

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 1

2 0 2 1

Aplikacje
które
pomogą
ci być
bardziej

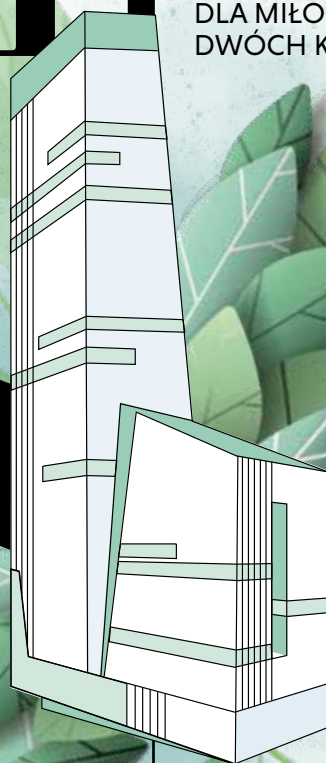
EKO

E

R

Prześiądź się na
ROWER

Q22 PRZYJAZNY
DLA MIŁOŚNIKÓW
DWÓCH KÓŁEK



O

Home

OFFICE

Zdalnie
idealnie

WEGANIZM
STYL ŻYCIA
PRZYSZŁOŚCI

W

CZARUJĘ SWÓJ ŚWIAT

AGNIESZKA MACIĄG

O tym, jak cieszyć się życiem, dbać o odporność,
nie ulegać jesiennej melancholii i odkrywać kobiecość





SPIS TREŚCI/NR 1/2021

- 04 Ekonews
 - 08 Koronawirus a natura
– oddech dla planety
 - 10 Ekologicznie = Ekonomicznie
 - 12 Jak być bardziej eko
 - 14 Cała prawda o segregowaniu śmieci
 - 16 „Czaruję swój świat”
– wywiad z Agnieszką Maciąg
-
- 20 Work life balance
 - 22 Weganizm
 - 24 Aplikacje, które pomogą ci być bardziej eko
 - 26 Prześiądź się na rower
 - 28 Home Office
 - 30 Smak wiecznej młodości
 - 31 Zaczytani
 - 32 Ekotrendy z przeszłości
 - 33 Eyebar – stawiamy na naturalność
 - 34 Profesjonalne usługi w zasięgu ręki



Wydrukowano na papierach **Munken Pure 120g/m² / Munken Pure 300 g/m²**.
Papiery posiadają certyfikat FSC, który świadczy o tym, iż celuloza pozyskiwana do produkcji papieru pochodzi z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony.

EDY TO RIAL

Magazyn Q22 powstaje z myślą o zrównoważonym, ekologicznym i świadomym stylu życia, który będzie tym, królującym w przyszłości. Propagujemy go w trosce o losy planety oraz dobro człowieka i wszystkich żywych istot. Wielkie zmiany zaczynają się od małych czynów wypełniających naszą codzienność. I właśnie o nich traktujemy w zimowym wydaniu. Inspirujemy do wdrażania pozytywnych nawyków, dzielimy się wiedzą na temat ekologicznych rozwiązań, obalamy powszechnie panujące mity i zachęcamy do brania odpowiedzialności za swoje wybory. Rozpoczynając osobistą transformację, budujemy lepsze jutro zarówno dla siebie, jak i innych. Z naszym magazynem odkryjesz zieloną moc, która magicznie wypełni twoje życie.

**Produkcja: Valkea Media S.A.,
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa;**
Head of Content & Production: Magdalena Iwańska;
Redaktor naczelna: Magdalena Iwańska;
Redakcja: Natalia Fryś, Katarzyna Wierzbą;
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek;
Opracowanie graficzne: Anita Lerke;
Fotoedycja: Jan Malinowski;
Zdjęcia: materiały prasowe, Shutterstock, unsplash.com.
Podane ceny produktów mają charakter informacyjny i nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Ostateczną cenę i ofertę podaje sprzedawca.
Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów, w razie publikacji zastrzega sobie prawo do ich skracania. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmują prawo autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.



Inspiracje z natury stanowią kopalnię ekologicznych pomysłów. Dzięki innowacyjnym rozwiązaniom budujemy przyszłość.



EKO NEWS 2021

01

WEGAŃSKIE ZAMIENNIKI

Przyszłość zmierza w kierunku weganizmu. W związku z tym producenci żywności i naukowcy stają na głowie, aby wymyślać coraz to nowsze i bardziej zaskakujące alternatywy dla mięsa oraz produktów odzwierzęcych. Nie dziwią nas wegańskie parówki, czy nawet wegańskie alkohole. Jednakże ostatnie wynalazki mogą budzić niedowierzanie. Paryskie studentki opracowały jajko, które nie pochodzi od zwierzęcia! Jego białko do złudzenia przypomina kurze i bez problemu odchodzi od żółtka znajdującego się w środku. Dalej warto wspomnieć o pierwszym twarogu stworzonym w laboratorium przez firmę Remlik. Opracowała ona technologię, dzięki której przy wykorzystaniu fermentacji mikrobiologicznej uzyskuje się produkt w smaku i konsystencji do złudzenia przypominający zwykły ser. Co więcej, do jego wytwarzania zużywa się mniej wody, niż przy produkcji tradycyjnego nabiału.



02

ROŚLINNA ODZIEŻ

Wegańską skórę stosuje się na coraz większą skalę, jednakże dotychczas była ona produkowana głównie na bazie plastikowych surowców. Z tego względu zainteresowanie w dopracowywaniu skórzanych alternatyw sprzyjających środowisku stale rośnie. Efektem są np. buty ze zboża czy portfele z liści kaktusa. Odzież i dodatki są już wytwarzane z roślin, takich jak eukaliptus czy ananas. Jest jednak jedno ale – znamienita część z tych produktów nie nadaje się do recyklingu, ponieważ do ich wyrobienia używa się poliuretanu. Dobra wiadomość jest taka, że większość przedsiębiorców pracuje nad wyeliminowaniem tego składnika. Jak dotąd powstał jeden całkowicie biodegradowalny element garderoby. Mowa o sneakersach marki Native Shoes produkowanych z eukaliptusa, naturalnego korka, kukurydzy, bawełny organicznej i ananasa.



04

KUBKI ORIGAMI
I PAPIEROWE BUTELKI

To doskonała wiadomość dla ekologicznych miłośników kawy. Kubki wykonane ze specjalnego papieru LIDfree ułatwiającego recykling nie potrzebują plastikowego wieczka do przykrycia, ponieważ składają się dokładnie jak origami! Nie dość, że są przyjazne dla środowiska, to oryginalnie się prezentują. Z kolei marka Bacardi zaskoczyła swoich klientów ogłaszając rozpoczęcie produkcji innowacyjnych butelek z papieru połączonego z biopolimerem Nodax PHA. Ten materiał pochodzi z nasion roślin oleistych, takich jak soja, rzepak czy palma. Warto zaznaczyć, że uprawia się je masowo na światową skalę, a dzięki papierowym butelkom każdy ich element może być przerobiony i wykorzystany zgodnie z ideą zero waste.



05

KLIMATARIANIZM

O tym, że produkt jest ekologiczny nie świadczy wyłącznie etykieta z dopiskiem „bio” na opakowaniu. Dobrze wiedzą o tym klimatarianie, którzy komponując swoje posiłki wybierają wyłącznie lokalne produkty ze względu na ich niski ślad węglowy. Pochodzenie żywności jest istotne, ponieważ jeśli np. kupujemy kiwi z Nowej Zelandii w eko sklepie to zdecydowanie nie służymy planecie, ponieważ przebyło ono tysiące kilometrów pojazdem wydzielającym CO₂. Tak samo ważna jest wysokość śladu węglowego wytwarzanego podczas produkcji danej żywności. Oprócz tego klimatarianie rezygnują z mięsa, co jest jak najbardziej uzasadnione ich ideologią – hodowla zwierząt na całym świecie jest jedną z głównych przyczyn emitowania gazów cieplarnianych do atmosfery.

03

FARMY WERTYKALNE

Coraz większy problem zajmowania ogromnych połaci ziemi przez tradycyjne uprawy w rolnictwie zmusza do znajdowania alternatywnych rozwiązań. W odpowiedzi powstają farmy wertykalne, które są zarówno ekologiczne, jak i wydajne, a ponadto pozwalają na uprawianie roślin w zrównoważony sposób. Na czym polega ich fenomen? To wysokościowe budynki przeznaczone na uprawę roślin i hodowlę zwierząt. W środku znajdują się piętra, gdzie każde przeznaczone jest na inny gatunek. Na różnych poziomach panują odmienne parametry wilgotności, oświetlenia i temperatury. Tę innowacyjną technologię przetestowano w Danii na obrzeżach Kopenhagi, gdzie powstała 14-piętrowa farma, której twórcami są YesHealth Group oraz Nordic Harvest. Projekt został pomyślany tak, aby nie wykorzystywał ziemi do uprawy roślin, a lampy LED są tam używane jako dodatkowe źródło światła. Kolejnym atutem przedsięwzięcia jest to, że cała instalacja jest kontrolowana przez specjalne oprogramowanie dostosowujące parametry do aktualnych danych. Pierwszą farmę wertykalną, choć dużo mniejszą, możemy odnaleźć także w Polsce w sklepach sieci Carefour.



Q Naukowcy kreują coraz to nowsze i bardziej ekologiczne alternatywy powszechnie używanych produktów.



Q22



Q22



EKO
PROJEKCIJA

Zeszłoroczne wydarzenia zaskoczyły cały świat. Ludzie zatrzymali codzienny pęd, a życie znacząco zwolniło tempo. Paradoksalnie pandemia wywarła dużo pozytywnego wpływu na planetę. Czy wyciągniemy z tego wnioski i zmienimy styl życia?

Zredukowanie szumu sejsmicznego Ziemi

Na skutek obostrzeń zastosowanych w związku z pandemią naukowcy z Królewskiego Obserwatorium w Belgii zauważyli, że skorupa ziemska trzęsie się znacznie mniej. Sejsmolodzy nazywają te drgania antropogenicznym szumem tła. To hałas miast, ruch uliczny, łomot w fabrykach, owacje na stadionach – jednym słowem wszystko to, co nazywamy cywilizacją. Oczywiście, oprócz działalności ludzkiej na ten parametr wpływają także naturalne procesy, np. fale morskie. Zmniejszenie hałasu sejsmicznego to dobra wiadomość – dzięki temu badacze mogą rejestrować niewielkie trzęsienia, aktywności wulkaniczne i inne subtelne wstrząsy, które na co dzień są zagłuszone przez ruchy mas ludzi i maszyn. W ten sposób szybciej wykrywane są zagrożenia wywołane trzęsieniem ziemi.

KORONA WIRUS A NATURA

ODDECH DLA PLANETY

W MARCU 2020
W CIĄGU DWÓCH
TYGODNI SPADEK

CO₂
WYNIÓSŁ NAWET
100
mln ton

Spadek zanieczyszczenia powietrza

W miejscach, gdzie zanotowano duże liczby zachorowań – np. w północnych Włoszech – na zdjęciach satelitarnych zaobserwowano spadek zanieczyszczenia powietrza, szczególnie tlenu azotu. To gaz emitowany przez samochody, ciężarówki i niektóre zakłady przemysłowe. Podobną tendencję zauważono w Chinach – jednym z największych emitentów gazów cieplarnianych na świecie. W wyniku spowolnienia gospodarki przemysłowej i niewychodzenia z domów doszło do gwałtownego zmniejszenia spalania paliw kopalnych – w marcu w ciągu dwóch tygodni spadek CO₂ wyniósł nawet 100 mln ton! To tyle, ile emituje Polska w ciągu czterech miesięcy. I tyle, ile wynosi 6% całej emisji gazów cieplarnianych na świecie. Można zatem powiedzieć, że okres izolacji był głębokim oddechem dla planety. Faktycznie, w samym centrum Warszawy powietrze w tym czasie było rześkie, jak za niepamiętnych już czasów, a z Krakowa można było zobaczyć Tatry. Czy ta lekcja czegoś nas nauczy?



Ludzkość na moment wycofała się z życia, dzięki czemu zdominowana przez człowieka dzika fauna miała okazję eksplorować dawno już nieodwiedzane okolice – zarówno na lądzie, jak i w wodzie. Niecodzienne zjawiska zachęcają do refleksji.

Powrót zwierząt

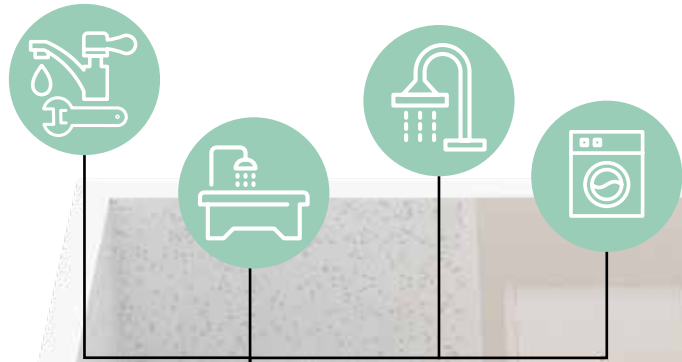
W trakcie trwania pandemii ciężko było spotkać na ulicy tyle ludzi, co przed rozprzestrzenieniem się koronawirusa. Tę sytuację doskonale wykorzystały zwierzęta, które zazwyczaj przestraszone hałasem i ludzką działalnością wycofywały się coraz bardziej w głąb już niewielu dzikich, naturalnych obszarów. Poprzez zmniejszenie śladu węglowego w wielu krajach podniósł się także poziom czystości rzek, mórz i oceanów. A co za tym idzie – polepszyły się warunki dla istot bytujących w wodach. Na filipińskiej wyspie Palawan, jednym z popularnych miejsc turystycznych, blisko plaży pojawiły się tysiące różowych meduz, niewidzianych w przybrzeżnych wodach od lat! Delfiny w Wenecji, wieloryby w Kolumbii... Lista jest długa. Co więcej, zwierzęta lądowe zaczęły eksplorować miejskie rejony. Do tego stopnia, że pojawiają się na nich drapieżne osobniki – puma na ulicach chilijskiego Santiago wywarła niesamowite wrażenie. Polska nie była wyjątkiem od tych niecodziennych zjawisk. Spacerujące jedną z głównych arterii Zakopanego stado łań, które z ciekawością przyglądało się zamkniętym domostwom i pustym samochodom, to tylko przykład licznych zjawisk wyjścia zwierząt z lasów do miast.

Pomimo tego, że ekologia jest obecnie niezwykle na topie, to zdecydowanie ma uzasadnienie czysto praktyczne. Zarówno w przestrzeni prywatnej, jak i zawodowej możemy zaoszczędzić sporo pieniędzy, zwracając uwagę swoją oraz bliskich na niuanse wypełniające codzienne życie.

Toaleta w zgodzie ze środowiskiem

Słodka woda zdatna do picia stanowi jedynie 3% ziemskich zasobów. Niewiele? W dodatku większość uwięziona jest w lodowcach i podziemnych skałach. Zatem do wykorzystania przez ludzi zostaje jej bardzo mało. Miejscem, w którym większość z nas spędza codziennie sporo czasu jest łazienka.

- ▶ Wymieńmy w niej wszystkie ciekące krany i uszczelki, bo kropla do kropli i będzie morze.
- ▶ Biorąc prysznic, skróćmy jego czas. A gdy marzy się nam kąpiel, napełnijmy wannę maksymalnie do połowy.
- ▶ Zamontujmy także perlatory będące nakładkami ograniczającymi przepływ wody.
- ▶ Oprócz tego zawsze napełnijmy pralkę do pełna, tak samo róbmy ze zmywarką. Poszukajmy w nich programów ograniczających zużycie wody.
- ▶ I ostatnie – niemniej ważne – zawsze zakręcajmy kran podczas mycia zębów lub gdy go nawet przez chwilę nie używamy. W łatwy sposób można się przekonać dlaczego. Wystarczy odkręcić wodę w umywalce i zatkać odpływ na trzy minuty. To świetnie unaocznia, jakie ilości w tak krótkim czasie mogą zostać zmarnowane.



10

EKOLOGICZNIE
= EKO
NOMI
CZYNIE



Ekologiczne gotowanie

Przechodzimy do kolejnego pomieszczenia, zwanego często sercem domu. W kuchni, w której przygotowujemy posiłki, czeka na nas wiele pułapek potajemnie uszczuplających rodzinne dochody.

- ▶ Zwróćmy uwagę, czy lodówka nie stoi przypadkiem przy piekarniku wytwarzającym ciepło. Jeśli tak, odsuńmy ją, aby nie musiała zużywać dwa razy więcej energii na chłodzenie. Starajmy się także regularnie ją odmrażać, ponieważ porośnięta grubą warstwą lodu pracuje na wyższych obrotach – dla nas kompletnie niepotrzebnie.
- ▶ Nie gotujemy kilkakrotnie tej samej wody na herbatę.
- ▶ Zainwestujmy w parowary i szybkowary pozwalające na oszczędniejsze przyrządzenie posiłków i sprawiające, że będą one zdecydowanie zdrowsze.
- ▶ Przyjrzyjmy się jeszcze kuchence gazowej, która wykorzystuje nieodnawialne źródło energii powstające na przestrzeni milionów lat. Przecież nie chcemy go wyczerpać w ciągu kilku dekad. Podczas spalania gazu wytwarzają się substancje szkodzące środowisku. Dlatego pamiętajmy, aby zawsze gotować wodę w garnku pod przykryciem i dopasowywać do niego wielkość płomienia. W ten sposób uchronimy go przed osmaleniem (zabrudzenia mogą także zaburzać przepływ energii, wskutek czego czas gotowania się wydłuża) i nie zmarnujemy bezsensownie gazu.

ETYCZNI I OSZCZĘDNI TO DUET DOSKONAŁY. CHOĆ ŻYWNOSĆ Z DOPISKIEM BIO NADAL POZOSTAJE NA DROŻSZYCH PÓŁKACH, TO EKOLOGICZNE PROWADZENIE DOMU NALEŻY DO SPRYTNEJ EKONOMII.

Pokój dzienny świadomie zarządzany

Przyszedł czas na relaks w salonie. Oglądamy telewizję, korzystamy z komputerów, smartfonów, palimy światło i... zużywamy całą masę energii elektrycznej.

- ▶ Po skorzystaniu z urządzeń zasilanych prądem odkładajmy je na bok, a więc i wyłączajmy. Pozostawione w trybie stand-by oczywiście wydatkują mniej energii, ale po co mają to w ogóle robić? Wszak im niższe rachunki, tym lepiej.
- ▶ Typowym i niestety negatywnym zwyczajem jest zostawianie ładowarek w gniazdkach. Schylenie się raz na trzy dni do kontaktu nie jest czymś wymagającym, a z pewnością rozsądnym, jeśli chodzi o oszczędzanie energii.
- ▶ Pozostaje kwestia żarówek, które najlepiej wymiemy na energooszczędne. Z jakiego powodu, wyłączając sprawy finansowe, jest to ważne? Elektrownie produkujące prąd wytwarzają kolosalne ilości dwutlenku węgla, a więc obniżając zużycie prądu, minimalizujemy emisję gazów cieplarnianych będących przyczyną topnienia lodowców, powodzi czy długotrwałych susz, czyli całej gamy efektów globalnego ocieplenia negatywnie wpływającego na zmianę klimatu.



To, że prowadzenie przyjaznego środowiska stylu życia jest nie tylko szlachetne, ale także bardziej opłacalne, powinien wiedzieć każdy. Innymi słowy, wybór jest prosty – działajmy na rzecz Ziemi i swojego portfela, bo proekologiczne podejście nic nie kosztuje.

To nie takie trudne, jak może się wydawać. Poznaj proste sposoby na wcielenie proekologicznych nawyków od zaraz. Nie kosztują wiele, ale za to mogą uczynić wiele dobrego.

JAK BYĆ BARDZIEJ EKO



12 WODA

1. Pij wodę z kranu.
2. Weź szybki prysznic zamiast kąpeli.
3. Wodą, którą myjesz owoce, podlej kwiaty.
4. Jeśli bierzesz kąpiel, wodę, która po niej pozostała, użyj do mycia podłogi.
5. Częściej używaj chłodnej wody niż gorącej.
6. Zakręcaj kran podczas mycia zębów.
7. Całkowicie wypełniaj zmywarkę i pralkę przed uruchomieniem.
8. Napraw ciekący kran.
9. Zbieraj deszczówkę w ogrodzie.
10. Spożywaj mniej mięsa, do którego produkcji wykorzystywane są hektolitry wody.



Przyzwyczajenia można łatwiej zmienić niż katastrofalną w skutkach degradację środowiska. Zacznij już od dziś.

PLASTIK

1. Nie używaj toreb foliowych – wybieraj ich wielorazowe zamienniki, np. z płótna.
2. Jeśli już je posiadasz, wykorzystuj je повторно, np. jako worki na śmieci.
3. Zrezygnuj z plastikowych słomek do napojów – zamień je na organiczne, np. z tektury bądź makaronu.
4. Noś ze sobą kubek lub szklaną butelkę. Zamiast kupować napoje w plastikowych opakowaniach, poproś o przelanie do swojego osobistego pojemnika.
5. Jeśli kupujesz wodę, to lepiej w dużej butelce niż w kilku małych.
6. Unikaj pakowania owoców w sklepach do plastikowych torebek.
7. Ogranicz kupowanie kosmetyków w plastikowych opakowaniach.
8. Wybieraj szczoteczki do zębów wykonane z bambusa.
9. Kupuj mniej ubrań lub te lepszej jakości – syntetyczne tkaniny zawierają mnóstwo szkodliwego dla środowiska mikroplastiku.
10. Rób pranie w niższej temperaturze – w ten sposób ubrania uwalniają mniej mikrogranulek szkodliwych dla środowiska.

PAPIER

1. Nie drukuj bez konieczności.
2. Jeśli już musisz, przed drukiem sprawdź, czy dokument nie ma błędów i drukuj zawsze dwustronnie.
3. Kupuj używane książki i podręczniki.
4. Sprzedawaj te, które już nie są ci potrzebne.
5. Nie zabieraj ulotek, a na skrzynce pocztowej umieść informację z prośbą o niewrzucanie ich do środka.
6. Stare papiery i gazety oddawaj do skupu makulatury.
7. Ogranicz zużycie ręczników papierowych.
8. Korzystaj z toreb ekologicznych, nie papierowych.
9. Zeszyty, bloki i notatniki wykorzystuj do ostatniej strony.
10. Korzystaj z elektronicznych gazet i audiobooków.

KAŻDEGO DNIA RÓBMY WSZYSTKO, CO W NASZEJ MOCY, ABY ZMNIJSZYĆ ILOŚĆ PRODUKOWANYCH ODPADÓW. POPRZEC ŚWIADOME OGRANICZANIE ZUŻYCIA SYNTETYCZNYCH ORAZ NATURALNYCH SUROWCÓW PRACUJEMY NA RZECZ DOBRA CAŁEJ PLANETY I NASTĘPNYCH POKOLEŃ. ODRZUCAJĄC STARE PRZYWYCZAJENIA, BUDUJEMY LEPSZĄ, ZIELONĄ PRZYSZŁOŚĆ I DBAMY O TERAZNIEJSZOŚĆ.

ENERGIA

1. Nie zostawiaj ładowarki w gniazdku, jeśli jej nie używasz.
2. Korzystaj z naturalnego oświetlenia i rób to tak długo, jak to możliwe.
3. Wyłączaj komputer i inne urządzenia elektroniczne po skończonej pracy – unikaj trybu stand-by.
4. Gotuj tylko taką ilość wody, jaka jest ci potrzebna.
5. Jeśli posiadasz kuchenkę gazową, wymień czajnik na ten tradycyjny.
6. Nie nadużywaj klimatyzacji – nie ustawiaj zbyt niskiej temperatury.
7. Używaj energooszczędnych żarówek LED.
8. Korzystaj ze światła punktowego zamiast sufitowego – wybierz lampkę nocną do czytania książki.
9. Lodówkę ustaw z dala od źródeł ciepła, nie wkładaj do niej gorących potraw.
10. Zmień dostawcę energii na oferującego lepsze warunki lub negocjuj umowę.

CAŁA PRAWDA O SEGREGOWANIU

ŚMIECI

Chcemy być bardziej ekologiczni, ale w przypadku segregowania odpadów, tak naprawdę nie wiemy, jak się za to zabrać.

14



Najczęściej popełniane błędy wynikają z braku dostatecznej wiedzy na temat przydzielania odpadów do konkretnych kategorii. Aby nasza praca nie poszła na marne, warto poznać fakty i pamiętać o nich podczas wyrzucania śmieci.

1

Butelka po wodzie jest plastikiem dopiero wtedy, gdy zedrzymy z niej papierową etykietę.

Tak samo sytuacja wygląda w przypadku metalowej puszki po konserwie.

2

Aby wyrzucić kubek po kawie na wynos do papieru, najpierw należy oddzielić od niego cienką, wewnętrzną, plastikową powłokę.

3

Do bioodpadów nie zaliczają się resztki odzwierzęce – jedynie te pochodzenia roślinnego: obierki, ogryzki, resztki obiadu, trawa, liście. Wyjątek stanowią skorupki jajek, które także wpisują się do tej kategorii. Pozostałości po mięsie umieszczamy w czarnym pojemniku nie podlegającym recyklingowi.

4

Słuczone szklanki i szyby umieszczamy w kontenerze odpadów zmieszanych, a nie – jak intuicyjnie może się wydawać – w przeznaczonym na szkło. Do niego wkładamy słoiki, butelki czy szklane opakowania po kosmetykach.

5

Zużytych pieluch jednorazowych i podasek nie wyrzucamy ani do tworzyw sztucznych, ani do papieru. Niestety, nie istnieje metoda na oddzielenie od nich materiałów nadających się do powtórnego przetworzenia, dlatego i w tym wypadku pozostaje czarny pojemnik. W związku z tym wybieramy alternatywę dla standardowych pieluch wykonaną z biodegradowalnych, a nawet kompostowalnych tkanin.

6

Tetrapaki, potocznie zwane kartonami, nie zaliczają się do papieru, choć jest to dość nieoczyste. Wyrzucamy je do pojemnika z tworzywami sztucznymi.

7

Bioodpady nie powinny być wyrzucane w plastikowych workach. Pomimo tego, że przetwarzające je instalacje są zazwyczaj wyposażone w urządzenia do rozrywania folii, to ich dokładność nie wynosi 100%. W następstwie skrawki plastiku dostają się do kompostu wprost na pole lub do czyjegoś ogrodu. Z tego powodu najlepiej wyrzucać je bez żadnego opakowania bezpośrednio do kontenera.

8

Paragony, wbrew powszechnemu przekonaniu, nie powinny trafić do kontenera z papierem. Są drukowane na papierze termicznym, który zawiera bisfenol A i w związku z tym nie nadają się do recyklingu. Pozostaje na nie wyłącznie czarny pojemnik.

9

Przeterminowane lub niepotrzebne leki nie powinny być umieszczone w odpadach zmieszanych, a tym bardziej w bioodpadach. Należy je zanieść do najbliższej apteki, w której znajduje się specjalny pojemnik przeznaczony na zbiórkę medykamentów. Gdy nie stoi on na widoku, warto zapytać farmaceutę, bo może być niedostępny bezpośrednio dla klientów.

10

Mycie opakowań jest zbędne, a nawet szkodliwe dla środowiska. Z jakiego powodu? Ponieważ marnujemy wodę i w dodatku czas. Plastikowe i szklane opakowania mają być przez nas opróżniane, ale oczyszczone będą przez specjalnie stworzone do tego instalacje. I nawet jeśli je umyjemy, to i tak zostaną one wyczyszczone ponownie.

15

Agnieszka Maciąg

CZARUJĘ SWÓJ ŚWIAT

O tym, jak cieszyć się życiem, dbać o odporność, nie ulegać jesiennej melancholii i odkrywać kobiecość z Agnieszką Maciąg rozmawia Katarzyna Wierzbą.

W jaki sposób dba Pani o dobro naszej planety?

Wszyscy w domu jesteśmy nauczeni, żeby dbać o wodę. Poza tym zwracamy uwagę na to, by gasić światło, wyłączać prąd na noc, segregować śmieci. Staramy się unikać plastiku, a jeśli nie jest to możliwe, to zastanawiamy się, jak go później wykorzystać. Wybierając samochód, również kierowałam się tym, żeby był bardziej ekologiczny. Nie kupujemy też produktów, których powstanie jest okupione cierpieniem zwierząt. Oczywiście, ciężko za jednym razem wszystko zmienić, ale jeśli rozłożymy to w czasie, to na pewno nam się uda. Najważniejsze, aby mieć świadomość, że to, co robimy, wpływa na naszą planetę.

16

Czy czas, w którym musieliśmy zmierzyć się z koronawirusem, zainicjował zmiany w Pani życiu?

Najważniejszą zmianę zaczęłam 14 lat temu, więc pandemia była dla mnie czasem wielkiej nagrody. Zainwestowałam w zdrowie, więc niczego się nie bałam. Wiem, że wirusy są konieczne, by podnosić odporność i wspierać nas w procesie ewolucji. I wcale nie są straszne, o ile nie jesteśmy osłabieni. Trzeba więc wzmacniać odporność. Wiele lat temu przestałam palić papierosy i pić alkohol, ale to nie wystarczy. Należy też zdrowo się odżywiać, pić dużo wody i sporo się ruszać. Ważne jest także to, by lecząc się, korzystać z naturalnych metod – moja rodzina od 14 lat nie przyjmuje antybiotyków. Jeśli w ten sposób zadamy o siebie, możemy czuć się bezpiecznie. Dlatego my od początku pandemii zbieraliśmy owoce naszej pracy. To

▲
NIE CZEKAM, ŻE ŚWIAT
BĘDZIE IDEALNY, ALE
PRÓBUJĘ ZNALEŹĆ
PIĘKNO WE WSZYSTKIM,
CO MNIE OTACZA.
WSZYSTKO ZALEŻY OD
NAS. JA KOMPLETNIE SIĘ
PRZEPROGRAMOWAŁAM
Z NAJWIĘKSZEGO
PONURAKA,
MELANCHOLIKA
I DEPRESANTA.

był wspaniały czas, spędzaliśmy go w gronie rodziny, która się kocha i wspiera. Zauważyłam też, że podczas pandemii wiele osób zaczęło walczyć o siebie. To dobrze, bo przecież nie da się wszystkiego kupić w aptece. To, co najważniejsze, jest wewnątrz nas.

W książce „Menopauza” napisała Pani, że odbyła podróż do esencji kobiecości – czego dowiedziała się Pani o kobietach podczas tej wyprawy?

Kobiety wciąż nie odnalazły swojej tożsamości i za bardzo naśladowują mężczyzn. A szkoda, bo męskość jest w kryzysie. Panowie są kompletnie pogubieni, nie potrafią zarządzać stresem. Są słabi, bo – żeby się odprężyć czy nabrać odwagi – sięgają po alkohol. A przecież silny człowiek nie potrzebuje wspomagaczy, wie, co zrobić, jeśli jest zestresowany. Ja praktykuję jogę, ale jest wiele innych metod, które pozwalają zmęczyć się fizycznie, by odreagować stres psychiczny. Ważne, by wybrać tę najlepszą dla siebie. Naśladowując mężczyzn, popełniamy też ich błędy. Dlatego kobiety palą, piją,



W KSIĄŻCE „MENOPAUZA” AGNIESZKA MACIĄG PRZEKONUJE, ŻE TO POCZĄTEK „ZŁOTEGO CZASU” W ŻYCIU KOBIECY I ZACHĘCA, BY SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ.

się w tradycyjny sposób, organizm dużo szybciej się zestarzeje. Nie stosuję żadnej konkretnej diety, bo one ciągle się zmieniają i co sezon inne produkty stają się modne, bardziej interesują mnie historie ludzi, którzy mają ponad 100 lat i są zdrowi pod każdym względem. Ale nie tylko sposób odżywiania jest ważny. Wciąż nie zdajemy sobie sprawy z tego, jakim dobrodziejstwem jest zrównoważony ruch. Ogromnie ważny jest również świadomy oddech, bo przecież w 90% odtruwamy się właśnie w ten sposób. Bezcenne są też zimne prysznice, które przedłużają młodość i witalność organizmu. I wreszcie drugi aspekt: nastawienie mentalne – optymizm służy naszemu zdrowiu i długowieczności. Najlepszym przykładem są ludzie, którzy żyją w niebieskich strefach – oni nie faszeringują się złymi wiadomościami, a za to dużo czasu spędzają w naturze. I ja właśnie od nich się uczę.

Co zrobić, aby jesienią być w dobrej kondycji?

Nasza odporność jest w jelitach, czyli im mamy mocniejszy układ trawienny, tym jesteśmy silniejsi. Ale, by osiągnąć ten stan, niezbędne są kiszonki – jak najczęściej sięgamy więc po kapustę, ogórki, ale też zakwas z buraków. Na odporność doskonały jest również napar z pokrzywy, a także kasze i rośliny strączkowe. Warto wrócić do tego, co kiedyś często pojawiało się na naszych stołach, a więc do grochówki, fasolówki czy fasolki po bretońsku, bo zawierają mnóstwo składników, które są konieczne dla naszego zdrowia.

Wiemy już jak leczyć ciało, a duszę? Bo przecież o tej porze roku dopada nas melancholia...

Teraz modny jest mindfulness, który uczy nas, jak dostrzegać piękno chwili obecnej. Ważne, by umieć doceniać to, co mamy, a nie koncentrować się na tym, czego nam brakuje. Bliska jest mi również duńska filozofia hygge. W Danii przecież jest jeszcze mniej światła, a żyją tam najszczęśliwsi ludzie na świecie. Warto się od nich uczyć i czarować swój świat. Czasem wystarczy zapalić świeczkę, udekorować dom, wypić filiżankę herbaty, być blisko przyjaciół i rodziny. Bardzo lubię zdanie: „Zakwitnij tam, gdzie cię posadzono”, bo pokazuje, że jesteśmy w stanie pokochać miejsce, w którym żyjemy, czyli naszą macierzystą ziemię i zmienność pór roku,

PRZEPISY Z KSIĄŻKI „SMAK WIECZNEJ MŁODOŚCI” POZWOLĄ KOBIECIOM ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ, WITALNOŚĆ, ZDROWIE I DOBRE SAMOPCZUCIE W KAŻDYM WIEKU, TAKŻE W OKRESIE MENOPAUY.



przeklinają i awanturują się. I to nie jest ani mądrość ani siła kobieca, tylko karykaturalne naśladowanie męskości. Kobiecość wciąż jest do odkrycia. I nie polega na pomalowaniu paznokci czy założeniu wysokich obcasów, bo to nie ma nic wspólnego z kobiecością, może co najwyżej z atrakcyjnością. Kobiecość jest potężną energią. Jeśli kobieta jest połączona z mocą swojej kobiecości, to nic nie jest w stanie jej zatrzymać. Musimy tylko się przebudzić!

Po Pani w ogóle nie widać upływu lat... Co trzeba zatem zrobić, by zatrzymać w sobie młodość?

Ważne są dwa aspekty: fizyczny i mentalny. Każdy, kto był na diecie oczyszczającej przez co najmniej dwa tygodnie, zauważył, jak zmienił się jego wygląd. Dlatego bardzo ważne jest to, by świadomie się odżywiać. Polska dieta potwornie zakwasza organizm. Jemy za dużo mięsa i nabiału, do tego dochodzi chemia w pożywieniu oraz gluten, którego większość z nas nie toleruje, i jeszcze cukier. Jeśli więc będziemy odżywiać



Ważne, aby życie miało odpowiedni rytm, bo jeśli będziemy współpracować z naszą naturą, ona nam się odwdzięczy zdrowiem, witalnością, młodością i dobrym samopoczuciem.

które są w nią wpisane. Sama też musiałam się tego nauczyć, bo kiedyś narzekałam na zimę i jak tylko robiło się chłodniej, to uciekałam do ciepłych krajów. Zauważyłam jednak, że tak drastyczne zmiany klimatu wcale nie były dobre dla mojego organizmu, wracałam zmęczona i częściej chorowałam. Dziś kocham wszystkie pory roku i doceniam to, co ze sobą przynoszą. Niezależnie od tego, czy mamy wiosnę, czy zimę, zawsze wstaję o piątej rano i celebрую codzienne rytuały. Śpiewam mantry, medytuję, prowadzę dziennik... W ten sposób ładuję akumulatory, by potem z radością mierzyć się z wyzwaniami, jakie przynosi mi każdy dzień.



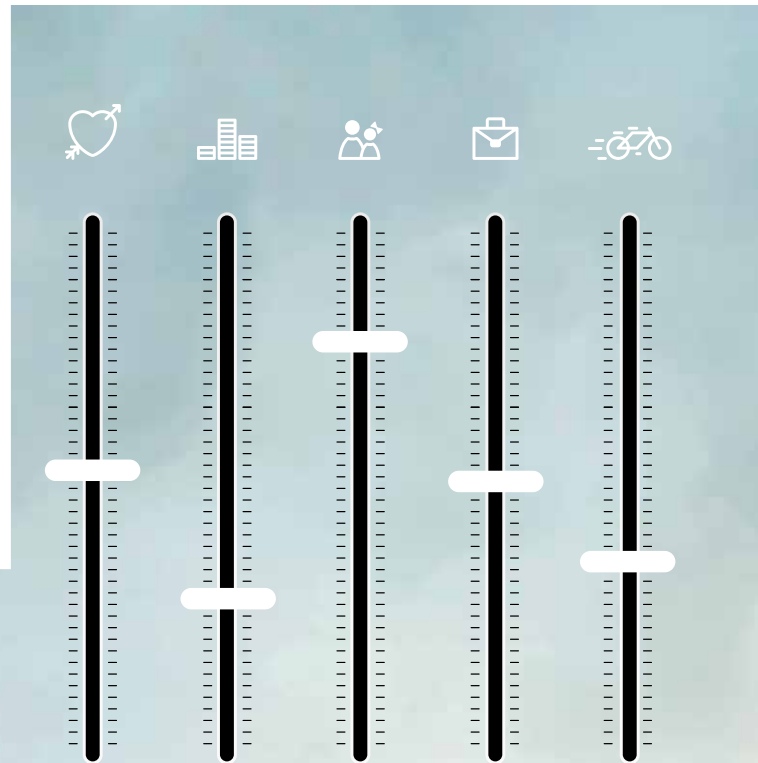
Q22



EKO
LIFESTYLE



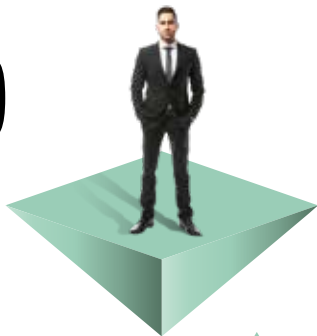
TO PROSZĘ NIŻ MYŚLISZ
Poświęć więcej czasu na przebywanie z bliskimi, zrób listę priorytetów, jedz zdrowiej i więcej się ruszaj – w ten sposób szybko poprawisz swoje samopoczucie.



WORK-LIFE

Work-life balance to od jakiegoś czasu bardzo modne hasło. O idei wprowadzania równowagi pomiędzy sferą zawodową a prywatną nie wystarczy mówić. Trzeba ją po prostu wcielić w życie. By mogło to nastąpić, czasem trzeba zmienić siebie i odrzucić stare, złe nawyki.

20



DBAJ O SIEBIE
W pracy potrafimy funkcjonować na najwyższych obrotach. Pamiętajmy jednak, że to na nas spoczywa obowiązek zatroszczenia się o siebie.

Bez pracy nie ma kołaczy, żadna praca nie hańbi - z pewnością nieraz to słyszeliście. Szacunek do pracy jest w nas mocno zakorzeniony. Jesteśmy w stanie wykrzesać z siebie mnóstwo energii, by stać na wysokości zadania, by utrzymać swój status społeczny i cieszyć się dobrą opinią. To wszystko jest oczywiście godne pochwały, pod warunkiem, że nie odbywa się kosztem nas samych i naszych bliskich. Jednak czasami zdarza się, że przegapiamy moment, w którym dochodzi do zakłócenia równowagi, a gdy zaczynamy ponosić tego konsekwencje, chodzą nam po głowie radykalne rozwiązania. Wyobraźmy sobie na przykład, że porzucenie pracy, przeprowadzka na Mazury i oddanie się

pasjom będzie antidotum. Niestety to nie zawsze działa. Tak naprawdę pracy wcale nie trzeba rzucać, ale zmienić do niej podejście.

Czym jest WLB

Koncepcja work-life balance (WLB) narodziła się w Wielkiej Brytanii na przełomie lat 70. i 80. XX wieku. Był to czas prężnego rozwoju korporacji. Brytyjczycy dostrzegli, że stabilność finansowa ma swoją cenę – nadgodziny, pracoholizm, pogorszenie efektywności i stopniowy zanik radości życia. Zarówno pracownicy, jak i pracodawcy zrozumieli, że potrzebne jest rozgraniczenie pomiędzy sferą osobistą a zawodową, bo jeśli któraś z nich jest zaniedbywana, automatycznie odbija się na drugiej. Tylko szczęśliwy człowiek może być zadowolonym i efektywnym pracownikiem.

Jak to zrobić?

Przede wszystkim pozbyć się mitów. Osiągnięcie równowagi w pracy i życiu nie jest tematem zarezerwowanym dla konkretnego zawodu. Ważne jest to, jak spędzisz czas po pracy. Jeśli tak jak większość twoich znajomych pójdziesz np. na siłownię, a nie lubisz tej aktywności, to też kiepskie rozwiązanie. Kluczem do WLB jest robienie w wolnym czasie tego, co naprawdę sprawia ci przyjemność. Chodzi o podniesienie poziomu życiowej satysfakcji.

1 ZREZYGNUJ Z PERFEKCYJONIZMU

Wszystko można zrobić lepiej, niż jest zrobione. Z pewnością nieraz spotkałeś kogoś, kto ci to odowodnił, komentując dzieło, z którego byłeś dumny. Nie musisz dążyć do form idealnych w związku ze sprawami, które po prostu domagają się zamknięcia. Lepiej zaczynać zadania i je kończyć niż pozostawiać je ze statusem: niedokończone, czekające na kropkę nad „i”, bo grozi ci to, że będziesz myślał o nich po pracy.

2 ODPOCZNIJ OD SMARTFONA

Media społecznościowe wdzierają się nie tylko do twojego czasu prywatnego, ale również zaburzają pracę. Jeśli ciągle zerkasz na smartfona, w godzinach pracy „niechcący” dowiadujesz się, jak twoi przyjaciele bawią się w Japonii, a podczas obiadu odbierasz służbowy telefon od przedstawiciela handlowego. To wbrew regułom WLB. Zaczni od wyciszenia telefonu. Później przejdź do kolejnego etapu – chowania go w torebce lub szufladzie. Ustal sobie godziny sprawdzania wiadomości.

3 OKREŚL PRIORYTETY

Realizuj w pierwszej kolejności najtrudniejsze zadania i te, które są najpilniejsze. Bądź skupiony na celu i środkach, dzięki którym możesz go osiągnąć. Wszystko, co rozprasza, odrzuć, przełóż. To ułatwi ci bycie w pracy efektywnym i sprawi, że nie będziesz musiał zabierać jej do domu i martwić się tym, czy zdążysz.

4 OTWÓRZ SIĘ NA ZMIANY

Mamy skłonność do wpadania w rutynę i trudno nas wybić ze schematów. Czasami powtarzamy je bezrefleksyjnie i trudno nam sobie wyobrazić, że można coś robić inaczej. Szukaj rozwiązań, które ułatwią ci życie. Jeśli tracisz mnóstwo czasu w korkach, skorzystaj z komunikacji miejskiej, jeśli męczą cię zakupy i stanie w kolejkach, kupuj przez internet. Jeśli w pracy biegasz ze spotkania na spotkanie, zorganizuj sobie czas tak, żeby chociaż jeden dzień w tygodniu nie ruszać się z biura. Wystarczy odrobina chęci i asertywności.

BALANCE

5 ZADBAJ O KONDYCJĘ

Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, bardzo korzystnie wpływa nie tylko na ciało, ale również stan ducha. Wystarczy, że poświęcisz 40 minut dziennie na spacer, bieganie czy ćwiczenia. Już po kilku dniach poczujesz różnicę – będziesz miał więcej energii i z pewnością na twojej twarzy częściej będzie się pojawiać uśmiech.

6 PIELĘGNUJ RELACJE

Jeśli tylko niektóre weekendy przeznaczasz na spotkania z przyjaciółmi, to stanowczo za rzadko. Spróbuj się umawiać z bliskimi w każdą środę choćby na krótki spacer czy szybką kawę. To wystarczy, by przełamać rutynę dnia codziennego, odetchnąć i przyczynić się do tego, by bliska ci osoba też zadbała o swój work-life balance.

7 ROZWIJAJ SIĘ

Jeśli zaniedbywałeś dotąd swoje pasje, zapisz się na jakiś kurs. To sprawi ci dużo przyjemności. Baw się jak dziecko. Pielęgnuj swoje zainteresowania. Masz prawo do samorealizacji i sprawdzania, co może ci przynieść prawdziwą frajdę!

8 SZANUJ SWOJE PRAWO DO ODPOCZYNKU

Jeśli nie szanujesz siebie i swoich praw, nikt ich zapewne nie uszanuje. Jeśli masz dzień wolny, jeśli jesteś na urlopie, a wciąż przeglądasz służbową pocztę i odbierasz telefony, wysyłasz sygnał, że nie zależy ci na odpoczynku. I oczywiście w takich okolicznościach trudno ci będzie się zrelaksować. Czasem zdarzają się sytuacje kryzysowe i faktycznie brak reakcji z twojej strony mógłby poważnie utrudnić sprawy biznesowe. Uprzedź szefa i zespół, że będziesz miał ograniczony kontakt z firmą. Wtedy uszanują twój czas i będą się kontaktowali tylko w sprawach naprawdę pilnych.

Przeglądałeś się czasem ludziom w środkach komunikacji miejskiej? Na większości twarzy maluje się smutek. Rano wyglądają na chcących pospać nieco dłużej, a późnym popołudniem na zmęczonych i myślących tylko o kolacji i położeniu się do łóżka. Jeśli postawisz sobie za cel wprowadzenie harmonii między życiem zawodowym a osobistym, z pewnością nie wpadniesz w taki stan, a jeśli w nim tkwisz, szybko uda ci się z niego wyrwać. Work-life balance to sposób na podniesienie życiowej satysfakcji! Wystarczy chcieć i działać!



WEGANIZM

To nie tylko kwestia rezygnacji z produktów pochodzenia zwierzęcego – weganizm to styl życia, który prawdopodobnie będzie tym królującym w przyszłości.

Już od kilku lat słyszy się o weganizmie kojarzonym głównie z typem określonej diety. Polega ona na rezygnacji ze wszystkich produktów odzwierzęcych, czyli oprócz niejedzenia samego mięsa, z codziennych posiłków wykluczane są także jajka, owoce morza, nabiał (mleko, sery, masło), a nawet miód. Coraz więcej osób decyduje się na dość rygorystyczną zmianę nawyków żywieniowych ze względu na zminimalizowanie ryzyka wystąpienia wielu chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, schorzenia serca, nadciśnienie, otyłość czy rak. Kolejnym powodem są kwestie ekologiczne. Przemysłowa hodowla zwierząt jest równie, a może nawet bardziej szkodliwa dla środowiska, niż zanieczyszczenia powodowane przez samochody i fabryki. Do jej produkcji wykorzystywane jest 80% ogółu użytków rolnych na całym świecie, więc to nie warzywa przeznaczone do bezpośredniej konsumpcji, nie ziarna na chleb, a właśnie pasza dla zwierząt zajmuje prawie wszystkie tereny uprawne, choć żywność, którą dzięki niej pozyskujemy, stanowi wyłącznie 1/5 kalorycznego zapotrzebowania człowieka! To jednak nie

wszystko. Hodowla zwierząt jest źródłem wytwarzania olbrzymiej ilości gazów cieplarnianych i wyjąławiania gleb. Poza tym stanowi przyczynę pompowania do rzek, mórz i oceanów ton nawozów wraz z chemią i pestycydami oraz zużycia hektolitrów wody. I tutaj wegetarianizm niestety się nie sprawdza, ponieważ, aby wyprodukować ser lub masło, sytuacja wygląda dokładnie tak samo. Dlatego, jeśli chcemy za 100 lat móc dalej żyć na Ziemi, weganizm zdaje się być społecznym obowiązkiem. Ostatnim, lecz nie mniej ważnym jest aspekt etyczny – świadomość niewyobraźalnego cierpienia zwierząt także motywuje ludzi do przestawienia się na odżywianie roślinne.



Świadome jedzenie

Jednakże początkowo przejście na dietę wegańską budziło kontrowersje. Mówiono, że jest ona szkodliwa dla zdrowia, ponieważ zakładano, że nie zawiera wszystkich wartości odżywczych potrzebnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Jest w tym trochę prawdy, ponieważ nie wystarczy zrezygnować z jedzenia określonych produktów, aby być zdrowym weganinem. Jeśli przed zmianą nawyków nie mamy w swoim otoczeniu dietetyka i trenera, którzy zbilansują nam posiłki, warto zapoznać się z kilkoma wskazaniem. Co trzeba wiedzieć, aby odpowiedzialnie podejść do tematu? Przede wszystkim to, że strawność białka u wegan jest zmniejszona, dlatego potrzebują oni więcej białka roślinnego, niż ludzie jedzący mięso. To bardzo ważne, aby każdy posiłek zawierał jeden z następujących produktów – tofu, fasolę, orzechy, groch lub nasiona. Kolejnym istotnym zapotrzebowaniem jest uzupełnianie witaminy D pełniącej wiele kluczowych funkcji w organizmie, którą można znaleźć m. in. w migdałach, jarmużu czy brokułach. Podobnie rzecz wygląda w przypadku witaminy B12, którą uzyskujemy wyłącznie ze źródeł zwierzęcych, a także żelaza pochodzenia roślinnego, mającego niższą biodostępność, dlatego zapotrzebowanie na nie jest wyższe u wegan.

Wykonanie badania krwi pomoże w ustaleniu niedoborów i w odpowiednim ich suplementowaniu.



Stawianie na ekologiczne kosmetyki i modę zrównoważoną to także elementy bycia wege. Tutaj nie ma miejsca na sprzeczności.

W idei Slow Beauty

Weganizm to jednak nie tylko typ określonej diety. Na rynku kosmetycznym pojawia się coraz więcej produktów do pielęgnacji, które nie dość, że nie były testowane na zwierzętach i nie zawierają w sobie składników ich pochodzenia, to są tworzone na bazie naturalnych olejków, warzyw i owoców. Czy wiesz, że kolagen pozyskiwany jest z kurzych i bydlęcych embrionów oraz rybich skór, a kwas hialuronowy z kogucich grzebieni lub bydlęcych gałek ocznych? Taka wiedza może być szokująca. Za profesjonalnymi nazwami kryje się zatem wielkie cierpienie zwierząt i destrukcja planety. Jeśli więc na półkach drogerii pojawiają się ekologiczne alternatywy, chętniej i częściej po nie sięgamy. Tym bardziej że kosmetyki bazujące na wegańskich produktach mają wysokie działanie prozdrowotne i są bardzo skuteczne.

Holistyczne podejście

Podsumowując – weganizm to wybory, których dokonujemy każdego dnia. Decydujemy, co znajdzie się na naszym talerzu, czym pielęgnujemy ciało, co na siebie zakładamy. Ciężko nazywać się weganinem, nie prowadząc ekologicznego stylu życia. To kierunek, który obieramy, mając świadomość konsekwencji dzisiejszych decyzji – dla siebie, innych i Ziemi.



1. Balsam do twarzy Kora Organics/Douglas 119 zł
2. Maseczka do twarzy Mádara/Organic Farma Zdrowia 109,99 zł
3. Serum do twarzy Mádara/Organic Farma Zdrowia 169,99 zł
4. Maseczka do twarzy Mádara/Organic Farma Zdrowia 109,99 zł
5. Masło do ciała Bielenda/Douglas 21,99 zł

Produkty dostępne na www.douglas.pl i organic24.pl

APLIKACJE

Najnowsze technologie mają za zadanie służyć człowiekowi. I tak dzieje się w rzeczywistości. Odciążają pamięć, pozwalają zaoszczędzić pieniądze i dbać o zdrowie.

PRZYPOMNIENIE WYPIJ WODĘ



Wiele mówi się o tym, jak bardzo ważne jest picie wody w dużych ilościach. Jednak w ciągu pełnego obowiązków dnia często zapominamy o jej regularnym spożywaniu. Z pomocą przychodzi aplikacja „Przypomnienie wypij wodę”, dzięki której zbadamy swoje przyzwyczajenia, skontrolujemy, ile wody rzeczywiście wypijamy i nie zapomnimy o odpowiednim nawodnieniu. Na podstawie wagi ciała oszacuje nasze zapotrzebowanie na dostarczane do organizmu płyny. Dodatkową funkcją programu są codzienne wykresy i wskazówki dotyczące zdrowych nawyków picia wody.

BLA BLA CAR



To znakomity sposób na oszczędzanie dzięki wspólnym przejazdom z innymi ludźmi. W aplikacji „BlaBlaCar” należy wpisać datę planowanej podróży oraz miejsce wyjazdu i to, do którego się udajemy. Następnie wybieramy trasę i kierowcę, którzy nas interesują. W ten sposób nie dość, że ponosimy mniejsze koszty przejazdu i gwarantujemy sobie komfort przemieszczania się samochodem, to w dodatku mamy możliwość poznania nowych osób i prowadzenia ciekawych konwersacji.

24

TOO GOOD TO GO



Twórcy aplikacji wpadli na rewolucyjny pomysł walki z powszechnie panującym marnowaniem jedzenia. Użytkownicy mogą dzięki niej uratować przed wyrzuceniem produkty i potrawy z ulubionych restauracji, sklepów czy piekarni. W jaki sposób? Zamawiając w bardzo atrakcyjnej cenie paczki-niespodzianki z posiłkami niewykorzystanymi danego dnia. Dlaczego problem marnowania jedzenia jest tak istotny? Ponieważ zjawisko to wiąże się z zużyciem wody, ziemi i ludzkiej pracy, a także odpowiada za wytwarzanie ponad 8% gazów cieplarnianych na całym świecie. Szanujmy żywność i oszczędzajmy pieniądze z „Too Good To Go”.

CJE KTÓRE POMOGĄ CI BYĆ BARDZIEJ EKO



ZDROWE ZAKUPY



Wystarczy zeskanować kod kreskowy danego produktu, a aplikacja wyświetli na ekranie smartfona wszystkie E-składniki, jakie zawiera. Co więcej, pokaże, czy są w nim obecne alergeny, gluten, cukry proste (w tym syrop glukozowo-fruktozowy), tłuszcze utwardzone itp. To idealna propozycja dla tych, którzy dbają o zdrowie i zwracają uwagę na etykiety zamieszczone na żywności. Ponadto, mamy tutaj możliwość dodawania nowych produktów z poziomu aplikacji. Z programem „Zdrowe Zakupy” zwiększamy świadomość i wybieramy to, co dla nas najlepsze.



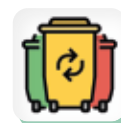
JOULE BUG

Często zależy nam na tym, aby prowadzić bardziej ekologiczny styl życia, ale nie wiemy, jak się do tego zabrać. Wtedy warto zainstalować aplikację „Joule-Bug”, która ma dwie funkcje – przewodnikową oraz rywalizacyjną. Po pierwsze, możemy się edukować z zakresu odżywiania, zakupów, transportu, organizacji biura, zarządzania odpadami czy wyrabiania nawyków. Według twórców programu nawet najmniejsze zmiany mają sens i możemy je wprowadzać każdego dnia do swojego życia, korzystając z ich aplikacji. Po drugie, mamy okazję rywalizować ze swoimi znajomymi w życiu bardziej eko podczas gry na telefonie. Odmowną zaletą „JouleBug” jest to, że nie wymaga ona wyrwania do góry nogami codzienności – zachęca nas raczej do dostrzegania kwestii, na które dotąd nie zwracaliśmy uwagi.

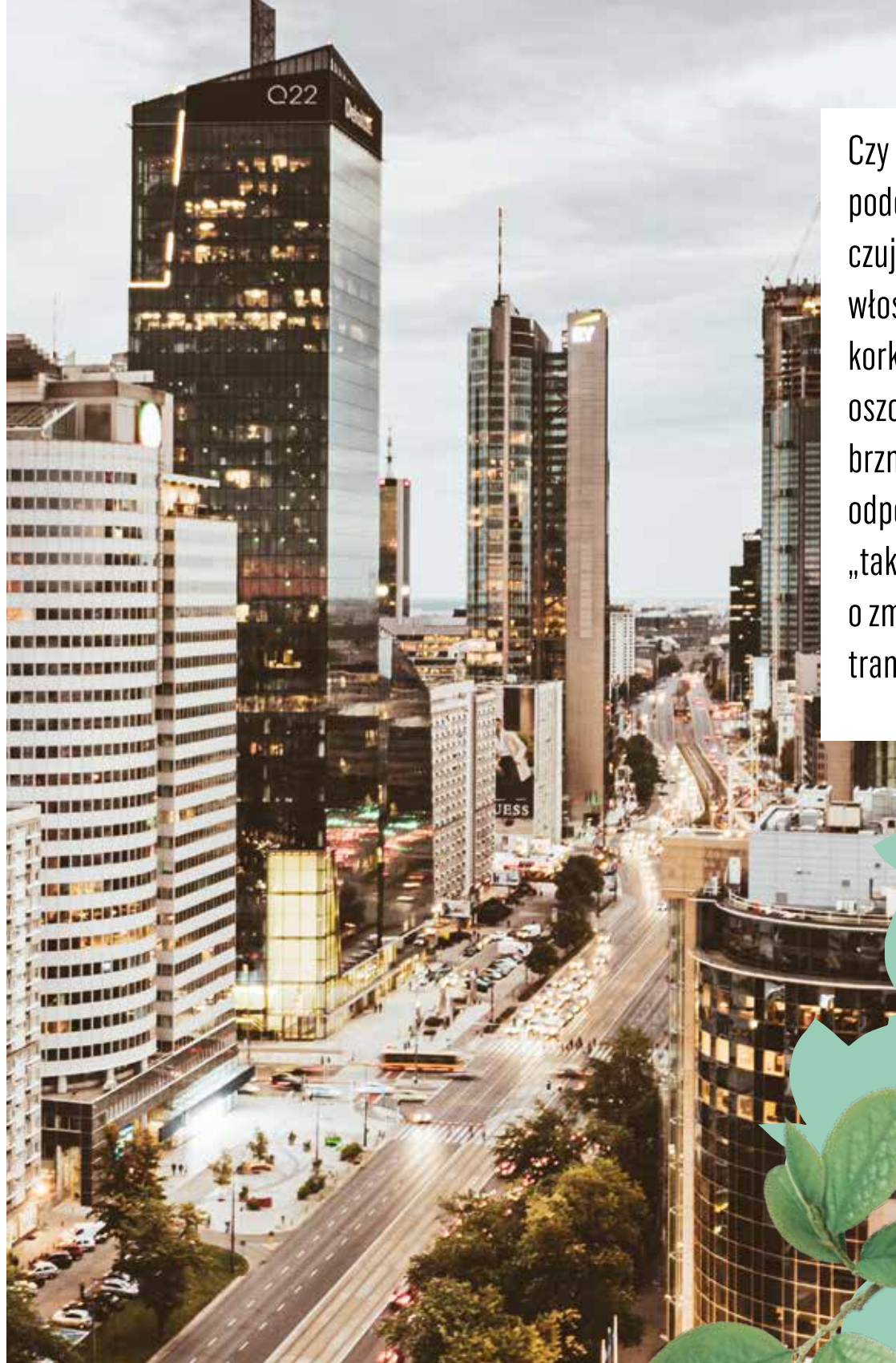


Coraz to nowsze i bardziej inteligentne programy na smartfonach oferują niezliczone możliwości. Wcielanie do życia ekologicznego podejścia jest jedną z nich.

GDZIE WYRZUCIĆ



Po zainstalowaniu „Gdzie wyrzucić” kłopot z prawidłowym segregowaniem śmieci przejdzie do przeszłości. Aplikacja sprawdza, jakim rodzajem odpadów są dane produkty. Zawiera bazę około 1000 rzeczy, pochodzącą z otwartych danych Miasta Stołecznego Warszawy. Mimo to użytkownicy mogą zgłaszać swoje wątpliwości lub nowe rozwiązania. Taki program zdecydowanie warto mieć pod ręką.



Czy droga do pracy, podczas której czujemy wiatr we włosach, nie stoimy w korkach i w dodatku oszczędzamy pieniądze, brzmi kusząco? Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, warto pomyśleć o zmianie środka transportu.



26

PRZESIĄDŹ SIĘ NA

R**OWER**

Jak połączyć przyjemne z pożytecznym? Jedną z możliwości jest zamienienie samochodu lub komunikacji miejskiej na rower. Można powiedzieć, że ostatnimi czasy stało się to nawet modą, która ma racjonalne uzasadnienia. Zaczniemy od dobroczynnych skutków na nasze zdrowie, wygląd i samopoczucie. Podczas pedałowania spalamy kalorie i budujemy tkankę mięśniową – dzięki temu mamy zaliczony trening bez konieczności udawania się na siłownię. To genialne rozwiązanie dla tych, którzy nie lubią wyciskania siódmych potów na macie. To też jedna z bezpieczniejszych form uprawiania sportu (np. w porównaniu z joggingiem mocniej obciążającym stawy) – osoby otyłe czy w starszym wieku nie muszą obawiać się kontuzji. Podczas rekreacyjnej jazdy nie męczymy się przesadnie, dlatego trudno się do niej zniechęcić. Co więcej? Organizm się dotlenia i rozbudza na cały dzień pracy, więc nie potrzebujemy już dwóch czy trzech kaw na postawienie się na nogi. Wskutek porannych ćwiczeń wyglądamy świeżo i promiennie, a to zdecydowanie bardziej efektywne niż gruba warstwa makijażu. Mamy też o wiele lepszy nastrój, ponieważ podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny zwane również hormonami szczęścia. Takim treningiem możemy pozytywnie зараzić współpracowników i domowników, czyli mimowolnie robimy dobry uczynek.



Rowerowe przejażdżki nie są już tylko rekreacją. Włączają się do codzienności z korzyścią dla zdrowia, samopoczucia i portfela.



AKTYWNE OSZCZĘDZANIE

Należy także zaznaczyć ekonomiczne zalety przejażdżek rowerowych. Gdy jeździmy do pracy samochodem, to nie dość, że stoimy w korkach, więc zajmuje to tyle samo czasu, bądź nawet więcej niż dojazd na jednoślędzie, to wydajemy dużo pieniędzy na paliwo. Nie będziemy także krążyć w kółko, tracąc czas, aby znaleźć miejsce parkingowe – znany scenariusz, prawda? W przypadku komunikacji miejskiej, w rezultacie przestawienia się na rower, nie musimy sprawdzać rozkładu jazdy i stresować się, czy zdążymy na autobus.



W KONTAKCIE Z NATURĄ

Wybierając się rowerem do pracy, możemy wybrać przyjemne, otoczone zielenią drogi, których w Warszawie jest coraz więcej. Słynna nadwiślańska trasa, która prowadzi wzdłuż brzegu rzeki, wśród drzew i krzewów pozwoli odetchnąć świeższym powietrzem oraz zrelaksować się przed i po ciężkim dniu pracy. W okolicach Placu Unii znajdziemy także wiele miejsc idealnie nadających się na rowerowe eskapady. Jednym z nich jest Pole Mokotowskie, które na całej swojej powierzchni posiada specjalne trasy, doskonałe do przejażdżek zarówno rowerem, hulajnogą czy na rolkach. Łazienki Królewskie to kolejny punkt, wart odwiedzenia. W ciągu kilku minut dojrzymy do bajkowego parku, pełnego bujnej roślinności i śpiewu ptaków.



MNIEJ ZANIECZYSZCZEŃ

Przesiadając się na rower, nie tylko pracujemy dla dobra swojego zdrowia, wyglądu, samopoczucia i portfela – ponadto robimy coś dobrego dla planety. Dlaczego? Rower nie emituje spalin i jest w związku z tym najbardziej ekologicznym środkiem transportu. Silniki pojazdów mechanicznych przyczyniają się do wydzielania dużych ilości tlenu węgla i azotu do atmosfery – w następstwie czego obserwujemy zjawisko smogu w dużych miastach.



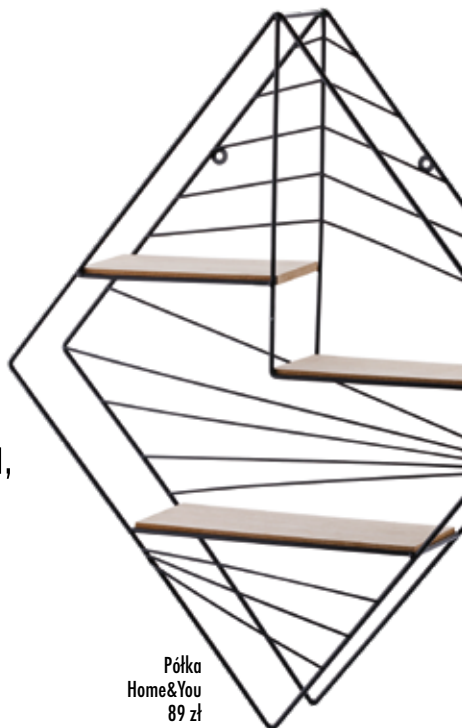
HOME

OFFICE

ZDALNIE
IDEALNIE

28

Jedno miejsce, wiele możliwości. Aby wygospodarować w domu doskonałą przestrzeń zarówno do efektywnej pracy, jak i błęgiego odpoczynku, wystarczy zadbać o kilka kwestii, bo otoczenie ma olbrzymie znaczenie.



Półka
Home&You
89 zł

Na domowym etacie

Praca zdalna staje się codziennością tych, którym pozwala na to jej charakter. Zamieniamy biura na domy z licznych powodów. Po pierwsze, bez dwóch zdań oszczędzamy na dojazdach do miejsc zatrudnienia i w związku z tym odpadają nam koszty transportu, samochodowego czy komunikacją miejską. W pojazdach spędzamy nierzadko dwie godziny dziennie! Po drugie, możemy wstawać o późniejszej porze, nie martwiąc się o spóźnienie. Po trzecie, nie musimy się szyćkować, aby rozpocząć dzień pracy. Wystarczy, że założymy na siebie coś wygodnego, włączymy komputer i już jesteśmy na właściwym stanowisku. Można byłoby wymieniać dalej, natomiast wszystkie plusy sprowadzają się w dużej mierze do komfortu, jaki zapewnia nam domowe biuro. Gdy ponadto zaaranżujemy wnętrze tak, aby było w nim odpowiednie miejsce do pracy i relaksu, dodatkowo zwiększymy swój dobrostan.

Wielofunkcyjna oaza

Za pomocą designerskich zabiegów możemy całkowicie zmienić energię swojego domu. Przede wszystkim warto zaprosić kilku zielonych lokatorów. Rośliny wpływają kojąco na zmysły, wytwarzają tlen i pięknie się prezentują. Na przykład popularny skrzydłokwiat czy sansewiera dodatkowo oczyszczają powietrze. Wnętrzarskim hitem są nawilżacze powietrza sprawiające, że nie wysusza się gardło i błony śluzowe w nosie. Oprócz tego wyglądają niezwykle stylowo, nadając mieszkaniu egzotyczny klimat. Czymże jest pracowity dzień bez kubka kawy czy herbaty? Detale mają znaczenie, dlatego sprawmy sobie taką filiżankę, która będzie się nam podobała, bo przecież patrzymy na nią codziennie i to przynajmniej kilka razy w ciągu doby. Zainwestujmy też nieduże pieniądze w nowoczesne elementy wystroju – oryginalność to siostra kreatywności, która w pracy jest niezwykle pożądaną cechą. Bardzo ważną rzeczą jest zadbanie o rozdzielenie przestrzeni do pracy, od tej do odpoczynku. Siedzenie w tym samym miejscu na kanapie z komputerem, jedzenie obiadu i wieczorny relaks to fatalny pomysł. Praca i czas na odprężenie zaczynają na siebie nachodzić, więc efektywność spada, a relaks nie jest tak głęboki.

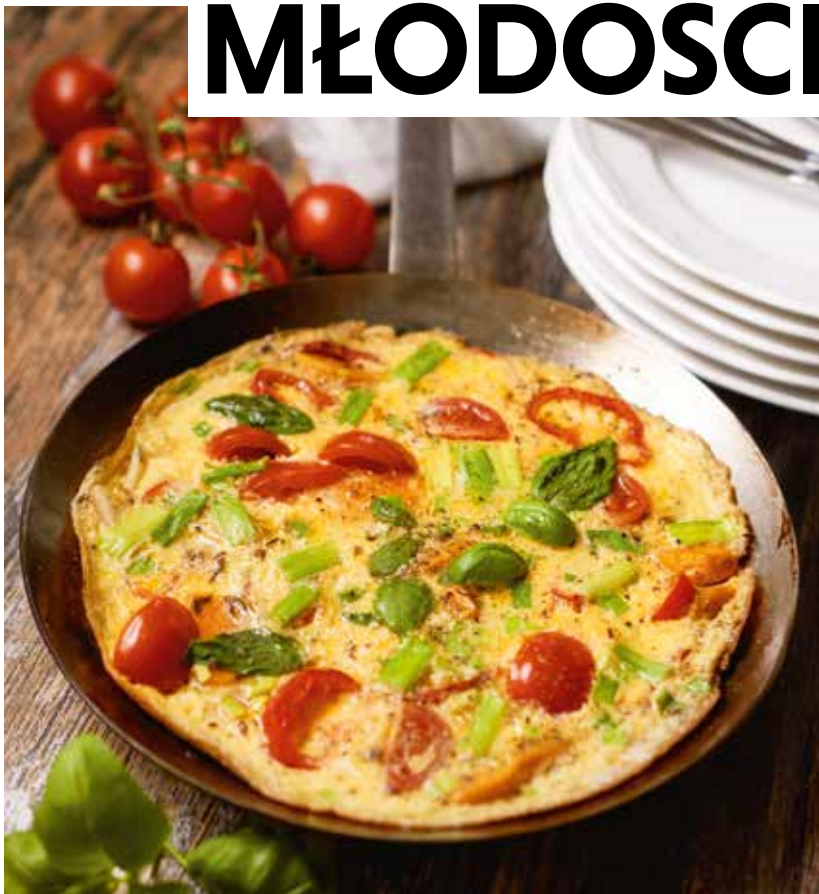


1. Stroik Home&You 199 zł
2. Kosz Home&You 99 zł
3. Stroik Home&You 69 zł
4. Nawilżacz Duka 159,99 zł
5. Przybornik Home&You 89 zł
6. Poszewka Home&You 35 zł
7. Kubek Home&You 29 zł
8. Talerz Home&You 35 zł
9. Zestaw szklanek Duka 49,99 zł
10. Zestaw 4 podkładek pod kubki Duka 15,99 zł

Produkty dostępne
na www.home-you.com/pl
i www.duka.com

Poznaj przepisy Agnieszki Maciąg, dzięki którym zachowasz piękny wygląd, szczupłą sylwetkę i doskonałe samopoczucie. Jedz świadomie i rozkoszuj się życiem.

SMAK WIECZNEJ MŁODOŚCI



KOLOROWY OMLET ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI

 CZAS PRZYGOTOWANIA
10 MINUT

 PORCJA DLA
2 OSÓB

SKŁADNIKI

- 4 jajka od kur z wolnego wybiegu
- 1 łyżka mleka roślinnego bez cukru (na przykład ryżowego)
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- świeże zioła: koperek, bazylia, lubczyk, pokrojone pomidorki koktajlowe
- kilka ugotowanych zielonych szparagów (opcjonalnie)
- sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej patelnię i rozpuść masło klarowane. W misce rozkłóć jajka, mleko roślinne, sól i świeżo mielony czarny pieprz. Mieszkę wylej na rozgrzane masło. Na wierzchu ułóż ugotowane szparagi i całość posyp posiekаныmi ziołami. Omlet udekoruj pomidorkami koktajlowymi. Smaż na średnim ogniu tak długo, aż masa jajeczna z wierzchu będzie zupełnie ścięta – możesz użyć w tym celu pokrywki.

▲
PYSZNA PROPOZYCJA
NA ŚNIADANIE. PRZEPIS
I ZDJĘCIE POCHODZĄ
Z KSIĄŻKI „SMAK
WIECZNEJ MŁODOŚCI”.



ZIELONY KOKTAJL Z JABŁKA I SELERA NACIOWEGO

 CZAS PRZYGOTOWANIA
5 MINUT

 PORCJA DLA
1 OSOBY

- 2–3 łydgi selera naciowego
- 1 średniej wielkości ogórek
- 1 duże zielone jabłko
- 1 cytryna
- 2–3 cm korzenia imbiru

Wszystkie składniki dokładnie umyj i pokrój na kawałki, a cytrynę obierz ze skórki. Umieść składniki w wyciskarce wolnoobrotowej i wyciśnij sok. Pij bezpośrednio po przygotowaniu.





SLOW BEAUTY. RECEPTA NA PIĘKNO

Nie raz, patrząc na etykiety kosmetyków na półkach, widzimy długie listy składników, o których nie mamy zielonego pojęcia. Staramy się dbać o siebie, ale wciąż nie promieniejemy. Książka Agnieszki Poczarskiej przeznaczona jest dla kobiet pragnących naturalnie podkreślać swoje piękno. Dowiemy się z niej, jak być wrażliwymi na potrzeby zarówno ciała, jak i duszy. Po latach pracy z ekspertami autorka opracowała ideologię Slow Beauty, zgodnie z którą najważniejsze jest wewnątrz. To z niego wypływa blask, który chcemy osiągnąć, stosując coraz to nowsze generacje kosmetyków.

ZA CZY TANI

Dobra lektura to nie tylko sposób na relaks i chwilę zatrzymania w biegu codzienności. To także sposób na poszerzanie wiedzy oraz zwiększanie poziomu świadomości – rozwijający umysł oraz nasycający ducha.

CO KRYJE SIĘ W NASZYCH GENACH?

Jeśli chcesz się dowiedzieć, co dziedziczymy po przodkach, jakie informacje można wyczytać z DNA i czy testy genetyczne są wiarygodne, książka Ewy Bartnik jest właśnie dla ciebie. Ponadto, lektura odkrywa przed nami, jak funkcjonują wirusy, na czym polegają terapie genowe oraz jak będzie wyglądać medycyna w przyszłości. Komórki macierzyste używane w kosmetykach, żywność modyfikowana genetycznie czy szczepienia – z tą niezwykle skomplikowaną tematyką spotykamy się na co dzień.



KURS MEDITACJI OSHO

W dzisiejszej dobie ludziom Zachodu ciężko jest się wyciszyć, osiągnąć spokój umysłu i – co za tym idzie – stan głębokiego odprężenia. Dzięki tej książce w 21 dni opanujesz proste techniki medytacyjne i ćwiczenia rozszerzające świadomość. Ponadto, otrzymasz wyjątkowe spostrzeżenia przewodnika duchowego Osho prowadzące do większej radości, akceptacji i uważności.



PIEŚŃ ZIEMI

Profesor botaniki i członkini plemienia Potawatomi Robin Wall Kimmerer pokazuje, że nie jest za późno, aby naprawić relację człowieka z Ziemią. W swojej książce łączy prastarą wiedzę przodków z najnowszymi odkryciami nauki i przypomina o lekcjach najstarszego nauczyciela, jakim jest nasza planeta. Dowiedz się, czego mogą nas nauczyć indiańskie dialekty, historia Skywoman i powstania świata, a także magiczne cykle przyrody.

EkotRENDY Z PRZESZŁOŚCI

Dziś traktujemy je jak zielone trendy – tymczasem w poprzednich dekadach pewne zachowania wynikały z konieczności, bo nad ekologią jeszcze nikt się wtedy nie zastanawiał.

ZERO WASTE

Współczesne zero waste to inaczej dawna gospodarność. Nasi rodzice i dziadkowie niczego nie wyrzucali. Wszystkie przedmioty, które się psuły, naprawiano, ponieważ zwyczajnie nie było ich nowych zamienników do kupienia w sklepach, kosztowały zbyt wiele lub trzeba się było porządnie nakombinować, aby je zdobyć.



Dzisiejszy freeganizm obowiązywał w każdym domostwie

Jedzenia nigdy się nie wyrzucało i przetwarzało się wszystko, co było jadalne. Pestki, skórki i odpadki także wykorzystywano w miarę możliwości, choćby do użyczenia ziemi na grządce pod domem.

SZKŁO

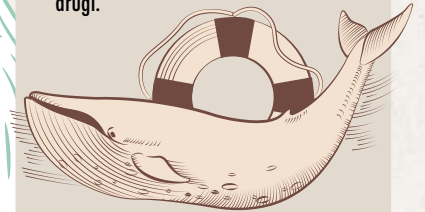
Recykling szkła funkcjonuje nie od dziś. Niegdyś praktycznie wszystkie butelki były wykonane ze szkła, a większość z nich wymieniano na te z zawartością. Teraz z własnej woli dajemy szkłu drugie życie.



EKOŻARTY

Przed jaskinią rozmawia dwóch jaskiniowców.

- Pijemy krystalicznie czystą wodę, oddychamy nieskażonym powietrzem, jemy organiczne jedzenie – mówi jeden.
- Dlaczego więc do cholery umieramy w trzydziestym roku życia? – dziwi się drugi.



Wokół samicy pływa wieloryb i narzeka:

- Dziesiątki organizacji ekologicznych, setki aktywistów, tysiące polityków i naukowców, dziesiątki tysięcy ludzi na manifestacjach, rządy w tylu krajach robią wszystko, by zachować nasz gatunek, a ciebie boli głowa...

Zimowe popołudnie. Piękna dama wychodzi na spacer w futrze i spotyka na ulicy członków ekologicznej organizacji Greenpeace.

- Jak pani nie wstyd nosić futro zdarte z żywych norek?
- To nie norki, to poliestry.
- A czy pani wie, ile poliestrów musiało oddać życie, żeby pani miała futro?!

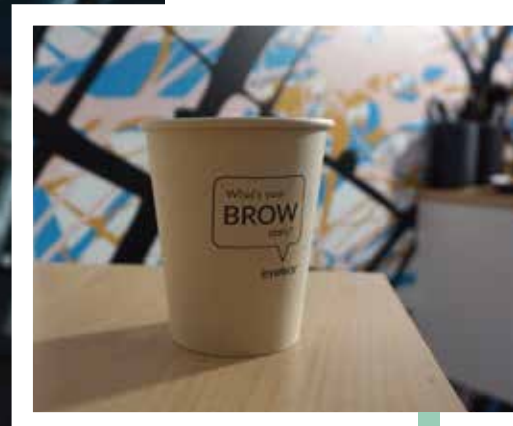


Aktualna tendencja do wybierania produktów wielokrotnego użytku w przeszłości była chlebem powszednim. Każdy miał swoją unikatową chusteczkę do nosa, którą trzeba było prać ręcznie. Podobnie rzecz miała się z pieluchami będącymi ostatnim krzykiem mody eko dla mam.

WEGETARIANIZM



Wegetarianizm również był raczej normalnością niż modnym wymysłem. Mięso jadało się rzadko, na szczególne okazje i święta, bo było drogie i ciężko dostępne. Wyjątkiem byli ci, którzy posiadali własną hodowlę.



eyebar

STAWIAMY NA NATURALNOŚĆ

Eyebar, to miejsce w którym brwi grają główną rolę. Nasze Brow Masterki są szkolone miesiącami, aby uwydatnić naturalną oprawę oka, dzięki autorskiej metodzie Eyebar System.

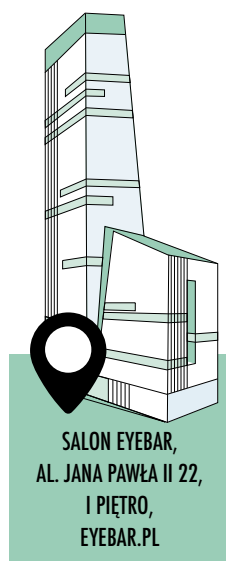
W ramach kompleksowego programu, klienci uzyskują brwi, dostosowane do kształtu twarzy oraz w odpowiednim kolorze. Każdego dnia marka zaskakuje poprzez wprowadzanie nowych trendów na rynek, a co najważniejsze spełnia oczekiwania klientów. W Eyebar stawiamy na naturalność, dlatego przyjęliśmy zasady na rzecz działania w sposób, który przynosi korzyści ludziom i planecie.

Odpowiedzialna metoda stylizacji brwi

Eyebar charakteryzuje się niestandardową metodą stylizacji brwi, czyli nitkowaniem. Jest to metoda depilacji za pomocą odpowiednio splecionej 100% bawełnianej nici. Nitka daje możliwość nadania brwiom idealnego kształtu oraz jest jedną z najbardziej ekologicznych i higienicznych rozwiązań w stylizacji brwi.

Brwi są ważne, ale jak mówiąją nasze klientki, najpierw kawa...

W naszych salonach każda klientka zostanie poczęstowana przepyszną kawą, zaserwowaną w biodegradowalnych kubkach, wykonanych z trzciny cukrowej. Rozkład takich produktów trwa kilka miesięcy w przeciwieństwie do kubków plastikowych, gdzie proces ten zajmuje kilkadziesiąt lat.



SALON EYEBAR,
AL. JANA PAWŁA II 22,
I PIĘTRO,
EYEBAR.PL

Współpraca i otwarta komunikacja

Zawsze staramy się działać odpowiedzialnie i zdobywać zaufanie naszych klientów, od tworzenia wyjątkowego miejsca pracy po zapewnienie klientom dostępu do informacji i wyrażania swoich opinii na temat naszych usług. Razem z klientami chcemy ograniczyć nasz wpływ na środowisko naturalne i walczyć ze zmianami klimatu. Stosujemy metodę „baby steps”, dlatego też od ponad roku wprowadziliśmy karty eyebar oraz karty podarunkowe, które są wykonane z biodegradowalnych materiałów. Posiadaczki karty eyebar oprócz pozytywnego wpływu na środowisko uzyskują najwyższej jakości usługę w obniżonych cenach oraz dostęp do limitowanych promocji i ciekawych wydarzeń.

Dołącz do świata Eyebar, w którym poczujesz wyjątkową jakość usług i niepowtarzaną atmosferę.



W lutym specjalnie dla wszystkich pracujących na home office uruchomiliśmy extra rabaty, skorzystaj z:

- 20%** dla pierwszej usługi
- 30%** dla drugiej, tańszej usługi
- 50%** dla trzeciej, najtańszej usługi

Rabat naliczany od cen z Kartą Eyebar oraz od cen regularnych po okazaniu identyfikatora lub wizytówki.

Profesjonalne usługi W ZASIĘGU RĘKI

D&M STAWSCY

Ideą salonu fryzjerskiego D&M Stawscy jest przede wszystkim indywidualne podejście do klienta, poprzez wydobycie naturalnego piękna precyzyjnym cięciem, dopełniając je koloryzacją dopasowaną do twojej urody. Pracujemy na włoskich produktach marki Farmagan oraz australijskich, wegańskich produktach marki Davroe do stylizacji i pielęgnacji włosów. Oferujemy także sprzedaż tych produktów w naszym salonie.



salon fryzjerski
D&M
Stawscy

Pracownikom Q22 oferujemy specjalny rabat

Nasza oferta **-15%**

na usługi fryzjerskie

Jesteśmy otwarci od poniedziałku do piątku w godzinach:
8:00- 20:00 oraz w soboty od 10:00- 18:00

W celu rezerwacji wizyty zapraszamy pod numer telefonu
(22) 838 50 85 lub on-line na www.stawscy.com

34



PRALNIA (BEST FOR INVESTMENT)

Dbamy o najwyższy komfort pracowników biurowca zapewniając komfortowe usługi w zasięgu ręki. Nie musisz się martwić, czy zdążysz zrobić pranie w domu. Dzięki nowoczesnej pralni twoje ubrania zawsze będą świeże, czyste i pachnące.

BEST FLIGHTS

W tym miejscu możesz spełnić swoje marzenia. Wybierz miejsce wakacyjnego przeznaczenia i znajdź najbardziej korzystną ofertę lotów. W Best Flights profesjonalna obsługa pomoże ci dokonać najlepszego wyboru.



Q22

MASAMI SUSHI

Każdy miłośnik japońskiej kuchni będzie tutaj zadowolony. Doskonale przyrządzone futomaki, hosomaki, california maki, nigiri oraz inne azjatyckie specjalności wręcz rozplývają się w ustach. Masami Sushi to znakomita propozycja na lunch – zarówno ten biznesowy, jak i między obowiązkami.



ORGANIC FARMA ZDROWIA



Zdrowa żywność wzmacnia odporność, dlatego korzystaj z bogatej oferty Organic Farma Zdrowia i ciesz się nie-nagannym samopoczuciem. Wybieraj spośród wielu ekologicznych produktów wyłącznie sprawdzonych marek.

organic
farma zdrowia

Pracownikom Q22 oferujemy
specjalny rabat

Nasza oferta

-30%

na sok z imbiru bio Eko Wital
za okazaniem kuponu z magazynu przy zakupach.



Kupon może być zrealizowany za okazaniem w sklepie stacjonarnym Organic Market ekologiczny Q22 al. Jana Pawła II 22, Warszawa do dnia 31.03.2021 r. Promocje się ze sobą nie łączą.



GREEN CAFFÈ NERO

Nic tak nie budzi, jak aromatyczna kawa. W Green Caffè Nero doświadczeni bariści przygotowują ją dokładnie tak, jak lubisz. Sprawdź zimowe wariacje wybornych odmian i delektuj się ich niezwykle smakiem. Gdy w trakcie pracy poczujesz spadek energii, wpadnij po kawę i działaj na najwyższych obrotach.



MEET & EAT

Meet & Eat oferuje codziennie zmieniające się menu. Znajdziesz tutaj tradycyjne polskie dania, a także potrawy pochodzące z wielu egzotycznych kuchni świata. Lokalne produkty, bezkompromisowe dbanie o jakość i zadowolenie gości to wyznaczniki kulinarnego sukcesu. Przyjdź na lunch i rozkoszuj się fantastycznym smakiem.

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro