardziej rekreacyjną, bądź sportowe rowery górskie.

Level 9.0
Dla osób chcących zajmować się jazdą górską na poważnie. Stabilna konstrukcja pozwoli na ekstremalne doznania.



AKTYWNI NA WARMII I MAZURACH

MAJ

1 maja

- Lidzbarska Piątka i Dziesiątka, Lidzbark, 5 i 10 km
- Turniej Mistrzostw Polski Mężczyzn Rugby 7, Olsztyn

2 maja

- XIV Półmaraton Węgorza, Węgorzewo, 21.097km

5 maja

- Bieg Strażaka, Barczewko, 10 km

12 maja

- Polska Biega w Rybnie, Rybno, 8 km
- XXVIII Ostródzkie Biegi Uliczne, Ostróda, 10 km
- Charytatywna Sztafeta Integracyjna O Co Biega?, Olsztyn, 7777 m

12 maja

- Brevet Lubawa 300, Lubawa

13 maja

- 29 Maraton Juranda, 2 Dyszka Jurandówny, Szczytno, 10 km, 42.195 km
- XXLII Bieg Zwycięstwa Gołdap, 10 km
- XI Letni Bieg Sasinów, Wysoka Wieś koło Ostródy, 21.097 km
- Lidzbarski Wyścig Szosowy, Lidzbark Warmiński, 120 km

19 maja

- VI Olecka Trzynastka, Olecko, 12.8 km
- Warneland, Olsztyn, 100 km
- Rajd Rowerowy Dylewska Góra, Ostróda (Plaža Kąjkowo) - Dylewska Góra

20 maja

- Mazury MTB Etap 4 - Natura Mazur Bike Challenge, Warchały

26 maja

- II IPB Nocny Bieg na 5 km o Puchar Eugeniusza Jaremko, Iława, 5 km
- 13 Bieg Filipidesa, Pastęk, 10 km
- Puchar Europy w Triathlonie, Olsztyn
- VII Biegiem po Wichrowskich Lasach, Wichrowo koło Dobrego Miasta, 10 km
- IV Rajd Rowerowy Szlakami Warmii i Mazur, Lidzbark Welski

27 maja

- 10k Run Series Olsztyn, Olsztyn, 10 km
- Elemental Tri Series Olsztyn, Olsztyn
- Urodzinowa Piątka, Morąg, 5 km

31 maja-3 czerwca

- Na plaży Hotelu Anders w Starych Jabłonkach odbędzie się finałowy turniej klubowych mistrzostw Europy w plażowej piłce ręcznej. O medale będą rywalizować 24 zespoły (po 12 męskich i kobiecych).

CZERWIEC

2 czerwca

- VII Maraton Mazury, Gałkowo, 42.195km 10km

3 czerwca

- Bieg o Złotą Monetę, Olsztyn, Park Kusocińskiego, 5 km. Głównym celem jest zebranie funduszy na leczenie i rehabilitację chorych i niepełnosprawnych podopiecznych Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”. Szczegóły: przyszloscdladzieci.org

- X Elbląski Bieg Piekarczyka, Elbląg, 10 km

- Mazury MTB: Bike Tour Węgorzewo, Węgorzewo

7-8 czerwca

- Kongres Przyszłości, Olsztyn, szkolenia, treningi fitness i wykłady motywacyjne. Szczegóły: kongresprzyszlosci.pl

9 czerwca

- V Bieg Uniwersytecki, Olsztyn, 10 km

10 czerwca

- VII Ostródzki Półmaraton św. Jerzego, Ostróda, 21.097 km
- Bieg na dychę Iława, Iława, 10 km
- Maratony Kresowe: Olecko – “Przystanek Mazury Garbate”, Olecko
- Cross Country Góra Zamkowa Bartoszyce, Bartoszyce

16 czerwca

- Las Masakras - bieg terenowy z przeszkodami, Olsztyn, 8 km
- V Pastęcki MTB Maraton, Pastęk

17 czerwca

- Garmin Iron triathlon Elbląg 2018, Elbląg, 113 km
- Mazurska Piętnastka Welskiego Parku Krajobrazowego, Rybno koło Dąbrówna, 15 km
- IV Festiwal Biegów Jurunda, Lipnik koło Szczytna, 12 km

23 czerwca

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

23-24 czerwca

- Runmageddon Elk 2018, Elk, Intro, Rekrut, Classic i KIDS

24 czerwca

- V Grand Prix Warmii, Kudypy, 10 km
- Leśne Run Warmia, Ruś, 10 km
- Susz Triathlon 2018, Susz, dystans 1/2 IM
- Mazury MTB Etap 6 - W krainie Króla Siew, Mikołajki

30 czerwca

- Lidzbark Triathlon Energy #3, Lidzbark Welski



UPRAWIASZ SPORT?

Zatroszczymy się o Twoje stopy — aby niosły Cię przez wiele kilometrów, ćwiczeń, wyzwań.

STAŃ PEWNĄ STOPĄ I SIĘGAJ PO SUKCESY.



**KOSMETYKA
I PODOLOGIA**
BEATA PIETRZAK

NASZE GABINETY

pl. Konsulatu Polskiego 5/1 (obok ZUS-u)
Olsztyn, tel. 733-737-500

Zabiegi podologiczne: wrastające paznokcie, usuwanie odcisków, nagniotków, modzelei, brodawek
pedicure leczniczy, pedicure kosmetyczny, rekonstrukcja uszkodzonych paznokci, lampa Pact Med na paznokcie grzybicze i inne

ul. Kościuszki 21/2
Olsztyn, tel. 733-636-600

W ofercie: fizjoterapeuta, kosmetolog, podolog, trycholog, masażysta

Zabiegi: m.in. diagnostyka komputerowa stóp, projektowanie i wykonanie indywidualnych wkładek ortopedycznych, indywidualne ortezy, wrastające paznokcie, odciski, modzele, nagniotki, rekonstrukcja uszkodzonych paznokci

Na podstawie komputerowej diagnostyki projektujemy wkładki:

- profilaktyczne i poprawiające komfort chodzenia, wspierające profilaktykę zespołów bólowych
- korekcyjne w leczeniu i rehabilitacji wad postawy, z uwzględnieniem potrzeb dynamiki stopy
- lecznicze dla stopy cukrzycowej, z raną, RZS, z hallux valgus i innymi chorobami stóp
- wkładki dla sportowców

i wiele innych...

www.podologiaolsztyn.pl

SŁODKO I FIT



Nie bój się słodkości, zwłaszcza gdy są fit!

Oto przepisy Michała i Asi na ciasteczka w tej zdrowszej wersji.



CIASTEczKA OWSIANE KRUCHE

Składniki (15-20 ciasteczek):

- 50 g mielonego słonecznika
- 50 g mielonego sezamu
- 75 g mąki amarantusowej
- 100 g płatków owsianych
- 80 g drobnych rodzynek lub innych suszonych owoców
- 75 g jabłka mielonego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach
- 50 g masła klarowanego

Wykonanie:

Piekarnik nagrzać do 190 stopni C (tryb góra-dół, bez termoobiegu). Do miski wsypać suche składniki oraz suszone owoce, wymieszać. Masło wymieszać z jabłkiem. Połączyć suche składniki z mokrymi i dokładnie wymieszać. Z powstałej masy ulepić kulki (ok. 3 cm średnicy), następnie spłaszczyć je i uformować kształt dysku (średnica ok. 4 cm i grubość 1,5 cm). Wstawić do piekarnika i piec przez 20 minut (aż lekko się zrumienia).

CIASTEczKA GRZCZANE

Składniki (35 ciasteczek):

- 200 g mąki gryczanej
- 50 g mąki amarantusowej
- 50 g mąki ryżowej
- 40 daktyli lub rodzynek
- 60 g masła klarowanego
- 1 jajko
- 100 g kefiru (lub 100 g zblendowanego jabłka)
- 30 g posiekanych orzechów włoskich
- 50 g rodzynek



Wykonanie:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 200 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu). Suszone owoce zmielić z mąką na proszek. Dodać masło, jajko, kefir oraz orzechy i rodzynek, następnie zagnieść gładkie ciasto. Formować ciasteczka o średnicy ok. 5 cm i układać na blaszce. Piec 25 minut w 200 st. C.

CIASTEczKA BURACZANE

Składniki (20 ciasteczek):

- 30 g miękkiego masła klarowanego
- 1 jajko
- 100 g buraka (upieczonego lub ugotowanego, a potem zblendowanego na gładką masę)
- 100 g mąki amarantusowej
- 50 g mąki orkiszowej 2000
- 50 g daktyli
- 1/2 łyżeczki sody



- 100 g płatków owsianych
- 50 g wiórków kokosowych

Wykonanie:

Piekarnik rozgrzać do 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu). Dokładnie wymieszać masło klarowane, jajko i buraka. Daktyle zmielić z mąką i sodą na proszek (można użyć sproszkowanych daktyli, wówczas wystarczy je wymieszać z mąką i sodą). Wymieszać mąkę z płatkami i wiórkami. Dodać mokre składniki i dokładnie wymieszać. Formować ciasteczka o średnicy 5 cm i piec 20 minut w 180 st. C (do zrumienienia).

CIASTEczKA UŚMIESZKI

Składniki (25 sztuk):

- 80 g rodzynek lub daktyli suszonych (bez pestek)
- 75 g mąki owsianej (jeśli ciasto jest klejące, dodać trochę więcej mąki owsianej)
- 75 g mąki orkiszowej typ 2000 (mąka pełnoziarnista)
- 100 g mąki amarantusowej lub jaglanej lub ryżowej
- 40 g masła klarowanego
- 1 małe jajko
- 75 g jabłka, zmiksowanego na gładką masę
- 2 jabłka pokrojone w dwunastki

Wykonanie:

Piekarnik nagrzać do 180 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu. Rodzynek zmielić z mąką na proszek. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto. Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm, wykrawać kółka. Na jednej połowie kłaść jabłko i przykrywać drugą połową. Piec 25-30 minut w 180 st. C (do zrumienienia).

zezdrowiemmidosmaku.wixsite.com/blog



PRIMELLE

odmładza, odchudza i uzdrawia

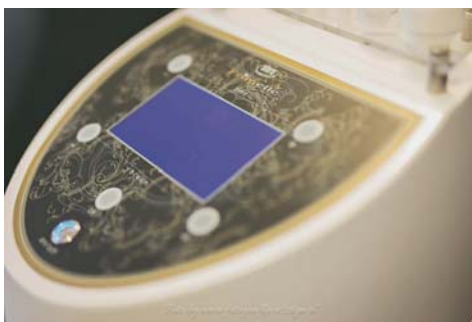
Wiosna nastraja do zmian.

Tylko od czego zacząć?

Nie popełnisz błędu, jeśli
zacznieś od siebie.

Mniej centymetrów
w talii, bardziej jędrne
uda, gładka, rozświetlona
twarz. Możesz osiągnąć te
efekty za sprawą masażu
próżniowego Primelle.

Musisz tylko spełnić dwa
warunki. Pierwszy —
znaleźć czas na leżenie,
drugi — o niczym w tym
czasie nie myśleć.



Recept na szczupłą sylwetkę jest wiele. Jedni biegają, inni wykonują monotonne ćwiczenia, a jeszcze inni leżą i poddają się przyjemnościom. Ostatnie zapewnia masaż próżniowy Primelle. Już po pierwszym zabiegu z talii, bioder, ud i łydek znika po kilka centymetrów.

Lifting ciała

Masaż próżniowy Primelle ma same zalety. Przede wszystkim nie jest uciążliwy. Wykonany przez profesjonalistę pozwala pozbyć się wielu problemów kosmetycznych i estetycznych. — Efekty w postaci redukcji obwodów np. ud, talii, łydek widoczne są natychmiast. Poprawia nam się także samopoczucie i ogólny stan zdrowia — mówi Wioleta Ullrich-Mikulska, kosmetolog, właścicielka salonu kosmetycznego Bonita w Olsztynie.

Zabieg wykonywany jest za pomocą głowicy wyposażonej w obracające się rolki.

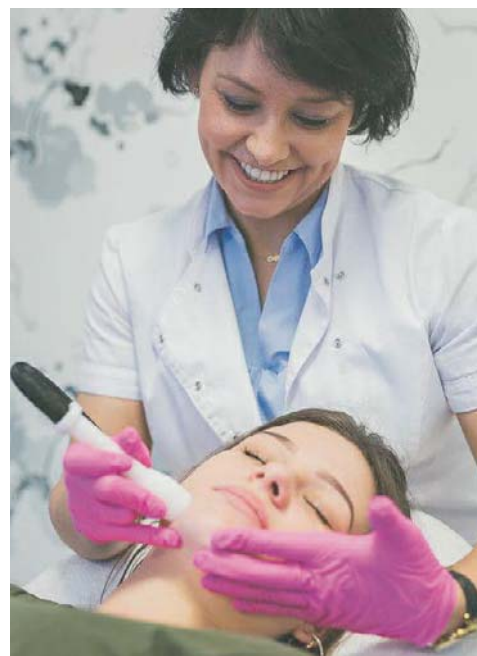
Całe urządzenie nieco przypomina odkurzacz, z tym że tu odkurzane jest ciało. Najważniejsze efekty to m.in. usprawnienie krążenia limfy (drenaż limfatyczny), miejscowe poprawienie ukrwienia, przyspieszenie metabolizmu, redukcja cellulitu i ogólny relaks.

Osoba poddająca się zabiegowi ubrana jest w specjalny kostium, który zwiększa poślizg rolek i chroni skórę.

Ci, którzy zafundowali sobie Primelle, mówią krótko: było bosko!

Potwierdzają też, że skóra stała się gładzsza i bardziej miękka w dotyku, zniknęły niechciane centymetry, w zamian pojawiła się lekkość w kończynach dolnych i zmniejszyły obrzęki.

— Stres i zmęczenie nie rozróżnia płci. Może dopaść każdego. Primelle daje fantastyczne efekty relaksacyjne. Jest to więc bardzo dobry zabieg dla osób, które czują się zmęczone, rozdrażnione, mają problemy trawienne czy



zwyczajnie brakuje im energii — mówi Wioleta Ullrich-Mikulska. — Masaż próżniowy nie tylko usprawnia krążenie limfy, ale także modeluje sylwetkę, zmniejsza napięcia mięśni. O jego znaczeniu dla organizmu świadczy fakt, że jest on stosowany także przez fizjoterapeutów i lekarzy jako zabieg wspomagający rehabilitację leczniczą, a także pomocniczo po zabiegach medycyny estetycznej, np. po liposukcji — dodaje specjalistka.

Lifting twarzy

Primelle stosuje się także do modelowania owalu twarzy. Oczywiście wykonuje się go inną głowicą. W tym przypadku miejscowa stymulacja poprawia mikrokążenie, skóra twarzy jest lepiej odżywiona i dotleniona. Pobudzone komórki zwiększają produkcję kolagenu i elastyny, co sprawia, że skóra jest bardziej elastyczna, a jednocześnie napięta, gładka i odzyskuje młodzieńczy wygląd. — Przed i po zabiegu robię zdjęcia, co pozwala potem dokonać oceny. Jeszcze się nie zdarzyło, żeby ktoś nie zauważył różnicy — mówi Wioleta Ullrich-Mikulska.

Masaż próżniowy Primelle powinien być wykonywany przez wykwalifikowanych specjalistów, którzy przeszli odpowiednie szkolenia.

Salon Urody
Bonita
Wioleta Ullrich-Mikulska
Kosmetolog

mgr Wioleta Ullrich-Mikulska
Kosmetolog

☎ 662 763 762

✉ ul. Wilczyńskiego 20, Olsztyn
(w budynku AF Akademia Fryzjerstwa Adam Przybyś)

f BonitaSalonKosmetyczny

✉ w.ullrich.mikulska@gmail.com

Zbędne owłosienie?

Gładka skóra?

Czas na depilację?

Jeśli nie możesz lub nie chcesz korzystać z depilacji laserowej, bo masz fotouczulenie, bardzo ciemną karnację, jasne włosy, odstrasza Cię wysoka cena oraz brak gwarancji na trwałość efektu? Odpowiedzią na te problemy oraz kwestię zbędnego owłosienia powinna być równie skuteczna, ale bezpieczna depilacja woskiem lub pastą cukrową.

Zrób sobie przyjemność!

To hasło przewodnie naszego salonu **LOVEDEPI.PL**. Specjalizujemy się w jednej usłudze kosmetycznej, choć wszystkie pozostałe jej tajniki znamy równie dobrze z racji wykształcenia. Wykonujemy profesjonalne zabiegi depilacji woskiem i pastą cukrową. Naszą specjalnością są woski typu Film Wax. To nowy rodzaj wosków, który znacząco minimalizuje uczucie dyskomfortu podczas zabiegów, ponieważ przykleja się tylko do włosów. Dzięki temu, depilacja nawet najbardziej wrażliwych części ciała, jest komfortowa.



Pracujemy na sprawdzonych, światowych markach z zakresu depilacji - głównie Depileve, Starpil, ItalWax, Alexandria oraz rodzimej Clarenie i Royx Pro. W **LOVEDEPI.PL** nie używamy tanich produktów no-name, nie pracujemy na "rolkach", a każdy wosk nakładany jest jednorazową szpatułką. W przypadku bardzo wrażliwej skóry, problemów z cerą naczynekową lub żylakami, proponujemy pastę cukrową. Jest to produkt w

100% naturalny - możemy go śmiało zjeść. Technicznie zabieg trwa nieco dłużej, jednak w tym czasie pasta nawilża, peelinguje i nie narusza płaszcza hydrolipidowego skóry. Włos odrasta słabszy i nie kaleczy naskórkę.

Zarezerwuj profesjonalny zabieg w salonie **LOVEDEPI.PL**, a dzięki nam pokochasz depilację. Sprawdź, przekonaj się na własnej skórze.

Olsztyn,
pl. Jana Pawła II 1a/3
OKRĄGLAK, 1 PIĘTRO
vis-à-vis RATUSZA
(PODJAZD I WINDA)



www.LoveDapi.pl

info@lovedepi.pl

518 - 818 - 315



LOVEDEPI.PL



80618otbr-A



WYSTARTUJ W



DUATHLON ENERGY

CYKL IMPREZ TRIATHLONOWYCH

GNIEWINO

27.05.2018 / niedziela

STAROGARD GD.

16.06.2018 / sobota

LIDZBARK WELSKI

01.07.2018 / niedziela

BEŁCHATÓW

22.07.2018 / niedziela

CHEŁMŻA

19.08.2018 / niedziela

MRĄGOWO

02.09.2018 / niedziela

- SZTAFETY NA KAŻDYM DYSTANSIE
- STREFA FINISHERA
- CIEKAWY PAKIET STARTOWY
- BIEGI DLA DZIECI
- IMPREZY TOWARZYSZĄCE

www.TriathlonEnergy.pl

#maszMOĆ
#CZASnaCIEBIE
#ZYZPASJA



DUATHLON ENERGY

www.DuathlonEnergy.pl

USTKA

16 / 09 / 2018

GNIEWINO

30 / 09 / 2018

Mistrzostwa Polski
na dystansie długim:
10 km - 40 km - 5 km

zapisy: timerecords.pl

80618otbr-A



Alfa Dental

ZAKRES USŁUG:

- Implantologia
- Protetyka stomatologiczna
- Metamorfozy uśmiechu
- Komputerowe planowanie uśmiechu
- Chirurgia laserowa
- Stomatologia mikroskopowa

Gabinet stomatologiczny Alfa Dental SC
Anna Dudzińska-Filkiewicz, Zdzisław Filkiewicz

☎ **508 424 525**

ul. Iwaskiewicza 22b/6, 10-089 Olsztyn
e-mail gabinet@alfadental.pro

NOWY SSANGYONG REXTON DLA LUDZI AKTYWNYCH!



Auto Serwis Sikorski Sp.J.
ul. Sielska 43C
10-801 Olsztyn
Tel: 508 229 702 | 509 040 421

