

fitniefat

ISSN 2543-5760

MAGAZYN BEZPŁATNY

LISTOPAD - GRUDZIEŃ 2018

CZY BŁONNIK
SZKODZI?

DYNIA NA TALERZU

POMYSŁ
NA PREZENT



ENERGETYCZNA
OLA KRZAN



JEDNO URZĄDZENIE, CAŁE SPEKTRUM ROZWIĄZAŃ

To właśnie Harmony XL PRO. Platforma laserowa najnowszej generacji renomowanej izraelskiej firmy Alma Lasers, która obsługuje różne typy zaawansowanych technologii laserowych i innych źródeł światła.

Urządzenie oferuje rozwiązanie większości estetycznych i dermatologicznych problemów. To wszechstronne narzędzie, które umożliwia łączenie różnych typów laserów i technologii podczas jednej procedury zabiegowej, co zdecydowanie zwiększa skuteczność zabiegów oraz pozwala precyzyjnie dostosować dobór odpowiedniego lasera do problemu pacjenta. Od października urządzenie dostępne jest także na Warmii i Mazurach, w olsztyńskim salonie kosmetyki i medycyny estetycznej BELOVED BeautyPlace.

Laserowe odmładzanie skóry

Zmiany na skórze w postaci blizn, przebarwień czy zmarszczek postarzają jej wygląd. Możemy pozbyć się ich dzięki zabiegowi precyzyjnie działającym laserem iPixel Er:YAG. Laser, w kontrolowany sposób, uszkadza kolumnowo wybrane obszary naskórka i skóry właściwej. W naturalnym procesie gojenia uszkodzone komórki zastępowane są przez nową tkankę. Dochodzi do przebudowy skóry, staje się ona zdrowsza i wygląda młodziej.

Redukcja blizn, również potrudzikowych

Blizny na ciele nie pozwalają zapomnieć nam o przykrych

wydarzeniach. Trądzik często pozostawia na twarzy ślady, które szpecą. Laser iPixel Er:YAG uszkadzając termicznie skórę, przebudowuje ją, dzięki czemu powstaje nowa tkanka, blizny są zredukowane lub znacznie mniej widoczne.

Sposób na piękną i młodą skórę

Laser ClearLift działa na skórę właściwą mechanicznie, a nie jak większość laserów termicznie, co skraca czas rekonwalescencji, nie naruszając przy tym naskórka. Uszkadzając skórę, tworzy kontrolowane ogniska zapalne, które inicjują proces gojenia i rozpoczynają przebudowę skóry. Następuje produkcja nowego kolagenu, a skóra staje się bardziej jędrna i napięta.



Harmony XL PRO
Spectrum of Solutions

Redukcja zmian naczyniowych na twarzy i nogach

Widoczne pod skórą naczynka krwionośne, często zwane „pajączkami”, stanowią dla wielu duży problem estetyczny. Pacjenci poszukują zarówno skutecznych, jak i bezpiecznych zabiegów, które mogą zlikwidować te zmiany. Laser Nd:YAG to idealne rozwiązanie do usuwania zarówno tych płytkich, jak i głębokich zmian naczyniowych na twarzy i nogach.

Zmiany pigmentacyjne skóry

Nadmierna ekspozycja na działanie promieni słonecznych jest przyczyną tzw. fotostarzenia. Na twarzy, szyi, dekolcie, ramionach oraz dłoniach powstają ciemne plamki, zwane przebarwieniami.

Laser Dye-VL skutecznie likwiduje te zmiany, emitując światło, które działa termicznie na komórki zawierające barwnik i niszczy je. Zabiegi nie są bolesne i nie wymagają okresu rekonwalescencji.

Leczenie aktywnego trądziku

Działanie lasera ACNE PRO niweluje problemy skórne towarzyszące zwłaszcza skórze tłustej, pobudzonej do nadmiernego wydzielania sebum. Wiązka lasera, działając na najgłębsze warstwy skórne, niszczy zastane tam bakterie i stany zapalne. Jednoczesne chłodzenie kontaktowe chroni skórę oraz pozwala skutecznie oddziaływać na gruczoły łojowe wewnątrz niej.



Salon kosmetyki i medycyny estetycznej
BELOVED BeautyPlace
Olsztyn, ul. Marka Kotańskiego 4, lokal B1.11
664 464 404
kontakt@beloved.pl | www.beloved.pl

ZACZYNAM BYĆ JEDZENIOWYM TERRORYSTĄ

Jest trenerem, teraz zdobywa doświadczenie w dietetyce. O pasji do aktywności i o zdrowym stylu życia rozmawiamy z Aleksandrą Krzan, trenerką z Olsztyna.

— Zawsze się zastanawiałam, w jaki sposób zostaje się instruktorką fitness. Czy to jest coś, o czym marzy się od dziecka?

— Moja mama jest nauczycielem wychowania fizycznego, więc a k t y w n o ś ć zawsze była mi bliska. Jednak w okresie g i m n a z j u m pojawił się bunt

— "nie będę ćwiczyć na WF-ie", a wraz z nim dodatkowe kilogramy. Dość szybko, bo już w liceum stwierdziłam "pora się wziąć za siebie". Zaczęłam chodzić na fitness, inaczej odżywiać się. Szybko schudłam, ale w dość głupi sposób — nieprzemyślaną redukcijną dietą i odbiło się to na zdrowiu. Na całe szczęście w porę się obudziłam, zaczęłam z wielką pasją przyglądać się produktom spożywczym i szukać odpowiedniego sposobu żywienia.

— Pokochałaś aktywność, zostałaś trenerem zumbi.

— Tak. Pamiętam moje pierwsze zajęcia... Teraz się zastanawiam, dlaczego ludzie w ogóle przyszli na nie po raz drugi (śmiech). Byłam skupiona na tym, by wykonać dokładnie każdy krok, że w ogóle nie widziałam innych wokół siebie. Powoli nauczyłam się branży, jestem pewniejsza siebie. Zrobiłam kurs instruktora fitness oraz trenera personalnego, jednak nie prowadzę zajęć indywidualnych, lubię pracować w grupie. Wciągnęła mnie również dietetyka, obecnie mam praktyki w poradni Med-Food.

— Gdy zostaniesz stuprocentowym dietetykiem to rzucisz fitness?

— W dalszym ciągu będę się starała się łączyć obie pasje. Praca dietetyka odbywa się głównie na siedząco, trener musi wyjść, żeby się poruszać, a ruch jest niezbędny, by dobrze funkcjonować.

— Co jest najfajniejsze w twojej pracy?

— Mam swoje stałe grupy, czerpię od nich energię. Najmilsze są chwile, kiedy po ciężkim treningu widzę uśmiechnięte twarze uczestników. Wielką satysfakcję daje mi obserwowanie ich postępów zarówno w technice wykonywanych ćwiczeń, jak i w wyglądzie sylwetek. To napędza do działania.

— Ktoś powie - przy takiej ilości zajęć nie da się dobrze jeść. Naprawdę dajesz radę?

— W rodzinie się śmieją, że zaczynam być jedzeniowym terrorystą, ale zwracam coraz większą uwagę na to, co i jak jem. Czasem bywa ciężko, zwłaszcza gdy mam zajęcia od 8 do 20.

— No właśnie, a sklepy kuszą półproduktami — na szybko wrzuconymi pierogami do mikrofalówki albo zapiekanką z przydrożnej budki.

— Odkąd chciałam w liceum schudnąć — nauczyłam się z tego typu jedzeniowych pomocy nie korzystać. Wykreśliłam je ze swojej listy, więc nawet mnie do tego nie ciągnie. Mój mąż ma takie dni, że potrafi myśleć cały dzień o KFC, ale z tego powodu się nie kłócimy (śmiech). Co prawda staram się sama robić obiady, ale nie zawsze mi się to udaje. Wtedy zwykle zabieram ze sobą dużo warzyw, owoców czy jakieś smoothie, kanapkę z żytynego chleba z sałatą. Czasem piekę sama pieczeń, która starcza mi na tydzień jako dodatek do kanapek.

Agnieszka Porowska

BŁONNIK

– CZY MOŻE NAM SZKODZIĆ?



O błonniku słyszał niemalże każdy, możemy o nim przeczytać w praktycznie każdym czasopiśmie na temat zdrowego odżywiania, w każdym internetowym portalu, a także w wielu popularnych blogach. Mocno podkreślane są jego cudowne właściwości, które mają pomagać na problemy jelitowe, zaparcia, chronić przed nowotworami. Najbardziej podkreślana jest jego rola odchudzająca! Półki sklepów ze zdrową żywnością, sklepy zielarskie, a nawet apteki dysponują różnego rodzaju specyfikami z błonnikiem – błonnik pszenny, witalny, babka lancetowata czy różnego rodzaju otręby, które można dodawać niemal do wszystkiego. Czy błonnik to rzeczywiście remedium na wszystkie problemy, z otyłością włącznie? Okazuje się, że niekoniecznie. Błonnik może nam również szkodzić!

Czym jest błonnik?

Błonnik pokarmowy, zwany również włóknem pokarmowym, składa się z roślinnych wielocukrów i lignin opornych na działanie enzymów trawiennych układu pokarmowego człowieka. Według klasycznego podejścia Instytutu Żywności i Żywienia błonnik ma wyłącznie działanie prozdrowotne i rzadko mówi się o jego wadach. Błonnik dzielimy na rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie, a jego działanie aktywowane jest poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości wody.

W klasycznych teoriach, które są dostępne w wielu książkach dietetycznych wymienia się wiele zalet ze spożywania błonnika, a są to m.in.:

- pomoc przy zaparciach,
- pomoc w walce z nadmiernymi kilogramami,
- obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów,
- unormowanie gospodarki cukrowej w organizmie,
- detoksykacja organizmu.

Kiedy może być problematyczny?

Błonnik w naturze występuje w kilku frakcjach, które znacznie różnią się właściwościami. Największą popularność zyskał błonnik nierozpuszczalny, który znajduje się w otrębach, zbożach, łuskach zbożowych. Jak sama nazwa wskazuje, nie rozpuszcza się w wodzie. Produkty bogate w tę frakcję charakteryzują się szorstką i chropowatą powierzchnią, spożywane w nadmiarze irytują nasz układ pokarmowy. To właśnie tej frakcji błonnika przypisuje się właściwości ułatwiające oddawanie stolca, często też mówi się, że wręcz chroni nas przed rakiem jelita grubego. Badania jednak nie potwierdzają tych właściwości.

Kiedy błonnik może być szkodliwy?

1. Błonnik drażni ściany jelita, przez co przyspiesza perystaltykę jelit, może więc zwiększyć liczbę oddawanych stolców. Dłu-



Błonnik – pozytywne właściwości

Drugą dobrze poznaną frakcją błonnika jest błonnik rozpuszczalny, który znajduje się w warzywach i owocach, czy roślinach strączkowych. W przeciwieństwie do błonnika nierozpuszczalnego posiada wiele właściwości prozdrowotnych. Nie drażni ścian jelita. Stanowi pożywkę dla naszych największych sprzymierzeńców – bakterii probiotycznych, które są nam niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Produktem ubocznym rozpadu błonnika są krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które są niezbędne do zachowania zdrowych kosmków jelitowych. W przeciwieństwie do błonnika nierozpuszczalnego błonnik rozpuszczalny ma właściwości protekcyjne przed rakiem okrężnicy i żołądka. Warzywa szczególnie bogate w błonnik rozpuszczalny to marchew, rzepa, burak, ziemniak, brukiew, maniok.

Trzecią, stosunkowo mało znaną w naszym kraju frakcją błonnika jest tzw. skrobia oporna. Jest ona całkowicie odporna na trawienie – przedostaje się do jelit w formie niezmienionej. Dlaczego więc mielibyśmy ją spożywać? Bo lubią ją nasi mali sprzymierzeńcy – bakterie probiotyczne, które w procesie fermentacji trawią skrobię oporną. Plusem skrobi odpornej jest również to, że nie podnosi ona poziomu cukru i – co za tym idzie – insuliny. Nie wpłynie więc negatywnie na proces odchudzania.

Błonnik – czy rzeczywiście odchudza?

To właśnie rzekome właściwości odchudzające sprawiły, że błonnik zyskał sławę na miarę wręcz światową. Większość kobiet sięga po ten specyfik właśnie z powodu nadmiernych kilogramów, które pod wpływem tego cudownego środka mają w jakiś sposób wyparować. Czy rzeczywiście błonnik może odchudzić?

Za dodatkowe kilogramy odpowiada przede wszystkim dieta o zwiększonej kaloryczności w stosunku do potrzeb, obfitująca w żywność przetworzoną, nadmiar słodczy. Kluczem do walki z nadmiernymi kilogramami jest przede wszystkim odpowiednia dieta z ujemnym bilansem energetycznym. Musimy ograniczyć ilość spożywanych kalorii, przywrócić prawidłową pracę gospodarki węglowodanowej oraz wrażliwość receptorów na insulinę.

Wracając do błonnika... Skoro zdajemy już sobie sprawę z tego, że otyłość nie bierze się z niczego i jest to proces niezwykle skomplikowany, włączając w to problemy metaboliczne, to teraz możemy odpowiedzieć sobie na pytanie: czy błonnik rzeczywiście odchudza? Czy

dodatek otrębów jest w stanie uregulować nam metabolizm? Oczywiście, że nie! Błonnik – zwłaszcza nierozpuszczalny – może nam utrudniać wchłanianie niektórych witamin i składników mineralnych, które są niezbędne do prawidłowej pracy, m.in. gospodarki węglowodanowej.

Pewna ilość rozpuszczalnego błonnika może działać korzystnie – błonnik wiąże cukier i spowalnia jego uwalnianie do krwi. To dlatego lepiej zjeść cały owoc, a nie wypić szklankę soku owocowego. Szklanka soku będzie zawierać większą ilość cukru, który będzie nasilać wyrzuty insuliny we krwi. Warto także w swojej diecie uwzględnić produkty zawierające skrobię oporną, która karmi naszą dobrą florę jelitową, co jest niezwykle korzystne, ponieważ zmieniona flora jelitowa również może przyczyniać się w pewnym stopniu do otyłości i problemów metabolicznych.

Błonnik nierozpuszczalny może wykazywać kilka pozytywów ze względu na swoje właściwości przyspieszające pasaż jelitowy – szczególnie pomocne u osób z zaparciami. Ponadto oczyszcza nasze jelita ze złogów pokarmowych, wiąże cenne składniki odżywcze, ale również wiele toksyn, dzięki czemu wspiera detoks organizmu.

Podczas spożywania błonnika w postaci frakcji nierozpuszczalnej należy pamiętać o piciu większej ilości wody, aby nie doprowadzić do problemów trawiennych, takich jak wzdęcia, gazy czy zaparcia. Bardzo ważne jest również źródło, z którego pochodzi spożywany błonnik. Dla osoby, która nie cierpi na problemy trawienne, choroby jelitowe oraz choroby autoimmunologiczne, dobrym źródłem będą rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, fasola) oraz nasiona słonecznika czy pestki dyni. U osób z problemami jelitowymi czy chorobą autoimmunologiczną należy wybierać bezpieczniejsze źródła węglowodanów, którymi są m.in. proso, ryż, ziemniaki, bataty, maniok, tapioka, chia.

Podsumowując – warto włączyć do swojej diety trochę błonnika rozpuszczalnego oraz tego w postaci skrobi odpornej. W jakiej ilości? Najbardziej optymalną ilością błonnika jest około 25-30 g na dobę. Jeśli mamy problem z nadwagą, to częściej sięgajmy po błonnik zawarty w warzywach niż w owocach, ponieważ owoce zawierają większe ilości cukru, co wpływa niekorzystnie na regulację gospodarki cukrowo-insulinowej.

Natalia Palmowska,
dietetyk kliniczny firmy MedFood

gotrwałe irytowanie śluzówki jelit może doprowadzić do przerwania jej ciągłości, co może skutkować tzw. zespołem przesiąkliwego jelita. Jest to niebezpieczny stan, ponieważ przerwy w nabłonku stanowią wrota dla patogenów oraz antygenów pokarmowych, co może przyczynić się do wywołania nietolerancji pokarmowych oraz przewlekłych infekcji. Minimalna ilość błonnika nierozpuszczalnego dostarczana z naturalnym pożywieniem nie stanowi problemu ani zagrożenia dla zdrowia, jednak bezpiecznie jest wyeliminować ze swojej diety jego wyizolowane formy.

2. Błonnik nierozpuszczalny zmniejsza przyswajanie witamin i minerałów. Zboża zawierają kwas fitynowy, który zaburza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza i cynku, co może doprowadzić do niedoborów tych składników mineralnych.

3. Błonnik nierozpuszczalny zwiększa ryzyko choroby uchyłkowej jelita! Choroba ta charakteryzuje się obecnością kilku do kilkuset uchyłków na długości jelit, czyli workowatych uwypukleń ściany narządu odchodzących od głównej osi jelit. Choroba ta prowadzi bardzo często do stanów zapalnych jelit, jej objawy to: wzdęcia, nieregularny stolec, bóle kolkowe czy uczucie wypełnienia w jelitach.



MedFood Group jest innowacyjną spółką działającą na rynku health & wellness. MedFood Group buduje nową jakość w sektorze usług i produktów związanych z promowaniem zdrowego trybu życia. Wykwalifikowana kadra, składająca się m.in. z najlepszych ekspertów z dziedzin dietetyki, psychologii, zdrowego trybu życia oraz medycyny sportowej, podczas bezpośrednich spotkań oraz za pomocą najnowszych technologii doradza, jak żyć zdrowo i szczęśliwie. Naucz się tego stylu życia i TY.

Odwiedź nas na: www.medfood.com.pl



NIE

Odwodnienie to jeden z najczęstszych problemów jaki zauważam u swoich pacjentów. Szczególnie zimą mamy bardzo duży problem z piciem odpowiedniej ilości wody.

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że pierwszą i najważniejszą sprawą w kontekście zdrowej diety jest odpowiednie nawodnienie organizmu! To od niego zależy prawidłowe trawienie, praca układu moczowego, regeneracja organizmu po wysiłku, funkcjonowanie układu nerwowego – koncentracja, koordynacja czy kondycja układu krążenia.

W normalnych warunkach fizjologicznych człowiek traci wodę podczas oddychania, wydalania moczu oraz wraz z potem. Podczas długotrwałego wysiłku, upałów, pocimy się znacznie bardziej, a co za tym idzie tracimy też dużą ilość minerałów (zwłaszcza sodu). Ilość utraconej wody zależy od aktywności, temperatury, wilgotności powietrza oraz indywidualnych predyspozycji do pocenia się. Jeżeli ubytek wody nie zostanie uzupełniony poprzez odpowiednie nawodnienie, wówczas dochodzi do odwodnienia, czyli do stanu, w którym ilość wody w organizmie spada poniżej poziomu niezbędnego do prawidłowego funkcjonowa-

nia i stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia oraz życia.

Początkowa faza odwodnienia organizmu przebiega bezobjawowo. Najlepszym (domowym) sposobem rozpoznania odwodnienia jest obserwacja koloru moczu. Słomkowe zabarwienie świadczy o prawidłowej ilości płynów, natomiast ciemny kolor sygnalizuje zbyt mały poziom wody w organizmie.

Warto też pamiętać o składnikach mineralnych, które tracone są z potem. Odpowiednie nawodnienie i uzupełnienie elektrolitów również jest bardzo istotne.

Odwodnienie początkowo przebiega bezobjawowo, natomiast w miarę zwiększania się stopnia odwodnienia pojawiają się liczne symptomy.

Odwodnienie przebiega w czterech etapach, a poszczególne symptomy odwodnienia nasilają się wraz z procentowo zwiększoną ilością utraty płynów.

Etap pierwszy: przy 2 proc. ubytku wody może wystąpić:

- silne pragnienie
- spadek masy ciała,
- sucha skóra, ciemne kręgi pod oczami.

Etap drugi: przy odwodnieniu 2-4 proc. może pojawić się:

- nasilony ból głowy, zawroty głowy, zaburzenia widzenia,
- uczucie osłabienia, nudności, omdlenia,
- suchy język i suche usta, utrudniona mowa, zatrzymana produkcja wydzielania śliny,
- ciemny kolor moczu lub bezmocz,
- utrata elastyczności skóry, zapadnięte oczy,
- zaparcia, w niektórych przypadkach wymioty.

Etap trzeci: gdzie występuje 5-6 proc. ubytek wody powoduje wzmożoną senność, a także mrowienie, drętwienie oraz gwałtowne zmiany temperatury skóry.



WODA NEZBĘDNA DO ŻYCIA



Etap czwarty: przy którym pojawia się 10-15 proc. ubytek wody powoduje:

- obrzęk języka,
- drgawki, delirium,
- zaburzenia mówienia i świadomości.
- a nawet utratę przytomności,

Skutkiem odwodnienia 15-procentowego jest śmierć, która następuje zwykle w ciągu 3 dni. W przypadku upałów, nawet szybciej. Organizm ludzki jest w stanie zachować funkcje życiowe maksymalnie przez 6 dni.

Często spotykam osoby które nie piją wystarczającej ilości wody. Czasami całodzienny bilans napojów kończy się na wypiciu kilku kaw, ewentualnie herbat. Jednak ani kawa ani mocna herbata nie nawodnią naszego organizmu tak jak woda, a wręcz przeciwnie mogą działać diuretycznie. Dlatego pijąc duże ilości kawy czy mocnej herbaty należy pić zdecydowanie więcej wody! To woda powinna stanowić główne źródło nawodnienia, a inne napoje potraktować jako dodatek.

Jak nawadniać organizm?

Najprostszy sposób do oszacowania ilości płynów, jakie powinniśmy przyjmować to na każde 30 kg masy ciała pijemy 1 litr płynów, czyli ważąc 60 kg pijemy 2 litry wody na dobę. Jeżeli jesteśmy bardzo aktywni w ciągu dnia, dużo się pocimy, wówczas zwiększamy podaż płynów.

Jaką wodę należy pić?

Najlepszym wyborem będzie woda bogata w składniki mineralne, m.in. wapń i magnez. Na każdej wodzie jest podany dokładny skład pod kątem minerałów. Szukamy wody średnio- lub wysoko zmineralizowaną (nie źródlaną). Dla osób, które nie przepadają za smakiem wody polecam wybierać lekkie napary herbaciane, np. herbatki ziołowe, zielone, czerwone, owocowe. Urozmaiceniem smaku zwykłej wody może być też cytryna, limonka, mięta czy dodatek owoców: np. mrożone maliny, truskawki, jagody, grejpfrut czy pomarańcza wdrojona do dzbanka/szklanki z wodą.

Warzywa i owoce, które zawierają najwięcej wody:

- ogórek – zawartość wody to 97 proc.
- seler naciowy – 96 proc.
- cukinia, rzodkiewka, pomidor – 95 proc.
- arbuz – 93 proc.
- truskawka, papryka, kalafior, brokuł – 92 proc.
- grapefruit, szpinak – 91 proc.
- pomarańcze, ananas, maliny, marchew – 87 proc.
- jagody – 85 proc.

NATALIA PALMOWSKA, dietetyk kliniczny firmy MedFood
Umów się na wizytę medfood.olsztyn.p

KASZA JAGLANA

– POZNAJ KRÓLOWĄ KASZ!

To jedna z najstarszych kasz, która wraca do łask dzięki wartościowym składnikom w niej zawartym. Kasza jaglana coraz częściej gości na naszych talerzach.

Kasza jaglana powstaje w wyniku oczyszczenia z niejadanej otoczki ziaren prosa. Jest produktem, który przechodzi krótki proces obróbki. W większości składa się z węglowodanów (67 g). Zawiera białko (11,8 g), zaś tłuszcze stanowią 4,8 g/na 100 g suchego produktu. Ze względu właśnie na zawartość tłuszczów nie powinna być przechowywana zbyt długo, szczególnie w ciepłych pomieszczeniach, gdyż może jęlczeć i pozostawić gorzki posmak. Kasza zawiera aminokwasy egzogenne (w tym metioninę), które muszą być dostarczane z pożywieniem, gdyż organizm sam ich nie produkuje.

Kasza jaglana jest dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który ma szereg korzystnych właściwości dla organizmu: obniża poziom cholesterolu, daje uczucie sytości, zapobiega zaparciom, przyspiesza metabolizm i usuwa toksyny z organizmu. Jako jedna z niewielu wykazuje działanie alkalizujące organizm, regulując gospodarkę kwasowo-zasadową. Ponadto zawiera witaminy - witaminy z grupy B wspierające układ nerwowy i składniki mineralne - żelazo, wapń, krzem, cynk, magnez i potas.

Wegetarianie, a także osoby z anemią powinny włączyć kaszę jaglaną do swojego jadłospisu ze względu na dużą zawartość żelaza.

Jeśli wypadają ci włosy, łamią się paznokcie, a skóra pozostawia wiele do życzenia, to koniecznie jedz kaszę jaglaną, bo zawiera krzem i cynk.

Kasza jaglana zawiera też polifenole, które zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych, obniżają poziom cholesterolu, a także ciśnienie tętnicze krwi.

Jest naturalnym produktem bezglutenowym, więc śmiało może pojawić się w diecie osoby z celiakią oraz mającej alergię bądź nadwrażliwość pokarmową na gluten. Z uwagi na to, że w procesie produkcyjnym kasza może zostać zanieczyszczona glutenem warto wybrać tą ze znakiem przekreślonego kłosa – wtedy jest pewność, że glutenu w niej nie ma.

Kasza jaglana charakteryzuje się wysokim indeksem glikemicznym (IG 71), więc osoby z cukrzycą, insulinoopornością i nieprawidłową tolerancją glukozy powinny na nią uważać. Jeśli chcą zjeść kaszę jaglaną, to warto połączyć ją z białkiem (np. mięsem, serkiem wiejskim) oraz tłuszczem (np. oliwą z oliwek lub orzechami), wtedy obniżymy indeks glikemiczny całego posiłku.

By przekonać się o jej prozdrowotnych właściwościach koniecznie włącz ją do diety! Pomogą ci w tym przepisy na dania z kaszą jaglaną na słodko i wytrawnie. Smacznego!

Aleksandra Pasich, dietetyk

PRZEPISY NA DANIA Z KASZĄ JAGLANĄ

....

Bananowa jaglanka

Składniki:

- 50 g - kasza jaglana
- 200 g - jogurt naturalny
- 100 g - banan
- 5 g - popping z amarantusa
- 10 g - dynia, pestki

Przygotowanie:

Kaszę wsypać na gęste sitko i kilkakrotnie przepłukać zimną wodą, następnie przelać wrzątkiem. Wsypać do gotującej się wody. Gotować pod przykryciem około 10-20 minut aż napęcznieje i wchłonie cały płyn. Przed przepłukaniem kaszę można również uprażyć na suchej patelni. Na talerzu do kaszy dodać jogurt, pokrojonego banana, popping i pestki dyni.

....

Sałatka z pieczonym kurczakiem, burakiem i kaszą jaglaną

Składniki:

- 50 g - kasza jaglana
- 50 g - mięso z piersi kurczaka bez skóry
- 50 g - burak
- 10 g - oliwa z oliwek
- 50 g - pomidor
- 5 g - dynia, pestki
- rukola, curry

Przygotowanie:

Kaszę wsypać na gęste sitko i kilkakrotnie przepłukać zimną wodą, następnie przelać wrzątkiem. Wsypać do gotującej się wody w proporcji 1:2,5. Gotować pod przykryciem około 10-20 minut, aż napęcznieje i wchłonie cały płyn. Przed przepłukaniem kaszę można również uprażyć na suchej patelni. Przygotowane wcześniej mięso oraz buraka pokroić w kostkę. Wymieszać z ugotowaną kaszą, pokrojonym pomidorem i rukolą. Doprawić do smaku i posypać pestkami dyni.

Zapiekanka jaglana

Składniki:

- 50 g - kasza jaglana
- 225 g - warzywa na patelnii z bazylią i tymiankiem
- 100 g - papryka czerwona
- 40 g - mozzarella
- 30 g - cebula
- 5 g - olej rzepakowy uniwersalny
- oregano suszone

Przygotowanie:

Kaszę wsypać na gęste sitko i kilkakrotnie przepłukać zimną wodą, następnie przelać wrzątkiem. Wsypać do gotującej się wody w proporcji 1:2,5. Gotować pod przykryciem około 10-20 minut, aż napęcznieje i wchłonie cały płyn. Przed przepłukaniem kaszę można również uprażyć na suchej patelni. Warzywa poddusić na oleju, następnie dodać pokrojoną paprykę, odrobinę wody i dusić do miękkości, następnie doprawić odrobiną soli, pieprzem i curry, dodać kaszę jaglaną i wymieszać. Warzywa z kaszą jaglaną przełożyć do naczynia żaroodpornego, na wierzch ułożyć mozzarellę i krążki cebuli, całość zapiec.

Jaglanka z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

- 50 g - kasza jaglana
- 250 g - mleko migdałowe
- 200 g - jabłko
- 15 g - słonecznik, nasiona
- cynamon

Przygotowanie:

Kaszę wsypać na gęste sitko i kilkakrotnie przepłukać zimną wodą, następnie przelać wrzątkiem. Wsypać do gotującego się mleka w proporcji 1:2,5. Gotować pod przykryciem około 10-20 minut, aż napęcznieje i wchłonie cały płyn. Przed przepłukaniem kaszę można również uprażyć na suchej patelni. Na talerzu do jaglanki dodać pokrojone jabłko i posypać słonecznikiem i cynamonem.

Gulasz wołowy z kaszą i warzywami

Składniki:

- 50 g - kasza jaglana
- 150 g - wołowina, rostbef
- 200 g - pomidor
- 50 g - cebula
- 10 g - olej rzepakowy
- 10 g - oliwki czarne marynowane
- 50 g - papryka
- czosnek, imbir, sos sojowy, szczypta cukru, pieprz, natka pietruszki

Przygotowanie:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Mięso pokroić w kostkę i przesmażyć porcjami na maśle. Czosnek i paprykę drobno posiekać. Imbir obrać i zetrzeć drobno na tarce. W garnku po smażeniu mięsa usmażyć cebulę, czosnek, paprykę i imbir. Gdy warzywa się zeszkłą, dodać mięso oraz pomidory pokrojone w kostkę i zalać bulionem aż do przykrycia składników. Następnie dusić na małym ogniu pod przykryciem przez 1 godzinę. Na koniec dodać oliwki i sos sojowy oraz szczyptę cukru, gotować na małym ogniu już bez przykrycia ok. 15 minut. Podawać z kaszą. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

Roladki ze schabu z kaszą i surówką z marchewki i jabłka

Składniki:

- 150 g - wieprzowina, schab bez kości
- 100 g - szpinak
- 25 g - pomidory suszone w oleju
- 5 g - olej rzepakowy uniwersalny
- 50 g - kasza jaglana
- 100 g - marchew
- 50 g - jabłko
- 5 g - oliwa z oliwek
- 5 g - słonecznik, nasiona
- czosnek (ząbek), gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

Szpinak rozmrozić na rozgrzanej patelni. Dodać zmiążdżony czosnek, gałkę i podgrzewać przez około 5 minut, w razie potrzeby podlać wodą. Następnie dodać pokrojone pomidory suszone, odrobinę soli i pieprz, wymieszać. Mięso rozbić, doprawić do smaku i nałożyć farsz. Następnie zwinąć i spiąć wykałaczką. Marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce, dodać oliwę i słonecznik. Jemy z kaszą.

Zupa z kapusty z kurczakiem i kaszą jaglaną

Składniki:

- 150 g - mięso z ud kurczaka bez skóry
- 200 g - kapusta biała
- 150 g - włoszczyzna (marchew, seler, por, pietruszka)
- 40 g - kasza jaglana
- 10 g - olej rzepakowy
- liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny ziarnisty, natka pietruszki

Przygotowanie:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Mięso zalać zimną wodą, dodać przyprawę i gotować ok. 20 minut. W tym czasie poszatковать kapustę. Na patelni podsmażyć por, po chwili dodać startą włoszczyznę. Smażyć razem ok. 5 minut. Zawartość patelni wraz z kapustą dodać do wywaru z mięsem i gotować razem jeszcze ok. 15 minut. Na koniec dodać ugotowaną kaszę. Posolić do smaku, danie posypać natką pietruszki.

Sałatka z kaszą jaglaną i suszonymi pomidorami

Składniki:

- 50 g - kasza jaglana
- 30 g - pomidory suszone w oleju
- 5 g - olej z zalewy z pomidorów
- 100 g - papryka
- 50 g - ogórek
- 45 g - ser feta 12% tłuszczu
- bazylią (najlepiej świeżą)

Przygotowanie:

Kaszę przygotować według przepisu na opakowaniu. Do kaszy dodać pokrojone pomidory i olej, wymieszać. Następnie dodać pokrojone w kostkę warzywa i fetę. Doprawić odrobiną soli, pieprzu i bazylią.



DYNIĄ W TRZODSŁO

To niewątpliwie królowa jesiennych dań. Jest tania, ale przede wszystkim bardzo zdrowa. Dynia zawiera niezbędne witaminy i składniki mineralne. Doceń ją i włącz do codziennego jadłospisu.

Dlaczego warto jeść dynię? To rewelacyjne źródło wielu antyoksydantów, zwłaszcza betakarotenu.

- Jest bardzo uniwersalna i można zrobić z niej wszystko, od ciasta po puree, smoothie, kotlety lub po prostu zjeść upieczoną. Nie trzeba kombinować. Nadaje się zarówno do smażenia, pieczenia, gotowania czy na surowo. Świetne wychodzą kiszonki, polecam spróbować, i zrobić tak, jak kiszone ogórki. Dodatkowo można ją śmiało zamrozić, aby skorzystać z niej później. Mimo iż dynia ma wysoki indeks glikemiczny, ładunek jest

niższy, a wiele badań wbrew pozorom wskazuje, że może być ona pomocna w profilaktyce cukrzycy - przekonuje Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny i proponuje przepisy.

ŚNIADANIA

JAGŁANKA Z DYNIĄ

Składniki:

- 70 g przed ugotowaniem kaszy jaglanej,
- 1 cebula, spory kawałek dyni,

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek,
- 2 łyżki siemienia lnianego,
- sól, dowolne przyprawy

Przygotowanie:

Ugotuj kaszę al dente. Do garnka dodaj kaszę, oliwę, startą na grubej tarce dynię, pokrojoną cebulę oraz sól. Gotuj pod przykryciem. Dodaj na koniec świeżo zmielone siemię lniane.

OWSIANKA Z DYNIĄ

Składniki:

- 50 g płatków owsianych,
- 150 g dyni,
- 1 małe jabłko,
- cynamon,
- łyżka masła klarowanego,
- łyżka pestek słonecznika,
- łyżka masła orzechowego naturalnego

Przygotowanie:

Dynię obierz i pokrój w kostkę, a następnie gotuj do miękkości. Jeszcze ciepłą zblenduj na puree. Dodaj do niej cynamon i masło klarowane. Płatki owsiane ugotuj lub zalej wrzątkiem. Przelóż mus do miseczki z płatkami i zetrzyj na wierzch jabłko i dodaj masło orzechowe. Pestkami słonecznika posyp gotowy mus.



RZECZ ŁONACH

SMOOTHIE DYNIOWE

Składniki:

- 150 g puree z dyni,
- 2 pomarańcze zrobione na sok,
- kawałek korzenia imbiru,
- 2 marchewki gotowane zblendowane,
- ½ awokado,
- łyżka oleju lnianego, odrobina pieprzu, kurkuma, woda dla konsystencji lub mleko migdałowe, ryżowe, owsiane

Przygotowanie:

Zmiksuj wszystko na smoothie.

OBIADY

RISOTTO Z DYNIA (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- 200 g dyni,
- ½ pora,
- 3 szklanki bulionu warzywnego,
- 100 g ryżu jaśminowego,
- 10 ml oliwa z oliwek,
- 100 g wino białe półwytrawne,
- jarmuż 100 g,
- masło klarowane łyżka

Przygotowanie:

Bulion podgrzej i zostaw na małym gazie, by ciągle był gorący. Na maśle podduś obraną i pokrojoną w podobną kostkę dynię. Podsmaż po czym dodaj por. Wsyp ryż. Wymieszaj, żeby połączyć wszystkie składniki i podlej białym winem. Czekaj, aż ryż wchłonie wino, mieszając od czasu do czasu. Dodaj bulion, chochlą po chochli, dopiero wtedy, gdy każda poprzednia zostanie w całości wchłonięta przez ryż. Kiedy ryż zacznie być miękki, dodaj posiekany jarmuż, wymieszaj i dalej podlej bulionem, do momentu aż ryż będzie gotowy

GULASZ Z DYNI I KURCZAKA (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- 2 sztuki podudzia z kurczaka (najlepiej wiejskiego),
- 1/2 dyni hokkaido (może być też zwykła mała),
- 100 g pieczarek,
- 3 marchewki,
- 1/2 puszki mleka kokosowego,
- 1 czerwona cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju kokosowego,
- 2 łyżeczki kurkumy,
- 1 szczypta gałki muszkatołowej,
- 1/2 łyżeczki cynamonu,
- sól, pieprz, zielona pietruszka do posypania

Przygotowanie:

Dynię obierz ze skóry i pokrój w drobną kostkę. Tak samo postępuj z marchewką. W garnku roztop połowę oleju (lub masła), wrzuć posiekaną cebulę i pokrojony w plasterki czosnek. Smaż na małym ogniu aż się zeszkłą. Dodaj pokrojone warzywa, zalej mlekiem kokosowym i duś ok 10 minut. Drugą połowę tłuszczu rozgrzej na patelni i wrzuć podudzia kurczaka. Podsmaż mieszając tak, aby zrumieniły się z każdej strony. Mięso wrzuć do garnka, przykryj warzywami a garnek pokrywką. Duś ok 30 – 40 minut. 5 minut przed końcem dodaj obrane i pokrojone w plasterki pieczarki i wszystkie przyprawy gotuj już bez przykrycia. Przed podaniem posyp posiekaną pietruszką.

KOLACJA

ZUPA DYNIOWA (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- 0,5 kg dyni,
- 6 goździków,
- 3 filiżanki bulionu,
- 2 łyżki oliwy,
- cebula pocięta na plasterki,
- 2 ząbki czosnku,
- 3 cm kłącza świeżego imbiru,
- szczypta soli, szczypta pieprzu i curry,
- łyżka czarnuszki,
- mleko kokosowe,
- pół filiżanki świeżych liści kolendry

Przygotowanie:

Dynię oczyść i pokrój w kostkę, gotuj z goździkami w bulionie 5-10 minut na małym ogniu. Dodaj zmiażdżony czosnek, posiekaj cebulę i utarty imbir, gotuj 5 minut. Zmiksuj. Możesz dodać mleko. Posól i ewentualnie dopraw [pieprzem i curry]. Na talerzach dodaj olej, czarnuszkę i kolendrę.

DYNIA Z SOSEM Z AWOKADO (przepis na 2 porcje)

Składniki:

- 500 g dyni
- 1 sztuka awokado
- łyżeczka bazylii
- łyżka soku z cytryny
- 2 szczypty soli
- Ząbek czosnku
- 3 łyżki pestek dyni

Przygotowanie:

Pokrój na kawałki upieczoną dynię. Rozdrobnij widelcem dojrzałe awokado, wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami. Dynię podawaj z sosem z awokado. Posyp pestkami dyni!



SIĘGNIJCIE PO WOŁOWINĘ!

Mięso odgrywa dużą rolę w naszym odżywianiu, dlatego zwracajcie uwagę na jego jakość. Komponując swój jadłospis, wybierajcie produkty najlepsze gatunkowo. Od tego przecież zależy wasze zdrowie.

To szlachetny gatunek mięsa. Wołowina, bo o niej mowa, oprócz tego, że jest bogata w białko, jest także źródłem składników mineralnych – fosforu czy cynku oraz witamin z grup B, A, E, D. Zawiera niewielkie ilości tłuszczu, więc jest lekkostrawna. Jesteście aktywni? Czerwone mięso jest niezbędnym elementem w diecie sportowca. Wołowina bowiem to bogactwo kreatyny, która może pomóc budować mięśnie. Polecana jest także kobietom ze względu na wysoką zawartość żelaza. Można ją dusić lub piec. Smaczna jest także w postaci wędzonki.

A tę znajdziecie w Zakładzie Przetwórstwa Mięsnego w Głogórze. Właściciel – Mariusz Jędrzychowski korzysta z dawnych receptur, dlatego tu wędliny mają wyjątkowy smak. Gwarancją są też nagrody zdobyte w konkursach kulinarnych oraz na targach żywności. Warmińska wędzona szynka wołowa została wpisana na listę produktów tradycyjnych prowadzoną przez ministra rolnictwa. Zakład w Głogórze należy do Europejskiej Sieci Dziedzictwa Kulinarного Warmia, Mazury, Powiśle. Oznacza to, że kultywuje lokalne tradycje kulinarne, a do produkcji wędlin wykorzystuje mięso pozyskiwane od miejscowych rolników.

**Wędliny kupisz
w firmowym sklepie w Jonkowie,
na targu przy ulicy Grunwaldzkiej
w Olsztynie
oraz na targowiskach
w Świątkach, Dobrym Mieście
i Biskupcu.**



tel.: 606 779 088, 666 744 219
e-mail: biuro@zakladgologora.pl
 [zakladGologora](https://www.facebook.com/zakladGologora)
www.zakladgologora.pl

CHILI CON CARNE NA JESIENNE WIECZORY

Składniki:

- 500 g mielonego mięsa wołowego
- puszka odsączonej czerwonej fasoli
- puszka odsączonej białej fasoli
- 2 lub 3 mniejsze papryki
- 1 cebula
- 2 puszki pomidorów krojonych/ok. 500ml passaty pomidorowej/4-5 drobno pokrojonych dojrzałych pomidorów
- 1 pęczek zielonej pietruszki
- 1 łyżka masła klarowanego
- 1 mała puszka kukurydzy słodkiej
- szczypta soli morskiej
- pół papryki ostrej lub pół łyżeczki chili
- szczypta czerwonej papryki słodkiej

Przygotowanie:

Pokrojoną drobno cebulę oraz paprykę podsmażyć na łyżce masła klarowanego. Dodać mięso, wolno podsmażyć. Nie dodawać soli, by mięso nie było twarde. Dodać odsączone fasole. Chwilę podsmażyć, a następnie przełożyć do garnka i gotować na wolnym ogniu wraz z krojonymi pomidorami. Na koniec dodać pokrojoną natkę pietruszki, kukurydzę, sól morską, paprykę mieloną czerwoną słodką oraz 0,5 papryczki chili, najlepiej świeżej (jak nie mamy, dodać suszoną). Zagotować. Podawać z brązowym ryżem.



SCHUDNAĆ RAZ A DOBRZE

Jakaś złota rada dla kogoś, kto chce być w formie? — Konsekwencja!

Lepiej schudnąć o 10% i utrzymywać masę ciała na stałym poziomie, niż fundować sobie wieczną huśtawkę wagi, powtarzające się „wzloty i upadki” skutkujące efektem jo-jo, czyli tak naprawdę powolnym odkładaniem dodatkowych kilogramów — mówi dr Marek Zabłocki z Oddziału Leczenia Otyłości Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie

— Oddział Leczenia Otyłości działający przy olsztyńskim szpitalu miejskim od lat cieszy się wśród kuracjuszy niesłabnącym powodzeniem. Dlaczego lepiej odchudzać się u was niż w domu?

— Ależ jedno drugiego zupełnie nie wyklucza! A wręcz przeciwnie. W szpitalu jest się tylko 13 dni. Po tym czasie wszystko, czego się tam dowiedzieliśmy, jakie nawyki wypracowaliśmy, musimy przenieść do domu. Kontrola masy ciała jest procesem długotrwałym i ciągłym. Nie ma tu zaleceń okresowych. To musi wpisać się na stałe w nasze życie. Nowe nawyki dotyczą dwóch sfer życia — odżywiania i ruchu. W szpitalu w sposób całościowy staramy się przekazać najważniejsze zalecenia dotyczące zarówno diety, jak i aktywności fizycznej, ale również współpracujemy z psychologami.

— Bo jedzenie często jest kwestią emocji...

— Znaczna część naszych pacjentów zajada stresy. Dlatego współpraca z psychologami jest tak ważna. Mamy też doskonałych fizjoterapeutów, którzy odpowiednio dobierają formę ruchu w zależności od możliwości danej osoby. Ludzie mają wiele ograniczeń zdrowotnych; dostosowujemy natężenie i zakres ruchu do każdego indywidualnie. Proponujemy kompleksową opiekę, która pozwala na mądrą kontrolę masy ciała. Nie jest tak, że na jakiś czas przestajemy jeść — i liczymy, że wszystko będzie dobrze. Cechą skutecznej kontroli masy ciała jest jej ciągłość. Nasza dieta jest

zrównoważona, opracowana przez doświadczonych dietetyczki. Wszystko jest indywidualnie dostosowane do pacjenta; uwzględniamy jego aktywność zawodową, jego upodobania i ograniczenia dietetyczne.

— A czego ludzie najbardziej się przed kuracją boją?

— Że sobie nie poradzą, że czeka ich bardzo rygorystyczne podejście do problemu otyłości, że będą tu same ograniczenia, a przecież to tak wcale nie wygląda. Nasza dieta jest dla każdego — to 1200 kcal rozłożone na 5 posiłków. Nikt głodny nie chodzi. Oczywiście na początku wykluczamy najczęstsze — hormonalne podłoże otyłości, tj. przede wszystkim niedoczynność tarczycy, cukrzycę.

— Otyłość nie jest problemem tylko natury estetycznej.

— Trzeba powiedzieć sobie jasno: to choroba wpisana na listę chorób przez Światową Organizację Zdrowia. Otyłość to nie jest kwestia wyglądu i niskiej samooceny z tego powodu. To kwestia zdrowia. To choroba cywilizacyjna — nadwagę ma ponad połowa społeczeństwa, z otyłością boryka się ponad 20 procent Polaków. To punkt wyjścia szeregu chorób: cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, wielu nowotworów, zaburzeń oddychania w czasie snu, kamicy pęcherzyka żółciowego oraz ciężkich powikłań układu ruchu — zmian zwyrodnieniowych stawów, dyskopatii. Naprawdę oplatę się kontrolować swoją masę ciała.

— Podobno choroby układu krążenia to pierwszy powód zgonów wśród Polaków.

— To prawda, bo zarówno choroba wieńcowa, jak i przewlekła niewydolność serca towarzyszą otyłości bardzo często, w niej mają swój początek.

— Z czym nowi kuracjusze mają największy problem?

— Jeśli chodzi o jedzenie — szybko akceptują dietę i się do niej dostosowują. Przyzwyczajenie i polubienie ruchu jest dłuższym procesem. Bo aktywności fizycznej w ich codziennym życiu jest bardzo mało. Naszym głównym zadaniem na początku jest uruchomienie, rozruszanie pacjenta. Często w pierwszych dniach leczenia występują bóle mięśni, duszność, wysiłkowa, zmęczenie. Dlatego tak ważne jest stopniowe przyzwyczajanie do obciążenia fizycznego. Nie zaczynamy z górnego C, tylko stopniowo i indywidualnie zwiększamy obciążenia pod okiem bardzo doświadczonego personelu.

— Jakaś złota rada dla chcących trzymać formę?

— Konsekwencja! Przestrzegajmy zasad, które w zasadzie są dość proste: ograniczajmy jedzenie, wybierajmy produkty niskokaloryczne i ruszajmy się! Nie odchudzajmy się co kilka lat, wtedy grozi nam efekt jo-jo. Lepiej utrzymywać masę ciała na stałym poziomie, niż fundować mu wieczną huśtawkę, wieczny chaos.



**ODDZIAŁ LECZENIA OTYŁOŚCI
MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY**

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



Ze względu na walory krajobrazowe i przyrodnicze Warmia i Mazury to wymarzone miejsce do uprawiania różnorodnych form aktywnego wypoczynku. Wciąż rozwija się również infrastruktura, która wzbogaca ofertę turystyczną regionu w tym względzie.

Wśród możliwości spędzania czasu z pożytkiem dla kondycji i zdrowia na pewno każdy znajdzie coś, co zapewni mu przeżycie niepowtarzalnych emocji. Można wybierać spośród licznych propozycji – począwszy od tych przeznaczonych dla wyczyńców i zwolenników tzw. turystyki kwalifikowanej, przez oferty dla amatorów różnych dyscyplin sportu, a skończywszy na formach rekreacji dla rodzin z małymi dziećmi czy seniorów.

Pod żaglami i na kajaku

Setki jezior tworzą doskonałe warunki do uprawiania aktywności związanych z wodą. Rozwijająca się infrastruktura (przystanie, wypożyczalnie sprzętu) sprawia, że coraz łatwiej oddawać się pasjom takim jak żeglarstwo, windsurfing czy kitesurfing, a także pływanie i nurkowanie. Żeglarski Szlak Wielkich Jezior Mazurskich (ok. 130 km), na który składają się połączone kanałami akweny (z dwoma największymi w kraju – Śniardwami i Mamrami), wiedzie z Węgorzewa przez Giżycko i Mikołajki do Pisz, a jego odgałęzienia – do Rynu i Rucianego-Nidy.

Malownicze, naturalne rzeki wciąż kryją wiele tajemnic, które warto odkrywać podczas spływów kajakowych. Najpopularniejszy ze szlaków kaja-

kowych jest Krutynia (ok. 95 km). Dzięki budowie kilkunastu przystani coraz więcej amatorów spływów pojawia się również na największej rzece regionu – Łynie (196 km). Atrakcyjnymi trasami są również Drwęca (ok. 211 km do Torunia) i zasilający ją Wel (99 km) oraz cieki dorzecza Narwi (Omulew, Pisa, Ełk, Lega). Kajakiem można popłynąć też Kanałem Elbląskim, łączącym Ostródę z Elblągiem (84 km), i Zalewem Wiślanym, z odnogami sięgającymi do Iławy i Zalewa oraz do Starych Jabłonek.

Relaks na dwóch kółkach

Duże pole do popisu mają na Warmii i Mazurach amatorzy jazdy rowerem. Dziesiątki oznakowanych tras pozwalają im łączyć zdrową aktywność fizyczną z poznawaniem atrakcji przyrodniczych i kulturowych regionu. Szczególnym zainteresowaniem cieszy się biegająca przez jego północne tereny część Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo (ok. 395 km). Z Elbląga wiedzie on m.in. przez: Frombork, Braniewo, Lidzbark Warmiński, Bartoszyce, Węgorzewo i Gołdap.





Kolejne etapy pokonywania szlaku można urozmaicać wycieczkami po lokalnych trasach. Dla rowerzystów przygotowano miejsca odpoczynku oraz ofertę noclegową i usługową dostosowaną do ich potrzeb.

Spore wyzwania dla miłośników kolarstwa górskiego czekają na Wysoczyźnie Elbląskiej, Wzgórzach Dylewskich i Mazurach Garbatych. Pasjonaci tej dyscypliny sportu urządzili również kilka bikeparków. Dla miłośników dwóch kółek w wielu miejscach regionu organizowane są zawody MTB, rajdy turystyczne na różnych dystansach i przejażdżki rodzinne.

Na własnych nogach

Ci, dla których sama jazda rowerem to za mało, mogą pokusić się o start w triathlonie, łączącym ją z pływaniem i bieganiem. Zawody w tej dyscyplinie sportu odbywają się w kilku miejscowościach regionu (Olsztyn, Elbląg, Susz, Lidzbark, Gołdap, Mrągowo). Coraz więcej imprez znajdą dla siebie na Warmii i Mazurach również miłośnicy biegania – począwszy od krótkich dystansów, a skończywszy na półmaratonach (Elbląg, Olsztyn, Ełk,

Ostróda, Iława). Najwięksi twardziele mogą uczestniczyć w terenowych biegach ekstremalnych z przeszkodami (Orzysz, Ełk, okolice Fromborka).

Znakomitymi trasami biegowymi są liczne szlaki piesze, biegnące wśród lasów, łąk i pól. Oczywiście zachęcają one również do wędrówek z plecakiem czy nordic walkingu. Nieoznakowane drogi i bezdroża upodobał sobie natomiast amatorzy imprez na orientację.

Ekstremalnie i po rycersku

Kto woli przemieszczać się na cudzych nogach, może skorzystać z bogatej oferty ośrodków jeździeckich i rozwijającej się sieci szlaków konnych. Wiele niecodziennych aktywności, dostosowanych do możliwości różnych grup wiekowych, oferują parki rozrywki. Popularność zyskują coraz liczniejsze parki linowe, jak również aquaparki.

Szczególnym rodzajem aktywności są działania rekonstruktorów historycznych. Na Warmii i Mazurach jest wiele bractw rycerskich, które organizują liczne turnieje i inscenizacje średniowiecznych bitew. Część turniejów została ujęta w ramy Rycer-

skiej Ligi Turniejowej Grunwaldzkiej Akademii Miecza. Największą imprezą rekonstrukcyjną jest zaś widowiskowa inscenizacja bitwy pod Grunwaldem z 1410 r., odbywająca się na polach Grunwaldu co roku w połowie lipca. W pole wychodzi ok. 1500 zakutych w zbroje pieszych i konnych, a wspiera ich artyleria.

Zimą aktywni też nie śpią

Gdy na Warmii i Mazurach nastaje prawdziwa zima, pole do popisu zyskują miłośnicy aktywnego spędzania czasu na śniegu i lodzie. W regionie czeka na nich kilka stoków narciarskich z wyciągami i odpowiednią infrastrukturą (Gołdap, Okrągłe, Kurzętnik, Mikołajki, Ruś koło Olsztyna). Do biegania na nartach wytyczane są ciekawe trasy w malowniczych okolicach (Wiarł, Łękuk, Gołdap, okolice Dylewskiej Góry, Elbląg, Olsztyn). Zimą w regionie można również: jeździć na sankach i urządzać kuligi, ślizgać się na tyżwach i bojerach, powozić psimi zaprzęgami, morsować, nurkować pod lodem.

JEST W TOP 6 NA ŚWIECIE

Jego bohaterem ze świata kulturystyki jest Arnold Schwarzenegger, który zaczynał od zera i doszedł na szczyty. On też postawił sobie poprzeczkę wysoko. Paweł Michalski, czołowy zawodnik sportów sylwetkowych na Mistrzostwach Świata w Białymstoku dostał się do pierwszej szóstki.

— Jaka była twoja droga do fitnessu plażowego? Wielu ludzi nie wie, czym on w ogóle jest...

— Jestem olsztynianinem, który od 8 lat pracuje jako trener. Od 2014 roku startuję jako zawodnik w kategorii nazywanej fitness plażowy. Od jakiegoś czasu to bardzo popularna dyscyplina na całym świecie. Jest to konkurencja, w której startujemy w spodenkach plażowych, prezentując cztery zwroty podstawowe. W Polsce odbywają się dwie podstawowe imprezy: Mistrzostwa Polski w kwietniu, które są eliminacjami do Mistrzostw Europy. Druga, najważniejsza impreza, to jesienny Puchar Polski, który jest też eliminacjami do Mistrzostw Świata, które 27 października odbyły się w Białymstoku. W mojej kategorii udało mi się wtedy ten puchar wygrać. Wygrywając swoją kategorię, wystąpiłem też w superfinale: tam były wszystkie kategorie wzrostowe i ten finał też udało mi się wygrać. Takie podwójne zwycięstwo. Dzięki temu pojechałem do Białegoostoku na Mistrzostwa Świata, gdzie udało mi się dostać do TOP 6 na świecie.

— Czym się to różni od kulturystyki klasycznej?

— Prezentujemy się nie w majtkach, a spodenkach. Pozycje obowiązkowe też są inne. Stajemy przodem, bokiem, tyłem i znów bokiem. Kulturyści prezentują bicepsy przodem, klatkę piersiową bokiem, triceps bokiem, mięśnie grzbietu tyłem, biceps tyłem. Nasze sylwetki mają być bardziej estetyczne, przyjemniejsze dla oka, zawodnik ma wyglądać jak posąg. Nie możemy być za bardzo odłuszczeni, sylwetka nie może być za bardzo wycięta.

— Podejmowałeś próby w 2014, 2016 i 2018 roku, ale jak napisałeś na swoim profilu na Facebooku, nic nie przychodzi od razu, na wszystko trzeba czasu. To faktycznie twoje pierwsze sukcesy?

— W 2014 roku debiutowałem. Wtedy mogłem wystartować bez przynależności do żad-

nego klubu. Polski Związek Kulturystyki i Fitness jest związkiem państwowym i tak samo jak w innych, federacjach ma swoje kluby. Teraz jestem zawodnikiem Heros Ustka. W debiucie udało mi się zająć drugie miejsce. W 2015 roku wygrałem ogólnopolskie zawody kulturystyczne w Słupsku, a tydzień później byłem czwarty na Mistrzostwach Polski.

— Potraktowałeś to jako sukces czy porażkę?

— Naukę. To czwarte miejsce nie było dlatego, że byłem źle przygotowany, ale dlatego, że się zestresowałem i nie potrafiłem się dobrze zaprezentować. Moja głowa nie była wtedy taka spokojna, jak powinna być. W 2017 roku udało mi się zająć 3 miejsce na Grand Prix w Oslo w Norwegii. Zdobyłem też wicemistrzostwo Polski w kategorii fitness plażowy atletyczne. To była kategoria dla takich trochę większych niż fitness plażowy. To coś pomiędzy kulturystyką klasyczną a fitnesssem plażowym. Teraz udało mi się załapać do to tych mniejszych. Lepiej się z tym czuję, bo ważę o 3 kg mniej niż wcześniej.

— Ze sportem byłeś związany od zawsze?

— To tata mi zaszczepił miłość do sportu, był kajakarzem. Najpierw przez osiem lat trenowałem piłkę nożną, potem przyszedł czas na muay thai. Wiadomo jak bywa z nastolatkami, człowiek musi nauczyć się walczyć, chce się poczuć bardziej pewny siebie i mocniejszy. Na podwórku trzeba było dać sobie radę. A potem klasyka, jakaś siłownia w piwnicy czy garażu, potem siłownia profesjonalna. I tak się wciągnąłem. Na tyle, że zacząłem pracować jako trener.

— A jak wygląda twoja dieta? Musisz jeść bardzo mało czy bardzo dużo? Adam Kuncicki, jeden z olsztyńskich kulturystów, słynie z tego, że mimo ćwiczeń jest na diecie wegańskiej. Ale niektórzy mu nie wierzą.

— To musi być bardzo ciężkie, trudno mi się nawet wypowiedzieć, czy to możliwe czy nie. Nigdy sam nie próbowałem ani osobiście nie znam nikogo, kto próbowałby takiej diety. Dieta w okresie przedstartowym, czyli to około 10 tygodni, musi być dopięta na ostatni guzik. Bazuję wtedy na jak najmniej przetworzonych produktach, jak najbardziej zdrowych. Proporcje białka, węglowodanów i tłuszczów muszą być odpowiednie. Do tego dobrze dobrany trening: nie tylko siłowy, ale także kardio, dzięki któremu spalam więcej. Bardzo trudno to wszystko zrównoważyć i nie przegiąć w żadną stronę. A ostatni tydzień przed zawodami dla kogoś z boku zawsze będzie czarną magią. To jest aż niesamowite, jak nasze ciało potrafi się zmienić. Wystarczy zjeść jedną konkretną rzecz, a po dwóch godzinach widać różnicę. Przed samym startem bardzo ogranicza się wodę i sól. Jam tylko np. pierś kurczaka zwody. Gdy start jest w sobotę, to ja już w niedzielę narzucam sobie ostry rygor: zero soli, przypraw, węglowodanów. Poprzez trening siłowy staram się wypłukać cały glikogen w mięśniach, a dzień przed startem zaczyna się ładowanie węglowodanów. Węglowodany ściągają wodę spod skóry. Ona zdaje się być cieńsza, ampiejnie przez to bardziej pękate i wyraziste.

Agnieszka Porowska



JAK TRENING POEZJA

Bez dwóch zdań — ruchu mam stanowczo za mało. A mama wciąż bardzo dobrze gotuje...! Ale kiedy pomyślę o tłocznych, dusznych salach przeciętnych klubów fitness — już chyba wolę polubić swoją nadwagę...

Szczęście jednak uśmiechnęło się do mnie: poznałam Rafała Ambo, właściciela nowo otwartego studia, który wyrażenie „trening personalny” traktuje bardzo serio i bardzo dosłownie...

— Czym jest R.AMBO PARK i czy ja mogę do niego przyjść? — zapytałam natychmiast.

— R.AMBO PARK jest realizacją moich marzeń, połączeniem dwóch rzeczy, które dawno skradły mi serce: mojego zamiłowania do sportu i szaleństwa w czystej formie. Park ściśle wiąże jedno z drugim. W efekcie powstały dwie osobne sale do ćwiczeń. Pierwsza służy do treningów personalnych. Ty, ja i przyspieszony oddech przy akompaniamencie rytmicznie opadających kropki potu wprost na wiecznie zieloną trawę... Stworzyłem miejsce idealne do pracy z podopiecznym, do którego on się przywiązuje i staje się jego integralną częścią. Nie ma tu ogromnych, odstraszaających maszyn. Ugoszczę natomiast sztangami, ketlami, gumami, hantelkami, piłkami. Jako były kajakarz bardzo doceniam też pracę na ergometrze wiosłarskim, który daje wspaniałe efekty. Druga to tajemnicza sala z przeszkodami. Została stworzona nie tylko z myślą o miłośnikach biegów z przeszkodami. To również miejsce dla tych,

k którzy chcą sprawdzić swoje możliwości, spróbować czegoś innego, rozwiązać obawy, coraz wyżej podnosić poprzeczkę, samodoskonalić się i poznać smak zdrowej rywalizacji. Sporo moich pomysłów jeszcze czeka na realizację, ale już dziś wszystko, co się tu znajduje, trzeba absolutnie zobaczyć... — zachęca Rafał.

— Jak wygląda pierwszy trening i ile trwa?

— Przed pierwszymi zajęciami staram się uzyskać jak najwięcej informacji o podopiecznym. Wszystko zależy od tego, z kim mam przyjemność współpracować, jaka jest jego sprawność i doświadczenie treningowe. Chcę poznać jego stan zdrowia, przebyte kontuzje, aktualne dolegliwości, nawyki żywieniowe i oczekiwania. Wspólnie ustalamy realne założenia i cele naszej współpracy.

Dlatego na początku proponuję dwa treningi personalne. Plan dalszych spotkań układam pod indywidualne cechy i predyspozycje trenującego. Warunki w R.AMBO PARK są bardzo kameralne, co podczas ćwiczeń stwarza idealną możliwość wychwycenia najdrobniejszych szczegółów. Dzięki temu praca staje się bardziej efektywna, a cel realny. Trening prowadzę sam na sam z podopiecznym i całą uwagę koncentruję na pracy z nim. Nie ustaliam też ścisłych norm



czasowych treningu. Wszystko zależy od predyspozycji ćwiczącego i danego dnia. Staram się, aby trening zasadniczy, porządna rozgrzewka i potreningowe wyciszenie zamknęły się w półtorej godziny, ale to absolutnie nie zegar decyduje o jego długości.

— Jak mam się przygotować do wizyty w R.AMBO PARKU?

— To bardzo proste. Wystarczy wygodny strój i buty na zmianę. Oprócz tego niezbędny będzie szeroki uśmiech oraz spora dawka zapалу i samozaparcia. Tak przygotowanym można śmiało pukać do drzwi R.AMBO PARKU, który znajduje się przy ulicy Toruńskiej 1A/25 w Olsztynie. No to pobiegłam do sklepu po te buty na zmianę...!

mmb

R.AMBO PARK
ul. Toruńska 1A/25, Olsztyn
www.rambotrener.pl



CO TYDZIEŃ PIĄTKA

Parkrun Olsztyn to bieg na dystansie 5 kilometrów z pomiarem czasu organizowany w każdą sobotę o godz. 9. Start znajduje się przy północnej stronie fontanny w Parku Centralnym. Trasa przebiega przez park i Lynostradę. Tu wszyscy biegają dla satysfakcji, własnym tempem. Udział w biegu jest bezpłatny, ale wymagane jest wcześniejsze dokonanie rejestracji, a następnie wydrukowanie i przyniesienie ze sobą nadanego Indywidualnego Kodu Uczestnika. Rejestracja w parkrun jest jednorazowa, tzn. po jej dokonaniu można wziąć udział w dowolnej liczbie biegów w dowolnej lokalizacji parkrun w Polsce lub na świecie. Szczegóły: www.parkrun.pl/olsztyn.

WYCIĄGNIJ ŁYŻWY Z SZAFY

Same plusy dla naszej formy przyniesie jazda na łyżwach. Na lodowisku można poprawić kondycję fizyczną i zrzucić zbędne kilogramy, lecz potrzebna jest systematyczność. Jeżdżąc na łyżwach, możecie wymodelować brzuch, nogi i pośladki. To sport dobry dla pań, które zawsze walczą z niedoskonałościami w tych miejscach. Podczas godzinnej, energicznej jazdy można spalić nawet 700 kcal. W Olsztynie są zawsze trzy lodowiska: przy hali widowiskowo-sportowej Urania, przy ul. Jeziolowicza czy te w Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel. Jak pogoda pozwoli, OSiR zaprosi was na ślizganie już pod koniec listopada.

KALENDARZ

11 listopada

- **Narodowy Bieg Stulecia 7. Dobromiejski Bieg Niepodległości**
Dobre Miasto (przy urzędzie miejskim),
dystans: 10 km.

- **II Olsztyński Bieg Niepodległości, bieg po terenie miasta**
Olsztyn (100 proc. asfalt) , dystans: 10 km

1 grudnia

- **Grand Prix Olsztyn CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden**
Olsztyn, jezioro Długie, dystans: 5 km

8 grudnia

- **Vital Sport Arena 2018, Expo Mazury Ostróda**,
bilety 10 zł, expobilety.pl

9 grudnia

- **VI Półmaraton Mikołajkowy w Mikołajkach, XIV Mikołajkowe Biegi Uliczne**
Mikołajki , dystans: 10 km, 21 km

15 grudnia

- **Leśne Run Warmia, edycja Zima**,
Ruś, start przy parkingu przy lesie, dystans:
5, 10 km

16 grudnia

- **Zimowa Piątka - Cztery Pory Roku**
Olsztyn, Słoneczna Polana - Dajtki, dystans: 5 km

5 stycznia

- **Grand Prix Olsztyn CITY TRAIL z Nationale-Nederlanden**
Olsztyn, jezioro Długie, dystans: 5 km

AKTYWNOŚĆ W PREZENCIE

Mikołajki i święta Bożego Narodzenia coraz bliżej. Już dziś pomyślcie o prezencie dla swoich bliskich i przyjaciół. Mamy ciekawą propozycję! Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie zaprasza do zakupu wyjątkowych podarunków i poleca swoje KARTY PROMOCYJNE, KARTY AQUA, KARTY OLSZTYN SPORT, ZAPROSZENIA PREZENTOWE szyte na miarę oraz KARNETY NA SQUASHA. Te upominki zapewnią dobre samopoczucie oraz poprawią kondycję! Użytkownicy kart mogą regularnie i komfortowo korzystać z trzech basenów, w tym Aquasfery, lodowisk oraz wypożyczać sprzęt sportowy.

KARTA OLSZTYN SPORT

To specjalna karta imienna o wartości 129 zł (normalna, 119 zł (ulgową)). Jest ważna na wszystkich basenach, lodowiskach, w CRS Ukiel. Obejmuje także wynajęcie sprzętu sportowego i pływającego. Umożliwia też codzienne, jednorazowe wejście na basen w Aquasferze bez limitu czasowego! KARTA OLSZTYN SPORT to idealny pomysł na prezent dla siebie lub dla najbliższych! Ich właściciele mogą korzystać też ze specjalnej promocji! Siłownia Planeta Formy przy al. Piłsudskiego proponuje wejście



promocyjne (godzinne) w cenie 10 zł — sala siłowa, cardio oraz sauny. Warto ją mieć, by codziennie komfortowo korzystać z aktywności.

KARTA AQUA

To karta imienna o wartości 95 zł (normalna), 80 zł (ulgową). Umożliwia łącznie 8 wejść w miesiącu na basen, sauny i aquaanimacje. Wejście na basen bez limitu czasowego. Karta ważna tylko w Aquasferze.



KARTA PROMOCYJNA

Na okaziciela, może z niej korzystać każdy członek rodziny. Cena już od 60 zł, a rabaty na bilety na basen nawet do 20 proc. Karta na baseny, sauny i aquaanimacje — ważna tylko w Aquasferze.

AQUA OPEN — BILETY CAŁODZIENNE

Kup promocyjny bilet całodzienny i korzystaj z basenów i atrakcji Aquasfery do woli.

Odpoczywaj i relaksuj się komfortowo, gdyż czas tu cię nie goni. Cena biletów w dni powszednie — 20 zł (18 ulgowy), w weekendy 25 zł (20 ulgowy).



VOUCHERY PREZENTOWE:

Basen i siłownia — Planeta Formy:
„Sport to zdrowie”

– 2 godziny na basenie plus indywidualne ćwiczenia z fizjoterapeutą trwające 60 min wraz z konsultacją fizjoterapeutyczną, cena 84 zł (69 zł Planeta Formy + 15 zł basen)

„Zdrowe pływanie”

– 2 godziny na basenie plus leczniczy masaż kręgosłupa trwający 45 min wraz z konsultacją fizjoterapeutyczną, cena 84 zł (69 zł Planeta Formy + 15 zł basen)

„Czas na relaks”

– 2 godziny na basenie plus częściowy masaż relaksacyjny trwający 25 min wraz z konsultacją fizjoterapeutyczną, cena 64 zł (49 zł Planeta Formy + 15 zł basen).

SQUASH

A może w prezencie gra w squasha? Przy ul. Olimpijskiej znajdują się cztery korty do gry. Istnieje też możliwość wypożyczenia rakietek i piłeczek. Rezerwacji można dokonać osobiście lub telefonicznie (519 567 142, 89 527 12 03 wew. 303; mail: squash@ukiel.olsztyn.eu).

Karnet poranny: pn.-pt., godz. 8-15 (ważny 12 tygodni, 10 wejść) — 150 zł, karnet całodzienny: pn.-pt., godz. 8-22, sb.-ndz., godz. 8-20, (ważny 12 tygodni, 10 wejść) — 300 zł.



Vital Sport Arena

ŚWIĘTO SPORTU

08-09^{XII}
2018



WYDARZENIE
TOWARZYSZĄCE:

Moda i Uroda

ORAZ

STREFA TATUAŻU