olivia

NUMER 6 czerwiec 2026
cena 6,49 zł (w tym 8% VAT)
www.sprawdzone.pl



MODA
OWOCOWY KOKTAJL
Tak pysznie i hot jeszcze nie było!

PSYCHOLOGIA
O CO LEPIEJ NIE PROSIĆ PARTNERA?
Rozmawiamy z terapeutką par

KUCHNIA
Obiad w ogrodzie: smakołyki do dzielenia się pod chmurką

WELLBEING
TWARZ ZACZYNA JOGĘ I MŁODNIEJE W OCZACH
6 najlepszych ćwiczeń

ZDROWIE
Halo, to ja, Twój brzuch! Mówię ci ważne rzeczy, więc mnie posłuchaj

Chodźmy w stronę słońca

Nowa terapia światłem i kolorem działa jak turboładowarka
Plus: na czym polega i co nam daje viralowy rytuał „jasnego poranka"

Agnieszka Woźniak-Starak
Uwielbiam burze. Przypominają, że natura ma swoją siłę i że nie wszystko musi być „ładne", żeby było prawdziwe.

INDEKS 34245A
ISSN 1429-6950
9 771429 695603 06
Numer w sprzedaży do: 11.06.2026

eprasa.pl 3fb6685123



eprasa.pl 3fb6685123

Wszędzie słońce!



Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Egipcjanie widzieli w nim boga, Grecy zaprzęgali je do ognistego rydwanu, a Słowianie wierzyli, że to źródło wszelkiej mocy. Dziś zamiast świątyń mamy badania naukowe – i one mówią jasno: światło reguluje nasz rytm dobowy, wpływa na hormony, nastrój, koncentrację, odporność. Jedna minuta na zewnątrz daje organizmowi więcej niż godziny w sztucznym oświetleniu. To nie poetycka przesada. To fizjologia. Dlatego w tym numerze mówimy: Cześć, Słoneczko! I traktujemy to poważnie. Ale czerwiec to nie tylko słońce nad głową. To też słońce w środku. Rozmawiamy z Agnieszką Woźniak-Starak o najtrudniejszych rozmowach na najprostsze tematy. Z Dorotą Szelągowską o tym, że „wszędzie dobrze" zaczyna się od miejsca w nas. Pytamy, czy naprawdę potrzebujemy psychologa – i dlaczego coraz częściej odpowiedź brzmi: tak, jeśli chcę żyć świadomie. Tańczymy (bo to lepsze niż fitness), wsłuchujemy się w brzuch, uczymy się mniej narzekać i bardziej czuć. Drogie, życzę Wam przyjemnej lektury!

WYBIERZ MAGAZYN

olivia

Z DOSTAWĄ DO DOMU



**„OLIVIĘ" KUPISZ BEZ WYCHODZENIA Z DOMU!
ZAMÓW PRENUMERATĘ NA CZYTELNIA.PL**

Inspiracje
4 Zielono mi i spokojnie...

Spotkania & Felieton
6 Agnieszka Woźniak-Starak
Najtrudniejsze są rozmowy na najprostsze tematy
32 Dorota Szelągowska
Wszędzie dobrze...

Moda & Uroda
12 Owocowy dress code
18 Oczko do oczka...
I hit na lato gotowy!
48 Mani jak lemoniada
52 Ochronny parasol dla włosów
54 Podkład nie będzie potrzebny
56 Uroda: inspiracje i nowości

Olivia Ekstra
20 Cześć Słoneczko!

Reportaż
28 Stworzyliśmy małą Holandię

Wellbeing
34 **Psychologia**
Weekendowy kompas twojej duszy i ciała
36 **Uroda**
Zrób minę! Lifting w 5 minut
38 **Zdrowie**
Naturalne skarby, czyli moc flawonoidów
40 **Forma**
Tańcz, miła tańcz! To lepsze niż fitness

Psychologia
42 Chodzę do psychologa, ale czy tego potrzebuję?
44 Milczenie jest słowem, a słowa to... pieniądze!
58 Wymagania, które psują związki
62 5 sposobów, jak mniej narzekać

Zdrowie
64 Posłuchaj... Mówi twój brzuch
68 Pakiet ratunkowy kobiety aktywnej
70 Zdrowie: inspiracje i nowości

Kuchnia
72 Obiad z widokiem na niebo
78 Pastelowy szyk

Wnętrza
82 Na balkonie przez świat
86 Poradnik domowy – lifehacki, które zmieniają codzienność

Rozrywka
90 Wakacje w stylu Hamptons
94 Krzyżówki
96 Aktualności kulturalne
98 Horoskop na czerwiec

Fot. na okładce: TVP
Fot.: Adobe Stock (2), mat.redakcyjne

eprasa.pl 3fb6685123



Zielono mi i spokojnie...

Kojące rytmy natury

Leżenie w miękkiej trawie lub niespieszne spacerowanie po niej to jedna z tych prostych przyjemności, dzięki której tęsknimy za latem i potem długo je wspominamy. Zapach zielonych źdźbeł, ciepło słońca na skórze i delikatny szelest liści tworzą chwilę absolutnego spokoju. Zieleń działa jak naturalny reset – uspokaja, koi zmysły i pozwala na moment zatrzymać pęd codzienności. Wystarczy kilka minut wśród liści, by poczuć, jak ciało mięknie, a serce zwalnia. To najprostsza terapia świata – spacer pod drzewami, bukiet gałązek w wazonie, bose stopy na trawie.

Otul się świeżością natury i pozwól, by zwykła chwila rozwinęła się jak liść w słońcu – cicho, miękko, z obietnicą czegoś zupełnie nowego.

Zapraszamy do kuchni

Pesto bazyliowe z pewnością znasz. A czy próbowałaś tego z czosnkiem niedźwiedzim? Jest lekko pikantne i dużo bardziej charakterne niż klasyczna wersja. Możesz też poeksperymentować. Do bazy z czosnku pasują inne listki: szpinak, rukola, natka pietruszki, kolendra, a nawet natka rzodkiewki czy marchewki. Raz będzie łagodniej, innym razem – bardziej wytrawnie.

Chwilo, trwaj!

Relaks wśród zieleni uznajesz za najprzyjemniejszy? Przedłużysz te chwile, zdobiąc ścianę fototapetą, która do złudzenia przypomina np. widok z parkowej ławeczki. Gęsty, roślinny wzór wprowadzi do pomieszczenia wrażenie głębi i lekkości. Taka dekoracja działa na zmysły – uspokaja wzrok, porządkuje myśli, zachęca do refleksji. www.redro.pl





Właśnie tak pachnie lato

Świeżo skoszona trawa – szczególnie o poranku, gdy jej źdźbła wciąż pokrywa chłodna rosa – uwalnia zapach tak czysty i rześki, że od razu robi się miękko na sercu. Jej aromat znajdziesz w perfumach Issey Miyake A drop d'Issey Essentielle. Wypróbuj też olejek zapachowy Aromatique – dodany do dyfuzora zamieni dom w soczystą łąkę.

Fot.: Adobe Stock (3), mat.prasowe (2)



eprasa.pl 3fb6685123



eprasa.pl 3fb6685123

Najtrudniejsze są rozmowy na najprostsze tematy

Przed kamerą i na scenie – zawsze profesjonalna, pogodna, życzliwa. W życiu prywatnym **AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAK** najbardziej ceni prywatność. Rzadko udziela wywiadów, chroni swój świat.

ROZMAWIAŁA: ANNA SZATAN

Spokój – chyba tak mogę jednym słowem określić wrażenie, jakie mam, kiedy na Panią patrzę, kiedy Pani słucham. Czy spokój to właściwe słowo, które oddaje prawdę, część prawdy o Pani?
AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAK: Myślę, że spokój to dobre słowo, ale nie w znaczeniu braku emocji czy absolutnej ciszy. Bardziej jako zgoda na to, co przynosi życie. Dziś powiedziałabym: akceptacja. To ona daje mi spokój – nie odwrotnie.

Czy spokój, ale też światło, które z Pani emanuje, to stan, który ma Pani „na stanie", nosi go w sobie stale i on wypełnia Panią, Pani życie? Czy jednak nad tym własnym, wewnętrznym spokojem pracuje Pani każdego dnia?
A.W.S: To zdecydowanie proces. Codzienny i bardzo żywy. Są dni, kiedy przychodzi naturalnie, i takie, kiedy trzeba go sobie świadomie przypominać. To trochę jak mięsień – nieużywany słabnie.

A co potrafi najbardziej zakłócić Pani spokój, zwyczajnie wyprowadzić Panią z równowagi?
A.W.S: Pośpiech i nadmiar. Kiedy świat zaczyna pędzić szybciej, niż ja chcę. Nie znoszę być w pędzie. Ale też bezsilność wobec spraw, na które nie mam wpływu.

I wtedy... co działa kojąco?
A.W.S: Kontakt z naturą, cisza, obecność zwierząt. I oddech – to brzmi banalnie, ale naprawdę działa. Kilka minut uważności potrafi wiele zmienić.

Przyroda, zwierzęta są Pani najlepszymi terapeutami, energią, która wzmacnia swoją siłą. Co najcenniejszego zawdzięcza Pani naturze?
A.W.S: Poczucie ciągłości. To, że wszystko ma swój rytm – życie, śmierć, odradzanie. To daje ogromny spokój. Przyroda jest piękna, kocham ją obserwować i jestem wdzięczna, że mam ku temu tyle okazji.

Czy wśród licznej gromadki zwierząt, które ma Pani wokół siebie, jest jakiś ulubieniec, wyjątkowa istota, którą obdarza Pani największą miłością i o której może nam Pani choć trochę opowiedzieć?
A.W.S: Miałam kiedyś adoptowaną suczkę, bardzo wiekową, która była ze mną tylko dwa lata, ale to był czas, który zmienił w moim życiu wszystko i ona mi w tym towarzyszyła. Była dla mnie naprawdę wyjątkowa. Miałyśmy jakąś niesamowitą więź, bardzo przeżyłam jej odejście. Dzisiaj mam wokół siebie samych ulubieńców, nie potrafiłabym wybrać tylko jednego.

»

eprasa.pl 3fb6685123

A gdyby mogła Pan powiedzieć, jak wygląda Pani idealny, wymarzony wiosenny dzień...
A.W.S: Poranek z kawą na świeżym powietrzu, śpiew ptaków, powolność. Dużo zieleni, trochę pracy, która daje satysfakcję, i spokojny wieczór przy zachodzie słońca.

Nawet gwałtowna wiosenna burza nie popsułaby Pani takiego dnia?
A.W.S: Uwielbiam burze. Przypominają, że natura ma swoją siłę i że nie wszystko musi być „ładne", żeby było prawdziwe.

Czy jest Pani szczęśliwa, będąc właśnie w tym momencie życia?
A.W.S: Tak. Spokojnie szczęśliwa. To nie jest euforia, tylko poczucie, że jestem na swoim miejscu.

Żyje Pani w dwóch tak skrajnie różnych światach: świecie natury i świecie show-biznesu. Czy one nie wykluczają się na co dzień, nie „kłócą się" o Panią, nie rywalizują ze sobą – i czy nie męczy to Pani, że te światy są na przeciwległych biegunach?
A.W.S: Kiedyś tak myślałam. Dziś widzę, że mogą się uzupełniać – pod warunkiem, że pilnuję swoich granic.

Jak zachować w tych światach właściwe dla siebie proporcje? Czy to jest łatwe do pogodzenia, czy koszty są jednak wysokie?
A.W.S: To nie jest dane raz na zawsze. To coś, o co trzeba dbać i do czego się wraca.

A czy powrót do telewizji śniadaniowej w TVP był dla Pani krokiem pewnym, czy jednak zastanawiała się Pani, w jakimś stopniu obawiała się tej decyzji...
A.W.S: Był przemyślany. Nie wchodzę już w takie decyzje bez refleksji. Prowadzę poranne programy odkąd zaczęłam pracę w mediach i nie ukrywam, że bardzo je lubię.

Za co najbardziej lubi Pani ten format?
A.W.S: Za bardzo miłe spotkania i rozmowy z ludźmi. Za to, że za każdym razem uczę się czegoś nowego. Ale też za energię, za ten gwar na planie, żarty z ekipą, to jest bardzo przyjemna praca. Poza tym, ja po prostu kocham programy na żywo, dla mnie to jest prawdziwa telewizja.

Co daje Pani największą satysfakcję, gdy kamery w studiu gasną?
A.W.S: Największą satysfakcję mam wtedy, gdy nasi goście wychodzą ze studia uśmiechnięci, a ja mam poczucie, że zrobiliśmy dobry program. Chociaż to nie jest tak, że zawsze wszystko się udaje i człowiek zostaje z poczuciem satysfakcji. Czasem jest niedosyt, albo coś pójdzie nie po naszej myśli.

A co bywa dla Pani najtrudniejsze w tej pracy?
A.W.S: Paradoksalnie najtrudniejsze są rozmowy na najprostsze tematy, bo wtedy łatwo stracić czujność.

Gdy zdarza się coś niespodziewanego, zaskakującego, poza scenariuszem... częściej ratuje Panią powaga czy śmiech?
A.W.S: Z Łukaszem Kadziewiczem zdecydowanie ratujemy się śmiechem, często żartujemy, najchętniej z siebie nawzajem. Muszę przyznać, że lubimy testować swoje granice (śmiech).

Nie mam wielkich zawodowych marzeń, nie zamierzam zmieniać świata, za to staram się być elastyczna i szybko reaguję na zmiany, które są wpisane w mój zawód.

Zdarzyły się Pani wpadki?
A.W.S: Oczywiście, niektóre były szeroko opisywane w mediach. Dziś się z nich śmieję, choć wtedy bywało różnie.

A gdy ma Pani gorszy dzień lub zwyczajne jest zmęczona – czy to przed programem w telewizyjnym studiu, czy przed występem na żywo – co wtedy „rozbraja" Panią i poprawia kiepski nastrój?
A.W.S: Kilka minut ciszy, oddech i przypomnienie sobie, po co tam jestem.

Czy jest zawodowe wyzwanie, na które czeka Pani w swojej karierze?
A.W.S: Nie czekam na zawodowe wyzwanie, jestem szczęśliwa tu gdzie jestem i realizuję się w tym, co robię. Nie mam wielkich zawodowych marzeń, nie zamierzam zmieniać świata, za to staram się być elastyczna i szybko reaguję na zmiany, które są wpisane w mój zawód.

A gdyby miała Pani poprowadzić spotkanie, o którym Pani marzy, przeprowadzić wywiad z wyjątkową dla siebie osobą... Kto by to był?

eprasa.pl 3fb6685123



A.W.S: Zawsze marzyłam o tym, żeby przeprowadzić wywiad z Brigitte Bardot, ale nie wszystkie marzenia się spełniają.

Czy ma Pani autorytety, ludzi, których podziwia, od których się uczy?
A.W.S: Brigitte Bardot była moim autorytetem, bo potrafiła odrzucić to, co przemija — blichtr i karierę — i wybrać to, co naprawdę trwa: oddanie i pomoc zwierzętom.

Czy myśli Pani o tym, by prócz dziennikarstwa, realizować się w innych dziedzinach?

Jest coś, co Panią kusi, kręci...
A.W.S: Tak, czuję potrzebę tworzenia w różnych formach.

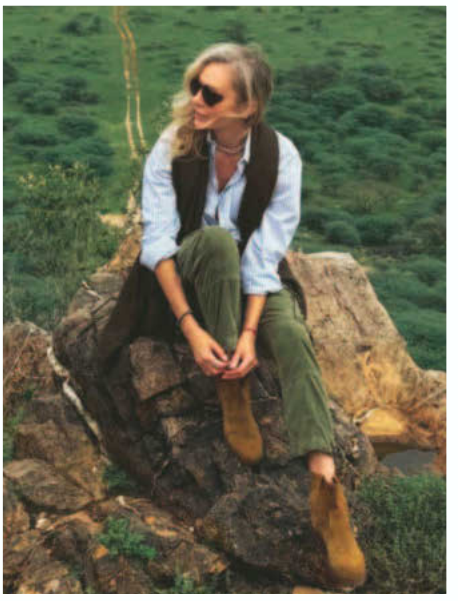
Co sprawia Pani najwięcej szczerej radości na co dzień – w życiu osobistym, poza pracą...
A.W.S: Proste rzeczy – cisza, natura, bliscy ludzie.

Czy ma Pani jakieś słabości, grzeszki, z którymi nawet już nie stara się walczyć tylko sama się Pani rozgrzesza?
A.W.S: Czekolada i odkładanie niektórych rzeczy na później (śmiech).

»

eprasa.pl 3fb6685123







Agnieszka Woźniak-Starak jest gwiazdą „Pytania na Śniadanie" w TVP2. Wraz z Łukaszem Kadziewiczem umila widzom poranki. Prywatnie – jest miłośniczką jazdy konnej, kocha kontakt z naturą.

Wiele razy wspominała Pani o życzliwych, wspierających przyjaciołach – że są dla Pani niezwykle ważni. Czy w Pani życiu przyjaciele są tylko sprawdzeni, stali, ci sami od lat, czy to grono się powiększa i rodzą się też nowe przyjaźnie wraz z upływem czasu?
A.W.S: Bardzo różnie. Przez ostatnie lata to moje grono przyjaciół trochę się zmieniło, jak to w życiu. Mam sprawdzonych przyjaciół, z którymi wiele razem przeżyliśmy, mam przyjaciół, z którymi łączy mnie wspólna pasja – konie. Są też nowi przyjaciele, znajomi, a niektóre przyjaźnie i relacje się skończyły.

Dojrzałość – czy Pani zdaniem, z Pani doświadczenia – wzmacnia relacje, więcej wybacza, czy raczej je zaostrza, staje się bardziej wymagająca wobec ludzi?
A.W.S: Czasem dojrzałość pozwala otworzyć oczy i przyjrzeć się niektórym relacjom z bliska. To może prowadzić do pewnych decyzji. Relacje nie są na całe życie, nawet te przyjacielskie. Super, jeśli przetrwają, ale to się nie zawsze udaje.

Relacje nie są na całe życie, nawet te przyjacielskie. Super, jeśli przetrwają, ale to się nie zawsze udaje.

Czy zdarza się Pani czasem pobyć dłużej tylko ze sobą?
A.W.S: Bardzo tego potrzebuję. To mój sposób na regenerację.

A kiedy ma Pani wolny czas, długi weekend albo urlop... Najbardziej lubi Pani wtedy...
A.W.S: Być na Mazurach, blisko natury. Na spacerze z psami, albo w lesie na koniu czy z książką na tarasie. To tam naprawdę odpoczywam, ładuję baterie i jak tylko mam chwilę, to wskakuję w samochód i uciekam z Warszawy. Bardzo trudno spotkać mnie w mieście.

Czego życzyłaby Pani sobie i Czytelniczkom naszego magazynu na nadchodzące lato?
A.W.S: Uważności. Na siebie, na innych, na małe chwile – bo to z nich składa się życie.

Fot.: Forum (2), TVP, Instagram.com/aga_wozniak_starak (2)

eprasa.pl 3fb6685123





STYL TWORZĄ DODATKI

Przed tobą wielkie wyjście?
Eobuwie wie, że idealna kreacja to dopiero początek a prawdziwy styl i elegancję tworzą odpowiednio dobrane dodatki.
Ciekawe buty, wyszukana torebka podkreślą twoją osobowość.
Odkryj świat eobuwie
– tu znajdziesz modę, która inspiruje i zachwyca, tu znajdziesz swój styl.

Torebka
Gino Rossi
279,99 zł





Szpilki
Nine West
249,99 zł

Torebka
Furla
519,99 zł



Sandały
Guess
499,99 zł



Czółenka
Guess
549,99 zł



Torebka
Guess
639,99 zł

Szpilki
Gino Rossi
399,99 zł





Torebka
Guess
589,99 zł



Baleriny
Badura
279,99 zł

Japonki
Guess
499,99 zł



eprasa.pl 3fb6685123



Owocowy dress code

Soczyste desenie są jak **ORZEŹWIAJĄCY KOKTAJL** – puszczają oko do klasyki i sprawiają, że moda smakuje nadchodzącym latem.

MONSOON

eprasa.pl 3fb668851




1


4


5


2

Cytrynowe dolce vita

Motyw cytryn przywodzi na myśl przechadzkę wśród drzewek nad włoskim wybrzeżem.

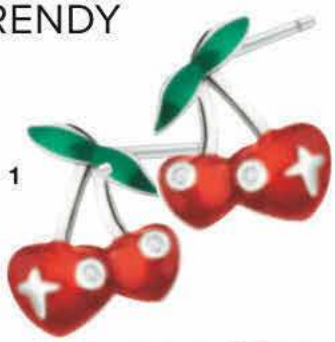

3


6


7

1. CHUSTA na głowę, szyję lub jako ozdoba torebki. Bijou Brigitte, 39,99 zł
2. WISZĄCE KOLCZYKI z kolorowymi koralikami. Reserved, 49,99 zł
3. TRAPEZOWA SPÓDNICA o długości midi z dużym malarskim deseniem. Temu, 39 zł
4. BRANSOLETKA srebrna Cytrusy z kolekcji Kwiaty Nocy. W.Kruk, 359 zł
5. ROMANTYCZNA BLUZKA z falbankami, wiązana pod szyją na kokardkę. Pieces, 159 zł
6. TORBA ze słomki papierowej, z efektownymi haftami. Bijou Brigitte, 179 zł
7. PŁÓCIENNE ESPADRYLE ozdobione cytrynami. DeeZee, 119,99 zł

eprasa.pl 3fb6685123



1



2



NAOKO



5



3



4

Wiśniowy pin-up

Wzory w wisienki flirtują z retro klimatem i dodają stylizacji słodkiej zadziorności.

1. KOLCZYKI- WISIENKI z rodowanego srebra, z emalią. Apart, 109 zł
2. BAWEŁNIANY T-SHIRT z nadrukiem. Henry Tiger, 99,90 zł
3. KARDIGAN z dekoltem w serek. Oliver Bonas, ok. 340 zł
4. WYSOKIE TRAMPKI z płótna, na grubszej podeszwie. Converse, 239 zł
5. SUKIENKA typu halka ze zwiewnej tkaniny, z falbaną u dołu. Mymo, 139 zł
6. SREBRNA ZAWIESZKA ozdobiona parą dojrzałych wiśni z zielonymi liśćmi ręcznie wykończonymi emalią. Pandora, 299 zł
7. NIEDUŻA TOREBKA z doczepianym dłuższym paskiem. Jenny, 99,90 zł



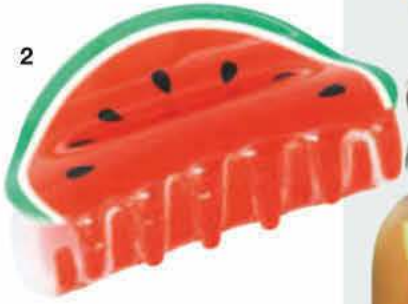
6



7

eprasa.pl 3fb6685123













Arbuzowe orzeźwienie

Ten owocowy akcent działa jak stylowy zastrzyk energii i ochłody w upalne dni.







1. KOLCZYKI złote z malachitem w pasy jak skórka arbuza. Sadva, 849 zł
2. PLASTIKOWA KLAMRA do włosów w energetycznych kolorach. Bijou Brigitte, 39,95 zł
3. KARDIGAN bez zapięcia ze wzorem w arbuzy. Next, 233 zł
4. LEKKA SPÓDNICA kolorowa, z gumką w pasie. Parfois, 199,99 zł
5. DŁUGI NASZYJNIK z emaliowaną zawieszką. Oliver Bonas, ok. 140 zł
6. BIAŁA BLUZKA z nadrukiem niczym z galerii obrazów. Temu, 23,89 zł
7. TOREBKA wyszywana malutkimi koralikami. Oliver Bonas, ok. 80 zł
8. SNEAKERSY w arbuzowych kolorach. Temu, 25,32 zł

eprasa.pl 3fb6685123



1



OLIVER BONAS



5

2



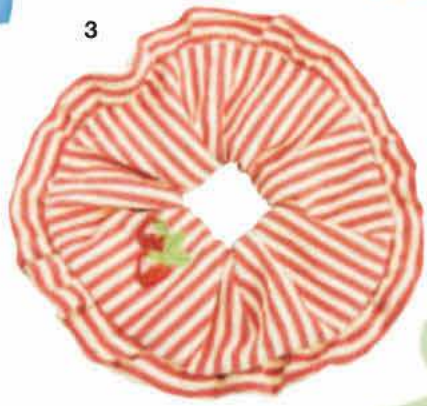
Truskawkowa bajka

Są słodkie, lekkie i urocze – ten mały detal jest w stanie zrobić wielkie WOW w twojej garderobie.



6

3



1. NASZYJNIK z motywem owoców. Even&Odd, 54 zł
2. SWETER z cienkiej dzianiny z wesołymi haftami. Object, 161 zł
3. MATERIAŁOWE SCRUNCHY z wyhaftowanymi truskawkami. Oliver Bonas, wzór
4. TRANSPARENTNE CZÓŁENKA z odkrytą piętą. Aldo, 214 zł
5. KOKARDA-SPINKA do włosów z materiału przypominającego dżins. H&M, 29,99 zł
6. KLASYCZNY T-SHIRT z kolorowym nadrukiem na przodzie. Pieces, 69 zł
7. PLECIONA TOREBKA do noszenia w ręku lub na ramieniu. Joe Browns, ok. 160 zł



4



7

Fot.: Adobe Stock (5), materiały prasowe (31)

eprasa.pl 3fb6685123



eprasa.pl 3fb6685123



Z WŁÓCZKI i papierowej słomki. Monsoon, wzór

Dziergane ciuszki i dodatki mają w sobie coś magicznego – efektowne sploty i nieregularne faktury sprawiają, że każdy element wygląda jak jedyny w swoim rodzaju. Przywodzą na myśl modę z pocztówek z lat 70. – ażurowe topy, kamizelki i torebki zdecydowanie mają duszę vintage. Świetnie łączą się z lnem, denimem i prostymi formami, bo wtedy mają szansę zostać gwiazdą stylizacji.

Oczko do oczka... I hit na lato gotowy!

Zaczęłaś już odliczanie dni do wakacji? Bo jeśli tak, to **SZYDEŁKOWE** rzeczy już czekają, żeby ożywić twoje urlopowe stylizacje.

eprasa.pl 3fb6685123

W duecie

Ażurowe ubrania noś na cieliste topy lub te w podobnym do nich odcieniu.



Sploty, które łapią słońce

1. BRANSOLETKA z niebieskimi japońskimi koralikami Miyuki z medalikiem. Lilou, 259 zł **2. BLUZKA** z patchworkowymi wzorami. Next, 188 zł **3. DZIERGANY** kapelusik z niewielkim rondem. Szaleo, 69,99 zł. **4. TORBA** sznurkowa na okrągłej drewnianej rączce, z długimi frędzlami. Zara, 159,99 zł **5. SWETER** z dekoracyjnymi szydełkowymi wzorami. Joe Browns, ok. 250 zł **6. SZAL** na ramiona lub na głowę, wykończony koralikami. Parfois, 99,99 zł **7. BALERINY** włóczkowe w słonecznym kolorze. Oliver Bonas, wzór **8. SUKIENKA** plażowa z falbaną u dołu. Primark, 119 zł **9. TOREBKA** na ramię z plecionki, w stylu boho. Izia, 212 zł

Fot.: materiały prasowe (10)

eprasa.pl 3fb6685123



Cześć Słoneczko!

Ludzkość czciła je od zarania, nauka tłumaczy, dlaczego miała rację. **BEZ NIEGO NIE MA ŻYCIA.** Najwyższy czas to docenić i wykorzystać.

AUTOR: HANNA KUDŁACIK-OLESZKO

Nie ma chyba drugiej rzeczy na świecie, którą ludzkość czciłaby tak zgodnie i tak długo. Słońce było centralnym punktem niemal wszystkich starożytnych religii, jedynym źródłem światła, ciepła i życia. Egipcjanie czcili Ra, bóstwo z głową sokoła i dyskiem słonecznym. Inkowie Intiego, którego władcy uważali za swojego przodka. Słowianie mieli Swaróga, Japończycy Amaterasu, Grecy Heliosa przemierzającego niebo ognistym rydwanem. Niezależnie od szerokości geograficznej i poziomu cywilizacji, wszyscy patrzyli w górę i widzieli to samo. Kult słońca przenikał wszystko: architekturę, rytuały, kalendarz, prawo. Świątynie budowano tak, by w czasie przesilenia promień padał dokładnie na ołtarz. Rytuały organizowano, by zapewnić sobie jego dalszą łaskę. Dziś wiemy, że starożytni mieli rację co do jednego: słońce naprawdę decyduje o życiu. Teraz wiemy, w jaki sposób.



eprasa.pl 3fb6685123

Twój zegar biologiczny woła o słońce



Światło w 70 proc. kształtuje nasz rytm okołodobowy. To wcale nie jest metafora, tylko zwykła fizjologia. Poranne, chłodne światło sygnalizuje mózgowi czas aktywności, wieczorne ciepłe i przygaszone przygotowuje organizm do odpoczynku. Gdy ekspozycja na światło jest rozregulowana, rytm dobowy traci równowagę, a konsekwencją są trudności ze snem, spadek energii, problemy z koncentracją i obniżony nastrój. W centrum tego mechanizmu stoją dwa hormony: melatonina i kortyzol. **Działają jak precyzyjny zegarek, jeden ustępuje, gdy drugi przejmuje stery.** Kortyzol rano nadaje tempo, melatonina wieczorem pozwala zwolnić. Problem w tym, że większość z nas ten zegar rozregulowała: sztucznym światłem ekranów, biurowymi lampami i porankami spędzonymi w zamkniętych przestrzeniach. Badania pokazują, że jedna minuta na zewnątrz, na słońcu, dostarcza organizmowi tyle fotonów, co trzy godziny siedzenia w biurze. Wystarczy tylko jedna minuta.

Kolor to nie dekoracja — to informacja

Chromoterapia, czyli terapia barwnym światłem, przez lata kojarzyła się z medycyną alternatywną. Dziś wchodzi do gabinetów dermatologicznych i salonów beauty pod nową nazwą: fotobiomodulacja. Maski LED, panele świetlne, urządzenia do domowej pielęgnacji – rynek rośnie, bo nauka zaczyna nadążać za praktyką. Mechanizm jest prosty: barwa to długość fali, a każda długość fali inaczej oddziałuje na komórki. Światło czerwone stymuluje mitochondria do produkcji energii, wspiera redukcję stanów zapalnych i produkcję kolagenu. Niebieskie wykazuje działanie antybakteryjne – stosowane jest nawet w dezynfekcji szpitalnej. Barwa jako fala przenika głębiej niż wzrok, odbierana przez wszystkie komórki ciała może wpływać na samopoczucie i reakcje fizjologiczne w sposób mierzalny. Jest jedno zastrzeżenie, które powtarzają badacze: nie każde urządzenie dostępne na rynku ma wystarczającą moc, żeby przynieść rzeczywisty efekt.

Natura robi to od zawsze

Zanim powstały lampy LED i gabinety chromoterapii, natura oferowała tę samą terapię – bezpłatnie i bez rejestracji. Zieleń lasu obniża ciśnienie i wycisza układ nerwowy, co potwierdzają badania nad shinrin-yoku. Błękit wody i nieba działa uspokajająco na mózg, który ewolucyjnie kojarzył te kolory z bezpieczeństwem i dostępem do zasobów. Złoto słońca na skórze uruchamia produkcję witaminy D i serotoniny, hormonu dobrego nastroju. Psychologia środowiskowa bada wpływ kolorów otoczenia na stan emocjonalny człowieka. Wyniki są jednoznaczne: kolory natury działają kojąco, regenerująco i – przy dłuższej ekspozycji – poprawiają zdolność koncentracji. Spacer wśród drzew, siedzenie nad wodą, kwadrans w ogrodzie z twarzą zwróconą ku słońcu – to nie romantyczny sentyment. To terapia, którą mamy pod ręką każdego dnia.



Olivia EKSTRA



«Rytuał jasnego poranka

Pięć minut na zewnątrz zaraz po przebudzeniu. Bez okularów i telefonu. Nawet gdy niebo jest zachmurzone. Brzmi zbyt prosto, żeby działać, a jednak nauka stoi za tym murem.

Skąd się wziął ten trend

Na TikToku i Instagramie wygląda to podobnie: ktoś wychodzi przed dom zaraz po wstaniu z łóżka, patrzy w stronę nieba i stoi tak przez kilka minut. Bez słuchawek, bez kawy, bez telefonu w ręku. Sama twarz i światło. Trend rozlał się po całym świecie i szybko przestał być tylko estetycznym postem o poranku. Okazało się, że za tym prostym gestem stoi coś więcej niż dobry kąt do zdjęcia.

Co się wtedy dzieje w głowie

W siatkówce oka siedzą wyspecjalizowane komórki, które reagują właśnie na poranne, niskokątowe światło i wysyłają sygnał prosto do podwzgórza, które zarządza zegarem biologicznym całego ciała. Uruchamia się naturalny poranny wzrost kortyzolu – hormonu, który o tej porze działa jak paliwo, a nie jak stres: wspiera koncentrację, metabolizm, odporność. Jednocześnie hamuje melatoninę, więc przebudzenie naprawdę następuje, a nie tylko udaje. Efekt widać dopiero po kilku tygodniach regularnej praktyki. Ale mechanizm jest prosty jak nakręcanie zegarka: rano nakręcasz go światłem, wieczorem pozwalasz mu wyciszyć się w ciemności. Badania nad rytmem dobowym pokazują, że ludzie, którzy wychodzą rano na zewnątrz, łatwiej zasypiają wieczorem, śpią lepiej i mają bardziej wyrównany nastrój w ciągu dnia.

Dlaczego okno nie wystarczy

Siedzenie przy jasnym oknie wygląda podobnie, ale nie działa tak samo. Dobrze oświetlony pokój to 200–500 luksów. Na zewnątrz, nawet gdy niebo jest szczelnie zachmurzone, jest to 10 000 luksów i więcej. Szyba filtruje część kluczowego spektrum i obniża natężenie światła tak bardzo, że żeby wyrównać różnicę, trzeba by stać przy niej przez wiele godzin. Dlatego sama zasada brzmi krótko: wyjdź.



Niekoniecznie daleko. Chodnik przed blokiem wystarczy. Balkon też. Słońca nie musisz widzieć – wystarczy otwarte niebo nad głową. Pięć minut gdy świeci, dziesięć do piętnastu, gdy jest pochmurno. Bez okularów przeciwsłonecznych, bo filtrują światło, którego właśnie szukasz. Szkła korekcyjne nie przeszkadzają.

Co mówią te, które już tak robią

Osoby, które weszły w ten nawyk, opisują podobne rzeczy: łatwiej im wstać, szybciej są w pełni przytomne, a wieczorem senność przychodzi o normalnej porze zamiast o drugiej w nocy. Ale poza fizjologią mówią też o czymś innym. Te kilka minut to jedyna chwila w ciągu dnia, kiedy są naprawdę same ze sobą. Bez listy zadań, bez powiadomień, bez niczego do zrobienia. Tylko niebo i cisza.

eprasa.pl 3fb6685123



Dom pełen światła



Zacznij od lustra, najlepiej dużego, naprzeciwko okna. Odbije naturalne światło i sprawi, że pokój nagle robi się większy i jaśniejszy, zanim jeszcze zmienisz cokolwiek innego. Zasłony to drugi ruch: ciężkie tkaniny kradną blask skuteczniej niż się wydaje. Len, muślin, bawełna, wybierz cokolwiek, co przepuszcza światło, a nie je blokuje.

Kolor, który robi robotę

Kolory na ścianach działają zanim wejdzie jakikolwiek mebel. Ciepły biały, kremowy, jasny ochrowy odbijają światło i utrzymują ciepło pomieszczenia nawet w grudniu. Ciemne barwy bywają piękne, ale wymagają odwagi i naprawdę dużego okna, przy jednym małym na północ lepiej je zostawić na poduszki. Żółć, terakota, szałwia – jeden taki akcent wystarczy. Poduszka, wazon na blacie, narzuta na fotelu. Pokój zmienia charakter bez malowania i bez zakupów za kilka tysięcy złotych. Czasem przestawienie fotela bliżej okna robi więcej niż nowa sofa.

Detale, które zmieniają wszystko

Rośliny z dużymi liśćmi – figowiec, monstera, skrzydłokwiat – zmieniają atmosferę lepiej niż kilkanaście małych doniczkowych razem wziętych. Jedna duża, w dobrym miejscu, z dostępem do światła, i pokój zaczyna oddychać.

Wieczorem wszystko zależy od żarówek. Ciepłe, 2700–3000 K, zamiast zimnego światła biurowego – i nagle dom przestaje wyglądać jak miejsce, z którego się wychodzi. Zaczyna wyglądać jak miejsce, do którego się wraca.

»

REKLAMA

NOWY WYMIAR **NAWILŻENIA**

Humektantowa linia do oczyszczania i pielęgnacji ciała marki my'BIO przenosi nawilżenie skóry na inny poziom. Znane z pielęgnacji twarzy składniki technologiczne łączy z siłą dzikiej, natury, aby zaoferować niezwykle lekkie formulacje, które ekspresowo się wchłaniają i nawilżają już na poziomie mycia. Genialne dla zabieganych, idealne na wiosnę.

my'BIO / Hebe 15-25 zł



eprasa.pl 3fb6685123

Olivia EKSTRA

Sztuka celebrowania długich dni



«

Słońce zachodzi późno. Masz więcej czasu niż przez resztę roku. Pytanie tylko, czy w ogóle pozwalasz sobie go poczuć. W czerwcu słońce wisi nad horyzontem jeszcze o ósmej wieczorem. Cienie są długie, światło robi się złote i gęste, jakby samo zwalniało razem z dniem. Gdzieś na południu Europy ludzie siedzą wtedy przed kawiarnią albo na schodach, patrzą przed siebie i nikomu nie przychodzi do głowy, że powinni robić coś innego. U nas o tej porze odpisujemy na maile. Nie chodzi o to, że tamci mają więcej czasu. Mają dokładnie tyle samo. Chodzi o to, że traktują popołudniowe słońce jak zaproszenie, a nie jak tło dla kolejnego zadania.

Kiedy dzień nie chce się skończyć

Długie letnie popołudnie ma w sobie coś wyjątkowego – poczucie, że czas się rozciąga. Zimą dzień kończy się o czwartej i wszystko się kurczy razem z nim: energia, plany, chęć wychodzenia. Latem jest inaczej. Kiedy słońce stoi wysoko na niebie o siódmej, masz wrażenie, że ze wszystkim zdążysz. Że nie musisz się spieszyć. Że jest jeszcze chwila. Ten czas warto traktować jak prezent, a nie jak przestrzeń do zapełnienia. Herbata na tarasie, koc w ogrodzie, ławka w parku. Obserwowanie, jak słońce przesuwa się po ścianie i robi z cienia cały spektakl. Książka, przy której można zasnąć i nikt cię z tego nie rozliczy.

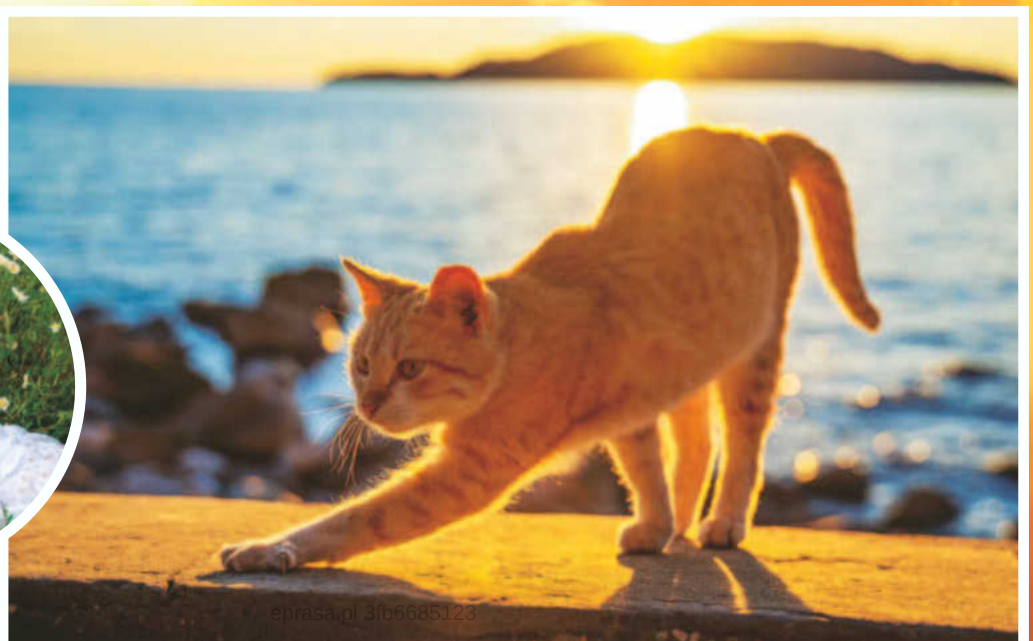


Popołudniowe słońce robi swoje

Poranne światło kalibruje rytm dobowy i nakręca dzień. Popołudniowe działa inaczej – jest cieplejsze, bardziej poziome, jakby specjalnie stworzone do siedzenia na zewnątrz. Badania pokazują, że ekspozycja na późnopopołudniowe słońce obniża ciśnienie i spowalnia tętno. Ciało odbiera je jako sygnał, że można zwolnić. Że wszystko jest na swoim miejscu. Dlatego warto wyjść tam, gdzie dociera światło, i zostać tam bez powodu. Nie z telefonem, nie z podcastem w uszach. Tylko siedzieć i patrzeć, jak słońce robi swoje – przesuwa się, złoci, w końcu opada. Kilka takich popołudni w tygodniu i coś w środku zaczyna działać spokojniej.

Bez listy, bez planu

Leniwe popołudnie nie potrzebuje programu. Wystarczy zdecydować, że przez kilka godzin nic nie jest pilne. Nie ma listy zadań do wykonania, nie ma agendy, nie ma serialu włączonego w tle, żeby nie było cicho. Jest słońce, jest powietrze, jest czas, który nie ucieka. Długie dni są po to, żeby w nich siedzieć, zanurzyć się w nich, a nie żeby je przeżyć szybko, jak skrót do wieczoru.



»

eprasa.pl 3fb6685123



Letnie wakacje w Karyntii: czy to kąpiele w ciepłych jeziorach, jazda na rowerze, wędrówki, czy też spokojne wycieczki – każdy znajdzie tu coś dla siebie. Po słonecznej stronie Alp czekają na Ciebie niezapomniane chwile: od pełnych emocji przygód w górach po relaksujące wieczory na tarasie nad jeziorem.

www.karyntia.pl

Południe
Austrii

eprasa.pl 3fb6685123

Olivia EKSTRA





« Lato w sercu

Gdzieś w sierpniu pojawia się ten moment. Słońce zachodzi odrobinę wcześniej, wieczory mają w sobie coś innego i zamiast cieszyć się tym, co jeszcze zostało, już zaczynasz żałować. Głowa wyprzedza rzeczywistość i smuci się z góry. A tymczasem lato można nosić w sobie znacznie dłużej, niż wskazuje kalendarz.

Chodzi o to, żeby w środku gorącego lipca naprawdę poczuć, że jest lipiec. Nie sfotografować go, nie opisać, nie wrzucić na Instagram. Po prostu poczuć: zapach rozgrzanego asfaltu po deszczu, ciepło kamienia pod stopami, smak zimnego arbuza zjadanego w pośpiechu nad zlewem. Takie chwile wchodzą głębiej i zostają dłużej niż wszystkie zdjęcia razem wzięte.

Co zabrać z lata na resztę roku

Mózg zapamiętuje emocje, nie fakty. Zdjęcie z wakacji przypomni ci kadr. Ale zapach morza, faktura piasku pod stopami, smak wina przy zachodzie słońca – to zostaje inaczej, głębiej. Dlatego warto latem zbierać doznania, nie obrazy. Chodzić boso. Jeść powoli. Siedzieć w słońcu i pozwolić, żeby ciepło dotarło naprawdę do skóry, zanim sięgnie się po telefon. Jesienią i zimą te zasoby działają jak akumulator i można z nich korzystać świadomie. Kubek herbaty z cytryną w listopadowy wieczór, świeca o zapachu fig albo soli morskiej, żółta poduszka na szarej kanapie. Nie z sentymentu. To celowe przywoływanie czegoś, co ciało jeszcze pamięta.

Skrzynka na zimę

Zrób to jeszcze latem: zapisz trzy rzeczy, które latem sprawiają, że oddychasz pełniej. Mają być konkretne, nie ogólne. Nie pisz: „ciepło”, tylko „taras o siódmej rano, kiedy nikt jeszcze nie wstał”. Nie: „natura”, tylko: „zapach skoszonej trawy, który wdycham przez otwarte okno w samochodzie”. Jesienią wróć do tej listy i znajdź dla każdej z nich zimowy odpowiednik. Niekoniecznie będzie to namiastka, substytut, ale coś, co uruchomi podobny stan. Ciało reaguje na sygnały, które wywołały rozkoszną reakcję.

Radość nie jest sezonowa

Lato kusi łatwością, jest jaśniej, cieplej, bardziej miękko. Ale ta radość przy kawie na tarasie nie pochodzi wyłącznie ze słońca. Pochodzi z tego, że jesteś obecna, że nic cię nie goni, że pozwoliłaś sobie na chwilę bez planu. Tę samą jakość można mieć w środku marca. Wymaga trochę więcej świadomości i decyzji, że ta chwila jest warta uwagi, nawet jeśli za oknem pada.



Fot.: Adobe Stock (16)

eprasa.pl 3fb6685123



Naszyjnik z sercem
LILOU,
228 zł



Naszyjnik Icons
LILOU,
329 zł



Kolczyki Hearts
LILOU,
269 zł

TALIZMANY UCZUĆ

Podarowana z miłością i wdzięcznością. W podziękowaniu za każdy dzień i nieustanne wsparcie. Biżuteria Lilou to osobisty talizman, który wyrazi uczucia i stanie się symbolem wyjątkowej więzi między mamą a dzieckiem. Odkryj propozycje, które skradły nasze serca. Podaruj talizman Lilou.



Personalizowany naszyjnik
LILOU,
268 zł



Bransoleta Les Tresors de LILOU,
399 zł



Puzderko
LILOU,
od 189 zł



Pierścionek Icons koniczyna
LILOU,
149 zł

Przygotowano na bazie materiałów prasowych Lilou

eprasa.pl 3fb6685123



ŁĄCZY ICH MIŁOŚĆ do siebie i do tych pięknych roślin, którymi możemy się cieszyć całą wiosnę.

Stworzyli swoją małą Holandię

Zawsze kiedy kwitną, **ANETA SZCZECHLA** patrzy na nie z zachwytem. Nawet po 20 latach hektary tulipanów robią na niej wrażenie. I nie jest jedyna.

TEKST: GABRIELA PAUL

eprasa.pl 3fb6685123

Plantację Świętokrzyskie Tulipany w gminie Moskorzew Aneta prowadzi z mężem Mirosławem. Ich gospodarstwo z roku na rok przyciąga coraz więcej osób, które chcą na własne oczy zobaczyć kolorowe pola ciągnące się po horyzont. Dziś to nie tylko miejsce pracy, ale także przestrzeń spotkań, rodzinnych spacerów i fotograficznych sesji. Skąd wziął się ten pomysł?

– Obydwoje pochodzimy z tych stron. Mieszkaliśmy na wsi, dobrze wiedzieliśmy więc, co to praca na roli. Moi rodzice mieli tradycyjne gospodarstwo. Ja jednak poszedłem na studia. Na pierwszym roku trafiła mi się okazja wyjazdu do Holandii – wspomina Mirek.

Miał to być tylko krótki epizod, sposób na dorobienie do studenckiego budżetu i zdobycie pierwszych doświadczeń zawodowych. Los jednak napisał dla nich inny scenariusz. Aneta, wówczas jeszcze dziewczyna Mirosława, zachęcona tym, co jej opowiadał, dołączyła do ukochanego. Pracowali na ogromnej plantacji tulipanów, która zajmowała 60 – 70 hektarów, a do tego były szklarnie. Skala przedsięwzięcia robiła wrażenie – równiutkie rzędy roślin, nowoczesny sprzęt, precyzyjnie zaplanowana organizacja pracy.

Wciąż odkładali powrót do Polski. Zanim się spostrzegli, minęło dziesięć lat, zdążyli się pobrać.

– Podobało nam się w Holandii. To piękny, dobrze rozwinięty kraj. Mieszkają w nim mili ludzie. Kiedy jednak urodziła nam się starsza córka, wróciliśmy w nasze strony i postanowiliśmy tutaj stworzyć własną małą Holandię – opowiada Aneta.

Decyzja o przeprowadzce nie była łatwa. Zostawiali stabilną pracę i miejsce, które przez lata stało się ich drugim domem. Z drugiej strony coraz silniej czuli, że chcą wychowywać dzieci bliżej rodziny.

Trzeba się było na coś zdecydować

Po dekadzie mieli niezbędną wiedzę i doświadczenie. Znali cały cykl produkcji, wiedzieli, jakie odmiany sprawdzają się najlepiej i jak reagować na kaprysy pogody. Wydzierżawili pole i zasadzili cebulki. Na początku prowadzili też gospodarstwo rolne, lecz z czasem doszli do wniosku, że zwierzęta i kwiaty to jednak trochę za dużo. Ostatecznie postawili na tulipany.

– Praca przy nich trwa od wiosny do jesieni. W październiku sadzi się cebule. Po miesiącu robimy opryski przeciwko chwastom. Wracamy na pole wczesną wiosną – tłumaczą małżonkowie.

Ich kalendarz wyznaczają pory roku. Wiosną z niecierpliwością obserwują pierwsze pąki, latem planują kolejne nasadzenia, jesienią przygotowują ziemię pod następny sezon. Każdy etap wymaga dokładności i cierpliwości. Tulipany zaczynają kwitnąć w kwietniu. Jedne wcześniej, drugie później, bo Aneta i Mirosław mają na plantacji różne odmiany. Uprawiają je też na cebule.



SESJE FOTOGRAFICZNE okazały się hitem. Również te ze zwierzakami.



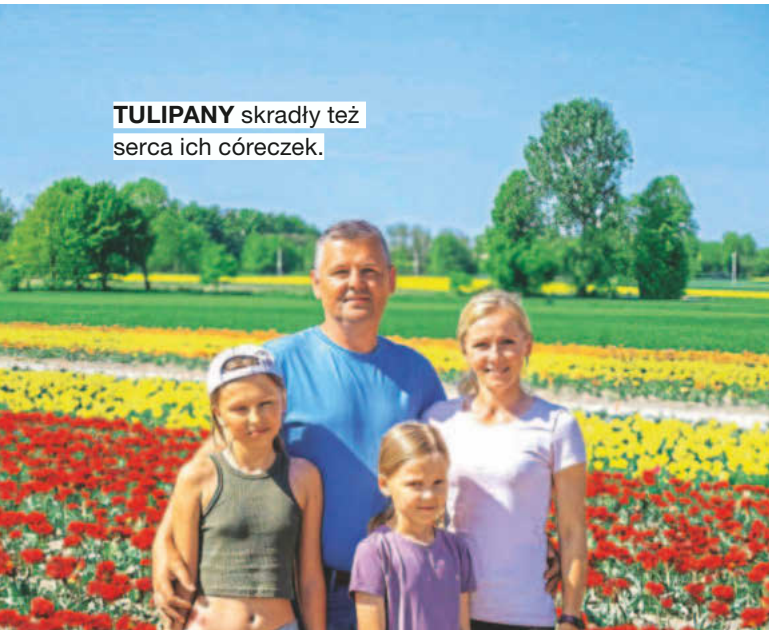
„Zajęliśmy się kwiatami nieco przez przypadek i pokochaliśmy je."

Kiedy więc zaczynają nieco przekwitać, obcinają kwiaty. Cebule rosną w ziemi jeszcze osiem tygodni i wtedy je wykopują. To moment wymagający dobrej organizacji, bo wszystko musi odbyć się w odpowiednim czasie.

– Oprócz dużej cebuli, są przy niej z boku dwie, trzy małe. Trzeba je oberwać, posortować na rozmiary i wysuszyć. To trwa do września. Wtedy są gotowe do sprzedaży. Sprzedajemy je w różnych rozmiarach, część małych sadzimy – wyjaśniają, dodając, że niemal wszystkie prace wykonują maszyny.

»

eprasa.pl 3fb6685123



TULIPANY skradły też serca ich córeczek.



NAJMŁODSI GOŚCIE mogą tu liczyć na serdeczne przyjęcie.

Nowoczesny sprzęt znacznie ułatwia pracę, ale wciąż wiele czynności wymaga ręcznego zaangażowania. Zimą tempo pracy zwalnia, ale to nie znaczy, że nie mają zajęcia. To czas planowania kolejnego sezonu, zamawiania nowych odmian, analizowania sprzedaży i kosztów. Przeglądają katalogi, śledzą trendy kolorystyczne, zastanawiają się, które tulipany mogą szczególnie przypaść do gustu klientom.

Po sezonie ziemia jest wyjałowiona i cebule trzeba sadzić w innym miejscu, żeby zachować płodozmian. W to samo można wrócić po co najmniej czterech latach. Małżonkowie co roku dzierżawią więc inne pole w okolicy i przenoszą plantację. W ciągu jedenastu lat, od kiedy się tym zajęli, największy areał, jaki zajmowały ich tulipany, to około sześciu hektarów.

– Zeszły rok był niekorzystny – rosły na zaledwie 1,3 hektara, choć wcześniej mieliśmy trzy hektary. Zdarza się, że przymrozki uszkodzą trochę cebul, niekiedy w kość da susza – wyjaśnia Mirosław.

Pogoda potrafi pokrzyżować plany nawet najbardziej doświadczonym plantatorom. Dlatego każdy sezon jest inny i wymaga elastyczności. Mimo to nie tracą zapału.

Pytali, czy mogą sobie zrobić zdjęcia

Mają u siebie dziesięć odmian tulipanów – trzy wczesne i siedem późniejszych, w różnych kolorach: pomarańczowe, czerwone, białe, bordowe, fioletowe, różowe i wielokolorowe: żółto-brązowo-pomarańczowe. Większość tzw. gładkich, tradycyjnych, dwie podobne do piwonii. Wszystkie wyglądają imponująco. Gdy zakwitają jednocześnie, pole zamienia się w wielobarwny dywan. Nic więc dziwnego, że kiedy ludzie przejeżdżali obok pola ich plantacji, zatrzymywali się, wysiadali z samochodów i pytali, czy mogą po nim pospacerować, zrobić zdjęcia, zerwać trochę kwiatów i za nie zapłacić. Początkowo takie wizyty były dla właścicieli zaskoczeniem. Nie planowali działalności turystycznej. Ale zainteresowanie wcale nie malało. Zadbali więc o to, by przybysze mogli spacerować między rzędami roślin bez szkody dla upraw.

– Nie bardzo chcieliśmy się zgadzać, lecz w końcu doszliśmy do wniosku, że otworzymy plantację dla gości na okres, od kiedy tulipany zaczynają kwitnąć do momentu, gdy w połowie maja trzeba je ściąć. Wydzielamy więc niespełna hektar dla odwiedzających. Robimy tam nieco szersze alejki. Oferujemy kawę oraz herbatę – uśmiecha się Aneta.

W sezonie na polu pojawiają się całe rodziny, grupy przyjaciół, a także fotografowie z klientami. Dla wielu osób to pierwsza okazja, by zobaczyć z bliska, jak wygląda plantacja tulipanów. Ludzie przyjeżdżają z całego Świętokrzyskiego i sąsiednich województw, a czasem i dalszych stron. Umawiają się na sesje fotograficzne – ślubne, komunijne, a nawet z psami lub... koniem. Na tle barwnego kwietnego kobierca zdjęcia mają wyjątkowy klimat.

– Choć za bardzo się nie reklamowaliśmy, pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. Dzisiaj jesteśmy zadowoleni, że możemy podzielić się z ludźmi swoją pasją. Bo chociaż zajęliśmy się tulipanami ponad 20 lat temu nieco przez przypadek, pokochaliśmy je. Uwielbiają je również nasze córki. Cóż, cieszymy się, że tak kwiatowo ułożyło się nasze życie – podkreśla Aneta.

„Ludzie przyjeżdżają z sąsiednich województw, a czasem i dalszych stron."

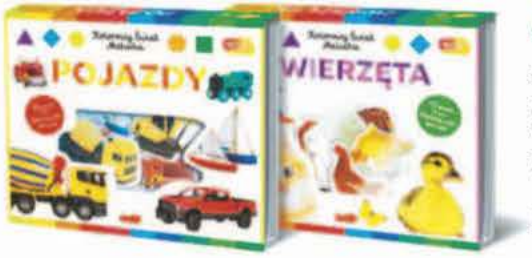
Fot.: Gabriela Paul/archiwum domowe (5)

eprasa.pl 3fb6685123

Spraw, by Dzień Dziecka był naprawdę magiczny

Szukasz prezentu, który zostanie z dzieckiem na dłużej? Wybierz książki od HarperKids! To coś więcej niż czytanie – to wspólna zabawa, odkrywanie świata i masa radości na każdej stronie.

Materiał promocyjny



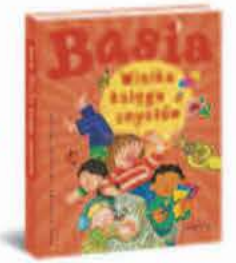
Akademia Mądrego Dziecka – Kolorowy świat malucha | wiek: 0+

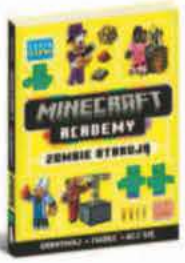
Seria ***Kolorowy świat malucha*** to edukacyjne zestawy z książeczką i 12 dużymi puzzlami. Realistyczne zdjęcia zwierząt i pojazdów zachwycą każdego małego odkrywcę, a solidne, kartonowe strony przetrwają każdą zabawę.
Układanie elementów wspiera małą motorykę i buduje pewność siebie dziecka. To doskonały sposób na wspólne odkrywanie świata i naukę nowych słów poprzez radosną zabawę!

Basia. Wielka księga zmysłów | wiek: 3+

Basia. Wielka księga zmysłów to dziesięć nowych opowiadań o przygodach ulubionej bohaterki przedszkolaków. Książka w przystępny sposób tłumaczy, jak działają zmysły, czym jest intuicja oraz dlaczego każdy z nas inaczej odbiera świat. To idealny punkt wyjścia do rozmów o empatii i uważności, który pomoże dziecku zrozumieć siebie i innych.









Minecraft Academy – Zombie atakują | wiek: 7+

Szukasz prezentu dla fana gier? ***Minecraft Academy. Zombie atakują*** to porywająca przygoda, która sprytnie łączy świat ulubionej gry z nauką przedmiotów ścisłych. Podczas walki z zombiekalipsą czytelnicy poznają tajniki technologii, konstrukcji i matematyki.
Każdy bohater wprowadza inną dziedzinę wiedzy, zmieniając zdobywanie informacji w praktyczną zabawę.

LEGO podróże, LEGO imprezy | wiek: 3+

Szukasz prezentu na Dzień Dziecka, który rozbudzi kreatywność? ***Seria LEGO® Księga pomysłów*** to inspirujące zestawy o tematyce podróży i imprez. Każda książka zawiera aż 50 propozycji modeli do zbudowania z własnych klocków oraz ekskluzywne elementy LEGO® w zestawie.
To idealny sposób na nudę, który rozwija wyobraźnię i zdolności konstrukcyjne.







Pobawmy się na dworze! Bluey. Książka z magnesami | wiek: 3+

Twoje dziecko uwielbia Bluey? Ta książka z magnesami to strzał w dziesiątkę! Maluchy mogą samodzielnie urządzać podwórko czy szkolne boisko, układając figurki w dowolnych konfiguracjach. Scenki można zmieniać bez końca, a dzięki wygodnemu opakowaniu zestaw świetnie sprawdzi się także na spacerze czy w podróży. To idealny sposób na kreatywną zabawę, która angażuje wyobraźnię i daje mnóstwo radości w każdym miejscu!

harperkids | HarperCollins Polska | www.HarperCollins.pl | harperkids_polska | HarperKidsPolska

eprasa.pl 3fb6685123

Wszędzie dobrze...



Dorota Szelągowska
projektantka wnętrz i dziennikarka. Właścicielka świetnego gustu i ciętego dowcipu

Prowadzi autorskie programy o urządzaniu wnętrz „Totalne remonty Szelągowskiej" w TVN i „Tu jest pięknie" w TVN Style, a także własne Studio Projektowe www.szelagowska.studio

Jak zwykle o tej porze roku siedzę na Warmii. Jest pięknie. Żurawie drą się od rana w niebogłosy, czasem wtórują im dzieci sąsiadów, do których przyjechało kuzynostwo, a mój Wojtek szaleje na zmianę z myjką ciśnieniową i dmuchawą do liści. No klasyczne odgłosy lata... Swoją drogą, nie wiem, co ci faceci mają z tymi dmuchawami? Mój chodzi ze swoją dumnie przynajmniej dwa razy dziennie, wymiatając wszystko, co widzialne i niewidzialne, po czym uskutecznia żarty dmuchania w ludzi i jest potwornie zadowolony. Mężowie Mery i Mikołajczakowej robią dokładnie to samo. To jakiś objaw andropauzy? Ktoś coś? Moim zdaniem należałoby to zbadać.

Wczoraj gościliśmy na obiedzie znajomych, którzy tak tylko przejazdem, ale że mamy tu tak pięknie! Tak pięknie! Oni by nawet rozważali, tylko tej polskiej pogody to nijak nie rozumieją i dlaczego my właściwie siedzimy w wakacje na Warmii, jak moglibyśmy w Hiszpanii, gdzie słońce i gwarancja tego słońca i czy te żurawie by mogły się tak nie drzeć i czy my się tu nie nudzimy. Serio. Bo co tu w ogóle robić? A obiad zrobiłam naprawdę pyszny. Były pierwsze pomidory z naszej szklarni i sałata z warzywnika. Wojtek pojechał po ryby pod Mrągowo, a zachód słońca to był taki, ale to taki, że nawet jak na Warmię to wymiatał, a musicie wiedzieć, że tu są najpiękniejsze zachody słońca. Wieczorem w reklamach googla pojawiły mi się hiszpańskie nieruchomości. To niesamowite, jak telefony nas słuchają. Przypomniałam sobie, jak pół roku wcześniej, kiedy siedzieliśmy w Hiszpanii, miałam reklamy „negocios en Varmia y Masuria" – może ta technologia rozumie mnie lepiej niż ja sama? Tyle, że w lecie nie rozumiem siedzenia w 40-stopniowym upale. Uważam, że nie ma piękniejszego miejsca niż Polska na spędzenie wakacji. Soczysta zieleń, zapach deszczu, ciepłe wieczory. I kocham Warmię i to, że tu mamy dom. Czy my się tu nie nudzimy? W życiu! Szczerze mówiąc, czasem nie wiem, w co wsadzić ręce. Zawsze jest coś do roboty. I tak, ja w ten sposób odpoczywam. Lubię, kiedy wpadają goście i lubię, jak wyjeżdżają. Czytać książkę na tarasie, siedzieć przy ognisku, gotować, sadzić, ogarniać, upiększać. I naprawdę nie chcę być gdziekolwiek indziej. Ale nie zawsze tak miałam.

Zresztą, zważywszy na to, że przysłowia i porzekadła są odbiciem naszych przekonań, a przynajmniej przekonań naszych przodków, czyli W TYM NAS WYCHOWANO (czym skorupka za młodu nasiąknie itd.), to w tej kwestii akurat może się zrobić mocno schizofrenicznie. Dlaczego? Otóż „Wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma" oraz „Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej" – z tego można wysnuć czysto logiczny wniosek, że najlepiej jest w domu, gdy nas tam nie ma, i ja nie będę w to dalej wchodzić, choć mogłabym, mimo iż oczywiście każdy z nas spotkał w życiu osoby, bez których w domu jest dużo lepiej absolutnie wszystkim. Tyle, że obawiam się, nie o to chodziło ani twórcom tych przysłów, ani mnie w tym tekście. Ale przyznacie, że mamy jakąś trudność w osadzeniu się we własnym „tu mi dobrze". Trochę byśmy chcieli rzucić wszystko i zamieszkać w Bieszczadach, w Hiszpanii, Islandii, w lesie. Bo ci tak zrobili i wygląda na to, że są szczęśliwi. Czasem aż się wstydzimy, że najlepszy czas mamy na naszej wychuchanej działce ROD albo u babci na wsi. Bo ci z all incusive z Hurgady mają na pewno lepiej. A przecież nie wiemy, jak mają. I po cholerę się porównujemy. Lepiej? Co to w ogóle znaczy?

Mamy wpływ jedynie na siebie i na to, żeby uczynić ten czas najlepszym dla nas samych. Nie lepszym właśnie. Najlepszym, jaki możemy sobie dać. Z odpoczynkiem, jaki MY uznajemy za wartościowy. I żeby żadni znajomi nie mieli szans tego podważyć. Ja wam tego z całego serca życzę. Bo wszędzie dobrze, ale w sobie najlepiej...

Fot.: materiały prasowe TVN

eprasa.pl 3fb6685123

Wellbeing

Jak żyć lepiej, pełniej, w zgodzie z naturą

W tym miesiącu

●PSYCHOLOGIA
Nim wyruszysz w podróż, sprawdź, jaki kierunek wyznaczy ci twój wewnętrzny kompas

●URODA
Ćwiczymy mięśnie twarzy – to odpręża i odmładza!

●ZDROWIE
Gdzie znaleźć najwięcej naturalnych flawonoidów?

●FORMA
Taniec zastąpi fitness, i to ze zdwojoną siłą!



Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 3b6685123



Zanim spakujesz torbę – trzy pytania

Jak czuję się w tej chwili – spokojnie, chaotycznie, pusto, przebodźcowana? Czego mi ostatnio brakowało – ciszy, ruchu, towarzystwa, własnej przestrzeni? Co chcę zabrać ze sobą z tego weekendu – wspomnienie, oddech, zmęczone nogi, nową myśl?

Weekendowy kompas twojej duszy i ciała

Zanim zaczniesz rezerwować, pakować i planować trasę – zatrzymaj się na chwilę. Już wiesz, **CZEGO POTRZEBUJESZ**. Wystarczy przestać zagłuszać ten głos i wreszcie go posłuchać.

AUTOR: HANNA KUDŁACIK-OLESZKO

Fot.: Adobe Stock (2)

epi.asa.pl 3fb6635123

Posłuchaj siebie

Długie weekendy rządzą się swoimi prawami. Połowa Polski rusza w góry, druga połowa nad wodę, a reszta zostaje w domu i udaje, że planowała to od początku. Ale zanim dasz się wciągnąć w wir cudzych planów – warto zapytać siebie, czego naprawdę potrzebujesz w te dni. Nie co wypada, nie co zarezerwowała koleżanka. Czego potrzebujesz ty. Ciało i dusza mają własny kompas. Problem polega na tym, że rzadko słuchamy jego wskazań — zagłuszamy listami zadań, oczekiwaniami innych i przekonaniem, że wolne dni powinny wyglądać w określony sposób. A on cały czas cicho wskazuje kierunek.

Ciągnie cię nad wodę?

Woda to jedno z najstarszych lekarstw na przeciążony umysł. Jeśli czujesz, że potrzebujesz spokoju – że głowa jest zbyt pełna, a myśli kręcą się w kółko – zaufaj temu przyciąganiu. Widok otwartej przestrzeni, rytm fal albo zwykłe siedzenie nad jeziorem z kubkiem kawy działa na układ nerwowy lepiej niż niejeden urlop zaplanowany co do minuty.
Woda nie wymaga od ciebie niczego. Po prostu jest – i ty możesz być tak samo.

Myślisz o górach?

Góry to nie tylko krajobraz. To środowisko dla tych, które potrzebują poczucia sprawczości – postawienia nogi na szczycie, zmierzenia się z czymś, co wymaga wysiłku, i zobaczenia efektu własnej pracy. Jeśli masz za sobą tygodnie, w których wszystko działo się wokół ciebie, a nie dzięki tobie – idź w górę. Dosłownie. Zmęczone nogi i widok z grani potrafią przywrócić poczucie, że masz wpływ na swoje życie.

Marzysz o lesie?

Las to nie kompromis między wodą a górami. To zupełnie osobna kategoria – i zupełnie osobne działanie na człowieka. Gęste drzewa, półcień, zapach żywicy i ziemi po deszczu tworzą środowisko, którego nie da się zastąpić żadnym innym. Dla tych, które potrzebują wyciszenia, ale boją się pustki – las jest idealny. Otacza, ale nie przytłacza. Daje poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie pozwala zniknąć na chwilę ze świata.
Japończycy mają na to osobne słowo – shinrin-yoku, kąpiel leśna – i od dekad badają jej wpływ na ciśnienie krwi, poziom kortyzolu i nastrój. Wyniki są zaskakująco jednoznaczne: już dwadzieścia minut między drzewami obniża poziom stresu mierzalnie bardziej niż ten sam czas spędzony w mieście, nawet w parku. Ale żeby to poczuć, nie trzeba znać żadnych badań. Wystarczy wejść między drzewa, zwolnić kroku i pozwolić, żeby las zrobił swoje.



Czas w domu — jak zrobić z niego coś prawdziwego

- **Wyłącz powiadomienia na cały dzień – chociaż raz.**
- **Ugotuj coś, na co zwykle nie masz czasu. Nie dlatego, że trzeba, tylko dlatego, że lubisz.**
- **Wyjdź na spacer bez celu i bez trasy. Skręć tam, gdzie chcesz.**
- **Połóż się w południe i nie wstawaj, bo coś trzeba zrobić.**
- **Zadzwoń do kogoś, za kim tęskniłaś – bez okazji, bez powodu.**

A może miasto?

Wiele z nas najlepiej odpoczywa w ruchu – ale w miejskim krajobrazie. Inne miasto na długi weekend to nie ucieczka od odpoczynku. To odpoczynek od własnej codzienności. Kawiarnia, której nie znasz, ulica, po której nigdy nie chodziłaś, muzeum, do którego zbierałaś się od lat. Miasto daje anonimowość i stymulację jednocześnie – idealne dla tych, które czerpią energię z bodźców, a nie z ciszy i kontaktu z naturą.

A gdy kompas wskazuje... tu?

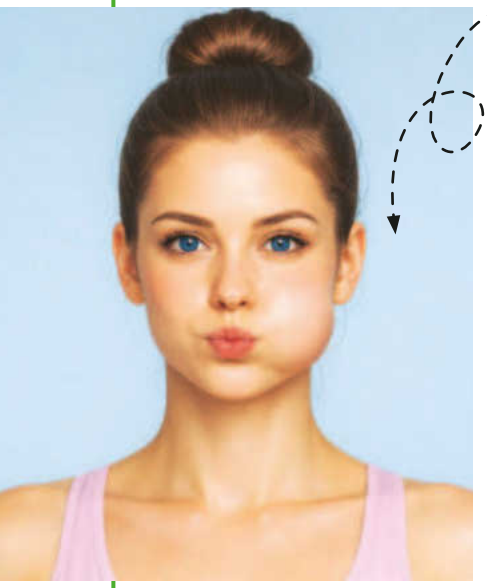
Zostanie w domu na długie weekendy bywa wyborem, a bywa koniecznością. W obu przypadkach warto potraktować te dni poważnie – jako czas, który też może coś dać, jeśli się go świadomie zagospodaruje. Nie chodzi o sprzątanie szafy ani o nadrabianie zaległości. Chodzi o oddanie sobie tych dni naprawdę.

eprasa.pl 3fb6685123



Zrób minę! Lifting w 5 minut

Ćwicząc mięśnie twarzy **POPRAWISZ OWAL** i wygładzisz zmarszczki.



Podniesione policzki

• Wciągnij trochę powietrza i przy zamkniętych ustach przesuwaj je z jednego do drugiego policzka, tak długo, jak dasz radę wytrzymać. Mocno przy tym napinaj mięśnie. Wypuść powietrze, zrób przerwę. Powtórz 5 razy.



Zmniejszone bruzdy przy nosie

• Umieść palce wskazujące po obu stronach nosa na wysokości policzków. Przyciśnij je do skóry, a potem 20 razy zmarszcz nos. Zapobiegniesz tworzeniu się bruzd nosowo-wargowych.

Czoło bez lwiej zmarszczki

• Palce wskazujące i środkowe obu dłoni ułóż nad brwiami i przyciśnij je do czoła. Następnie spróbuj zmarszczyć brwi pokonując opór stawiany przez palce. Powtórz 5 razy. To proste ćwiczenie, niczym botoks, zapobiega tworzeniu się pionowych zmarszczek na czole.



Fot.: 123RF/Picsel, materiały redakcyjne / AI (6)

eprasa.pl 3fb6685123



Piękna linia szyi

• Ułóż płasko dłonie na dekolcie, lekko przytrzymując skórę. Następnie unieś podbródek w kierunku sufitu i wyciągnij usta tak jakbyś przesyłała tam komuś pocałunek. Powtórz 3 razy i odwróć głowę w drugą stronę. Powtórz ćwiczenie. W ten sposób zapobiegniesz wiotczeniu skóry na szyi.



Pełniejsze usta

• Ułóż usta w dziubek na 30 sekund (tak jakbyś wymawiała głoskę „o"). Wypychanie ust do przodu sprawi, że zrobią się lekko nabrzmiałe. Potem rób przez 5 sekund rybi „pyszczek". Powtórz 10 razy. Ćwiczenie poprawia też owal twarzy.



Świeże spojrzenie

• Palce wskazujące ułóż nad brwiami, a serdeczne pod oczami. Otwórz jak najszerzej oczy i zerkaj raz w lewo, raz w prawo. Po 10 sek. powtórz 5 razy. To ujędrni okolice oczui czoła, uniesie opadające powieki.

REKLAMA

Twój STYL MAN

Przewodnik po świecie odważnego mężczyzny



Twój STYL dla mężczyzn. Już w sprzedaży!

eprasa.pl 3fb6685123



Czym są flawonoidy? To ponad 6000 związków, które można znaleźć w żywności pochodzenia roślinnego. Pełnią funkcję barwników, odpowiadają za smak i zapach roślin, mają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające (antyoksydacyjne), usuwają toksyny oraz wolne rodniki z organizmu. Według badań przeprowadzonych przez Edith Cowan University (ECU) w Australii, spożywanie produktów bogatych w flawonoidy wspiera układ krążenia, zapobiega chorobom serca, a także zmniejsza ryzyko nowotworów! Dziennie powinniśmy zjadać co najmniej 500 mg flawonoidów. Gdzie je znajdziemy?

Naturalne skarby czyli moc flawonoidów

Naukowcy nie mają wątpliwości – te niezwykłe związki roślinne najlepiej **WSPIERAJĄ UKŁAD KRWIONOŚNY**.

Fot.: Adobe Stock (4)



Warzywa – idealne na surowo

Najwięcej flawonoidów znajduje się w świeżych warzywach (takich, które nie są zbyt długo przechowywane, najlepiej prosto z ogródka lub z zieleniaka). Główne źródła tych substancji w polskiej diecie to m.in.: cebula, pomidory, papryka, brokuły, marchewka. Według zaleceń należy codziennie zjadać co najmniej pięć porcji warzyw. Porcja to kubek pokrojonych jarzyn. Najlepiej, gdy są surowe. Gotowane na parze czy w postaci zup jarzynowych również są cennym źródłem flawonoidów, a także potasu, wpływającego korzystnie na pracę serca i ciśnienie tętnicze.

Owoce w kolorach tęczy

„Magazyn" flawonoidów znajduje się pod skórką. Dlatego owoce najlepiej jadać nieobrane, a z cytrusów nie zdejmować białej błonki. Flawonoidy z cytrusów (rutyna) wraz z witaminą C pobudzają produkcję kolagenu, dzięki czemu wzmacniają i uelastyczniają naczynia krwionośne. Zapobiegają powstawaniu zatorów i żylaków. Obniżają ciśnienie krwi, a także łagodzą skurcze naczyń krwionośnych. Flawonoidy zmniejszają stan zapalny, do jakiego dochodzi przy miażdżycy, bo hamują napływ leukocytów do miejsca zapalenia. Każdego dnia zjadaj 2 porcje owoców. Porcja to garść drobnych lub jeden średni owoc.

eprasa.pl 3fb6685123



Kawa i herbata pełne zdrowia

Flawonoidy z kawy i herbaty działają przeciwutleniająco, wspierają układ sercowo-naczyniowy oraz pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych i wspomagają krążenie. Zieloną herbatę najlepiej parzyć w temperaturze ok. 80 st. C przez kilka minut. Zaleca się picie do 4 filiżanek dziennie, najlepiej w pierwszej połowie dnia. Warto unikać zbyt długiego parzenia, które może pogarszać smak i zmniejszać korzystne właściwości naparu. Jeśli chodzi o kawę, wybieraj taką z ekspresu przelewowego. Właśnie w takiej formie zawiera najwięcej cennych dla zdrowia flawonoidów.

Zawarte w kakao flawonoidy zwiększają także przepływ krwi w mózgu, co przyczynia się do usprawnienia pamięci.



Czekolada – im ciemniejsza, tym lepsza

Flawonoidy obecne w kakao poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych, wspierają ich uszczelnienie oraz usprawniają przepływ krwi. Najwięcej kakaowych flawonoidów znajduje się w produktach jak najmniej przetworzonych, dlatego warto wybierać gorzką czekoladę zawierającą co najmniej 60 proc. kakao i unikać jej mlecznych odpowiedników. Jeśli chcesz więc korzystać z gorzkiej czekolady, jak z „leku", zjadaj 2-3 kostki kilka razy w tygodniu. Najlepiej sięgaj po nią w pierwszej połowie dnia, bo podobnie jak kawa, zawiera substancje o działaniu pobudzającym.

REKLAMA

Nowy świat kobiety
pełen porad i inspiracji!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!



W NUMERZE POLECAMY:



● ZDROWIE NA CO DZIEŃ



● KUCHNIA NA SŁODKO



● PSYCHOLOGIA SZCZĘŚLIWA JA



● TURYSTYKA ZWIEDZAJ Z NAMI

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

eprasa.pl 3fb6685123



Tańcz, miła tańcz! To lepsze niż fitness

Ruch w rytm muzyki to **NIE TYLKO PRZYJEMNOŚĆ**. To terapia, która chroni przed wieloma chorobami.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 3fb6685123



Już starożytne cywilizacje traktowały taniec nie tylko jako rozrywkę, ale też formę leczenia. Dziś nauka to potwierdza – i to całkiem konkretnie. Taniec działa na organizm wielowymiarowo: m.in. wzmacnia ciało, wspiera psychikę i poprawia funkcje mózgu!

Serduszko puka w rytmie cha-cha

Badania opublikowane w Journal of Physiological Anthropology pokazują, że 60 minut tańca pozwala spalić od 200 do 400 kcal, czyli podobnie jak bieganie, ale przy znacznie mniejszym obciążeniu stawów. To dlatego, że taniec ma charakter interwałowy: intensywne fragmenty przeplatają się z wolniejszymi, co świetnie wpływa na wydolność układu krążenia. Z kolei badania prowadzone na Uniwersytecie w Mediolanie wykazały, że osoby tańczące regularnie (3 razy w tygodniu po 45 minut) po 6 miesiącach miały średnio niższe ciśnienie: skurczowe o 12 mmHg, a rozkurczowe o 8 mmHg. To już realna, bardzo zdrowa zmiana.

Kości i stawy dostają to, czego potrzebują

Taniec to nie tylko ruch – to ruch wielokierunkowy: obroty, zmiany tempa, przenoszenie ciężaru ciała. Takie bodźce pobudzają kości do przebudowy i mineralizacji, co pomaga zapobiegać osteoporozie. Badania pokazują, że kobiety regularnie tańczące mają wyższą gęstość mineralną kości niż osoby prowadzące siedzący tryb życia. Szczególnie korzystne są tańce angażujące całe ciało, np. latynoamerykańskie. Do tego dochodzi poprawa elastyczności stawów i postawy. Taniec aktywuje mięśnie głębokie odpowiedzialne za stabilizację kręgosłupa i miednicy, co zmniejsza ryzyko przeciążeń i upadków – zwłaszcza u osób starszych. Dobra wiadomość jest taka, że wystarczą 2–3 godziny tygodniowo, żeby zauważyć efekty!

Psychika korzysta od razu

Taniec, szczególnie w grupie, działa jak naturalna terapia. Nie tylko poprawia nastrój, ale też realnie zmniejsza ryzyko zaburzeń psychicznych. Badania wskazują, że osoby uczestniczące w zajęciach tanecznych mają nawet o 40 proc. niższe ryzyko rozwoju depresji w porównaniu z osobami ćwiczącymi samotnie.
Mechanizm jest prosty i dobrze poznany: podczas tańca rośnie poziom endorfin (hormonów szczęścia), spada poziom kortyzolu (hormonu stresu), a w sytuacjach społecznych zwiększa się wydzielanie oksytocyny. Efekt? Lepsze samopoczucie, mniejsze napięcie, silniejsze więzi społeczne – a przy okazji wsparcie odporności i wolniejsze procesy starzenia.

Mózg też dostaje solidny trening

Uczenie się kroków, zapamiętywanie choreografii i reagowanie na muzykę angażuje wiele obszarów mózgu jednocześnie. To nie tylko zabawa – to intensywny trening poznawczy. Badania pokazują, że regularne tańczenie może zmniejszyć ryzyko demencji nawet o 76 proc.! Szczególnie korzystne są style wymagające szybkiego reagowania i improwizacji, jak salsa czy swing. Podczas tańca aktywują się obszary odpowiedzialne za pamięć, równowagę, koordynację i orientację przestrzenną. Wzrasta też tzw. plastyczność mózgu, czyli zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych, nawet u osób starszych. Dodatkowo poprawa nastroju sama w sobie działa ochronnie na funkcje poznawcze.

Daj się ponieść muzyce, dla zdrowia!

Niezależnie: solo czy w duecie. Tańcz tak, jak lubisz!

REKLAMA



Na chwile pełne smaku

RADOŚCI I ŚWIĘTOWANIA

Maj i czerwiec to czas rodzinnych uroczystości, spotkań i celebrowania ważnych chwil. Dzień Matki, przyjęcia w ogrodzie czy popołudnia spędzane razem przy stole sprzyjają budowaniu wspomnień. W takich momentach dobrze mieć coś, co naturalnie wpisuje się w atmosferę bliskości i wspólnych chwil – pełnych smaku, radości i świętowania.

Torty lodowo-bezowe Grycan to połączenie chrupiącej bezy z kremowymi lodami i orzeźwiającymi sorbetami oraz owocowymi lub czekoladowymi dodatkami. Sprawdzają się zarówno podczas większych uroczystości, jak i bardziej kameralnych spotkań. Wśród propozycji znajdują się m.in. **Tort Pistacjowo-pralinowy z malinami, Tort Owocowy, Truskawka i Mango w białej czekoladzie oraz Tort Oreo** – różnorodne kompozycje smaków, które można dopasować do okazji i preferencji gości.

eprasa.pl 3fb6685123



Chodzę do psychologa Ale... czy tego potrzebuję?

Terapia stała się częścią dbania o siebie – i dobrze. Ale żeby naprawdę z niej skorzystać, **WARTO WIEDZIEĆ**, czego od niej oczekiwać.

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 3fb6685123

Jeszcze dziesięć lat temu chodzenie do psychologa było czymś, o czym się nie mówiło przy stole. Teraz mówi się, że... stało się sygnałem przynależności do kręgu ludzi, którzy traktują siebie poważnie. Pojawiło się w rozmowach przy kawie, w podcastach, w profilach na portalach randkowych. I słusznie – decyzja o terapii wymaga odwagi, czasu i pieniędzy. Warto, żeby przynosiła prawdziwy efekt. Terapia działa. Jest jednym z najlepiej zbadanych narzędzi zmiany, jakie zna psychologia. Ale żeby zadziałała, trzeba wiedzieć, że aktywna praca dzieje się głównie między sesjami – nie tylko w fotelu terapeuty.



Pytania, które warto zadać sobie w gabinecie i poza nim

• Czy w ciągu ostatnich miesięcy zmieniło się cokolwiek w moim sposobie reagowania na trudne sytuacje?
• Czy rozmawiam z terapeutą o rzeczach naprawdę trudnych — czy o tych, przy których czuję się bezpiecznie?
• Czy między sesjami wracam do tego, co zostało powiedziane — czy zaczynam każde spotkanie od nowa?
• Czy moje relacje z bliskimi zmieniają się choć trochę na skutek tego, co odkrywam na terapii?
• Gdybym miała powiedzieć, czego nauczyłam się o sobie przez ostatni rok — czy mam odpowiedź?
• Czy jest coś, o czym jeszcze nie rozmawiałam z terapeutą, bo trochę się tego boję?

Czego terapia naprawdę wymaga

Skuteczna terapia jest wymagająca – dotyka miejsc, których wolelibyśmy nie tykać, i zmusza do konfrontacji z przekonaniami, które przez lata dawały nam złudne poczucie bezpieczeństwa. Wywraca opowieści snute o sobie i innych. Pyta: a co, jeśli jest inaczej? Pytanie bywa niewygodne. Ale właśnie z tej niewygody, powoli i nie zawsze liniowo, rośnie zmiana.
Psychoterapeuci mówią o transferze do codzienności – o tym, czy to, co odkrywasz na sesji, zmienia sposób funkcjonowania poza gabinetem. Czy inaczej reagujesz w trudnych rozmowach. Czy łatwiej stawiasz granice. Czy lepiej traktujesz siebie, kiedy coś nie wychodzi. Terapia, która zostaje tylko w gabinecie, przynosi ulgę. Terapia, która wychodzi razem z tobą, przynosi zmianę.

Dlaczego ulga to dopiero początek

Dobry terapeuta słucha bez oceniania, pomaga nadać sens temu, co boli, nie poucza i nie radzi pochopnie. To rzadkie i cenne – i właśnie dlatego gabinet bywa jedynym miejscem, gdzie ktoś czuje się naprawdę wysłuchany. Ta ulga jest prawdziwa i potrzebna. Ale jest wejściem na drogę, nie jej końcem. Jeśli masz poczucie, że sesje są ważne, lecz krążysz wciąż wokół tych samych tematów – warto zanieść to na sesję jako pytanie, nie zarzut. Dokąd zmierzamy? Co powinno się zmieniać? Dobry terapeuta przyjmie taką rozmowę z otwartością. Nierzadko właśnie ona otwiera nowy etap pracy.

Terapia, która zostaje tylko w gabinecie, przynosi ulgę. Terapia, która wychodzi razem z tobą, przynosi zmianę.

Jak sprawić, żeby terapia działała

Zaangażowanie między sesjami robi więcej niż sama sesja – i nie chodzi o prowadzenie dziennika ani odrabianie zadań domowych. Chodzi o zauważanie: gdzie w codziennym życiu pojawia się to, o czym rozmawiałaś. Kiedy reagujesz po staremu. Kiedy coś jest już, ledwie, trochę inaczej.
Warto też mówić terapeucie o tym, co naprawdę trudne. Terapia działa najlepiej tam, gdzie jest opór – gdzie coś się nie chce powiedzieć, coś wstydzi, coś boli bardziej niż inne rzeczy. Od tych właśnie miejsc najłatwiej uciec w rozmowę o czymś bezpieczniejszym.

To, czego żadna sesja nie zastąpi

Terapia jest wyjątkowym narzędziem – ale tylko jednym z wielu. Zdarza się, że staje się jedynym miejscem, gdzie ktoś pozwala sobie na szczerość. Jedyną godziną w tygodniu, kiedy można mówić o tym, co się naprawdę czuje, bez obawy, że kogoś tym obciąży. To wartościowe. Ale im więcej takich miejsc w życiu – nie tylko jeden gabinet, lecz też rozmowa z przyjaciółką, spacer bez telefonu, chwila z książką albo po prostu cisza – tym bardziej terapia ma z czego czerpać i na co oddziaływać.

eprasa.pl 3fb6685123



Milczenie jest złotem, ale słowa to... pieniądze!

Jeśli czegoś chcesz, musisz poprosić. Ta zasada dotyczy także podwyżki w pracy. Istnieją SKUTECZNE STRATEGIE, które pomogą osiągnąć, czego pragniesz.

Kiedy ostatnio dostałaś podwyżkę? Minęły już lata? Jakie to frustrujące. Ale po co czekać, aż szef zaproponuje podniesienie pensji? Eksperci twierdzą, że kobiety często nie doceniają wartości swojej pracy lub nie mają odwagi zażądać odpowiedniego wynagrodzenia za nią. Nie są na tyle pewne siebie, by domagać się tego, co im się należy. Tymczasem niezwykle ważne jest to, aby przejąć inicjatywę, jeśli chce się coś osiągnąć – na przykład podwyżkę wynagrodzenia. Ale czy naprawdę jesteś pewna, na 100 proc. przekonana, że powinnaś to zrobić?

Warto wyjść z inicjatywą

Jeśli zdajesz sobie sprawę, że w innych firmach płacą dużo więcej za taką samą pracę, którą ty wykonujesz, to jest to właściwy moment na negocjacje – tak uważają specjaliści od finansów i psychologii. A jeśli dodatkowo ostatnio przeszłaś szkolenie, ukończyłaś udany projekt lub inni mają o tobie dobrą opinię, szanse są jeszcze większe. Eksperci odradzają czekanie na lepszą okazję, np. do końca kwartału. Do tego czasu wszystkie budżety mogą być już dawno zaplanowane, bez podwyżki. Co radzą specjaliści? Zawsze umawiaj się na spotkanie z wyprzedzeniem, najlepiej wysyłając e-mail. Nie atakuj spontanicznie szefa, np. przy ekspresie do kawy. Po umówieniu się na spotkanie ważna jest jedna rzecz: odpowiednie przygotowanie. To daje pewność siebie – podkreślają eksperci od negocjacji. Podczas rozmowy liczy się przede wszystkim odpowiednie nastawienie. Dobrą metodą jest, aby wytrzymać chwilę w ciszy po pierwszym pytaniu czy zagajeniu, zamiast odpowiadać pospiesznie lub wycofywać się. Dzięki dobremu przygotowaniu argumenty będziesz mieć dobrze przemyślane i – skuteczne!

Ale nie porównuj się z innymi kolegami. Zawsze znajdzie się ktoś lep-

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl 3fb6685123

szy od ciebie – to działa demotywująco, może odebrać ci zapał do walki o swoje. Skoro ktoś tak dobry nie zarabia więcej, to dlaczego ty miałabyś dostać podwyżkę? Paradoksalnie porównanie się z kimś słabszym też może działać demotywująco – możesz pomyśleć, że skoro nie dostajesz awansu, to na niego widocznie nie zasługujesz, jesteś taka sama jak twoi koledzy.

Przygotuj najlepsze argumenty

Jeśli na przykład pojawi się argument, że wszyscy pracownicy na jednym szczeblu w firmie zarabiają tyle samo i że w związku z tym nie możesz żądać wyższej pensji, pomocna będzie następująca odpowiedź: „Ta rozmowa dotyczy moich osobistych wyników, a nie moich kolegów. Moje wyniki tworzą wartość dodaną, na przykład poprzez zwiększenie sprzedaży, zmniejszenie kosztów lub ich optymalizację, a to uzasadnia korektę wynagrodzenia". Przy czym ważne jest, abyś miała konkretne dane na poparcie swoich słów. Zapisz wszystko na kartce, aby nic ci nie umknęło. Na przykład: jeśli robiłaś coś, co wykracza poza twoje obowiązki, pomagałaś kolegom, dzięki czemu firma zaoszczędziła pieniądze, napisz, co, kiedy i jak długo robiłaś.

Zostać czy odejść

Zdecydowałaś się porozmawiać z szefem. Jaki może być najgorszy scenariusz? Przełożony odrzuci wszystkie twoje żądania. W tej sytuacji eksperci od negocjacji widzą tylko dwa rozwiązania. Pierwsze: nawet gdy szef odmówi, nie odpuszczać i umówić się na kolejną rozmowę. A potem rozważyć, co będzie lepsze – zostać, czy może czas odejść. Druga opcja polega na zaproponowaniu alternatywnych rozwiązań, np. zamiast podwyżki wynagrodzenia można zgodzić się na krótszy czas pracy lub więcej szkoleń. Po zakończeniu rozmowy pomocne może być potwierdzenie uzgodnień i przesłanie podsumowania pocztą elektroniczną. Wszystkie istotne zmiany powinny być odnotowywane w umowie o pracę. I nawet jeśli osiągnęłaś sukces i został on potwierdzony, ważne jest, aby nie ustawać w wysiłkach. Następne negocjacje na pewno się odbędą.

PIĘCIOSTOPNIOWY PLAN DZIAŁANIA
Tak negocjacje zakończą się sukcesem

1. Określ swoją wartość rynkową
W Internecie można sprawdzić, ile zarabiają inni w danej dziedzinie i przy podobnych kwalifikacjach. Następnie poszukaj w swoim środowisku osób, które są o krok przed tobą. Dyskretnie zapytaj o to, jak oceniają zarobki na własnym stanowisku. Jeśli okaże się, że zarabiasz mniej niż inni na rynku, pomyśl o negocjacjach z szefem. Im lepsze będziesz mieć rozeznanie, tym lepsze argumenty w ręku.

2. Wyznacz sobie cele
Następnie należy określić, co chcesz osiągnąć w negocjacjach: wyższą pensję, więcej dni urlopu, mniej godzin pracy, płatne nadgodziny, kursy czy awans? W zależności od celu, jaki chcesz osiągnąć, należy pomyśleć o odpowiednich argumentach, dlaczego tobie się to należy.

3. Plan B
Warto także przygotować się na to, co zrobić, jeśli wniosek zostanie odrzucony: czy jesteś gotowa odejść z firmy, jeśli zajdzie taka potrzeba, czy też możliwy jest kompromis? Zamiast podwyżki wynagrodzenia może to być więcej dni urlopu, krótszy czas pracy lub płatne szkolenia. Sprawdź to!

4. Dobre przygotowanie na reakcję szefa
Czy jest on osobą empatyczną, czy może skłonną do głośnych kłótni? Aby przeprowadzić udaną dyskusję, należy postawić się w sytuacji przełożonego i spróbować przewidzieć jego reakcję. Wtedy nie zbije cię ona z tropu. Zawsze warto przedstawić szefowi własną sprawę jako sytuację, w której obie strony zyskują.

5. Spisz najważniejsze punkty do dyskusji
Tworzy to swoiste podsumowanie przygotowań i daje poczucie bezpieczeństwa podczas negocjacji. W przewodniku do dyskusji należy uporządkować życzenia i fakty, a także zapisać ewentualne negatywne reakcje przełożonego i odpowiednie odpowiedzi. Ważne: konkretnie sformułuj własne sukcesy w firmie i oczekiwania płacowe.



eprasa.pl 3fb6685123



PO PROSTU TY!
Zaakcentuj naturalność

W poszukiwaniu piękna po prostu zajrzyj do lustra.
Podkreśl swoje atuty, postaw na naturalność i wyznacz trendy
– tak właśnie TY!

eprasa.pl 3fb6685123

Ideał piękna? To Ty wyznaczasz trendy!



PRZED

Ta piękna osoba w lustrze to Ty, spójrz na nią i się uśmiechnij.

NIEWIDOCZNI BOHATEROWIE

„Najważniejsze jest niewidoczne dla oka" – ten cytat z *„Małego księcia"* idealnie podkreśla moc jako dobre przygotowanie twarzy do makijażu. Przemyj cerę hydrolatem dopasowanym do typu albo tonikiem. W ten sposób przywrócisz jej właściwy odczyn (pH) i załagodzisz podrażnienia. A potem nałóż bazę pod makijaż – DreamBeam to kosmetyk, który łączy zalety preparatu pielęgnującego i korektora. Wyrówna, odświeży, może także zapewnić ochronę przeciwsłoneczną.



DreamBeam Kosas
wygładzająca baza pod makijaż SPF 30
175 zł

Brush No.1 Merit
uniwersalny pędzel do makijażu
155 zł

12H Intense Ink Felt Liner Classic Line Sephora
precyzyjny eyeliner w pisaku
55 zł



SoftSculpt® by Mario
serum brązujące i modelujące
179 zł

Kind Words Rare Beauty
Matowa pomadka do ust
119 zł

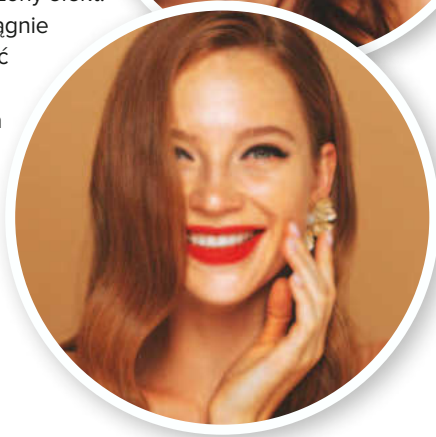
Mocne akcenty



Na początek odrobina koloru – serum brązujące SoftSculpt® nawilży i odżywi skórę dzięki zawartości kwasu hialuronowego i witaminy E, a przy okazji sprawi, że skóra będzie wyglądać, jak muśnięta słońcem. Śpieszysz się? To w sumie możesz już biec, bo idealnie przygotowana skóra zapewni naturalnie piękny wygląd. Jeśli masz chwilę – skup się na mocnych akcentach. Oko – wyrazista kreska podkreśli spojrzenie i doda mu blasku. Nie bój się eyelinera – ten w pisaku 12H INTENSE INK jest łatwy do nałożenia i bez wysiłku osiągniesz wymarzony efekt. Usta – mocny kolor przyciągnie spojrzenia i pozwoli poczuć moc. Wybierz swój odcień z Rare Beauty. Konturówka pomoże ci dokładnie umalować usta. Możesz też zrobić na całych ustach pionowe kreski – co stworzy doskonały podkład pod pomadkę. Muśnij twarz odrobiną różu i gotowe.



To jesteś po prostu TY!



Produkty dostępne w sieci perfumerii **Sephora** i na **sephora.pl**

eprasa.pl 3fb6685123



Letnie mani jak lemoniada

Lekki, musujący, **PEŁEN ŻYCIA** i absolutnie uzależniający... Wyobraź sobie soczyste owoce, płatki kwiatów i kolory, które aż chce się nosić!

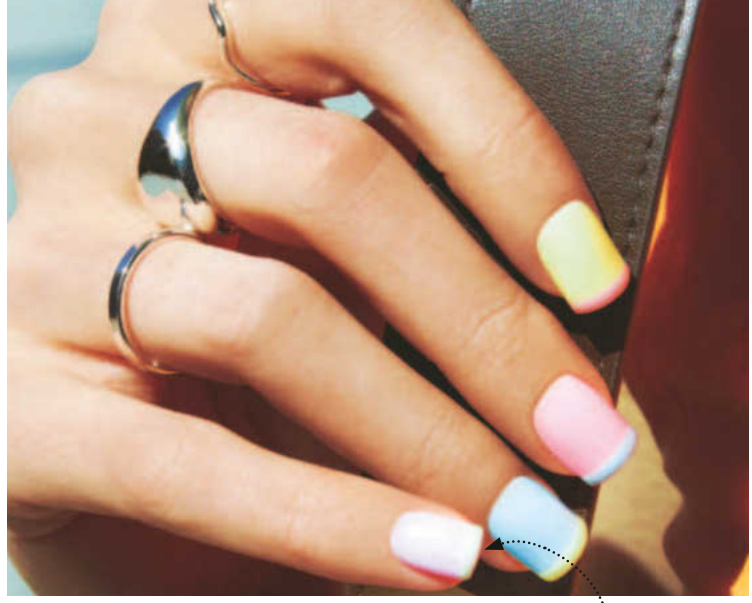
TEKST: ALEKSANDRA JAWORSKA

Miks kolorów na każdą okazję

- Prosto z Korei trafiły do nas żelowe półutwardzalne naklejki UV do samodzielnej aplikacji (np. Ohora). Łatwo dopasować je do kształtu płytek poprzez naciąganie i skracanie. Mają piękne wzory i koloy.
- Można nakleić na każdy paznokieć inny odcień z tej samej gamy lub kilka różnych kolorów, np. w kolorze dodatków do lemoniady: miód, rozmaryn, imbir, lawenda. Dobrze jest utwardzić je lampą UV o niewielkiej mocy i wtedy manikiur wytrzyma ponad 14 dni (bez lampy naklejki będą miały trochę mniejszą trwałość).

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe (7)

eprasa.pl 3fb6685123

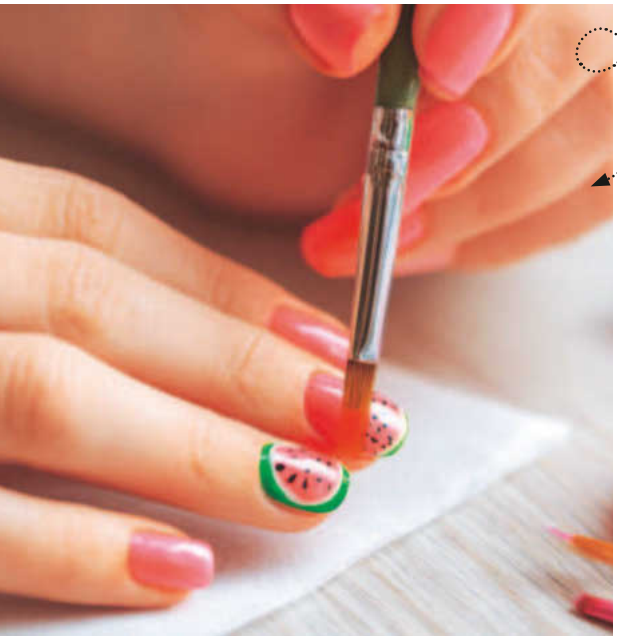


Fruit nails

na letnie party

● Paznokcie ozdobione wiśniami, plasterkami cytryny czy arbuza mają teraz swoje pięć minut. Wpisują się w wiosenno-letni klimat: długich dni, pikników, spacerów i słońca. Pasują do lnianych sukienek, kapeluszy i owocowej lemoniady pitej na hamaku.

● Możesz zdecydować się na subtelny rysunek na jednym paznokciu lub namalować owoc na każdym z nich. Warto sięgnąć po cienkie pędzelki do nail artu i żele o wysokiej pigmentacji, które pozwalają na tworzenie precyzyjnych zdobień. No i dobrze jest wcześniej poćwiczyć!



Wodne naklejki

w wersji imprezowej

● W tym sezonie powracają zdobienia płytek: kwiatki, kropki, motywy geometryczne, które można namalować cienkim pędzelkiem. Wybierz jeden z neonowych, lemoniadowych kolorów, np. żółty albo zielony. Cenisz szybkie rozwiązania? Kup naklejki wodne z wzorkami, zyskasz fajny efekt bez wysiłku.

● Chwyć delikatnie krawędź naklejki, przesuń ją na paznokieć i dociśnij. Tak jak w przypadku naklejek klasycznych, wygładź wzór palcem lub patyczkiem. Upewnij się, że pozbywasz się pęcherzyków powietrza. Zabezpiecz paznokieć topem i utwardź w lampie UV.

Bubble tea

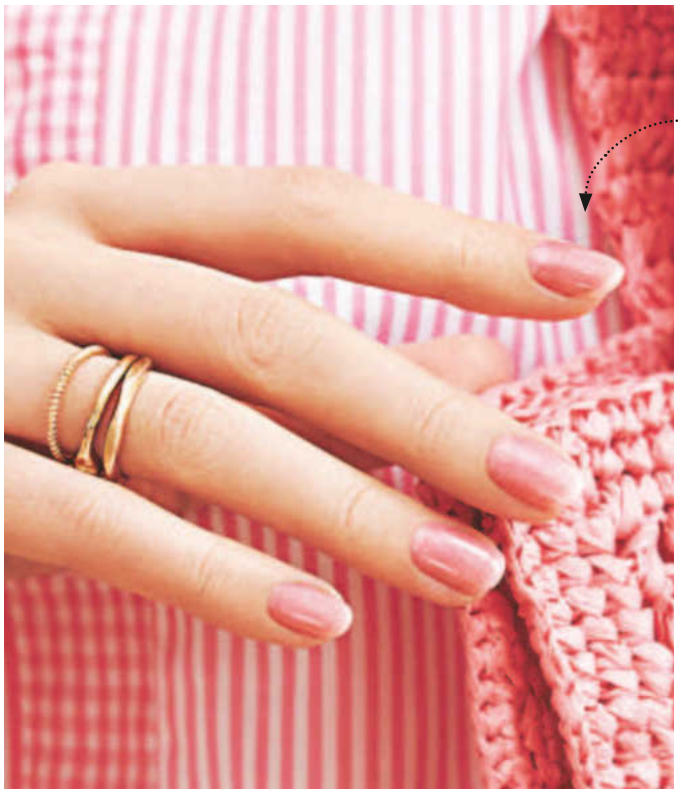
na paznokciach

● Kolorowy french to jeden z najsilniejszych trendów. Na jakie kolory warto postawić? Na topie są przede wszystkim pastele, ale także fiolet, fuksja, pomarańcza.

● Możesz użyć koloru tylko do zaakcentowania paska na bazie w kolorze nude albo zdecydować się na miks kolorów, jak na zdjęciu. Nam ta stylizacja przypomina kolorowe kulki tapioki dodawane do bubble tea. Jeśli chcesz namalować dwa paski, wtedy na paznokciu zaznacz je szablonami: jeden przy końcówce, a drugi przy na granicy obłączka (przy nasadzie płytki).



eprasa.pl 3fb6685123



Owocowe żelki

dla minimalistek

● Efekt Jelly Nails to jeden z najmodniejszych trendów na lato, inspirowany wyglądem kolorowych żelków – półtransparentny i lekki. Charakteryzuje się „szklistym" wykończeniem, które delikatnie przepuszcza światło, więc kolor nie jest w pełni kryjący.

● Półtransparentne emalie świetnie wyglądają na krótkich paznokciach, w soczystych, świeżych odcieniach, które dodatkowo podbijają efekt „juicy". A gdy użyjemy różowego lakieru, manikiur będzie przypominał płatki róż, składnik wykwintnych letnich napojów.



Magnetyczne wibracje

w kolorze bzu

● Technika zdobienia paznokci magnesem wraca do łask, ale w zupełnie nowej odsłonie - bardziej precyzyjnej, ze świetlistymi liniami i efektem 3D.

● By zrobić taki manikiur najlepiej wypróbować wielofunkcyjny magnes, np. Cat Eye Multi Style Neonail z kuleczkami i pręcikami. Pod jego wpływem drobinki metalu, zawarte w lakierze przesuwają się, tworząc unikalne wzory, np. florystyczne. A gdy użyjemy liliowego lakieru, paznokcie będą przypominać najmodniejszą lemoniadę ubiegłego lata – z dodatkiem syropu i kwiatów bzu (lilaka).

Must-have do perfekcyjnego manikiuru

Krem
ODŻYWCZY
wzbogacony jest peptydami, które wspierają regenerację skóry dłoni i przywracają jej jędrność i utraconą miękkość. Nie zostawia uczucia tłustości. Bielenda, 13 zł



Lakier
KRYJĄCY
nie zawiera parafiny, parabenów, silikonów. Nadaje paznokciom intensywny kolor i połysk. Utrzymuje trwałość do 6 dni. Douglas, ok. 27 zł



Lakier
HYBRYDOWY
to propozycja dla wielbicielek trwałej stylizacji paznokci. Utrzymuje się 21 dni. Oferuje klasyczne wykończenie oraz pełne krycie. NeoNail, ok. 40 zł



eprasa.pl 3fb6685123

JBL

PARTYBOX 520



GO 5

CHARGE 6

ZAWSZE NAJLEPSZY WYBÓR

ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI

eprasa.pl 3fb6685123

Ochronny parasol dla włosów

Lato zostawia na nich ślady słońca, wiatru, soli. Jeśli będziesz je dobrze chronić, nie stracą koloru i po wakacjach łatwo **ODZYSKAJĄ BLASK**.

AUTOR: ALEKSANDRA JAWORSKA



Rondo, daszek, turban

• Do walizki koniecznie zapakuj nakrycie głowy. Ograniczy bezpośrednie działanie promieni UV, dzięki czemu włosy się nie zniszczą. Najmodniejsze są turbany, chusty i bucket hats (kapelusze typu „rybackiego"), np. w wersji szydełkowej, idealne i na deptak, i na letni festiwal.



Filtruj słońce

• Włosy trzeba chronić przed ostrym słońcem, podobnie jak skórę. Przed wyjściem na plażę spryskaj je sprayem z filtrami UV. Taki kosmetyk działa dopóki nie zanurzysz włosów w wodzie, więc ponów aplikację po wyjściu z morza czy basenu. A po powrocie z plaży umyj włosy szamponem z serii przeciwsłonecznej.

Fot.: Adobe Stock (3), materiały prasowe/ Oliver Bonas

eprasa.pl 3fb6685123

Olej czyni cuda

• Choć włos jest martwą tkanką, to reaguje na substancje czynne. Jego zewnętrzną warstwę stanowi osłonka zbudowana z dachówkowato nachodzących na siebie komórek. Jej uszkodzenie na skutek działania promieni UV powoduje, że włos staje się porowaty. Gdy sięgniemy po olej (np. arganowy, kokosowy), oblepi włosy i wniknie w mikrouszkodzenia. Rozprowadzamy go na włosach suchych lub wilgotnych. Nakładamy foliowy czepek i turban frotte. Po 40 min. myjemy włosy szamponem i nakładamy odżywkę.

Kolejność odwrócona

• Metoda OMO (O jak odżywka, M jak mycie, O jak odżywka) to dobry sposób na regenerację włosów skrajnie suchych, zniszczonych, puszących się. Dzięki dwuetapowej aplikacji odżywki, włosy są chronione przed wysuszającym działaniem szamponu. Nakładamy ją na włosy (nie na skórę głowy) i spłukujemy po kilku minutach. Myjemy włosy szamponem i nanosimy drugą odżywkę. Po spłukaniu miękkie, błyszczące włosy gwarantowane. OMO stosujemy co 2–3 mycia. Uwaga: metoda obciąża cienkie pasma.

Tarcza dla koloru

• Każdy rodzaj włosów farbowanych wymaga troskliwej pielęgnacji. Nawet gdy farbujemy je na brąz i nie niszczą się tak bardzo, jak pasma rozjaśniane, bo mają więcej pigmentu. Melanina zawarta we włosach działa bowiem jak naturalny filtr, który chroni strukturę włosa przed szkodliwym działaniem promieni UV. Włosy blond ją utraciły, więc są w gorszej kondycji. Rude także szybko matowieją i blakną. Bez względu na kolor warto dodawać do ostatniego płukania włosów łyżkę octu lub cytryny. To domknie łuski włosa i pigment będzie się wolniej wymywał.

Kompres z maską



• Jako ratunek dla włosów przesuszonych słońcem dobrze się sprawdza maska do włosów. Jest bardziej skoncentrowana niż odżywka, zawiera zwykle składniki silnie nawilżające i regenerujące, takie jak oleje roślinne, masła, proteiny odbudowujące strukturę włosa (keratyna, jedwab) oraz humektanty, które wiążą wodę (glicerynа, aloes). Nałóż ją po ich umyciu i przeczesz pasma grzebieniem. Dla wzmocnienia efektu możesz owinąć głowę folią i ręcznikiem. Spłucz po 30 minutach.

Myj z umiarem

• Farbowane włosy pielęgnuj latem szamponami i odżywkami z serii „color protect". Domyka łuski włosa i zatrzymuje pigment, dzięki czemu kolor dłużej pozostaje intensywny. Jeśli możesz sobie pozwolić, by myć głowę rzadziej – to świetnie. Prawda jest brutalna: każde mycie wypłukuje barwnik. Proces ten przyspiesza też szampon przeciwłupieżowy. Lepiej więc nie stosować go latem.

Lodowate SOS

• Jeśli chcesz skorzystać z profesjonalnej pomocy w regeneracji włosów, wybierz krioterapię. To zabieg, który polega na „zamrażaniu" składników odżywczych wewnątrz włosa za pomocą specjalnego urządzenia działającego jak prostownica, ale chłodzącego nawet do –16°C. Fryzjer nakłada kosmetyki regenerujące i przeciąga nim po pasmach. Efekt? Jedwabiście gładkie, miękkie włosy.

Efekt tafli

• Utracony blask po wakacjach przywróci włosom zabieg z użyciem… żelatyny. Jest ona bogata w kolagen i białka, które „oblepiają" włos, wygładzając jego powierzchnię i uzupełniając mikroubytki w strukturze. Do laminowania, bo tak nazywa się ten zabieg, potrzebujesz łyżki żelatyny. Rozpuść ją w 3 łyżkach wrzątku i pozostaw, aż zgęstnieje. Dodaj łyżkę maski do włosów. Miksturę aplikuj na suche pasma. Spłucz żelatynę po 45 minutach. Gotowe!

eprasa.pl 3fb6685123



Z efektem glow

Latem podkład nie będzie potrzebny...

…jeśli przestawisz się na pielęgnację w stylu **GLASS SKIN**. Jest wprost wymarzona na wakacyjne dni, działa jak rozświetlacz i nie obciąża cery.

Jest łatwa do osiągnięcia zwłaszcza teraz, gdy lato już nas przyjemnie rozpieszcza. Świetlista, gładka i świeża cera – na tym właśnie opiera się trend glass skin, a to angielskie określenie oznacza tyle co... szklana, szklista skóra. Czy się lubisz opalać, czy nie, słońce i tak muśnie twarz, a wyjątkowe letnie światło sprawi, że jej koloryt będzie o wiele ładniejszy. Jeśli dodasz do tego naturalną świeżość oraz blask pielęgnacji płynącej z odpowiednio dobranych kosmetyków, masz gwarantowany modny look i to bez użycia podkładu. Możesz go z powodzeniem odłożyć na później... Nie będziesz miała kłopotu z jego spływaniem w upalny dzień, ciągłymi poprawkami w ciągu dnia, uczuciem maski na twarzy.

Przyjemna lekkość wakacyjnego nawilżania

Jedną z podstawowych zasad glass skin jest dostarczenie cerze odpowiedniej porcji wilgoci, ponieważ gwarancję na promienność ma tylko skóra dobrze nawilżona. O tej porze roku do tego zadania najlepiej sprawdzą się kosmetyki lekkie, takie jak kremy w postaci żelu lub emulsji oraz uzupełniające pielęgnację nawilżające esencje i toniki. Warto nimi zacząć każdy letni poranek i na przykład nasycić cerę pod krem ochronny z filtrami. Takie eliksiry zawierają np. moc nawadniającego kwasu hialuronowego, ceramidów, skawalanu, alg. Składniki te skutecznie zatrzymują wilgoć w naskórku, wówczas jego powierzchnia staje się bardziej wyrównana, a wtedy światło ładnie się od niej odbija. I o to właśnie chodzi!

Świetlista, gładka i świeża cera – to sekret trendu glass skin, czyli skóry niczym szkło

Najlepsze wsparcie z wielką mocą blasku

Przebojowym beauty dodatkiem rozświetlającym jest witamina C. Bez niej nie może się obejść wiele kosmetyków w stylu glass skin. Dodaje blasku, wyrównuje koloryt naskórka, działa nawet eksfoliacyjnie, ale bardzo delikatnie, i jest silnym antyoksydantem, więc chroni przed fotostarzeniem i np. przebarwieniami. Ale wybieraj tę w stabilnej postaci o i łagodnym działaniu. Podobne właściwości ma modny ostatnio niacynamid czyli witamina B3. Oba składniki odnajdziesz w nowoczesnych serum na noc i na dzień oraz kremach, które wspomogą codzienną odnowę skóry.

Oczyszczanie z nutką delikatności

Regularne zabiegi z użyciem peelingu to twój must have i to o każdej porze roku. Nie rezygnuj z nich także latem, chyba że cera jest podrażniona długim przebywaniem na słońcu, bo to ważny element rozświetlającego glass skin. Tak odsłonisz świeżą warstwę naskórka, a wtedy nawet najdelikatniejsza opalenizna zyska na uroku. Co więcej, o czym zwykle się zapomina, peeling działa regenerująco na skórę oraz pomaga jej się odrodzić w silniejszej wersji, także bardziej odpornej na słońce. Wystarczy, że raz w tygodniu nałożysz delikatny peeling enzymatyczny w kremie lub w żelu, poczekasz, lekko rozmasujesz, spłuczesz i gotowe. Zrób to wieczorem, a po zmyciu dodaj grubą warstwę kremu nawilżającego lub odżywczego. Za to serum z witaminami C lub B3 lepiej odłożyć na następny wieczór.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 3fb6685123

Tafla SZKŁA



Gładka, nieskazitelna, rozświetlona skóra niczym szklana tafla – efekt „glass skin" to trend wywodzący się z Azji. Teraz z nową linią L'Oréal Paris Revitalift Filler Glass Skin osiągniesz go w kilka chwil.



Pielęgnacyjny minimalizm

Zapomnij o 10-etapowej pielęgnacji. L'Oréal Paris udowadnia, że liczy się jakość, a nie ilość. Ten technologicznie zaawansowany duet dostarcza skórze wszystko, czego potrzebuje do uzyskania efektu „szklanej cery" w zaledwie dwóch krokach.



dr Ivana Stanković
dermatolog, ekspert marki L'Oréal Paris

Efekt „glass skin" jest absolutnie dla każdego – niezależnie od typu cery, wieku czy poziomu zaawansowania w pielęgnacji – mówi dr Ivana Stanković, dermatolog, ekspert marki L'Oréal Paris. Kluczem jest dostarczenie odpowiednich składników nawilżających, jak: kwas hialuronowy oraz gliceryna; regenerujących i wzmacniających barierę, jak: niacynamid (wit. B3), pantenol (wit. B5), wąkrotka azjatycka oraz rozświetlających, jak: witamina C. – To właśnie takie połączenie sprawia, że skóra staje się sprężysta, jednolita, promienna – przekonuje ekspertka.

REWOLUCYJNY DUET

Osiągnięcie nieskazitelnej, „szklanej" cery nigdy nie było prostsze. Lekki krem L'Oréal Paris Revitalift Filler Glass Skin wchłania się w zaledwie 5 sekund* i jednocześnie nawilża aż do 10 warstw skóry**, pozostawiając ją sprężystą, gładką i promienną. Opracowana w azjatyckich laboratoriach L'Oreal technologia zapewnia natychmiastowy efekt Glass Skin już po pierwszej aplikacji, który utrzymuje się aż do 5 dni***, co potwierdziły badania kliniczne.

Hydrożelowa Maska Rozświetlająco-Nawilżająca Revitalift Filler Glass Skin od L'Oréal Paris – zapewnia efekt Glass Skin już w 90 minut. Stopniowo uwalnia składniki aktywne – kwas hialuronowy, wąkrotkę azjatycką, pantenol i adenozynę – stając się przezroczysta.

SPEKTAKULARNY EFEKT

Eksperci w oparciu o zaawansowane badania stworzyli innowacyjny duet: Lekki Krem oraz Hydrożelową Maskę. Dzięki tym produktom efekt „glass skin" jest możliwy bez wieloetapowej, czasochłonnej pielęgnacji. To Twoja gwarancja maksymalnego efektu przy minimalnym wysiłku.

*Test sensoryczny, panel 17 ekspertów. **Górne warstwy naskórka. ***Rezultaty potwierdzone klinicznie.

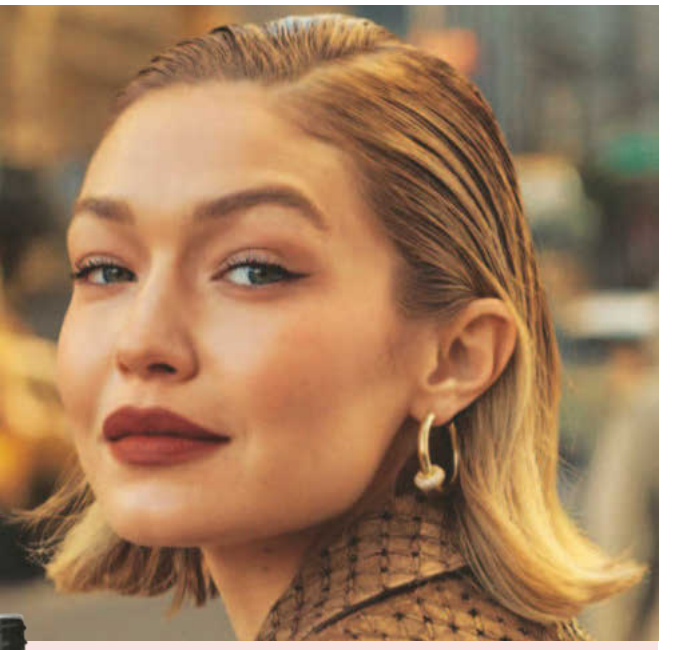
eprasa.pl 3fb6685123

Inspiracje i nowości



Lawendowe pole

Nowa woda perfumowana Alive Sparkling Lavender to kwiatowo-drzewny zapach z eksplozją lawendy i jaśminu. Kultowy flakon zyskał niebieskie wykończenie. **Boss, 385 zł (Douglas, Sephora)**



Młodsza skóra

Krem liftingujący z peptydami i olejem z wiesiołka przynosi spektakularne efekty odmładzające: redukcję zmarszczek, ujędrnienie i modelowanie owalu twarzy. **AA, 24 zł**





Cudownie matowe usta

Superodelka Gigi Hadid została ambasadorką szminki Super Stay Matte Ink, która zyskała nowe opakowanie. Wyposażona jest w aplikator w kształcie strzałki, umożliwiający precyzyjną aplikację. Jest dostępna w bogatej palecie odcieni. Zapewnia nasycony kolor na ustach nawet przez 16 godzin. **Maybelline, 35 zł**

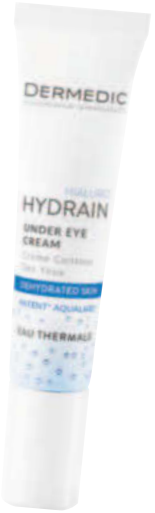


Cały ten blask

Rozświetlający krem do twarzy zawiera kompleks peptydowy nowej generacji o działaniu przedłużającym młodość komórek. Redukuje zmarszczki i oznaki zmęczenia. Pozostawia skórę pełną energii. **Biotaniqe, 20 zł**

Ukojenie w kremie

Krem pod oczy do skóry suchej i odwodnionej z witaminą E i alantoiną fantastycznie regeneruje wiotkie i uszkodzone miejsca, a kwas hialuronowy wiąże wodę w warstwie lipidowej. **Dermedic, 37 zł**



Reset dla skóry

Maska hydrożelowa z kwasem hialuronowym pozwala na odświeżenie i rozświetlenie cery. W jej skład wchodzi też gliceryna, wiążąca wodę w naskórku skóry. **L'Oréal, 24 zł**





Dobra noc

W nocy, gdy skóra jest w fazie regeneracji warto nakarmić ją kremem z ceramidami i kwasem bursztynowym. Poprawią elastyczność skóry, przywracając jej młody wygląd. **Hdrèy, 145 zł**

Fot.: Materiały prasowe (8)

eprasa.pl 3fb6685123

20 YEARS

REVITALASH®
COSMETICS

PODARUJ PIĘKNE SPOJRZENIE NA DZIEŃ MAMY

RevitaLash® — dla rzęs, brwi i włosów, które zachwycają naturalnym pięknem.

revitalash.pl

eprasa.pl 3fb6685123



Wymagania, które psują związki

eprasa.pl 3fb6685123

Są rzeczy, o które nigdy **NIE POWINNYŚMY PROSIĆ** w związku – chyba że chcemy, by się skończył. Niektóre żądania wywołują urazę, frustrację, poczucie, że partner nas nie zna i się z nami nie liczy.

ROZMAWIAŁA: MAGDALENA JANKOWSKA



Jagoda Bzowy

Psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, seksuolożka. Specjalizuje się w terapii par i problemów interpersonalnych.

Olivia: Jeden z psychologów powiedział mi kiedyś, że kobiety na początku związku wymagają za mało, a z czasem za dużo.

Jagoda Bzowy: To bardzo prawdziwe. Kiedy zawiązujemy relację, mamy po pierwsze skłonność do idealizowania partnera, a po drugie nie chcemy wyjść na osoby wymagające. A nuż go urażę, a nuż go zrażę. Milczymy o tym, co nas uwiera, jesteśmy ostrożne w komunikacji. Z czasem tę ostrożność tracimy.

To źle?

Nie do końca. Powiem od razu: to dobrze, że mamy wymagania. Warto mieć standardy, wiedzieć, czego oczekujemy od życia, od związku oraz czego nie chcemy, z czym jest nam źle. To nadaje kierunek relacji. Z mojego doświadczenia wynika, że problemem nie jest to, że mamy wymagania, tylko to, że nie umiemy komunikować ich w życzliwy sposób. Czasem właśnie dlatego, że robimy to z opóźnieniem, po latach przemilczeń. Kiedy już zaczynamy mówić, to one przybierają formę pretensji, krytyki, a często porównań z innymi. Z tym ostatnim spotykam się często w gabinecie: kobiety opowiadają partnerowi, jakie szczęście ma ich koleżanka, bo ma takiego supermęża, który kupuje jej kwiaty, funduje zabiegi, wyjazdy do spa. Nie robią tego, by umniejszyć własnego partnera, lecz by go zmobilizować, ale to nie działa. Przeciwnie, partner w tych porównaniach słyszy: dlaczego nie robisz tego, co inni, tamci są lepsi od ciebie. Czuje się niewystarczający i niedoceniany. A przecież za tą sytuacją kryje się proste, naturalne wymaganie – okazuj mi uczucia, pokaż czasem, że o mnie myślisz, że jestem dla ciebie ważna. Jednak tego nie komunikujemy, tylko uciekamy się do sztuczek, które rzadko są skuteczne.

Czyli to komunikacja, a nie liczba wymagań jest problemem? A krytykuje się dziś kobiety, że jesteśmy roszczeniowe.

Tak to wygląda na pierwszy rzut oka, ale co jest pod spodem? Przychodzi do mnie para i mężczyzna prawie od drzwi mówi: „Jej nic nie pasuje, cały czas tylko wymagania, pretensje". Co takiego powiedziała panu ostatnio? „Powinieneś bardziej się starać, dlaczego ty nigdy nie trzymasz się listy zakupów, nie mógłbyś choć raz kupić tego, o co prosiłam?" Od razu słychać, co jest problemem – wszystkie komunikaty zaczynają się od TY. Powinieneś, musisz, nie możesz. Zawsze TY. Ta napierająca, nieżyczliwa forma sprawiała, że mężczyzna czuł się nieustannie atakowany i nieakceptowany. A o jakie wymaganie chodziło? O skrupulatność w zakupach. Czasem chodzi o sprzątanie po sobie ubrań albo wstawianie naczyń do zmywarki. Drobne rzeczy, ale jeśli z ich powodu formułujemy zarzuty i wymówki, atmosfera robi się trudna do zniesienia. Dobrze wyartykułowane wymagania są związkowi potrzebne. Mówmy o sobie: czego pragniemy, czego nam potrzeba, co nas uwiera. Kiedy po sobie nie sprzątasz, czuję się, jakbym była bardziej opiekunką niż partnerką. Proszę, to dla mnie ważne, żebyś wrzucał brudną bieliznę do pralki. To dla mnie wiele znaczy, że dzwonisz i pytasz, w czym mógłbyś pomóc. Dziękuję, że kiedy jestem zmęczona, robisz kolację. Bardzo tego potrzebuję od ciebie. Ta nasza roszczeniowość wynika z niewyartykułowanych potrzeb, z odrealnionego pragnienia, żeby partner się domyślił, czytał w myślach.

Ale jest chyba także taki rodzaj wymagań, który płynie z przekonania, że my lepiej wiemy, co jest dobre dla związku.

Dobrze, czyli po mojemu – tak. To się często zdarza, gdy uznajemy, że w rodzinie, z której pochodzimy, było lepiej niż w rodzinie partnera. Robimy założenie, że lepszy jest »

eprasa.pl 3fb6685123

nasz wzorzec niż negocjacje. Co tu negocjować, w mojej rodzinie były prawdziwe święta, wielkie rodzinne wakacje, generalne porządki co piątek, mama wszystkim kierowała, zero dyskusji. I u nas będzie tak samo, bo tak jest dobrze. A u ciebie, sam wiesz, było słabo. I partner się na to godzi, bo do pewnego stopnia podziwia tę dobrą rodzinę. Ale też coraz bardziej czuje, że nie ma nic do gadania, że jest w relacji jak gość z gotowym scenariuszem. Brakuje mu tego, żeby brano pod uwagę jego zdanie, żeby tworzyli coś wspólnego. Znałam taką parę, w końcu stanęło na ostrzu noża i on powiedział: „Wybieraj. Ja albo twoja rodzina".

Takie ultimatum to chyba też bardzo destrukcyjne wymaganie.

Możesz wygrać, ale związek przegra. W sensie emocjonalnym za ultimatum kryje się desperacja i lęk, że nie jestem ważn(a)y dla partnera(ki). To jest wołanie o dowód miłości, próba przetestowania drugiej strony: z czego dla mnie zrezygnuje? Ale z drugiej strony ultimatum pokazuje znowu problem z komunikacją. Bo nie umiem powiedzieć: „Słuchaj, czuję się pominięty(a), chciał(a)bym, żebyśmy wspólnie podejmowali decyzje. Rozumiem, że rodzice są dla ciebie ważni, ale to ze mną tworzysz związek. Chcę, żebyśmy razem zbudowali rodzinę, weź pod uwagę moje potrzeby i wymagania".

Wymagania są potrzebne. Ale to różnica, czy stawiamy je życzliwie, czy żądamy z pretensją.

Znam kobietę, która postawiła warunek: „ja albo twoi koledzy".

Ja też znam z gabinetu podobną historię – pod wpływem tej presji partner ograniczył kontakty z kolegami, ale czuł się sfrustrowany, przyparty do muru. Czuł urazę, że musi wybierać. Zaczął się wycofywać z relacji i spotykać z kolegami po cichu. Bo te kontakty były dla niego ważne. Zawsze pamiętajmy, że równie dobrze partner mógłby nie znosić naszej przyjaciółki. Jak zareagujemy, gdy nazwie ją głupią i doda, że ma na nas zły wpływ? Oczywiście będziemy oburzone. A gdyby kazał nam wybierać? Stawianie ultimatum prawie zawsze zostawia zadrę. Nikt nie lubi być przymuszany, zgoda w takich sytuacjach jest zwykle czasowa, pozorna. Podporządkuję się, ale potem zbuntuję. Będę milczeć, zdradzę, oddalę się. Zamiast wywierać presję, lepiej się dowiedzieć: skoro to takie nieciekawe typy, czemu on lubi ich towarzystwo? „Słuchaj, martwię się, bo jak się z nimi spotykasz, zawsze pijecie. Ja ich nie lubię, nie mam do nich zaufania. Nie chcę cię ograniczać, ale chciałabym zrozumieć, czego u nich szukasz?"

Czy istnieją wymagania, które psują związek zawsze, bez względu na sposób ich komunikowania?

Tak, czasem żądamy od bliskich czegoś, co zaszkodzi każdej relacji. Pamiętam pacjentkę, która oczekiwała, że partner ją uszczęśliwi. Kiedy miała kiepski dzień, coś jej nie wyszło – chciała, żeby on regulował jej emocje, był tabletką na jej problemy. To się oczywiście nie udawało, więc wybuchała: „To przez ciebie się tak czuję!". Związek się rozpadł, trafiła do mnie na terapię. Niestety, nikt oprócz nas samych nie sprawi, że będziemy się dobrze czuć w swojej skórze. Wchodząc w relację, trzeba się zastanowić, na jakiej zasadzie chcę ją budować, do czego jest mi potrzebna druga osoba i co ja jej oferuję od siebie. Bo jeśli chcę, żeby ktoś był cały dla mnie i poprawiał mój nastrój, co z potrzebami partnera? Często zapominamy, że w relacji działamy jako MY, jedna i druga osoba liczy się tak samo.

A co z pragnieniem: róbmy wszystko razem, zawsze we dwoje?

Stoi za nim często lęk przed opuszczeniem. W lęku nie czujemy, że tym wymaganiem zabieramy tlen innej osobie. Czasem włącza się jeszcze mechanizm kontroli: muszę cię mieć na oku, wtedy czuję się bezpiecznie. A większość z nas potrzebuje chwili dla siebie, przestrzeni, gdzie można złapać oddech od partnera, spotkać się z innymi, mieć własne sprawy. Te potrzeby będą wchodziły w kolizję z lękiem przed porzuceniem. W jednej z par, które poznałam, lęk kobiety objawiał się tak, że chciała spotykać się codziennie. Nawet gdy on nie chciał, gdy był zmęczony, mówiła: „Przy mnie odpoczniesz, przyjadę do ciebie". Potem pojawiła się zazdrość o inne osoby, z którymi lubił spędzać czas. Nie zamieszkali razem, on zamknął się na tę relację, zaczął jej unikać. I nie chodziło o to, że nie był zakochany. Po prostu nie mógł złapać oddechu, czuł się kontrolowany, zdominowany. Choć muszę dodać, że znam pary, które się w tym „bądźmy zawsze razem" odnalazły. Pamiętam małżeństwo z tej samej branży, łączyły ich tematy związane z pracą, mieli też wspólne wartości związane ze zdrowym stylem życia. Wystarczała im taka dawka odrębności, że każde z nich czytało książkę w swoim fotelu. Chcieli być zawsze razem obydwoje

Słyszałam, że jednym z bardzo niszczących wymagań jest: „Zmień się, bądź inny(a)". Dlaczego to jest tak szkodliwe?

Tu istotne jest, czy wymaganie dotyczy czyjegoś zachowania, czy natury człowieka. „Słuchaj, chciałabym,

Fot.: Archiwum prywatne, Adobe Stock (3)

eprasa.pl 3fb6685123



żebyś mył pod sobie wannę, bo ostatnio tego nie robisz i muszę to robić za ciebie" – to jednak co innego niż: „Dlaczego nie jesteś taki ambitny jak twój brat? Zrób coś ze sobą, zmień się".

Jest destrukcyjne, jeśli dotyczy tego, kim druga osoba jest, kim się czuje?

Tak. Na przykład partner jest introwertykiem, a nam nagle po latach zaczyna to przeszkadzać: „To mnie męczy, nie możesz być taki zamknięty, musisz mi mówić więcej". Albo: „Chciałabym, żebyś był bardziej towarzyski i otwarty, postaraj się zmienić". Pytanie otrzeźwiające, które często proponuję w gabinecie: „Jak byś się poczuła, gdyby on tobie powiedział: »ogarnij się, jak możesz tyle ważyć, schudnij«. »Nie powinnaś być taka smutna, zrób coś ze sobą«"? „Zmień się, bądź inną osobą" oznacza „nie akceptuję cię". To forma odrzucenia. Jeśli traktujemy fragmenty czyjejś osobowości jako deficyty, spodziewajmy się całej masy negatywnych emocji. Partner myśli: może ona uważa, że nie jestem dla niej dość dobry? Może od początku mnie nie akceptowała? Kim ja dla niej jestem?

Dlaczego właściwie oczekujemy, że partner się zmieni?

Myślę, że tu wcale nie chodzi o partnera. Chodzi o mnie. Odkrywam, że czegoś mi brak, czuję się niezadowolona z życia. Mam jakąś potrzebę, ale nie umiem jej zrealizować ani o niej mówić. Zamiast tego przerzucam problem na partnera: gdyby on się zmienił, byłoby dobrze. Bo co to oznacza: mógłbyś być bardziej ambitny, więcej zarabiać? Co się nagle stało? Może to jest tak, że jestem zmęczona i nie umiem powiedzieć: brakuje mi dobrych wakacji, luzu finansowego, a nie mam już siły harować. Usiądźmy, pogadajmy, co możemy zrobić. Albo dlaczego mówię: chciałabym, żebyś był bardziej towarzyski? Do czego mi to nagle potrzebne? Może to mnie zaczęło brakować zabawy w życiu? Ale zamiast szczerze porozmawiać, naciskam.

Szczerze porozmawiać czyli jak?

Wiem, że nie lubisz imprez, ale bardzo mi zależy, żebyśmy choć raz w miesiącu wychodzili razem do ludzi. Mam taką potrzebę, co o tym sądzisz? Mam takie marzenie, może spróbujemy? A ja postaram się zrobić dla ciebie coś, o czym ty marzysz. Może jeden weekend po twojemu, a drugi po mojemu? Dążmy do dobrej zmiany obydwoje, a nie: ty się zmień. Partner ma te same prawa co my, nie ja rozdaję tu karty. Większość niszczących wymagań formułujemy, gdy działamy na emocjach i nie zastanawiamy się nad swoimi motywacjami i intencjami. Czy mówię teraz do partnera z pozycji życzliwej i bliskiej osoby, która chce rozwijać, ulepszać relację, czy też chcę go zawstydzić, sprawić przykrość, pognębić? O co mi w istocie chodzi – czy chcę, by nasz związek trwał, czy też żeby się skończył? Bo on się przecież skończy, jeśli będę atakować, krytykować, przymuszać. Granica wymagań zawsze leży tam, gdzie zaczyna się sprzeciw partnera. W pewnym momencie mówi: „dość" – i trzeba to usłyszeć.

eprasa.pl 3fb6685123



5 sposobów.... Jak mniej narzekać

1 Zauważ, kiedy zaczynasz

Pierwszy krok to świadomość. Większość z nas narzeka zupełnie naturalnie i nie zauważając tego – na pogodę, ludzi, pracę. Spróbuj przez jeden dzień łapać się na tym w trakcie. Nie oceniaj się, tylko zauważ: „o, znowu to robię". Sama ta pauza już robi różnicę. Dzięki niej przestajesz działać na autopilocie i zaczynasz mieć wybór, czy chcesz iść dalej w narzekanie.

Bywa jak odruch – pojawia się automatycznie, gdy coś idzie nie po naszej myśli. Na szczęście **DA SIĘ TO ZMIENIĆ** i to bez sztucznego „myślenia pozytywnego".



2 Zamień na konkret

Narzekanie często jest ogólne. Bywa wyrazem bezsilności, zmęczenia. Spróbuj je nieco rozbroić i nazwać konkretnie: co dokładnie ci nie pasuje (możesz to sobie zapisać)? Zastanów się też, co możesz z tym zrobić? Nawet mały krok daje poczucie wpływu. Zamiast kręcić się w kółko negatywnych myśli, kierujesz energię w działanie – a to od razu zmniejsza potrzebę narzekania.

Załóż na nadgarstek bransoletkę. Za każdym razem, gdy zaczniesz narzekać, zdejmij ją i włóż na drugą rękę. To pomoże ci stwierdzić, czy faktycznie masz z tym problem.

Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl 3fb6685123



2 Postaw granice marudom

Narzekanie jest zaraźliwe. Jeśli spędzasz czas z ludźmi, którzy ciągle widzą wszystko w czarnych barwach, łatwo w to wejść. Nie zawsze chodzi o zrywanie relacji. Czasem wystarczy postawienie granic – np. zmiana tematu. Twoje otoczenie ma ogromny wpływ na to, jak myślisz i co mówisz na co dzień. Dlatego dbaj oto, by nie było pełne malkontentów.

4 Daj sobie limit

Możesz ponarzekać – jesteś tylko człowiekiem. Ale dodaj drugą część: wyznaczam sobie limit, granicę. Zaplanuj, że marudzisz, ale np. tylko przez 2-3 minuty. Potem koniec. To działa, bo nie tłumisz emocji, tylko uczysz się je domykać. Narzekanie przestaje się rozlewać na cały dzień i zajmować głowę. Z czasem zauważysz, że potrzebujesz go coraz mniej, bo nie karmisz tego nawyku bez końca. Wybierasz jaśniejszą drogę.





5 Trenuj dostrzeganie

Nie chodzi o udawanie, że wszystko jest super. Chodzi o równowagę. Jeśli zauważasz wyłącznie to, co nie działa, co jest wadliwe i psuje ci nastrój, twój mózg zaczyna skupiać się tylko na tym. Dlatego codziennie znajdź 2-3 rzeczy, które były w porządku. Małe, zwyczajne. Ciepła kawa o poranku. Miłe „dzień dobry" w sklepie. To ćwiczenie stopniowo zmienia sposób patrzenia na rzeczywistość. Sprawia, że dostrzegasz, że nie wszystko jest źle. A to zmniejsza potrzebę narzekania.

REKLAMA



eprasa.pl 3fb6685123



Posłuchaj... Mówi twój brzuch

To przyjaciel, który czasem… ma gorszy dzień. Naucz się jego języka, a zyskasz lepsze samopoczucie oraz **KLUCZ DO ZDROWEGO ŻYCIA!**

TEKST: IWONA JANCZAREK

Ból brzucha, wzdęcia, zgaga, biegunka, zaparcia to jedne z najczęstszych powodów, dla których trafiamy do gabinetu lekarza pierwszego kontaktu. Dolegliwości ze strony układu pokarmowego stanowią nawet 30 proc. wszystkich wizyt w POZ. Brzuch potrafi boleć na dziesiątki sposobów: tępo lub ostro, ciągle lub napadowo, w jednym miejscu albo tak, że trudno wskazać, skąd właściwie pochodzi ból. I właśnie ta różnorodność sprawia, że tak łatwo go zbagatelizować albo odwrotnie – wpaść w niepotrzebną panikę. Tymczasem wiele dolegliwości brzusznych ma łagodne, czynnościowe podłoże i ustępuje samoistnie lub po prostych domowych działaniach. Problem pojawia się wtedy, gdy objawy są silne, nawracają albo trwają dłużej niż 2-3 dni. To sygnał, że organizm potrzebuje pomocy lekarza, a nie kolejnej tabletki z domowej apteczki. Układ pokarmowy jest wyjątkowo wrażliwy na styl życia. Dlatego zrozumienie własnego brzucha, nauczenie się rozpoznawania jego sygnałów, to jedna z lepszych inwestycji w zdrowie.

To, co nazywamy motylami w brzuchu to efekt reakcji nerwu błędnego na emocje, które przeżywamy.

eprasa.pl 3fb6685123

Trzy ważne brzuszne sygnały

● „Śpiewające" jelita
Czym jest burczenie w brzuchu?
To oznacza, że twój układ pokarmowy pracuje normalnie. Burczenie jest dźwiękiem, jaki wydają płyny i gazy podczas wędrówki przez jelita. Ma nawet swoją naukową nazwę. Są to borborygmy. Jelita wykonują faliste ruchy (perystaltyczne) przez całą dobę, przepychając pokarm. Dźwięki nasilają się, gdy jelita są puste, poziom cukru we krwi spada, organizm wysyła wtedy sygnały do mózgu, że czas na posiłek. Jelita „śpiewają" także, gdy się stresujesz. Brzuch ma własny system nerwowy, nazywany drugim mózgiem. Zawiera on około 100 milionów neuronów! W stresie hormony wpływają na pracę jelit – mogą przyśpieszać lub spowalniać perystaltykę, powodując charakterystyczne odgłosy.

● Nadmuchany jak balonik
Rano twój brzuch jest płaski, a wieczorem oponka wylewa się znad paska? Masz wrażenie, że pod koniec dnia powinnaś nosić ubrania dwa rozmiary większe. To normalne zjawisko, związane z trawieniem! Ale czasem może być związane z tym, że twój brzuch ma problemy.
Często są to nietolerancje pokarmowe. Aby strawić różne składniki pokarmowe, organizm potrzebuje enzymów. Gdy brakuje któregoś z nich, proces ten może być zakłócony. To jak fabryka, w której brakuje kluczowego narzędzia! Niestrawione cząsteczki wędrują do jelit, gdzie stają się ucztą dla bakterii, które podczas fermentacji produkują gazy. Stąd wzdęcia. Czasem bakterie urządzają sobie „imprezę fermentacyjną" w niewłaściwym miejscu jelita. Tak dzieje się przy SIBO (zespole przerostu bakterii w jelicie cienkim). Pomoże obserwacja organizmu i unikanie produktów, które powodują te nieprzyjemne dolegliwości.

● Taki wielki ciężar
Uczucie ciężkości może być związane z funkcjonowaniem wątroby. Pracuje ona według własnego harmonogramu. Bierze nocną zmianę w fabryce twojego organizmu i największą aktywność wykazuje między 1.00 a 3.00 w nocy. W tym czasie przeprowadza złożony proces detoksykacji. Dlatego późna i bardzo obfita kolacja utrudnia jej zadanie. Efektem jest uczucie ciężaru w brzuchu.
Powodem nieprzyjemnego uczucia mogą być także zaparcia. Ich przyczyną jest najczęściej dieta uboga w błonnik, picie zbyt małej ilości płynów i brak ruchu. Dlatego wystarczą naprawdę niewielkie zmiany nawyków, by wszystko wróciło do normy. Najwięcej błonnika znajdziesz w produktach pełnoziarnistych oraz surowych owocach i warzywach.

W łagodzeniu objawów jelita drażliwego pomagają bakterie Lactobacillus plantarum 299v i... joga.



Jak się porozumieć?

Brzuch mówi różnymi dialektami. Wsłuchaj się w nie i notuj obserwacje!
● Ból to dzwonek alarmowy. Nie bagatelizuj go, zwłaszcza gdy jest silny i nawraca.
Wzdęcia i gazy to nie powód do wstydu. To znak, że twój organizm pracuje. Ale może to być sygnał, że twoja mikrobiota woła o pomoc.
● Zaparcia i biegunki to jak kropki i kreski w alfabecie Morse'a. Układają się w wiadomość o tym, czego twoje ciało potrzebuje. Więcej błonnika? Mniej stresu? Więcej ruchu? Pamiętaj! Każdy brzuch to indywidualista. To, co u jednej osoby jest normą, u innej może być sygnałem alarmowym.

Gniecie, kłuje, boli Co to oznacza?

● Zapalenie wyrostka
Bardzo silny ból w nadbrzuszu, który potem schodzi do prawego dołu biodrowego, narasta, gdy podnosisz prawą nogę i pojawia się niezależnie od

eprasa.pl 3fb6685123

okoliczności to najprawdopodobniej ostre zapalenie wyrostka robaczkowego. Atak może poprzedzać złe samopoczucie, nudności. Łatwo go pomylić z zapaleniem przydatków, zapaleniem pęcherza i endometriozą. Trzeba jak najszybciej skontaktować się z lekarzem. Nie zażywaj leków rozkurczowych, ponieważ tylko zamaskują problem.

● Drażliwe jelito

Kiedy boli w dole brzucha, ból jest kurczowy, towarzyszą mu biegunki, pojawia się zazwyczaj po jedzeniu, to może być zespół jelita drażliwego. Są to zaburzenia pracy jelit o charakterze czynnościowym, czyli jelita są zdrowe, ale źle pracują. W wypadku jelita drażliwego pomagają ziołowe leki uspokajające i napary z melisy lub kozłka.

● Wrzody żołądka

Dają o sobie znać najczęściej bólem pośrodku brzucha i/lub na lewo od pępka. Ból jest czasem odczuwamy jako pieczenie, niekiedy jako dyskomfort. Pojawia się na czczo (tzw. bóle głodowe, pomaga zjedzenie czegoś), często w nocy lub wcześnie rano albo 1-3 godziny po posiłkach. Tylko lekarz po przeprowadzeniu badań może z całą pewnością stwierdzić, czy masz wrzody. Leczy się je m.in. antybiotykami, jeśli przyczyną są bakterie H. pylori.



Fot.: Adobe Stock (4)

● Zatrucie pokarmowe

Bardzo silny ból w nadbrzuszu, któremu towarzyszą biegunka, ból głowy, czasem gorączka może być objawem zatrucia. Pojawia się 2-72 godziny po zjedzeniu czegoś, w czym były szkodliwe drobnoustroje. Podobnie objawia się zakażenie rotawirusowe, do którego dochodzi drogą kropelkową. Nie wolno hamować biegunki ani wymiotów. Należy się nawadniać, najlepiej pijąc doustne płyny nawadniające.

● Niestrawność

Ból powyżej pępka, dyskomfort, któremu towarzyszą puste odbijania, pojawiający się po jedzeniu, zwłaszcza tłustym to niestrawność, nazywana fachowo dyspepsją. Powinna ustąpić w ciągu doby. Pomoże wypicie ciepłej wody z imbirem oraz ciepły okład na brzuch.

● Na wypadek kolki wątrobowej

Do ataku kolki wątrobowej dochodzi zazwyczaj, gdy kamień w pęcherzyku żółciowym zatka ujście przewodu żółciowego i zaburzy odpływ żółci (może się tak zdarzyć po pozornie zdrowych posiłkach, takich jak np.: surowe jarzyny i owoce). Jest to silny ból w nadbrzuszu, promieniujący do pleców, prawej łopatki i barku. Kolce towarzyszą nudności, czasem wymioty.
W wypadku ataku najlepiej pojechać do szpitala. Doraźnie ulgę przyniesie ciepły kompres (np. termofor, poduszka elektryczna). Można zażyć leki rozkurczowe (najlepiej w czopku) oraz żółciopędne. Przez 1-2 dni po ataku najlepiej stosować dietę płynną (np. niezbyt gęste kleiki ryżowe, zupy przecierane itp.).

Czy to na pewno brzuch?

Bywa, że brzuch boli, choć to nie on jest winowajcą. Klasyczny przykład to dyskopatia lub zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa w odcinku lędźwiowym: ucisk na nerwy może dawać ból promieniujący do brzucha, który łatwo pomylić z problemem żołądkowym. Podobnie może objawiać się zawał serca, zwłaszcza u kobiet. Zamiast bólu w klatce piersiowej, za mostkiem, pojawia się ból w nadbrzuszu, nudności, ogólne złe samopoczucie.
Ból w dole brzucha po prawej stronie u kobiety może być objawem zapalenia przydatków, nie wyrostka. Dlatego gdy ból jest silny, nawracający i nie reaguje na domowe leczenie, nie warto samodzielnie go diagnozować. Konieczna jest wizyta u lekarza i badania.

Produkty fermentowane (m.in. kiszonki, nabiał, kombucha) pomagają zachować prawidłową mikrobiotę i zdrowie jelit.

eprasa.pl 3fb6685123

4 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Majowy Twój STYL dostępny także z prezentami: serum do ciała **Forget me not** 300 ml lub z zestawem 3 produktów marki **Biotaniqe**. Możesz też kupić TS w supercenie z kremem liftingującym pod oczy **BANDI** lub zestawem dwóch kremów do ciała z kolekcji **The Ritual of Sakura** i **The Ritual of Ayurveda** w podróżnych opakowaniach (2 x 50 ml).
Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl 3fb6685123

Pakiet ratunkowy kobiety aktywnej



Fot.: Adobe Stock (2)

Nie musisz dźwigać ogromnej apteczki. Ale mały spray warto mieć przy sobie.

Nie usiedzisz w miejscu i wolny czas zwykle spędzasz w ruchu? Brawo ty! Aby nic nie popsuło twoich planów, **WRZUĆ DO TORBY LUB PLECAKA SPRAY**. Może okazać się na wagę złota!

Twoim hasłem jest : „Przezorna zawsze ubezpieczona", dlatego torba, którą zabierasz ze sobą na szlak czy na działkę zawiera to, co powinna. Tak na wszelki wypadek – zajrzyjmy do niej.

A sio, komary i meszki!

Po tygodniu spędzonym za biurkiem w sobotę wstajesz o świcie, bierzesz torbę, pakujesz aparat, lornetkę i wyjeżdżasz na bagna Biebrzy obserwować ptaki. Trawa mokra od rosy, cisza, w obiektywie dzika natura. I wtedy się zaczyna! Najpierw jedno ukąszenie, potem drugie, na skórze wyskakuje bąbel za bąblem. Swędzi i piecze. Stałaś się ofiarą krwiożerczych istot, komarów i meszek. Chyba że w swojej torbie masz repelent, czyli spray odstraszający owady z DEET lub ikarydyną, a gdyby nie pomógł, spray łagodzący skutki ukąszeń, z substancjami działającymi antyhistaminowo, hydrokortyzonem, łagodzącym pantenolem. Repelent nakładaj zarówno na odsłoniętą skórę, jak i na ubranie. DEET działa do kilku godzin i jest skuteczniejszy na meszki, ikarydyna jest łagodniejsza dla skóry i nadaje się też dla osób z wrażliwą skórą.

Ruch to zdrowie, chyba, że...

... zdarzy się kontuzja. Praktykujesz jogę od wielu lat, ale czasem rozciągasz się zbyt intensywnie albo chcesz wypróbować nowe asany i nagle czujesz, że mięśnie płoną żywym ogniem. Nic to! Masz w torbie chłodzący spray. Psik, psik i po problemie! Pamiętaj! Przy nagłym urazie czy ostrym bólu najpierw chłodzisz bolące miej-

eprasa.pl 3fb6685123



sce, dzięki temu ograniczasz stan zapalny, ból znika, nie powstają też rozległe siniaki, np. kiedy się uderzysz. Potem możesz zastosować żel, np. z arniki. Wmasowujesz go, a ten zabieg przyspiesza regenerację przez pobudzenie krążenia. Przykładaj też ciepłe okłady, na przykład termofor – to również pomaga.

Ziemia pod paznokciami

To znak, że twoja działka kwitnie, jest zadbana i wkrótce obdarzy cię swoimi owocami (i warzywami). Kiedy pracujesz w ogrodzie, masz pod ręką nie tylko motykę czy gracę. W torbie leży spray „na wszelki wypadek". Gdybyś się skaleczyła, zadrapała, przecięła skórę. Takie zranienia wyglądają niegroźnie, ale każda rana, nawet drobna, wymaga zabezpieczenia przed infekcją. Dlatego w apteczce ogrodowej konieczny jest spray z neomycyną. Najpierw umyj zranienie wodą z mydłem. Potem użyj aerozolu. Neomycyna to antybiotyk z grupy aminoglikozydów, skuteczny wobec większości bakterii odpowiedzialnych za zakażenia ran powierzchownych. Aerozol ma przewagę nad np. maścią, bo nakładasz preparat bez dotykania uszkodzonej skóry, bez ryzyka nadkażenia rany. Spryskujesz, czekasz chwilę i rana jest zabezpieczona. Przy głębszych ranach, mocnym krwawieniu lub rozległych otarciach jedź do lekarza.

Bezpieczne pocałunki słońca

Jezioro, żagle, kilka godzin na świeżym powietrzu i woda, to twój żywioł. Kochasz promienie słońca na swojej skórze, ale wiesz, że podczas takich aktywności dawka promieniowania słonecznego zostaje podwojona przez odbicie od tafli wody. Dlatego w twojej torbie znajduje się wodoodporny spray z filtrami UV. Zawsze ma faktor minimum 30 i chroni przed promieniowaniem UVA i UVB. Wybierasz filtry mineralne, na bazie tlenku cynku lub dwutlenku tytanu, bo są bezpieczniejsze dla skóry wrażliwej. Filtry chemiczne wprawdzie nie pozostawiają białych śladów na skórze, ale mogą podrażniać skórę atopową. Wodoodporność oznacza, że spray jest skuteczny przez 40 lub 80 minut kontaktu z wodą. Po wyjściu z jeziora nakładaj filtr ponownie, bo nawet wodoodporny preparat nie wytrzymuje wielokrotnego moczenia i ścierania ręcznikiem.

REKLAMA

Neobiotic®
Neomycinum 11,72 mg/g



TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

eprasa.pl 3fb6685123

Inspiracje i nowości

Znalezione w aptece



● **Syrop Virafect®** wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, cena: ok. 46 zł

● **Organic Ashwagandha** to coś dla zestresowanych – poprawia odporność na stres, cena: ok. 70 zł





● **Protein+** o smaku białej czekolady z liofiliozowaną truskawką z Manufaktury Rodziny Sadowskich to białkowa odżywka bez cukru, cena: ok. 100 zł

● **Kąpiel White Flower's** z solą z Morza Martwego pielęgnuje i odżywia skórę, cena: ok. 24 zł





● **Olej z jarzębiny** wspiera odporność, działa przeciwzapalnie i poprawia trawienie. Jest bogaty w witaminę C, cena ok. 25 zł



Trenuj... w myślach

Psycholodzy sportu przekonują, że wyobrażanie sobie treningu czy zawodów aktywuje w mózgu te same ośrodki, co prawdziwy ruch. **Sportowcy regularnie stosują trening mentalny,** by doskonalić technikę. Podobne efekty można osiągnąć, przygotowując się w wyobraźni do ważnych rozmów, wystąpień czy negocjacji. Dzięki temu nasz mózg buduje odporność psychiczną i pewność siebie.

Kolorowy zawrót głowy

Badania prowadzone na Uniwersytecie Oxfordzkim udowodniły, że **ciemnoczerwone napoje wydają się o 10 proc. słodsze od żółtych**. Kolor pomarańczowy zwiększa apetyt, niebieski go hamuje. Najbardziej smakuje jedzenie podane na jasnych talerzach, na ciemnych zniechęca do konsumpcji.



Fot.: Adobe Stock (6), materiały prasowe (5)

eprasa.pl 3fb6685123



Podniebne podróże

W kabinie samolotu panuje obniżone ciśnienie i niska wilgotność (ok. 20%). To prowadzi do odwodnienia i zagęszczenia krwi. **Dlatego w podróży dużo pij (nawet 1/2 l na godzinę)** i staraj się ruszać – pomocne są krążenia stóp na siedząco, a co jakiś czas wstań i stań na palcach.

Zdrowy zwyczaj



Pandemia minęła i wiele osób zapomniało o myciu dłoni. **Tymczasem wirusy i bakterie wciąż są wokół nas.** Dlatego częste mycie rąk wodą i mydłem powinno być nawykiem wykonywanym kilkanaście razy dziennie, a nawet kilkadziesiąt, gdy jesteśmy np. w egzotycznym kraju.

Poznaj superbohatera

Likopen – to barwnik, któremu pomidory zawdzięczają piękny rubinowy kolor. To potężny przeciwutleniacz, który chroni nasze komórki, białka, lipidy i DNA przed szkodliwymi wolnymi rodnikami, mogącymi je uszkadzać i przyczyniać się do rozwoju chorób. Należą do nich chociażby: miażdżyca, nowotwory, choroba Alzheimera. Co ważne, likopen najlepiej przyswaja się nie z surowych pomidorów, ale z ich przetworów.



Dla twoich oczu

Gdy masz zmęczone oczy i czujesz ciśnieniowy ból głowy, zrób masaż. Pocieraj przez chwilę ręce, do momentu, aż będą ciepłe i przyłóż je na minutę do twarzy (jakbyś chciała całą twarz zakryć dłońmi). Znów potrzyj ręce i tym razem środkową częścią dłoni nakryj same oczy. Trzymaj tak przez 4-6 oddechów i opuść dłonie.



REKLAMA

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.;
producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

EUPHRASIA® HYALO PURE



NOWOŚĆ!

- Naturalne nawilżenie
- Szybka ulga
- Działanie kojące
- Zmniejszenie uczucia pieczenia
- Redukcja zaczerwienienia

nexon pharma

KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW

PRZYJAZNE SOCZEWKOM KONTAKTOWYM

Wyrób medyczny opracowany z myślą o osobach potrzebujących delikatnego i skutecznego nawilżenia oczu.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl 3fb6685123



Obiad z widokiem na niebo

Te przepisy są jak łapane **PROMIENIE SŁOŃCA**. Lekkie, przyjemne i stworzone do dzielenia się pod chmurką.

eprasa.pl 3fb6685123

Wytrawne muffinki z pomidorami

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 250 g bułek do burgerów • 3 łyżki mleka • 500 g pomidorków koktajlowych • 1 czerwona cebula • 1 ząbek czosnku • 12 gałązek tymianku • 2 łyżki oliwy • sok z 1 cytryny • sól • pieprz • olej do formy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Bułki do burgerów pokrój w cienkie plastry i namocz je w mleku. Pomidorki drobno pokrój. Cebulę i czosnek posiekaj. Oderwij listki tymianku. Wymieszaj pomidory z oliwą, połową tymianku, cebulą, czosnkiem i sokiem z cytryny. Przypraw solą i pieprzem.

2. Formę na muffinki (12 wgłębień) posmaruj dokładnie tłuszczem, a następnie wyłóż zagłębienia kromkami bułek. Nałóż do nich farsz pomidorowy. Piecz w 200°C przez 15-20 minut, aż się ładnie zarumienią. Wyjmij, odstaw na około 5 minut do ostudzenia. Przed podaniem udekoruj resztą tymianku.



Kolorowa sałatka z ryżem i jajkami

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **łatwe**

SKŁADNIKI: **• 200 g ryżu • 400 ml bulionu warzywnego • 1 czerwona cebula • 1 ząbek czosnku • 150 g zielonego groszku • 1 łyżka oleju • 2 jajka ugotowane na twardo • 4-5 gałązek natki pietruszki • 200 g pomidorków koktajlowych • sól • pieprz • słodka papryka**

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę i czosnek obierz. Czosnek posiekaj. Cebulę potnij w piórka, zeszklij w garnku na oleju. Wrzuć ryż i czosnek, mieszając, smaż dalej, aż ziarenka zrobią się szkliste. Zalej bulionem i gotuj pod przykryciem 20 minut. Odłóż do wystudzenia. W tym czasie ugotuj zielony groszek w lekko posolonej wodzie. Przelej go na sitku zimną wodą, osącz i wystudź

2. Pomidorki umyj, potnij na cząstki. Wymieszaj z ryżem, groszkiem i posiekaną natką. Przypraw solą, pieprzem oraz słodką papryką. Przed podaniem sałatkę obłóż jajkami pokrojonymi na cząstki.

eprasa.pl 3fb6685123



Chłodnik z ogórków

Czas przygotowania: **20 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwe**

SKŁADNIKI: • **1 cebula** • **2 ogórki sałatkowe** • **4 łodygi selera naciowego** • **1/2 pęczka natki pietruszki** • **1/2 łyżeczki wasabi** • **200 g kwaśnej śmietany** • **350 ml wody** • **2 łyżki oleju** • **5 łyżek soku z cytryny** • **sól** • **pieprz** • **4 plastry boczku albo bekonu**

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obierz, drobno posiekaj. Ogórki obierz, seler naciowy oczyść, a natkę umyj i osusz. Następnie wszystko potnij na większe kawałki.
2. Do warzyw dodaj wasabi, śmietanę, wodę, olej oraz sok z cytryny. Zblenduj wszystko dokładnie na gładki krem. Przyprawy do smaku solą i pieprzem.
3. Gotowy chłodnik przelej do szklanek lub słoiczków (po ok. 350 ml) i schładzaj przez co najmniej godzinę.
4. W międzyczasie wysmaż boczek na patelni na chrupko i podawaj go jako dodatek do zupy.

Bułeczki z mozzarellą

Czas przygotowania: **50 minut**
Sztuk: **30** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **2 kulki mozzarelli** • **2 op. ciasta na pizzę** • **400 ml gęstej passaty pomidorowej** • **200 g suszonych pomidorów** • **5 łyżeczek suszonych ziół do dań włoskich** • **3 łyżki oliwy** • **pieprz** • **tłuszcz do blachy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Szeroką blachę posmaruj tłuszczem. Mozzarellę pokrój w kostkę. Ciasto rozwiń, pokrój w zbliżonej wielkości kwadraty. Na środku każdego kwadratu połóż łyżkę passaty. Suszone pomidory pokrój na małe kawałeczki, ułóż je na passacie.
2. Na suszonych pomidorach ułóż pokrojoną mozzarellę. Farsz oprósz pieprzem i ziołami do dań włoskich. Uformuj bułeczki, unosząc rogi kwadratów i zlepiając je razem. Bułeczki posmaruj oliwą, ułóż na blasze łączeniem do dołu. Oprósz pieprzem i ew. resztą ziół włoskich. Piecz 18-20 minut w 225°C.



Fot.: House of Food (5), Adobe Stock (4)

eprasa.pl 3fb6685123



Udka faszerowane z sałatką

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 8 udek z kurczaka bez kości • 8 ziemniaków • 3 marchewki • 1 czerwona i żółta papryka • 2 cukinie • 10 pomidorków koktajlowych • 6 łyżek oliwy • sól • pieprz • 10 łyżek soku z cytryny • 4 łyżki syropu klonowego • 3 łyżki tahini • 3 łyżki sosu sojowego • 3 łyżeczki curry w proszku**

PRZYGOTOWANIE:

1. Warzywa umyj. Ziemniaki ugotuj. Marchewkę i cukinię pokrój w plasterki, paprykę na kawałki, a pomidorki na pół. Połącz je z 3 łyżkami oliwy i dopraw. Grilluj na tacce 15 minut. Kilka kawałków papryki i cukinii posiekaj. Połącz z tahini, syropem, 1/2 soku z cytryny i 2 łyżkami oliwy.
2. Mięso natrzyj mieszanką sosu sojowego i curry. Na każdy kawałek nałóż farsz z papryki i cukinii. Zwiń, posmaruj oliwą. Grilluj 10 minut z obu stron. Resztę warzyw skrop pozostałym sokiem z cytryny i oliwą, dopraw. Podaj z udkami.

REKLAMA



epresa.pl 3fb6635123

Pomidory z pieczarkami

Czas przygotowania: **40 minut**
Porcji: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 1 łyżka rodzynek • 1 łyżka sosu Worcestershire • 2 łyżki orzeszków piniowych • 250 g pieczarek • po 2 łodygi mięty i bazylii • 1 szalotka • 1 ząbek czosnku • 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego • 4 łyżki oliwy • po 1/4 łyżeczki curry, papryki • 1 jajko • 1 łyżka bułki tartej • 20 małych pomidorów • sól • pieprz**



PRZYGOTOWANIE:

1. Rodzynki namocz w sosie. Orzeszki upraż, połowę drobno pokrój. Pieczarki, miętę, szalotkę, czosnek i chili posiekaj. Pieczarki smaż 5 minut. Dodaj 2 łyżki oliwy, szalotkę, czosnek, koncentrat, rodzynki z sosem, posiekane orzeszki, zioła, jajko, bułkę i przyprawy.
2. Z pomidorów zetnij wierzchy. Wydrąż, środki pokrój i włóż do formy, na tym ułóż pomidory, napełnij je farszem. Przykryj wierzchami. Skrop resztą oliwy. Piecz 30 minut w 200°C. Posyp resztą orzeszków i wbij w każdy wykałaczkę z bazylią.



Warzywa z rusztu

Czas przygotowania: **60 minut**
Porcji: **6** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 800 g młodych ziemniaków • 3 marchewki • 2 cukinie • po 1 czerwonej i żółtej papryce • 6 łyżek oliwy • 350 g pomidorków koktajlowych • 10 łyżek soku z cytryny • 3-4 łyżki syropu klonowego • 500 g jogurtu • 3 łyżki tahini • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, ugotuj. Marchewki obierz, pokrój w plasterki, a oczyszczone papryki na kawałki. Cukinie przekrój wzdłuż na pół i pokrój w plasterki. Pomidory umyj. Warzywa polej 3 łyżkami oliwy, wymieszaj. Ułóż na tacce grillowej. Oprósz solą i pieprzem. Grilluj przez 15 minut.
2. Przygotuj marynatę z 5 łyżek soku z cytryny, soli, pieprzu, 1-2 łyżek syropu i 3 łyżek oliwy. Zrób dressing z jogurtu, 5 łyżek soku z cytryny, tahini, soli, pieprzu i 2 łyżek syropu. Ziemniaki pokrój w plasterki. Wymieszaj je z grillowanymi warzywami i marynatą. Podawaj z dressingiem.

Fot.: House of Food (2), Adobe Stock (2)

eprasa.pl 3fb6685123



eprasa.pl 3fb6685123



NASZE **ULUBIONE PRZEPISY** MIESIĄCA

Pastelowy szyk

Słodkości i pudrowe kolory tworzą świat, w którym **ŁATWO SIĘ ROZMARZYĆ** i... zostać na dłużej.

eprasa.pl 3fb6685123



Migdałowe babeczki

Czas przygotowania: **35 minut**
Sztuk: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 4 truskawki (przekrojone na pół) • 30 g mielonych migdałów • 75 g mąki • szczypta soli • 1 cukier wanilinowy • 60 g cukru • 1 jajko • 2 żółtka • 125 g śmietany 30%**

PRZYGOTOWANIE:

1. W jednej miseczce wymieszaj mielone migdały z razem z przesianą mąką, solą, cukrem wanilinowym oraz cukrem. W drugiej osobno połącz jajko, żółtka, a także śmietanę. Następnie szybko połącz mokre składniki z sypkimi, tak żeby powstało jednolite ciasto.
2. Rozdziel je równomiernie do 4 małych papierowych foremek keksowych (o pojemności ok. 150 ml każda). Piecz babeczki przez 25 minut w 175°C.
2. W połowie czasu pieczenia w każdej foremce umieść po 2 połówki truskawek. Po upieczeniu wyjmij babeczki i wystudź na kratce kuchennej. Przed podaniem oprósz cukrem pudrem.

Torcik malinowy

Czas przygotowania: **40 minut**
Porcji: **16** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 350 g malin • 2 gotowe blaty biszkoptowe do tortów • 150 g cukru • 6 łyżeczek żelatyny • 1 kg mielonego twarogu • 600 g śmietany 30% • 75 g płatków migdałowych • 50 g knfitury malinowej**

PRZYGOTOWANIE:

1. Dolny blat umieść w tortownicy. Żelatynę namocz wg przepisu. Mus malinowy połącz z twarogiem i 150 g cukru. Spęczniałą żelatynę, rozpuść, podgrzewając i połącz z masą. Ubij 250 g śmietany i połącz z kremem.
2. Rozsmaruj krem na blacie, przykryj drugim blatem. Wstaw do lodówki na noc. Płatki migdałowe upraż, wystudź. Konfiturę podgrzej, przetrzyj. Ubij 350 g śmietany na sztywno. Część przełóż do rękawa cukierniczego.
3. Konfiturę połącz z resztą śmietany. Tort posmaruj kremem, obsyp brzegi migdałami. Ozdób resztą śmietany, i ew. galaretkami i malinami.



eprasa.pl 3fb6685123

Pianka z pistacjami

Czas przygotowania: **30 minut**
Porcje: **10** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 100 g migdałów ze skórką • 100 g wyłuskanych pistacji • 40 g cukru trzcinowego • 200 ml mleka migdałowego • 50 g mąki • 500 ml śmietanki 36% • 200 g malin**

PRZYGOTOWANIE:

1. Migdały oraz pistacje posiekaj, a następnie podgrzej na suchej patelni. Posyp cukrem i cały czas mieszając, podgrzewaj, aż cukier się lekko skarmelizuje. Rozłóż na pergaminie. Kiedy masa stwardnieje, pokrusz ją dość drobno.

2. Mleko z mąką podgrzewaj do zawrzenia, stale mieszając. Zdejmij z palnika, wsyp trochę skarmelizowanej mieszanki. Schłodź.

3. Formę ceramiczną (11 x 30 cm) wyściel pergaminem, wsyp maliny. Śmietankę ubij, połącz z mieszanką migdałowo-mączną, wyłóż na maliny. Mroź 48 godz. Przed podaniem posyp rozdrobnioną skarmelizowaną mieszanką.

Fot.: House of Food (5), Adobe Stock





Serniczki z rabarbarem

Czas przygotowania: **30 minut** Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 400 g rabarbaru • 150 g mielonego twarogu • 150 g śmietany 36% • 100 g białej czekolady • 60 ml soku pomarańczowego • 6 łyżek brązowego cukru • 10 wafli maślanych • 2 cm kłącza imbiru**

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar oczyść, pokrój na kawałki o długości 3 cm, włóż do rondla. Wsyp 3 łyżki cukru. Dodaj obrany i starty imbir oraz sok pomarańczowy. Doprowadź do wrzenia, gotuj 3 minuty. Zdejmij z kuchenki, ostudź.

2. Czekoladę połam na kawałki, rozpuść w 100 ml gorącej śmietany. Odstaw do ostudzenia. Resztę śmietany ubij na sztywno. Twaróg zmiksuj dokładnie z pozostałym cukrem. Wmieszaj do niego masę czekoladową, a potem ubitą śmietanę. Pokrusz 8 wafli.

3. W szklanych pucharkach układaj na przemian pokruszone wafle, masę serową i rabarbar. Udekoruj połówkami pozostałych wafli.

eprasa.pl 3fb6685123

Owocowa tarta z kruszonką

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **16** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 1 kg rabarbaru • 500 ml mleka • 250 g masła • 380 g mąki • 180 g brązowego cukru • 2 jajka • 1 budyń waniliowy • 75 g śmietany 18% • 3 łyżki syropu malinowego • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • liofilizowane maliny do posypania**

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbra oczyść, pokrój. Skrop syropem, wymieszaj. Budyń waniliowy ugotuj na mleku wg przepisu. Ostudź.

2. Zagnieć kruszonkę ze 150 g zimnego masła, 200 g mąki i 100 g brązowego cukru. Resztę masła zmiksuj z pozostałym cukrem. Dalej miksując, wbij kolejno jajka, a potem dodaj śmietanę oraz pozostałą mąkę z proszkiem do pieczenia.

3. Tortownicę (28 cm) wyłóż pergaminem, nałóż ciasto. Na nim umieść budyń i rabarbar. Wierzch posyp kruszonką. Piecz godzinę w 180°C. Wystudź, udekoruj zmiksowanymi liofilizowanymi malinami.



REKLAMA

Teraz najpiękniejsze historie o miłości! w sprzedaży co miesiąc!



Aż 84 strony poruszających historii

Już w sprzedaży!

eprasa.pl 3fb6685123



Gorące kraje

Egipt czy inne Maroko to wciąż popularne destynacje wakacyjne Polaków. Na miejscu próżno szukać naturalnej roślinności, stąd na inspirowanym Afryką balkonie rośliny staną w donicach. Poczuje się tu dobrze bananowiec, a ty poczujesz się jak na plaży, leżąc na etno leżance pod szumiącym parasolem.

Na balkonie przez świat

ZAMORSKIE KRAJE, CITY-BREAK CZY ODWIEDZINY U BABCI? Wszystko jedno. W te wakacje podróż zaczyna się już na twoim balkonie.

eprasa.pl 3fb6685123



U kochanej babci

Znane i lubiane pelargonie to kwiaty hodowane przez naszych seniorów od lat. Nic w tym dziwnego: różnorodność tych roślin jest tak wielka, że każdy upatrzy sobie wybraną odmianę.
Na tym sielsko-anielskim balkonie niczym z Podlasia znaleźć by się jeszcze mogły: laki, fiołki, jaskry, żagwiny, jaskry, maki i słoneczniki. Nie zapomnij o dywaniku na podłogę, ma być przytulnie!



Rzymskie wakacje

Dolce far niente na balkonie? I to niekoniecznie w słonecznej Italii! Wystarczy, że na balkonie pojawią się żeliwne meble i gładkie, jasne poduchy, by odtworzyć i – co znacznie ważniejsze – odczuć ten klimat. Ciao, bella!



Niczym na ROD-os

Pomidorki, papryczki, przyprawowy laur i deserowe mandarynki plus poziomki. To balkon niemal przeniesiony z działki smakosza. Niewielki metraż wcale nie przeszkadza – tu wszystko pnie się w górę: rośliny, półki i sprytne rozwiązania. A ROD-os? To oczywiście Rodzinne Ogródki Działkowe… w wersji balkonowej!

Szybkie myki na metamorfozę

• **Lampiony** to prawdziwy game changer – niezależnie od stylu balkonu. Wybór jest przeogromny – nie jesteś skazana tylko na te najbardziej znane, rustykalne. Do tego grube białe świece i balkon może lądować na twoim Instagramie.

• **Dywany zewnętrzne** dostępne są teraz nawet w dyskontach. Nie kieruj się jednak tylko ceną, bo te najtańsze mogą nie przetrwać nawet jednego sezonu. Wybierając kolorystykę, pamiętaj, że na mocno nasłonecznionym balkonie kolory dywanu mogą z czasem jaśnieć.

• **Pouchy i puffy** to mały krok do zmiany balkonu w oazę przytulności. Podobnie jak i wszelkie grubo wyrabiane kilimy oraz świece.

• **Duże rośliny** to niemały wydatek, ale odpowiednio pielęgnowane posłużą ci dłużej, a zmienią balkon w przydomową oranżerię.

»

eprasa.pl 3fb6685123





Kierunek: Skandynawia

Proste formy, jasne kolory, palety z recyklingu w roli ławy, drewniane meble, dużo poduszek oraz rośliny w zwykłych glinianych donicach, dzbankach… To przepis na balkon w oszczędnym, ale bardzo funkcjonalnym stylu. Tutaj mniej znaczy więcej.

Francuska Riwiera

Ustawiony na balkonie stół i towarzyszące mu ławy dają wrażenie dyskretnego luksusu. Czy nie o to właśnie chodzi? Dodaj jeszcze pastelowe, lniane poduchy, pasujące do nich serwetki, całość dopraw złotymi akcentami. Jest: na bogato, ale z klasą – głownie dzięki charakterystycznej dla południa Francji bieli.



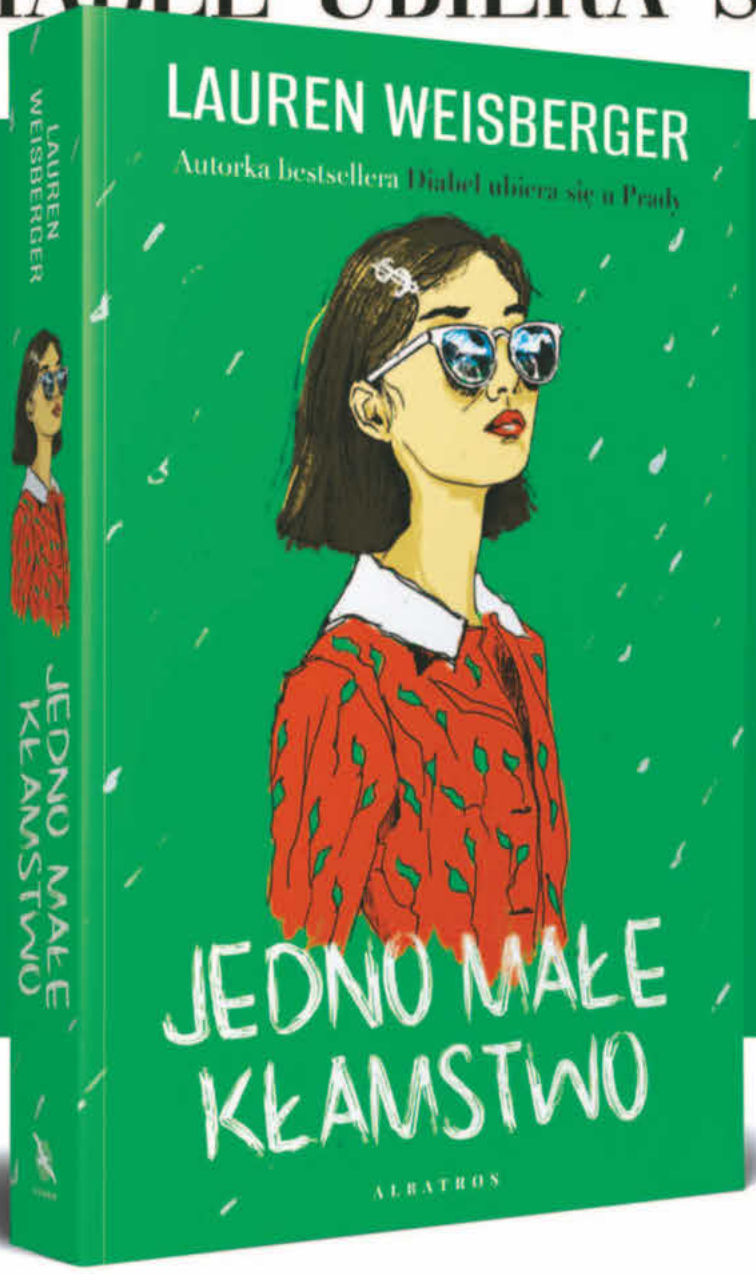
Pod dachami Paryża

Czasem wystarczy kilka detali, by pozornie nijaki balkon stał się niemal instagramowy. Twoim biletem do romantycznej stolicy może być metalowy zestaw jak z paryskiej kawiarni, do tego kilka roślin, poduszki… I chwila w blasku słońca gotowa.

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe: Pelargonium for Europe, Westwing.pl (4), KarolineSofieStryhn

eprasa.pl 3fb6685123

NOWA KSIĄŻKA AUTORKI
DIABEŁ UBIERA SIĘ U PRADY



TAM, GDZIE WSZYSTKO JEST IDEALNE, DIABEŁ TYLKO SIĘ UŚMIECHA.

Peyton Marcus jest kobietą sukcesu. Skye, jej siostra, jest gospodynią domową na przedmieściach. Na idealnym życiu sióstr nie ma ani jednej skazy. Do czasu.

Lauren Weisberger powraca z pełną wnikliwych obserwacji powieścią, gdzie idealne życie to tylko gra pozorów, a prawda jest prawdziwym luksusem.

WYDAWNICTWO ALBATROS

DIABELNIE DOBRE KSIĄŻKI LAUREN WEISBERGER



eprasa.pl 3fb6685123

Lifehacki, które zmieniają codzienność



Tak się teraz nosi broszki!

Babcine? Niemodne? Dziś to wyrazisty detal, który robi cały look. Broszka potrafi zmienić więcej, niż myślisz – nadaje charakter nawet najprostszym ubraniom. Noś ją klasycznie przy marynarce lub swetrze, ale możesz odważyć się na więcej: nosić ją przy kołnierzyku koszuli, jako zapięcie apaszki albo sprytny sposób na dopasowanie oversize'owej koszuli. Przypinaj ją do sukienki, lnianej marynarki, torebki, a nawet czapki. **Najmodniej? Kilka naraz i w nieoczywistych miejscach** – przy mankiecie, na pasku, na krawacie... W tym sezonie królują perły, kokardy i złote motywy zwierzęce. Baw się modą!



SÓL ZAMIAST DETERGENTÓW? PROSTO, TANIO I BEZ CHEMII

Białe ziarenka mają wielką moc. Oto 5 sprytnych zastosowań soli, które warto znać.

Ratunek na świeże plamy

Rozlane czerwone wino? Sok? Sos? Nie panikuj. Zasyp plamę grubą warstwą soli. Kryształki wchłoną wilgoć i ograniczą wnikanie barwnika w tkaninę. To pierwsza pomoc – później i tak trzeba wyprać materiał, ale efekt będzie znacznie lepszy.

Osad z kawy i herbaty

Zacieki w kubkach? Wystarczy wilgotna gąbka i odrobina soli. Działa jak delikatny peeling – mechanicznie ściera nalot, nie rysując ceramiki.

Deska bez zapachów

Cebula, ryba, czosnek… Polej deskę wodą i posyp obficie solą wymieszaną z kwaskiem cytrynowym (w stosunku 1:1). Sól czyści, cytryna działa antybakteryjnie i neutralizuje zapachy.

Srebro jak nowe

Wyłóż miskę folią aluminiową, zalej gorącą wodą z solą i zanurz srebrne sztućce na kilka godzin lub całą noc. Sztućce odzyskają dawny blask.

Czyszczenie żelazka

Rozsyp sól na papierze do pieczenia i przeprasuj go ciepłym żelazkiem. To szybki sposób na przypalenia.

Fot.: Adobe Stock (3), materiały redakcyjne / AI

eprasa.pl 3fb6685123



Ptaki zamiast budzika?

Ptasi świt to prawdziwa orkiestra, która zaczyna grać jeszcze przed wschodem słońca. **Najpierw śpiewa drozd (ok. 3.00)**, chwilę później rudzik i kos. Wraz z rozjaśniającym się niebem dołączają kolejne głosy: sikorki, kukułka, a potem zięby, wilgi i szpaki (ok. 4.00–4.40). Największych śpiochów wita szczygieł – jego melodia rozbrzmiewa około 8.00. Spróbuj rozpoznać 2–3 najczęstsze śpiewy w swojej okolicy. To trochę jak odkrycie, że świat ma własną ścieżkę dźwiękową. Nie jesteś rannym ptaszkiem? Obserwowanie ptaków po wschodzie słońca to świetny pretekst do spaceru. Pomogą nagrania z glosy-ptakow.pl i aktualne obserwacje w ornitho.pl.

Gdy patelnia przywiera...

To nie zawsze oznaka zużycia. Często winna jest cienka warstwa przypalonego tłuszczu, która tworzy niewidoczny osad i sprawia, że jedzenie zaczyna się przyklejać. Zwykłe mycie płynem często jej nie usuwa. Szybki reset: wsyp łyżkę sody na ciepłą patelnię, zalej gorącą wodą i pogotuj kilka minut. Osad się rozpuści, a powierzchnia odzyska gładkość. Na co dzień unikaj dwóch rzeczy – przegrzewania pustej patelni i mycia szorstką gąbką – to najszybciej niszczy jej powierzchnię. Jeśli jednak widzisz rysy, to znak zużycia i czas wymienić patelnię na nową.

Kostki mocy z młodej pokrzywy

To prosty sposób, by przechować wartości odżywcze tej rośliny (żelazo, witaminy C i B) na dłużej. Zbierz młode, jasne listki (z dala od ulic). Sparz je wrzątkiem przez 1-2 minuty. Zblenduj z odrobiną wody. Przelej do foremki na lód i zamroź. **Gotowe kostki możesz wrzucać do zupy lub sosu jak „zieloną przyprawę", dodawać do koktajli,** rozpuszczać w ciepłej wodzie jako szybki napar, dorzucać do jajecznicy czy pesto.



»

REKLAMA

SIŁA JEST KOBIETĄ



NOWY NUMER PANI
JUŻ W SPRZEDAŻY

DOSTĘPNY TAKŻE Z PREZENTEM

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY
ORAZ NA CZYTELNIA.PL Z DOSTAWĄ DO DOMU.
MAGAZYN **PANI** JEST DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA.

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN
OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN

www.pani.pl

eprasa.pl 3fb6685123

Dom i kuchnia



● **Wszystko lśni!** The Pink Stuff Window & Glass Cleaner sprawi, że zabłysną wszystkie szklane powierzchnie. **ACTION**, ok. 10 zł

● **Kwiaty wszędzie!** Skoro pojawiły się już w ogrodach, niech zakwitną także na serwetkach. **IKEA**, 6,99 zł





● **Lody z rajskiej plaży** Lody **GRYCAN** Kokosowe z mleczną czekoladą i sosem mleczna czekolada przywołują skojarzenia z chwilą przyjemności na rajskiej plaży! Dostępne w sklepach Żabka.

● **Odpocznij sobie!** Fotele w stylu „uszak" na dobre wprowadziły się do naszych domów. Te wygodne meble wypoczynkowe wspierają regenerację, ale stanowią też, za sprawą designu i dostępnych wariantów tkanin, ciekawy dodatek aranżacyjny w czterech kątach. Nowością w ofercie marki **AGATA** (agatameble.pl) jest **fotel Maivilli** (699 zł) w klasycznym wydaniu. Jasne nóżki dodają mu lekkości i elegancji.



Lifehacki, które zmieniają codzienność



RELAKS BEZ... KOMARÓW!

Letnie popołudnie w ogrodzie i chwila tylko dla siebie... brzmi idealnie? Ten klimat potrafią jednak szybko zepsuć komary.

Przyciąga je ciepło ciała, zapach skóry i dwutlenek węgla, dlatego pojawiają się właśnie wtedy, gdy chcesz odpocząć. Co ciekawe, niektórzy z nas są dla nich bardziej atrakcyjni – znaczenie ma nawet grupa krwi (zwłaszcza 0) czy indywidualny zapach skóry.

Jak się chronić?

• Postaw na spryt: lekki ruch powietrza działa na komary jak bariera – dlatego warto włączyć wentylator albo wybrać miejsce z delikatnym przewiewem.
• Wybieraj jasne, przewiewne ubrania, które dobrze osłaniają skórę.
• Unikaj słodkich, kwiatowych perfum.
• Podczas wieczornego relaksu dobrze mieć pod ręką sprawdzoną ochronę – repelenty z DEET lub ikarydyną skutecznie odstraszają owady.
• Jeśli wolisz naturalne rozwiązania, sięgnij po olejek z eukaliptusa cytrynowego.
• W domu sprawdzą się elektryczne odstraszacze, a na tarasie przyjemną atmosferę (i dodatkową ochronę) stworzą kadzidełka lub delikatny dym z grilla.

eprasa.pl 3fb6685123



Wyciśnij z niej maksimum zdrowia!

Botwinka to solidna dawka żelaza, magnezu i witamin, ale zawiera też szczawiany, które mogą utrudniać wchłanianie wapnia. Na szczęście wystarczy odpowiednie przygotowanie. **Buraczki zawsze blanszuj –** wrzuć je na 5 minut do wrzątku, odcedź i wylej wodę**.** Tak pozbędziesz się części szczawianów. **Łącz ją z nabiałem,** np. jogurtem czy jajkiem – wapń pomaga ograniczyć ich działanie. Chcesz lepiej przyswoić żelazo? **Skrop danie cytryną albo podaj je z papryką.** Tego dnia ogranicz produkty bogate w szczawiany: kawę, czarną herbatę, szpinak, szczaw i rabarbar.

Kwitnie bez przerwy

Supertunia VISTA to balkonowy game-changer – rośnie jak szalona, kwitnie bez przerwy i nie wymaga usuwania przekwitłych kwiatów. **Wystarczy minimum 6 godzin słońca, regularne podlewanie i nawóz** (np. PLANTON S), by stworzyła bujną, kolorową kaskadę aż do jesieni. W tym sezonie nowością jest np. **odmiana 'Cool Jazz'** o wyjątkowej pasteloworóżowej kolorystyce, która zachwyca subtelnym efektem.





Letnie emocje pod dachem

Wysokie temperatury szybko pokazują, czy dom jest gotowy na lato. Aby uniknąć przegrzewania poddasza, warto wietrzyć wnętrza wcześnie rano i późnym wieczorem oraz ograniczać dopływ słońca w ciągu dnia – **pomocne są rolety zewnętrzne i markizy.** Odpowiednie doświetlenie i stały dostęp do świeżego powietrza sprawiają, że nawet podczas upałów w domu oddycha się lżej.
To szczególnie ważne, gdy wieczorem zasiadamy przed telewizorem. Komfort wnętrza pozwala w pełni cieszyć się atmosferą sportowych wydarzeń. Nic więc dziwnego, że firma **VELUX Polska została oficjalnym partnerem Polskiego Związku Piłki Siatkowej.**

Fot.: Adobe Stock (3), materiały prasowe (5)

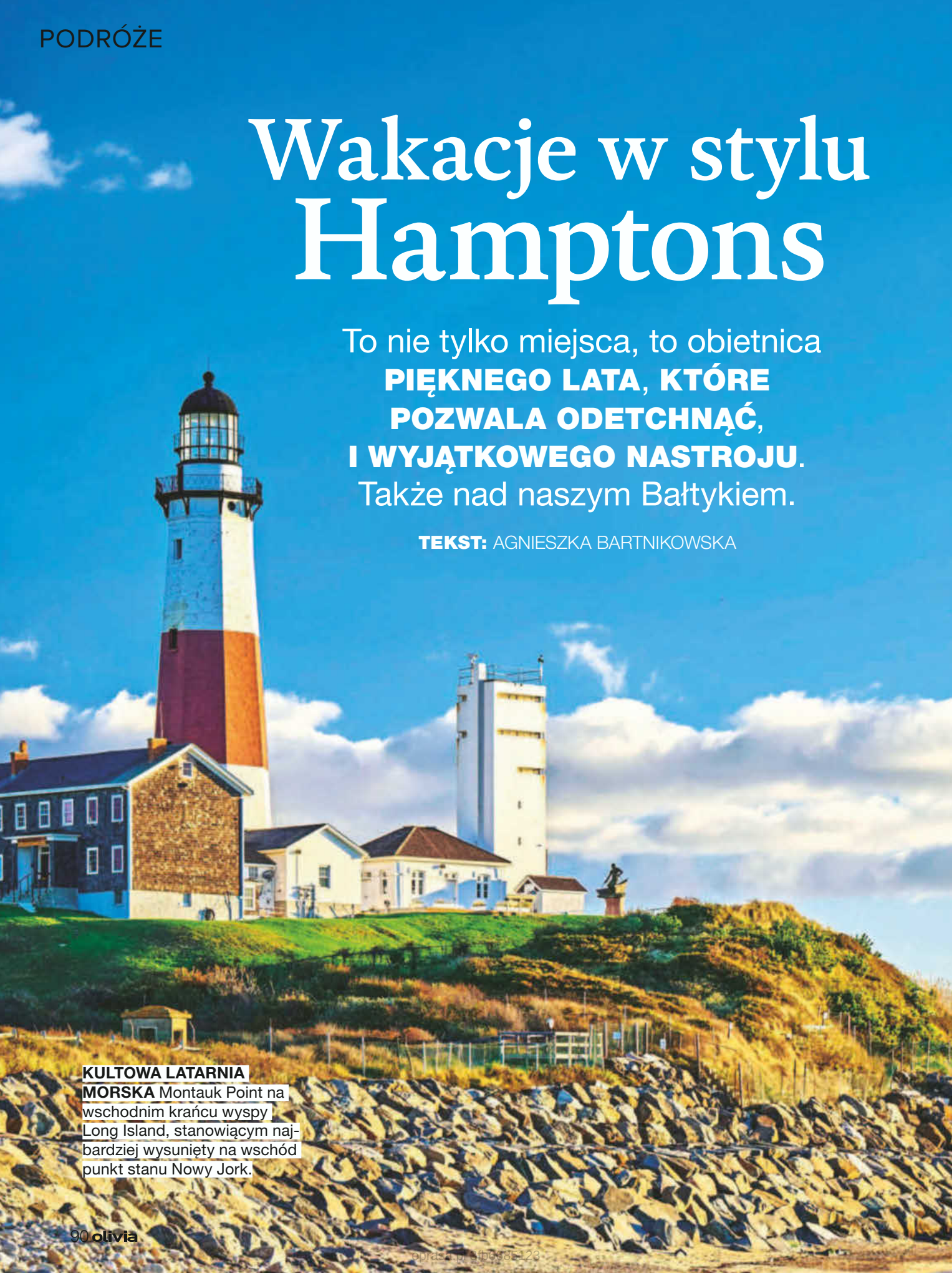
REKLAMA



Wakacje w stylu Hamptons

To nie tylko miejsca, to obietnica **PIĘKNEGO LATA**, **KTÓRE POZWALA ODETCHNĄĆ**, **I WYJĄTKOWEGO NASTROJU**. Także nad naszym Bałtykiem.

TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA



KULTOWA LATARNIA MORSKA Montauk Point na wschodnim krańcu wyspy Long Island, stanowiącym najbardziej wysunięty na wschód punkt stanu Nowy Jork.

prasa.pl/stock123

Wszystko zaczęło się na wschodnim krańcu Long Island w USA. Kilka nadmorskich miejscowości, z których najbardziej znane to East Hampton, Southampton i Montauk, zaczęło być tłumnie odwiedzanych przez nowojorskie elity podczas weekendów i wakacyjnych urlopów. Zamiast drapaczy chmur są tu wydmy, eleganckie wille nad samym brzegiem oceanu i niekończące się piaszczyste plaże. Wszystko doprawione szczyptą luksusu.

Pierwszym skojarzeniem z Hamptons jest także film „Lepiej późno niż wcale", z Diane Keaton i Jackiem Nicholsonem, którzy spędzają czas w willi nad brzegiem oceanu. To właśnie on utrwalił współczesny mit stylu Hamptons w aranżacji wnętrz jako jednego z najbardziej rozpoznawalnych na świecie.



TAKI OBRAZEK mamy w głowie na hasło: Hamptons. Idąc plażą, można podziwiać stylowe wille. Wyglądają tak, jak pamiętamy je z filmów.

Salon Nowojorczyków

Jednak Hamptons to przede wszystkim luksusowy kurort pełen celebrytów i prawdziwych gwiazd. Latem można tu spotkać m.in. Stevena Spielberga, Sarah Jessikę Parker, Beyoncé. Tu naprawdę potrafią zniknąć w tłumie. Najpiękniejsze w Hamptons jest jednak to, że luksus nie jest tu krzykliwy. Można odnieść wrażenie, że wszystko dzieje się jakby pół tonu ciszej niż w Nowym Jorku. Zamiast hałasu miasta – szum oceanu, zamiast neonów – miękkie światło zachodzącego słońca, odbijające się w oknach domów.

Atmosfera kurortu ma w sobie coś pociągającego. Gdy przychodzi wieczór, Hamptons pokazuje filmowe oblicze. Wydmy stają się złote, na plaży pojawiają się ogniska, a drewniane werandy wypełniają się ludźmi. Tak chcemy spędzać wakacje.



GDZIE JESTEŚMY? Nad Bałtykiem! I tu plaże są piaszczyste, szerokie, a słońce zachodzi tak, że porusza marzenia!

Hamptons znaczy nastrój

Choć Hamptons pozostają symbolem letniego stylu USA, ten klimat nie jest zarezerwowany dla jednego miejsca na mapie. Podobny rytm wypoczynku można odnaleźć bliżej, także u nas nad Morzem Bałtyckim – w miejscowościach, które łączą elegancję z naturalnym krajobrazem. I przecież nie chodzi o porównanie. Tylko dostrzeżenie, że przyjemność wypoczynku, o jakim marzymy, jest blisko nas.

Jurata – elegancja półwyspu

Kurort ma w sobie coś z letniego azylu dla wtajemniczonych. Kameralny, elegancki, otoczony wodą z dwóch stron, pozwala złapać dystans. Drewniane wille ukryte wśród sosnowych lasów, molo, wychodzące w spokojną taflę zatoki i miękkie światło zachodzącego słońca – łatwo ulec temu nastrojowi. Wystarczy krótka wycieczka w stronę końcówki Półwyspu Hel- »



SOPOCKIE MOLO zawsze przyciąga tłumy turystów. Trudno się dziwić, bo samo w sobie ma urok. By w pełni je docenić, warto przyjść tu o poranku.

skiego, by trafić do latarni morskiej w Helu. Albo skierować się w stronę Jastarni, gdzie morski horyzont otwiera się szerzej, a krajobraz nabiera surowej prostoty.

Od lat Juratę otacza aura prestiżu – polskie gwiazdy lubią tu spędzać wakacje. Na niedużym molo, wychodzącym w głąb Zatoki Puckiej, można spotkać Magdalenę Zawadzką, Agnieszkę Dygant, Jana Englerta – szukających spokoju turystów.

Sopot – klasa i szyk

Ma w sobie miejski puls, ale jego prawdziwy urok drzemie poza ulicą Monte Cassino, czyli słynnym Monciakiem. Warto skręcić w boczne uliczki, by odkryć kameralne zakątki z zabytkowymi willami, ogródkami i klimatycznymi zaułkami. Nagle okazuje się, że nawet tak dobrze znany kurort ma swoje tajemnice – pełne uroku.

Sopockie molo jest stylowe, z nutą nadmorskiego luksusu. By to poczuć, najlepiej udać się na spacer o poranku. Gdy miasto się budzi, tu słychać tylko szum Bałtyku i krzyk mew. Teraz można łatwiej dostrzec to, co znika w nadmiarze ludzkich głów. Drewniane deski lekko skrzypią pod stopami, a widok Zatoki Gdańskiej rozciąga się aż po horyzont. W powietrzu unosi się lekka bryza, niosąca zapach soli, a słońce igra na tafli wody tak, jakby chciało przywitać każdego przechodnia.

Na plaży piasek jest chłodny, ale warto zdjąć buty i pójść w stronę Gdyni, w kierunku Klifu Orłowskiego. Spacer wzdłuż brzegu pozwala poczuć świeżość morza. To idealny moment, by zatrzymać się na chwilę, wciągnąć głęboko powietrze przesycone jodem i docenić spokojną, nadmorską stronę Sopotu. Za chwilę trzeba będzie się tym podzielić z całym światem.

Wolność w Międzyzdrojach

Międzyzdroje leżą na wyspie Wolin i czuć to od razu, gdy tylko odejdzie się od centrum. Plaża szybko się tu wydłuża i pustoszeje – wystarczy kilkanaście minut spaceru, by zostać niemal sam na sam na tle morza i nieba. W jedną stronę prowadzą klify Wolińskiego Parku Narodowego, wysokie i surowe, w drugą – szeroki pas piasku, ciągnący się w kierunku Świnoujścia, z latarnią majaczącą na horyzoncie.

Ale to także kurort, który wybierają gwiazdy. Promenada z Aleją Gwiazd przypomina o jego filmowej historii, szczególnie podczas corocznego festiwalu, gdy miasto wypełnia się kulturą i spotkaniami z artystami. Wieczorami wakacyjna atmosfera przyjemnie gęstnieje pod rozświetlonymi restauracyjnymi parasolami. Rozmowy mieszają się z szumem morza, ktoś zamawia deser, ktoś wstępuje, wracając prosto z plaży – a między stolikami, zupełnie naturalnie, pojawiają się znajome twarze z ekranu.

I tak wakacyjny nastrój nabiera kształtu: na piaszczystej plaży, drewnianym molo, na tarasie z widokiem na morze. Zwyczajne miejsca, które w letnim świetle nagle układają się w coś więcej – wakacje, do których się tęskni. Spokojne jak morze, leniwe jak plaża, rozświetlone słońcem i dyskretną elegancją, która wykwintnie doprawia smak lata.

Wakacje w stylu Hamptons to nie tylko kierunek podróży. To pewien nastrój, spokojny, letni – jak z romantycznego filmu.

Fot.: Adobe Stock (8)

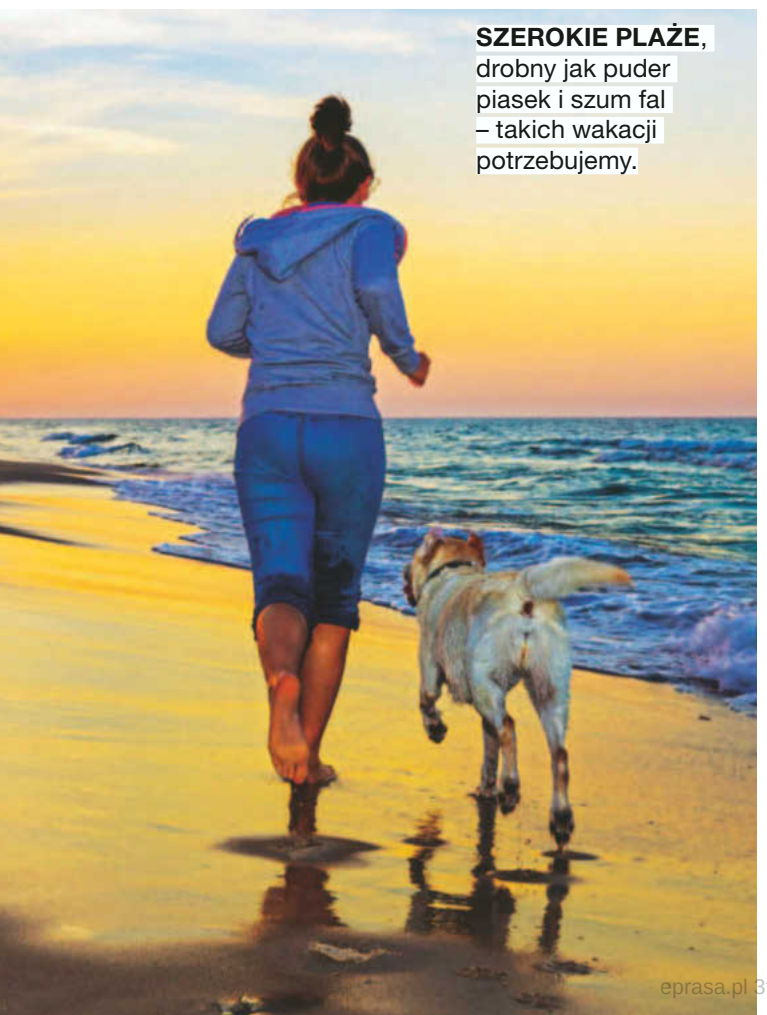
eprasa.pl 3fb6685123



NA PÓŁWYSPIE HELSKIM można pomieszkać w willi z widokiem na morze. Kawa o poranku wypita na balkonie nabiera intensywniejszego smaku.



MIĘDZYZDROJE od lat uchodzą za jeden z najmodniejszych letnich kurortów.



SZEROKIE PLAŻE, drobny jak puder piasek i szum fal – takich wakacji potrzebujemy.



KOSZE NA PLAŻY osłonią przed wiatrem, którego nad Bałtykiem nie brak. Wieczorem można się w nich rozsiąść i podziwiać zachód słońca.

eprasa.pl 3fb6685123

Relaks z krzyżówką

osobowe na parkingu / nadmierna tusza			imperatyw		zatarg, kłótnia / buchtuje w lesie			ogrodowy ruszt		kultowy zakaz / brutto minus tara			bohater tragedii Szekspira		stygmat / bursztyn
bezczynność				8	otoczenie króla					skórzany, pleciony bicz					
			rogaty ssak / wielkie drzwi					bukieciarstwo							
batog, bicz / dzień i noc					ulubiony muzyk					chmura kurzu					
		wpada do morza / rządy Piotra I						podniebna podróż				oferta restauracji	1	zamiast słów	
				ścieg jak koronka											
skala dźwięków											alfa i ... / służył do narkozy / model fiata				
													firmament		odmiana agatu
pomieszczenie na auto	japońskie zapasy		unijna waluta												
		3									uznany pisarz	zasiłek długoterminowy		do jazdy po śniegu	
kwitnie jesienią		kończy litanię		naukowiec	z niego kasza jaglana / np. kamienia łupanego			nie jest łatwowierny		pogranicze wschodnie					
spóźnialski ratunek							5	pojemnik na pieczywo							
					obsiane żytem					ogłoszenie w prasie				6	
argentyński taniec	szczególne względy		dryf / atrybut Santany					forma ascezy / tłum, gromada					romantyczne spotkanie		zabiedzony koń
					tenisowa arena / w butonierce					model toyoty / torba giermka		2			
czynni działacze		bez kofeiny / karciane serce					czysty dochód / krążek do rzutu					sieć ciągnięta za kutrem		paliwo jądrowe	
konfederacja						pokrowiec					pociecha dziadków				
		7		mleczny cukierek					zastąpiła pierzynę						
ciąg strzałów / żona Zeusa						np. fastryga					wciąga opary kuchenne			4	
				podpora chmielu					tajniki, zawiłości						



Fot.: Adobe Stock (3)

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 3fb6685123

szarość wieczoru	5	imituje skórę / leń, nierób		człowiek pióra / kufer na kółkach		rozkład zajęć	schodki na statek		wada wzroku / z łokciem		talia / dawna moneta				
			1												
stąpnięcie / niepokój						pokrywa staw / mielony na obiad		8							
żabie niemowlę								współ-zawodnik		rzeka Poznania					
pyszny z barsz-czem	usuwanie chłopów z ziemi		chroni głowę cyklisty		okładka książki							rudera / ducho-wieństwo		kielich króla / fachowiec	
							archaik		płat papieru					7	
dekret carski			6		dźwignik					4	drzewo z fraszki				
brzozowa na rózgę		dusigrosz, kutwa				3			szkolenio-wiec						
	2				komplet kart do gry						pocisk sy-gnaliza-cyjny				

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

ADRES REDAKCJI
04-035 Warszawa, ul. Motorowa 1,
tel.: (22) 51 70 137

olivia

REDAKTOR NACZELNA
Marta Lubartowska

REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Elżbieta Bożek

SEKRETARIAT
Agnieszka Niewiadomska

HUB PORADNIKI
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Monika Bobowska

ZASTĘPCA REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCEJ
Ilona Zawistowska

ZDROWIE I PSYCHOLOGIA
Małgorzata Germak (planer), Magdalena Bauman, Anna Szatan (koordynatorzy), Marzena Bartoszuk, Agnieszka Czechowska, Patrycja Gruman, Barbara Komorowska, Magdalena Kozińska, Agnieszka Laszczka, Anna Penconek, Anna Skoczeń

KUCHNIA
Dorota Sychowiec (planer), Maria Korczyńska (koordynator), Kinga Różycka-Kościuk, Agnieszka Bałszan, Barbara Tuleja, Magdalena Lipka-Kozanka

TRENDY
Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak

PODRÓŻE
Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska

PRAWO
Elżbieta Wichrowska (planer), Aleksandra Adamiak, Anita Czerska

HUB ROZRYWKA I TV
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Agnieszka Walczak

HUB FOTOEDYCJI
Agata Zasada (lider), Magdalena Wojno, Emil Przygodzki (koordynatorzy), Joanna Dyczek, Lena Dziemiszkiewicz, Agnieszka Posiewka, Kamila Mejran

HUB GRAFICZNY
DYREKTOR: Robert Latek
Rafał Lewandowski (lider), Krzysztof Surała (koordynator), Agata Baranowska, Monika Majewska-Nieścioruk, Maciej Moszyński, Piotr Oleszko, Ewa Rozum

Bauer Media Group

WYDAWCA:
Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp.j., ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, recepcja (22) 51 70 480

PREZES ZARZĄDU
Tomasz Namysł

CZŁONKOWIE ZARZĄDU
Andrzej Choynowski, Marek Lasota

PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO
Marek Lasota

PUBLISHER/WYDAWCA
Aleksandra Lorkowska

DYREKTOR BIURA REKLAMY
Izabela Sarnecka

DYREKTOR REKLAMY SEGMENTU PISM PORADNIKOWYCH
Beata Bartczak **696-471-469**

KIEROWNIK SEGMENTU PISM KOBIECYCH
Monika Borek **728-493-497**

Zespół: Elżbieta Bielińska 692-402-876, Aneta Jaszczuk 691-363-096, Karolina Pielak 728-818-544, Renata Siedlecka (koordynator)

DYREKTOR DS. DYSTRYBUCJI I OBSŁUGI KLIENTA: Piotr Ludwicki piotr.ludwicki@bauer.pl

DYREKTOR PRODUKCJI Piotr Orełko

DYREKTOR PUBLIC RELATIONS
Maciej A. Brzozowski maciej.brzozowski@bauer.pl

PRENUMERATA REDAKCYJNA, KRAJOWA I ZAGRANICZNA:
67 210 86 05, http://czytelnia.pl
e-mail: prenumerata@bauer.pl

DRUK
Drukarnia Bauer Print Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

DRUK OKŁADKI
Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22, 13-200 Działdowo

Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Wydawca czasopisma „Olivia" ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Niezamówionych tekstów nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo skracania i opracowywania tekstów. Przedruki z miesięcznika „Olivia" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa Bauer.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@buer.pl

PBC

eprasa.pl 3fb6685123

Kulturalny czerwiec

KSIĄŻKI



1. AMBASADOR. Warszawa, maj 1926 roku. Detektyw Stein ma śledzić żonę porucznika Wojska Polskiego. Gdy na ulicach zaczyna się konfrontacja, ten staje się pierwszą ofiarą, a detektyw jest posądzony o jego zabójstwo. **Skarpa Warszawska. Cena 49,90 zł.**
2. PACUŁA NAJSŁYNNIEJSZA POLKA NA ŚWIECIE. Życie jedynej Polki, która podbiła Hollywood ciągle jest zagadką. W latach 80. była jedną z najbardziej promowanych twarzy kina. **Agora. Cena 59,00 zł.**
3. FIOLETOWY. Lawendowa Osada pachnie spokojem i szczęściem. Kiedy Małgosia przyjeżdża tu na wakacje, wierzy, że zaczyna się najpiękniejszy rozdział jej życia. Szybko odkrywa, że miejsce skrywa mroczną tajemnicę sprzed lat. **Purple Book. Cena 49.90 zł.**
4. JEDENAŚCIE MINUT. Dziewczyna z brazylijskiej prowincji wyrusza w podróż. Jednak świat jest inny, niż sobie wyobrażała. Zostaje prostytutką. Wybawi ją jedynie miłość. **Drzewo Babel. Cena 49.90 zł.**
5. ZAKOCHAJ MNIE. Po utracie kogoś, kogo kochała, Sandra pogrąża się w apatii. Aby pomóc jej stanąć na nogi, siostra zabiera ją do Peru, by na nowo rozkochać dziewczynę w życiu. **Filia. Cena 49,99 zł.**

TEATR



Zderzenie dwóch epok

„Jubileusz" wystawiany w warszawskim Teatrze Dramatycznym to spektakl o władzy i buncie, w którym przeszłość spotyka się z teraźniejszością w zaskakującej energii. Inspiracją dla twórców stał się kultowy film Dereka Jarmana – brytyjskiego reżysera awangardowego, wizjonera i ikony kontrkultury. Jarman wysyła królową Elżbietę I w towarzystwie nadwornego astrologa w podróż do przyszłości: do Londynu końca lat 70., miasta pogrążonego w chaosie, gdzie króluje wyuzdanie, przemoc i punk rock. Zderzenie epok pokazuje, że historia nigdy nie jest obiektywnym zapisem faktów. Jest konstrukcją – tworzoną, selekcjonowaną i nadpisywaną przez każdą władzę na nowo. **Bilety na: bilety.teatrdramatyczny.pl**

eprasa.pl 3fb6685123

KINO

TOY STORY 5



• Dzielny kowboj znów staje w obronie porzuconych zabawek. Tym razem jednak Chudy, jego przyjaciel Buzz, a także Jessie i reszta ekipy mają wyjątkowo trudne zadanie. Do pokoju ośmioletniej Bonnie wkracza bowiem złowroga elektronika. Nowa zabawka – tablet Lilypad, przypominający żabę, szybko zyskuje sympatię Bonnie, wzbudzając jednocześnie nieufność jej dotychczasowych ulubieńców. Czy zderzenie dwóch zupełnie różnych światów skończy się przyjaźnią, czy też wojną zabawek? Premiera kinach 19.06.

STREAMING

MORFEUSZ



• Piotr Leyer (Kamil Szeptycki) jest zadowolony ze swojego życia. Udało mu się zostać prawnikiem i odciąć od ojca (Andrzej Grabowski), bossa zorganizowanej grupy przestępczej. Ale gdy pewnego dnia ginie brat Piotra, młody prawnik zostaje wciągnięty w świat, od którego całe życie próbował uciec. Premiera 2.06 w SkyShowtime.

SŁODKIE MAGNOLIE 5

• Wszystkie drogi znów prowadzą do malowniczego miasteczka Serenity w Karolinie Południowej oraz do… Nowego Jorku. Nowa praca Maddie (JoAnna Garcia Swisher) sprawi, że jej przyjaźń z Helen (Heather Headley) i Daną Sue (Brooke Elliott) stanie się jeszcze cenniejsza. Premiera 11.06 w Netflix.



Fot.: Materiały prasowe (9)

REKLAMA

REBIS



Wyścigi, pasja i prestiż w pełnej tajemnic oraz pożądania powieści autorki *Szmaragdowej tablicy*



Wstrząsająca i szczera historia miłosna autorki bestsellera *Jedz, módl się, kochaj*



Poruszająca historia pisarza i jego niezwykłej, głębokiej relacji z ocaloną kotką Maszą

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.
www.rebis.com.pl fb/DWREBIS @dom_wydawniczy_rebis

eprasa.pl 3fb6685123

Horoskop

BARAN 21.03 – 19.04
Nieważne, czy masz etat, czy własną firmę. I czy dopiero zaczynasz, czy od lat pracujesz na swoją pozycję. Miesiąc zapowiada się znakomicie pod względem finansowym. Podwyżka, nowe zlecenia i długoterminowe kontrakty – wszystko to jest teraz w twoim zasięgu.

BYK 20.04 – 20.05
Jeśli szukasz drugiej połówki, bardzo możliwe, że właśnie teraz na horyzoncie pojawi się ktoś godny uwagi. Aby go do siebie przekonać, trzeba będzie się trochę postarać, ale warto to zrobić. Warto również zadbać o potrzeby osoby, z którą jesteś w stałym związku.

RAK 21.06 – 22.07
Droga domatorko, wyjdź do ludzi! Nie skupiaj się teraz wyłącznie na obowiązkach i na pracy. Nie rozpamiętuj związku, który już minął. Nie licz zachodów słońca, które razem oglądaliście. Kiedy znowu zaprzyjaźnisz się z życiem, ktoś pojawi się na twoim uczuciowym szlaku.

LEW 23.07 – 22.08
Nie wszystko układa się po twojej myśli, ale bądź cierpliwa. Spokojnie czekaj na lepszy czas i dbaj o siebie. Kiedy ostatnio zrobiłaś badania, znalazłaś czas tylko dla siebie? Odpuść „pracoholizm". Pomyśl o przyjaciołach, którzy czekają na znak życia od ciebie.

PANNA 23.08 – 22.09
Nie lubisz grać pierwszych skrzypiec, a może powinnaś się nauczyć? Twoi znajomi mają rację, gdy namawiają cię na podjęcie walki o swoje. To czas na awans, rozmowę z szefem na temat twojej podwyżki albo na temat wyjazdu do oddziału firmy za granicą.



Bliźnięta 21.05 – 20.06

Czerwiec zapowiada się bajecznie. Twoja kreatywność zostanie doceniona. Kto, jak nie ty, zorganizuje najlepsze letnie party, kto skrzyknie ekipę i „wykreuje" wakacje życia dla całej paczki. Ciesz się życiem, słońcem, latem. Nie zadręczaj się sprawami, na które nie masz wpływu.

WAGA 23.09 – 22.10
Wychodzisz na prostą i gwiazdy ci sprzyjają! Po pierwsze i – jak się wydaje – najważniejsze, przestaniesz się martwić o stan zdrowia swój albo bliskiej twemu sercu osoby. Po drugie mija powoli okres, w którym nie wiadomo było, do czego się wpierw zabrać i w co ręce włożyć.

SKORPION 23.10 – 21.11
Los będzie cię traktował z wyrozumiałością czy wręcz nawet z taryfą ulgową. Dla przykładu, wszystko ułoży się bardzo pomyślnie w twoim życiu rodzinnym. Znikną troski i konflikty. Stanie się tak dzięki tobie, gdyż twoje pozytywne nastawienie będzie zaraźliwe.

STRZELEC 22.11 – 21.12
Doskwierały ci ostatnio poczucie niepewności i smutek. Ale teraz znikną chmury na twoim uczuciowym niebie. Partner da ci dowody przywiązania i troski. Jeśli jesteś bez pary, będziesz się za to bardzo dobrze bawić. Poczujesz przypływ energii i wiary w siebie.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
Uporządkuj parę spraw. Jeśli tego nie zrobisz, może cię przytłoczyć życiowy rozgardiasz. Zawiedzie cię sztuka improwizacji, którą od pewnego czasu wykorzystujesz za często. Działaj według planu. W pracy zaś przypomnij sobie przysłowie: „Nie od razu Kraków zbudowano".

WODNIK 20.01 – 18.02
Układ planet mocno wpłynie na twoje życie uczuciowe. Z jednej strony będzie to wpływ korzystny, bo zrobi się namiętnie. Z drugiej – masz szansę doprowadzić partnera do szału swoimi humorami. Postaraj się więc zapanować nad wahaniami nastroju. W pracy to też będzie istotne.

RYBY 19.02 – 20.03
Gwiazdy dodadzą energii, co pozwoli zwiększyć kreatywność i efektywność. Sprawią też, że wzrośnie twoje poczucie solidarności i altruizmu – dlatego współpraca z tobą będzie przyjemnością. Na twoim dobrym nastawieniu do świata skorzystają też domownicy.

Fot.: Arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 3fb6685123





ODKRYJ, JAK WIELKĄ MOC MA KOLAGEN!

Piękna, gładka skóra, sprawne stawy i kolana bez bólu - to zasługa „włókien młodości"". Jednak po 26 roku życia tracimy zdolność ich odbudowy. Na szczęście na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam uzupełnić ubytki cennego kolagenu. Znakomitym wyborem jest dobroczynny KolagenCito!

Piękno zaczyna się od wewnątrz – chyba każdy słyszał o tej zasadzie. Ale czy pamiętamy o jej przestrzeganiu? Nawet najlepszy krem może nie przynieść zadowalających efektów, jeśli cennych składników nie dostarczymy organizmowi od środka. Jednym z najlepszych przykładów jest kolagen. Jego nazwa wywodzi się od greckiego słowa „kolla", które oznacza „klej". Dzięki swym niezwykłym właściwościom tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Bywa też nazywany strażnikiem napięcia, bo to właśnie kolagen trzyma naszą skórę w ryzach, odpowiadając za jej sprężystość. Pielęgnuje i sprawia, że jest gładka, dobrze napięta i nawilżona. Kolagen pozwala też na sprawne gojenie się ran i zrastanie złamanych kości. Korzystnie wpływa również na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Pełni także funkcję obronną w układzie odpornościowym – chroni go przed ingerencją drobnoustrojów i toksyn.

Gdy mi ciebie zabraknie

Po 26. roku życia organizm traci zdolność do odbudowy kolagenu, średnio o ok. 2 proc. rocznie. Objawy jego niedoboru to spadek napięcia skóry i jej wiotczenie, osłabienie włosów i paznokci, powstawanie zmarszczek oraz gorsza regeneracja organizmu. Ubytek kolagenu odczujemy również w postaci sztywności stawów, bólu kręgosłupa, kolan, łydek, bioder czy nadgarstków. Jego brak sprzyja też powstawaniu cellulitu i rozstępów, opadają powieki. Procesy te są postępujące, ale możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6 oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Najlepszy wybór - kolagen w małej pastylce

Jednak dieta to za mało. Czy istnieje zatem skuteczny sposób na korzystne rekompensowanie organizmowi ubytków kolagenu? Owszem! Za pomocą odbudowy organizmu kolagenem. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i idealnym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito, znanej z doskonałej niemieckiej technologii produkcji i cenionej przez klientów marki Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy systematycznie ssać do trzech pastylek dziennie. Regularne stosowanie KolagenCito wspomaga utrzymanie aksamitnie gładkiej skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit. Działa też korzystnie np. na stawy – kolagen pomaga w regeneracji chrząstki, stymuluje wytwarzanie płynu maziowego.

Dobry, bo oryginalny!

Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie. KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.



eprasa.pl 3fb6685123

SKG

Relaks dla szyi i karku



MASAŻER **SKG 4098**

Zapomnij o poczuciu dyskomfortu szyi i karku! Masażer SKG 4098 to moc prądów TENS/EMS, które łagodząc sygnały bólowe stymulują mięśnie zwiększając ich elastyczność i witalność. Funkcja ciepłego kompresu poprawia krążenie przyjemnie rozluźniając i regenerując. Zafunduj sobie codzienną porcję masażu gdziekolwiek jesteś!

eprasa.pl 3fb6685123