

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 2
2 0 2 1

E Jak wprowadzać EKOZMIANY

KAŻDA DROGA
ROZPOCZYNA SIĘ
OD POSTAWIENIA
PIERWSZEGO KROKU

WORK & LIFE PRIVATE BALANCE

JAK PRACOWAĆ
ZDALNIE, ŻEBY SIĘ
NIE PRZEPRACOWAĆ?

DIY KREATYWNOŚĆ DLA DOBRA PLANETY

ZERO WASTE

KOLEJNA MODA
CZY STYL ŻYCIA?

ZIELONY I BEZPIECZNY BIUROWIEC

Rozmowa z Anną Szelc – dyrektor Asset Management
Invesco Real Estate w Polsce





ANNA SZELC
dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate

SPIS TREŚCI/NR 2/2021

- 04 Czy wiesz, że...
 - 08 Zielony i bezpieczny biurowiec – rozmowa z Anną Szelc, Dyrektorem Asset Management Invesco Real Estate w Polsce
 - 10 Jaki jest cel segregowania i zbiórki elektroodpadów?
 - 12 Jak wprowadzać ekozmiany?
 - 14 Zero Waste – kolejna moda czy styl życia?
 - 16 Siła natury
-
- 20 Work&Life Private Balance – jak pracować zdalnie, aby się nie przepracować?
 - 22 DIY – kreatywność dla dobra planety
 - 24 Sezon na warzywa i owoce
 - 26 Zdrowie zawsze pod ręką – pomocne apki
 - 28 City Break – zielone zakątki Warszawy
 - 30 Ekotrendy z przeszłości i ekożarty
 - 31 Zaczytani
 - 32 Eyebar. Brwi – jak zacząć i dlaczego warto postawić na naturalność
 - 34 Jak dbać o włosy latem?



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

EDY TO RIAL

Trwa najbardziej urokliwa pora roku, pełna rozkwitu i radości. Przyroda zachwyca malowniczą roślinnością, a wraz z nią otoczenie nabrało barwy kojącej zieleni. Podobnie jak natura przeobraża krajobraz, tak i w Q22 rozwijamy się, aby być jeszcze bardziej eko – w trosce zarówno o dobro pracowników, jak i planety. W obecnym wydaniu magazynu prezentujemy innowacyjne zmiany biurowca, poruszamy tematy bieżących tendencji proekologicznych, zdradzamy ciekawostki dotyczące ochrony środowiska naturalnego, a także niezmiennie inspirujemy do zdrowego i świadomego stylu życia. Zapraszamy do owocnej lektury, dzięki której odkryjesz ekologię w najlepszym stylu. Rozkwitnij w pełni razem z Q22.

Produkcja: Valkea Media S.A.

ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska

Redaktor prowadząca: Natalia Fryś

Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek

Opracowanie graficzne: Anita Lerke

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.

Każda tona
odzyskanej
makułatury
umożliwia
zaoszczędzenie
1200
litrów wody.

JEDEN LITR ZUŻYTEGO
OLEJU SILNIKOWEGO
WYLANEGO DO RZEKI
LUB KANALIZACJI
ZANIECZYŚCIŁBY
1 000 000
LITRÓW WODY.



SZKLANA BUTELKA
PONOWNIE WPROWADZONA
DO OBIEGU POZWAŁA
ZAOŚCZĘDZIĆ ENERGIĘ
POTRZEBNĄ DO ŚWIECENIA
100-WATOWEJ ŻARÓWKI
PRZEZ CZTERY GODZINY.

Prawie
60%
śmieci
wyrzucanych
do kosza
każdego dnia
nadaje się do
kompostowania.

CZY WIESZ ŻE...

W CIĄGU ROKU
JEDNO DRZEWO
PRODUKUJE TLEN
WYSTARCZAJĄCY
10 OSOBOM
DO ŻYCIA,
A HEKTAR LASU
LIŚCIASTEGO
WYTWARZA OKOŁO
700 KG
TLENU
- TAKĄ ILOŚCIĄ
MOŻE ODDYCHAĆ
AŻ **2500**
LUDZI.

Rozlana ręką
z jednego
termometru
zanieczyściłaby
jezioro
o powierzchni
4,5
hektara.



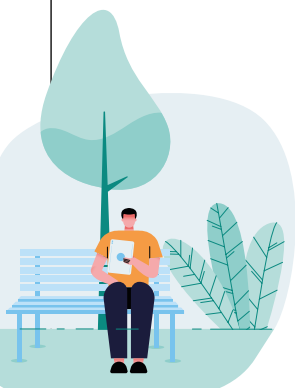
RECYKLING JEDNEJ
LODÓWKI OGRANICZA
EMISJĘ DWUTLENKU
WĘGLA O PONAD
2 TONY.

JEDNA TONA
ZŁOMU
ALUMINIOWEGO
TO OSZCZĘDNOŚĆ
OKOŁO CZTERECH
TON RUDY.

GDYBY Z ODPADÓW
ZGROMADZONYCH
W POLSCE USYPAĆ GÓRĘ,
TO ROZCIĄGAŁABY SIĘ ONA
NA DŁUGOŚCI KILOMETRA
I MIAŁA DWUKROTNIE
WIĘKSZĄ WYSOKOŚĆ NIŻ
MOUNT EVEREST.

PŁYTY CD I DVD
SĄ ZROBIONE Z TWORZYWA
SZTUCZNEGO, KTÓRE
MOŻE BYĆ PONOWNIE
WYKORZYSTANE
DO TWORZENIA BUTÓW LUB
SZYB PANCERNYCH.

Z **450**
plastikowych
opakowań
po proszku do
prania można
wyprodukować
trzyosobową
ławkę do parku.



WYRZUCANE
W CIĄGU ROKU
NA CAŁYM ŚWIECIE
BUTELKI PET

USTAWIONE JEDNA
NA DRUGIEJ UTWORZYŁYBY
WIEŻĘ O WYSOKOŚCI
28 000 000
KILOMETRÓW, CZYLI
73-KROTNĄ ODLEGŁOŚĆ ZIEMI
OD KSIĘŻYCA.

Okolo
35
plastikowych
butelek jest
potrzebnych do
wyprodukowania
jednej bluzy
polarowej.



SZEŚĆ PUSZEK
ZE ZŁOMU TO
OSZCZĘDNOŚĆ
ENERGII RÓWNEJ
SPALENIU
JEDNEGO LITRA
PALIWA.

Nieszczelny kran
w ciągu doby
powoduje utratę
36
litrów wody.

DO
WYPRODUKOWANIA
TONY PAPIERU
POTRZEBA
17 DRZEW.

Recykling
125 cm
stosu gazet
pozwala uratować
sześciometrową
sosnę.

ZUŻYTE
PIELUCHY
JEDNORAZOWE
ZAJMUJĄ AŻ
4%
ZAWARTOŚCI
WSZYSTKICH
WYSYPISK.

SZKŁO
I ALUMINIUM NADAJĄ SIĘ
W 100%
DO PONOWNEGO RECYKLINGU.
MOŻNA JE PRZETWARZAĆ
W NIESKOŃCZONOŚĆ.

ROZKŁAD
PLASTIKOWEJ
BUTELKI
I STYROPIANOWEJ
TACKI TRWA
MNIJ WIĘCEJ
500 LAT.





Q22



EKO
PROJEKCIJA

Q22 to nie tylko biurowiec zapewniający najwyższy komfort pracy, ale także budynek, w którym doskonale widać, czym w praktyce jest idea zrównoważonego rozwoju. Od początku 2021 roku biurowiec korzysta wyłącznie z energii elektrycznej pochodzącej ze źródeł odnawialnych. Natomiast pod koniec ubiegłego roku uzyskał certyfikat międzynarodowego laboratorium badawczego SGS, które przeprowadziło audyt bezpieczeństwa i czystości w każdej jego części.

ZIE LO NY I BEZPIECZNY BIUROWIEC

8



ANNA SZELC,
DYREKTOR
ASSET
MANAGEMENT
INVESCO
REAL ESTATE
W POLSCE

Q22 to nie tylko jeden z najnowocześniejszych biurowców w stolicy, ale także jeden z tzw. zielonych budynków, w których wprowadza się regularnie liczne rozwiązania proekologiczne. Czy w ostatnim czasie Q22 może pochwalić się nowymi osiągnięciami w tym aspekcie?

Q22 to jeden z najbardziej zaawansowanych technologicznie i ekologicznych budynków w kraju, co zostało potwierdzone już wcześniej m.in. certyfikatem BREEAM-Excellent. Tego typu certyfikat ma tylko kilkanaście obiektów w całej Polsce. Od stycznia 2021 r. biurowiec jest jednak w pełni zasilany zieloną energią pochodzącą ze źródeł odnawialnych. To pierwszy projekt w portfolio Invesco Real Estate w Polsce, w którym w całości korzysta się z energii pochodzącej z farm wiatrowych.

Zrównoważony rozwój jest jednym ze strategicznych kierunków globalnego rozwoju całej spółki Invesco Real Estate. Dlaczego jednak w naszym kraju wybrano w tym celu właśnie Q22?

Q22 to jeden z flagowych projektów w naszym portfolio nieruchomości w Polsce. Jednak strategię świadomego podejścia do tematów ekologicznych wprowadzamy w naszych obiektach od początku obecności w Polsce. Korzystanie w 100% z energii źródeł odnawialnych jest kolejnym i naturalnym dla nas kierunkiem, który zamierzamy kontynuować poprzez działania mające na celu ograniczenie emisji CO₂. Q22 to obiekt mający niemal 53 tys. mkw. powierzchni biurowej. Najemcami budynku są prestiżowe firmy, dla których zrównoważony rozwój jest tak samo istotny i wpisany w DNA ich działal-



serwis rowerowy. Jazda na rowerze ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze zdrowie i samopoczucie, ale także pozwala uniknąć porannych korków i oczywiście jest jednym z elementów proekologicznego stylu życia. Z kolei osobom dojeżdżającym samochodami elektrycznymi biurowiec zapewnia możliwość ich naładowania.

W najbliższym czasie Q22 planuje także wprowadzić swój autorski program, który w dużej mierze będzie promował „bycie ekologicznym w pracy”. Na czym będzie on polegał?

Wiele firm przykłada coraz większą wagę do działań proekologicznych w ramach swojej codziennej działalności. Pracodawcy zachęcają też swoich pracowników do podejmowania racjonalnych i odpowiedzialnych wyborów w trosce o środowisko. Chcielibyśmy im w tym jeszcze bardziej pomóc, dlatego planujemy wprowadzić program Be Smart&Eco. Będzie on zawierał m.in. treści, które uświadomią pracowników, jakie codzienne nawyki mają zły wpływ na środowisko i zmiany klimatyczne.

Q22 od długiego czasu promuje też bezpieczne nawyki wśród pracowników, co jest niezwykle ważne w obecnej sytuacji. Są już na mapie kraju budynki, które mogą się pochwalić certyfikatami bezpieczeństwa. Czy Q22 także taki ma?

Bezpieczeństwo najemców i pracowników jest dla nas priorytetem i traktujemy tę kwestię bardzo poważnie. Pod koniec 2020 r. niezależne, międzynarodowe laboratorium badawcze SGS przeprowadziło w budynku audyt bezpieczeństwa i czystości pod względem wprowadzonych procedur, oceny protokołów i stosowania



ności jak dla nas. Dodatkowo więc regularnie staramy się prowadzić liczne akcje dla pracowników, które promują dbanie o otaczającą nas przyrodę.

Jakiego typu akcje promujące zdrowy styl życia i ekologię są prowadzone w Q22?

Q22 znajduje się w ścisłym centrum, dzięki czemu zapewnia pracownikom dogodny dojazd wszystkimi środkami transportu publicznego. Jednak zdecydowanie bardziej zachęcamy pracowników do korzystania z rowerów. Zadbaliśmy w tej kwestii o pełne zaplecze dla cyklistów, w skład którego wchodzi np. szatnie damskie i męskie z prysznicami oraz szafkami, gdzie każdy może przechować swój kask czy odzież. Regularnie organizujemy także dla pracowników bezpłatny



wanych środków czystości oraz dokładności sprzątnięcia. Co więcej, oprócz pobrania próbek pod kątem bakterii i drobnoustrojów, zostało pobrane kilkanaście próbek pod kątem Covid-19. Budynek Q22 przeszedł pomyślnie wszystkie badania oraz ocenę czystości. Jednocześnie, w ciągu bieżącego roku kilkakrotnie w budynku pojawią się niezapowiedziani przedstawiciele laboratorium w celu dokonania ponownej oceny i weryfikacji utrzymania należytego poziomu czystości. Nasze serwisy na co dzień dokładają wszelkich starań, aby ta weryfikacja wypadła równie dobrze. Bardzo wspieramy bezpieczny powrót wszystkich pracowników do biur.

Dziękuję za rozmowę.

JAKI JEST CEL SEGREGOWANIA I ZBIÓRKI

ELEKTRO ODPADÓW?

Czy wiesz, że jedna bateria, która nie wylądowała w odpowiednim dla siebie koszu na śmieci, może zanieczyścić 1 m³ gleby i ok. 400 litrów wody? Dzieje się tak, ponieważ zawiera ona silnie toksyczne substancje, takie jak np. rtęć czy ołów. Podobnie sprawa wygląda w przypadku sprzętów RTV i AGD, dlatego tak ważne jest, aby mieć świadomość konsekwencji nieprzemyślanego wyrzucania niesprawnych urządzeń.

10

OCHRONA ZDROWIA LUDZI I ŚRODOWISKA NATURALNEGO



KLASY EFEKTYWNOŚCI ENERGETYCZNEJ WYLICZA SIĘ NA PODSTAWIE ROCZNEGO ZUŻYCIA PRĄDU I STOSUNKU DO STANDARDOWYCH WARTOŚCI ODPOWIADAJĄCYCH TYPOWYM MODELOM DANEGO URZĄDZENIA.

Środowisko w tym temacie możemy dbać na kilka różnych sposobów. Zaczniemy od tego, żeby zanim kupimy nową lodówkę, zmywarkę itp. sprawdzimy, czy da się ją naprawić. Jeśli okaże się to niemożliwe lub naprawa będzie droższa niż kupno nowego sprzętu, wtedy możemy spisać urządzenie na straty i wybrać się do sklepu, aby nabyć nowe. Przed zakupem warto sprawdzić, jaką klasę efektywności energetycznej ma dana rzecz. Najbardziej ekonomiczne i przyjazne dla środowiska są sprzęty AGD oznakowane literą A – na szczycie proekologicznej wartości znajduje się symbol A+++ , a tym najmniej wydajnym przypisana jest litera G. Ogólna zasada jest taka, że im lepsza jakość urządzenia, tym lepiej dla środowiska zarówno w przypadku gdy chodzi o kamery samochodowe, jak i tak drobne sprzęty, np. karty pamięci.

Wyrzucajmy świadomie

Pamiętajmy o tym, żeby nie gromadzić zużytych lub niepotrzebnych elektrośmieci w domu. Oddawajmy je w miejscach, gdzie znajdują się dedykowane im zbiórki. W większości sklepów przy zakupie nowego sprzętu istnieje możliwość oddania niesprawnych urządzeń. Oplaca się z tego skorzystać, bo w wielu przypadkach klientowi zostaje zaoferowany rabat. Nie dość, że zaoszczędzimy pieniądze,



Elektrośmieci należą do odpadów szczególnych. Ich nieprzemysłane wyrzucanie ma o wiele większy negatywny wpływ na środowisko naturalne, niż wygląda to w przypadku pozostałych kategorii odpadów.

to ponadto przysłużymy się planecie. Warto dodać, że samodzielne demontowanie sprzętu elektrycznego i elektronicznego nie należy do dobrych pomysłów. Powstrzymując się od tego typu działań, mamy pewność, że nie spowodujemy zagrożenia dla siebie i środowiska.

Daj szansę na recykling

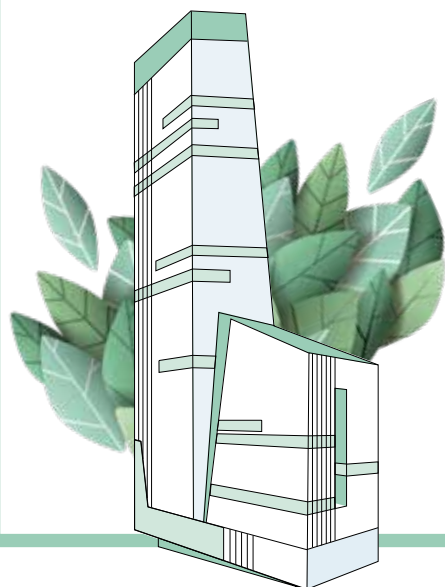
Kolejną, olbrzymią zaletą segregowania i zbierania elektroodpadów jest poddawanie ich części recyklingowi. Wykorzystując ponownie tworzywa sztuczne, metale i szkło, oszczędzamy energię, ograniczamy wydobywanie surowców naturalnych i redukujemy wydzielanie zanieczyszczeń oraz emisję gazów cieplarnianych. Na przykład 90% zużytej świetlówki da się ponownie zastosować podczas produkcji nowej sztuki. W skład tych surowców wchodzi aluminium, szkło, metaliczna rtęć i luminofor (związek chemiczny wykazujący luminescencję).



W Q22 ODBYWA SIĘ CYKLICZNA AKCJA ZBIERANIA ELEKTROODPADÓW WŚRÓD PRACOWNIKÓW BIUROWCA.

22-23 kwietnia
zebrano aż

**1 tonę
i 800 kg**
elektrośmieci.



JAK WPROWADZAĆ EKOZMIANY

Każda droga zaczyna się od postawienia pierwszego kroku. Uświadomienie sobie, że od wyborów każdego z nas zależy naprawdę bardzo dużo, ma ogromne znaczenie i pomoże w realizacji ekoplanu na życie.

Ekozmiiany najlepiej wprowadzać techniką małych kroków. Wtedy nowe przekonania będą miały szansę zakorzenić się w twojej świadomości. Pamiętaj o tym, by nie wpadać ze skrajności w skrajność i nie wyrwać do góry nogami swojego dotychczasowego życia. Zaczynaj od drobnych postanowień typu: „W tym tygodniu ograniczam zużycie plastiku”. To sprawi, że zaczniesz być bardziej uważny. Dostrzeżesz, jak dużo jest go wokół ciebie. I będą ci się pojawiały pomysły na to, jak ograniczyć jego zużycie. Takie odkrycia bardzo cieszą!

ŻYCIE GATUNKÓW
Nie pozwólmy, by przez nieświadome, codzienne wybory cierpiały całe populacje zwierząt.

NAJWYŻSZY CZAS NA EKOLOGICZNE ROZWIĄZANIA
Planeta Ziemia potrzebuje nas teraz bardziej niż kiedykolwiek. Tylko ludzie są w stanie zatrzymać zmiany, do których się przyczynili.



▲
W TROSCIE O OCEANY
Zrezygnuj m.in.
z jednorazowych
sztućców i słomek.

rozdzielanie warstw jest kosztowne. To też biznes... Co więc możesz zrobić? Np. nosić ze sobą filizankę do kawy. Może zaskoczysz baristów, ale docenią twój pomysł. Kubki na wynos są właśnie plastikowo-papierowe. Zazwyczaj wyglądają na eko, ale – mimo powłoczki z szarego papieru – takie nie są. Wybieraj w sklepach opakowania papierowe zamiast foliowych, pałeczki do uszu z patyczkami bambusowymi, drewniane szczoteczki do zębów, wielorazowe maszyny do golenia zamiast jednorazówek. Noś ze sobą butelkę wielokrotnego użytku – szklaną lub ze stali nierdzewnej. Czy wiesz, że San Francisco jest pierwszym miastem, które zakazało sprzedaży wody mineralnej w plastikowych butelkach? Miejmy nadzieję, że coraz więcej miast i państw pójdzie tym torem. Co jeszcze możesz zrobić? Kupuj produkty w większych ilościach. Jeśli lubisz ryż czy makaron, możesz je nabyć w większym opakowaniu, np. 10 kg. W ten sposób kupujesz jedno opakowanie, a nie 10. Do kąpieli wybieraj dobrej jakości mydła zamiast żelów pod prysznic, które mają plastikowe opakowania. I zawsze, gdy masz wybór, sięgaj po szklane pojemniki zamiast plastikowych.

WEDŁUG PROGNOZ W 2050 ROKU W MORZACH BĘDZIE PŁYWAŁO WIĘCEJ PLASTIKU NIŻ RYB. WYSPA UTWORZONA Z TEGO TYPU ODPADÓW DRYFUJE PO OCEANACH I NIE PRZESTAJE ROSNAĆ. CO MOŻNA ZROBIĆ, BY NIE DOSZŁO DO ZAGŁĘDY EKOLOGICZNEJ? TERAZ JEST NAJLEPSZY CZAS NA DOKONYWANIE WŁAŚCIWYCH WYBORÓW. CO NAJLEPSZE, NIE WYMAGAJĄ ONE OD NAS ZBYT WIELE. CHODZENIE NA ZAKUPY Z WŁASNĄ TORBĄ, NOSZENIE KUBKA NA KAWĘ I BUTELKI NA WODĘ TO MAŁE KROKI, KTÓRE ZNACZNIE OGRANICZĄ IŁOŚĆ PLASTIKOWYCH ODPADÓW.

W ciągu roku na całym świecie produkuje się aż **300 mln ton plastiku!**

Ponad połowa jest wykorzystana tylko raz, z czego **40 %** stanowią opakowania konsumenckie.

Czy wiesz, że żadna cząsteczka plastiku nie uległa jeszcze rozkładowi?

Produkcja plastiku rozpoczęła się w latach 50., a czas rozkładu tworzyw sztucznych liczy się w setkach lat:



BUTELKA:

100-1000 lat



REKLAMÓWKA:

400 lat



PAPIEREK PO CUKIERKU:

450 lat



PIELUCHA:

400 lat

Ekosubstytuty – plastik i opakowania

Do mórz trafia rocznie 8 ton plastiku. Co się z nim dzieje? Pod wpływem słonej wody ulega erozji i zamienia się w mikrokuleczki, które mieszają się z planktonem i osadzają w tkankach ryb, a następnie w naszych ciałach, gdy te ryby zjadamy. Aby pomóc planecie, trzeba zmniejszać popyt na plastik. A gdy już jest w naszych domach, warto dawać mu drugie życie. Masz mnóstwo woreczków foliowych? Zabieraj je ze sobą na zakupy i pakuj do nich warzywa. W Polsce rolnicy nie mają jeszcze obowiązku pakowania produktów do biodegradowalnych woreczków. Najlepszym pomysłem jest kupienie lub uszycie sobie siatki. A jeśli nie masz pomysłu na drugie życie dla plastikowych śmieci, segreguj je odpowiedzialnie. Pamiętaj jednak, że nie wszystkie zostaną poddane recyklingowi. Te, które są zbudowane z warstw różnych materiałów, np. papieru, plastiku, aluminium, nie zostaną powtórnie wykorzystane. Ich recykling jest nieopłacalny, bo

Gospodarowanie papierem

Gdy zakończy się okres realizacji planu ograniczenia zużycia plastiku, rozpocznij tydzień bardziej racjonalnego gospodarowania papierem. Drukowanie dwustronne, rezygnacja z kolorowego wydruku na rzecz odcieni szarości, wyrzucanie szarego papieru i kartonów na kompost (jeśli masz ogród), kupowanie biletów elektronicznych zamiast papierowych, rezygnacja z papierowych faktur i potwierdzeń płatności kartą oraz płacenie rachunków przez internet to tylko kilka z propozycji.

Wielu ludzi zwraca uwagę na większy koszt ekoproduktów i jest to dla nich poważna bariera. Gdyby jednak zaczęło sięgać po nie więcej osób, ceny zaczęłyby spadać... Mamy nadzieję, że w przyszłości tak się właśnie stanie. Póki co rozwiązania ekologiczne są nieco droższe. Potraktujmy je jako inwestycję w swoje zdrowie i życie, a także w dobro wspólnej planety.

▼
SEGREGACJA MA ZNACZENIE
Wyrzucaj śmieci
do odpowiednich pojemników.
W ten sposób dajesz im
szansę na drugie życie.





ZERO WASTE

KOLEJNA MODA CZY STYL ŻYCIA?

Od kilku lat idea Zero Waste zdecydowanie nabiera rozgłosu i zyskuje na popularności. Dzieje się tak w związku z tym, że coraz większej liczbie ludzi zależy na dbaniu o ekologię oraz dobro i przyszłość zamieszkiwanej przez nas planety.

14

Na początku warto przyjrzeć się założeniom głoszonym przez wyznawców nurtu. Zgodnie z definicją Zero Waste International Alliance: „Zero Waste jest celem, który jest etyczny, ekonomiczny, skuteczny i wizjonerski, aby prowadzić ludzi ku zmianie stylu życia i praktyk, które naśladują naturalne cykle odnawiania się, gdzie wszelki materiał, którego się pozbyto jest zaprojektowany tak, by być zasobem do wykorzystywania przez innych. Zero Waste oznacza projektowanie i zarządzanie produktami oraz procesami, aby systematycznie eliminować szkodliwość odpadów i materiałów oraz zmniejszać ich objętość, przetwarzając i odzyskiwać wszystkie zasoby, nie spalać ich, ani nie zakopywać. Zero Waste wyeliminuje uwalnianie szkodliwych substancji do ziemi, wody czy też powietrza, które są zagrożeniem dla zdrowia człowieka, zwierząt, roślin, całej planety”. Istnieją określone wytyczne, które pomogą nam

odnaleźć się w zmianie stylu życia na ten zgodny z ekologiczną ideologią. Zaczynijmy od tego, że przed każdym zakupem zastanowimy się, czy naprawdę potrzebujemy danej rzeczy – kosmetyku, żywności, ubrania, mebla. Wiele razy jest tak, że mamy wielką ochotę coś nabyć, ale po dłuższym namyśle uświadamiamy sobie, że nie jest nam to potrzebne do życia. Gdy już zdecydujemy się na zakup, wybieramy produkty wegańskie, o niskim śladzie węglowym oraz te, które stworzono zgodnie z ekologią, czyli nie testowano ich na zwierzętach i nie stosowano do ich wytworzenia chemicznych substancji.

Daj drugą szansę

Kolejnym krokiem jest ponowne używanie tego, co już nabyliśmy. Oprócz wielokrotnego napełniania butelki po wodzie, możemy pójść o krok dalej i dawać nowe życie temu, co zazwyczaj ląduje szybko w koszu z odpadami. Oddawanie i kupowanie ubrań



w second handach, alternatywnie wymiana ubrań w takich aplikacjach jak np. Vinted to świetny sposób na działanie dla dobra Ziemi. Każdego roku w związku z produkcją ubrań na masową skalę są zużywane np. miliony hektolitrow wody. Coraz częściej na całym świecie powstają sklepy, w których można kupić sprzęty wszelkiego użytku z drugiej ręki. W Polsce nie jest to tak dobrze rozwinięte jak w Kanadzie czy Nowej Zelandii, ale na portalach, takich jak Facebook czy OLX, znajdziemy dużo ofert używanych produktów w dobrym stanie i sprawnie działających urządzeń. Doskonale wpisuje się w to trend DIY, który polega na tworzeniu nowego ze starego. Czas wykorzystany na wyrażaniu swojej kreatywności w praktycznym celu, z pewnością będzie należał do udanych i może być świetną zabawą wraz z rodziną czy przyjaciółmi.

Rozsądne wyrzucanie

Rzecz jasna, nie może zabraknąć tutaj podkreślenia kwestii segregowania odpadów. To, czego nie jesteśmy w stanie przemienić i ponownie zastosować w swoim życiu, wyrzucamy – jednak gdy już musimy, róbmy to z głową. Recykling nie kosztuje nas wiele myślenia czy zaangażowania, a ma zbawienny wpływ na losy planety. W każdym bloku i indywidualnych domostwach znajdują się pojemniki do rozdzielania odpadów na konkretne kategorie. Przyszłość Ziemi maluje się w o wiele pozytywniejszych barwach, jeśli wszyscy będziemy o tym pamiętać i czynić z tego rutynową część codzienności.



**MAŁYMI KROKAMI
DO UPRAŻNIONEGO CELU
- ZACZNIJ OD NIEWIELKICH
ZMIAN I STOPNIOWO
WCIELAJ IDEE ZERO WASTE
DO SWOJEGO ŻYCIA.**



Podejście z głową do kupowania, używania i wyrzucania maluje przyszłość w pozytywnych barwach. Aby nie marnować, przede wszystkim wystarczy chcieć i dobrze planować codzienność.

ZERO WASTE NA CO DZIEŃ

Jak życie według Zero Waste wygląda każdego dnia? Poniżej przedstawiamy praktyczne wskazówki, które warto wdrażać, aby żyć zgodnie z proekologicznym podejściem.



► Chodźmy na zakupy z torbą wielokrotnego użytku.



► Wykorzystujmy odpady biodegradowalne jako nawóz do sadzonych roślin (w ogrodzie wokół domu lub tym balkonowym). Na obierkach ugotujemy bulion warzywny jako świetną bazę do wielu dań.



► Destylujmy wodę z kranu do picia, zamiast kupować kolejne butelki plastikowe.



► Nośmy ze sobą własny kubek na kawę, aby nie generować namnażania kolejnych odpadów.



► Nie wymieniamy urządzeń elektrycznych tylko dlatego, że wszedł właśnie ich nowy model.



► Ograniczamy spożycie mięsa. Hodowla zwierząt przeznaczona na ten cel jest jednym z największych źródeł emitowania gazów cieplarnianych.



► Kupujemy produkty od lokalnych producentów.



► Zamieniamy książki papierowe na czytniki e-booków.



► Do oczyszczania gospodarstwa domowego używamy ścierek wielokrotnego użytku, a nie ręczników papierowych.

Ekologia nie tylko na topie

Na koniec pojawia się pytanie, czy idea Zero Waste nie jest przypadkiem tylko kolejną modą? Jeśli założymy, że światowe tendencje, które są na topie, przyczyniają się do wzrostu świadomości całych społeczeństw i promowania proekologicznych postaw, to w takim wypadku nie ma to wydźwięku negatywnego. Musimy jednak pamiętać, że wyłącznie długoterminowe zachowania mają realny wpływ na poprawę sytuacji na całym globie. Oznacza to, że aby zmienić destrukcyjny kierunek działań ludzkości, należy przetransformować cały styl życia i konsekwentnie się tego trzymać.

SIŁA NATURY

Idea Slow Life rozpoczęła proekologiczne domino. Zaczęliśmy od zdrowego odżywiania przez zrównoważoną modę aż po kosmetyki blisko korespondujące z naturą.

Czy wiesz, że nasza skóra wchłania aż 60 % składników, które dostarczamy jej w kosmetykach? Oznacza to, że nie tylko jesteśmy tym, co jemy, ale także tym, co nakładamy na własne ciało. Zgodnie z wynikami badań absorbuje ono dziennie 75 mg szkodliwych związków chemicznych, z czego 25 mg pochodzi z żywności, a 50 mg z kosmetyków! Jeśli więc chcesz zadbać o swoje zdrowie, oprócz diety zmień także środki do pielęgnacji. To jeden z wielu powodów, aby podczas zakupów w drogeriach wybierać produkty ekologiczne. Co kryje się za tym magicznym dopiskiem? Przyjrzyjmy się bliżej koncepcji Slow Beauty.

Naturalny skład

Niech nie zmyli nas przedrostek „bio”, który często jest stosowany na opakowaniach, aby przyciągnąć uwagę potencjalnych klientów. Aby kosmetyk można było zaklasyfikować do grupy będących w zgodzie ze środowiskiem, powinien mieć odpowiednie certyfikaty. Najważniejsze organizacje certyfikujące produkty organiczne to:

- **ECOCERT** - francuska organizacja kontroli i akredytacji produktów organicznych i ekologicznych, uznawana w ponad 80 krajach na całym

świecie, jest w tej chwili najpopularniejszą organizacją certyfikującą kosmetyki.

- **BDIH (Bundesverband Deutscher Industrie und Handelsunternehmen)** – Federalny Związek Niemieckiego Przemysłu i Firm Handlowych wydający certyfikaty ekologiczne lekom, żywności i kosmetykom.

- **Soil Association** – angielska organizacja certyfikująca ekologiczną żywność, rolnictwo i kosmetyki.

- **AIAB (Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica)** – Włoskie Stowarzyszenie Rolnictwa Ekologicznego.

- **AllergyCertified** – międzynarodowa organizacja certyfikująca produkty hipoalergiczne bez jakichkolwiek szkodliwych substancji.

Widząc takie oznaczenie, masz pewność, że skład jest całkowicie naturalny.

Q Nie powodują podrażnień, alergii, nie zatykają porów. Dzięki nim naskórek zachowuje naturalną barierę lipidową, utrzymując optymalne nawilżenie.



Etyczny obowiązek

Kolejny niezwykle ważny aspekt ekologii w dziedzinie pielęgnacji dotyczy praw zwierząt. W Unii Europejskiej zakaz obrotu kosmetykami testowanymi na zwierzętach obowiązuje od 2013 roku. Koncerny nie kwestionują tego prawa – to, co kiedyś było wyłącznie marzeniem aktywistów środowiskowych, dziś na szczęście jest oczywistością. Ponadto, nieustannie podejmowane są działania mające na celu wprowadzenie tej normy na całym świecie. Coraz częściej obserwuje się również trend produkowania linii wegańskich, czyli niezawierających składników pochodzenia zwierzęcego, takich jak elastyna, kreatyna, kolagen, śluz ze ślimaka czy wosk pszczoły.

W trosce o Ziemię

Kosmetyki ekologiczne to także takie, które są przyjazne naturalnemu środowisku. Dotyczy to zarówno procesu ich tworzenia (firmy pracujące zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju), składników (np. brak zawartości oleju palmowego lub mikrogranulek plastiku), jak i opakowań. Ostatni element to ten, z którym bezpośrednio spotyka się konsument. Wybierając szklane, papierowe lub zwrotne opakowania, redukujemy poziom zanieczyszczenia planety.

Wybieraj świadomie i korzystaj!



NO SYNTHETIC
FRAGRANCE



ALCOHOL
FREE



NO ANIMAL
TESTING

TRZY RAZY NA TAK!

Wpatrujmy na etykietach powyższych ikon. Dwie pierwsze oznaczają, że podczas tworzenia kosmetyku nie użyto syntetycznych aromatów i alkoholu, które często są przyczyną podrażnień i uczuleń. Trzecia ikona informuje nas o nietestowaniu produktu na zwierzętach, co w UE jest od kilku lat obowiązującą normą.

Zwiększa się liczba marek oferujących kosmetyki naturalne. W drogeriach Douglas są to m.in. John Masters Organics, Resibo, Kiehl's, Mokosh, Mario Badescu, Naturativ czy Clochee. Z kolei ekologiczni miłośnicy handmade mogą z łatwością zrobić samodzielnie np. peeling do ciała. Wystarczy zblendowane kiwi, cukier, odrobina starej skórki cytryny i gotowe. Działanie ekologicznych produktów do pielęgnacji jest dla organizmu wręcz zbawienne. Składniki roślinne dostarczają ogromną ilość antyoksydantów i witamin, które zatrzymują procesy starzenia się. Skóra jest zatem odżywna, wygląda promiennie i młodo. Cóż więc potrzebna?

PRZEPISY NA MASECZKI

Nawilżają, regenerują i oczyszczają. Dzięki nim skóra wygląda promiennie, zdrowo i młodo. Maseczki warto stosować mniej więcej raz na tydzień, aby utrzymać efekt ich dobroczynnego działania. Mamy także dobrą wiadomość – ich samodzielne przygotowanie jest szybkie i tanie. Zatem warto poświęcić w domu kilka minut na stworzenie organicznych kosmetyków, co więcej, może to być świetna zabawa. Przez swój naturalny skład mają zdecydowaną przewagę nad tymi, które kupujemy już gotowe. Z jakich produktów możemy przygotować znakomite maseczki? Oto kilka domowych sposobów:

1/4 kostki świeżych drożdży i łyżka ciepłego mleka.

Składniki wymieszaj i nałóż grubą warstwę na twarz. To świetna propozycja dla cery skłonnej do wyprysków. Łagodzi zaczerwienienia i niweluje blizny. Maseczka lekko osusza zmiany, oczyszcza z zanieczyszczeń, zmiękcza i wygładza skórę.

Jedno żółtko jaja kurzego i tyle!

Rozmieszaj je, a następnie rozprowadź po skórze twarzy. Maseczka znakomicie sprawdzi się w przypadku cery przesuszonej i skłonnej do podrażnień. Znajdujące się w żółtku witaminy A, E, D oraz z grupy B, a także fosfor i potas intensywnie odżywiają skórę.

Zużyte fusy kawy kofeinowej.

Genialny pomysł na wykorzystanie codziennych odpadów. Dodajmy do nich odrobinę mleka lub brązowy cukier (wtedy zadziała także jak peeling). Taka maseczka usuwa cienie pod oczami, oznaki zmęczenia, a także napina skórę.



Q22



Q22



EKO
LIFESTYLE



WORK & LIFE BALANCE

PRIVATE



JAK PRACOWAĆ ZDALNIE, ABY SIĘ NIE PRZEPRACOWAĆ?

Praca zdalna ma mnóstwo plusów. Oszczędzamy czas i pieniądze na dojazdy do biura, a jeśli jeździmy do niego samochodem, to tym bardziej służymy środowisku, zostając w domu. Mamy więcej czasu na wysypianie się, a żeby stawić się za komputerem, nie musimy specjalnie się szykować czy zakładać eleganckiego stroju. Zyskujemy też większą swobodę w ustalaniu przerw na obiad czy w załatwianiu osobistych spraw między obowiązkami. I tutaj niestety pojawiają się pułapki, przez które granice między życiem zawodowym a osobistym łatwo się zacierają. Jaki jest tego efekt? Siedzenie do późnych godzin przy laptopie i przemęczenie. A co za tym idzie, pogorszenie nastroju i samopoczucia, które rzutuje na całe życie. Oto, jak w kilku prostych krokach zadbasz o swój komfort psychiczny i higienę pracy, dzięki czemu oddzielisz życie osobiste od zawodowego i napełnisz się nową energią do działania.

ZORGANIZUJ PRZESTRZEŃ DO PRACY

To podstawowa kwestia, na którą musimy zwrócić uwagę. Gdy w tym samym miejscu pracujemy, jemy i odpoczywamy – patrz kanapa czy (w najgorszym wypadku) łóżko – to bardzo szybko przestaniemy zarówno efektywnie wykonywać obowiązki, jak i zorientujemy się, że nie jesteśmy w stanie odpocząć we własnym domu. Jednak nie każdy posiada osobny pokój, który mógłby przeznaczyć na domowe biuro. Jak wtedy poradzić sobie z organizacją optymalnej przestrzeni? Wystarczy stolik, przy którym można usiąść w prostej pozycji, ustawiony np. w kącie pokoju. W tym miejscu zgromadzimy wszystkie rzeczy potrzebne do pracy. Gdy wstajemy od biurka, dla ciała i umysłu jest to znak, że mamy przerwę lub właśnie skończyliśmy pracę. Wtedy śmiało przenosimy się w ulubioną przestrzeń do relaksu.

GRUNT TO DOBRA KOMUNIKACJA

Mówi się, że jeśli sam nie wyznaczysz swoich granic,

wtedy inni zrobią to za ciebie. I jest w tym dużo prawdy, ponieważ to w naszym interesie leży poinformowanie współpracowników, w jakich godzinach wykonujemy obowiązki zawodowe i jesteśmy dostępni pod różnorodnymi komunikatorami. Dzięki temu unikniemy telefonów o 7 rano czy o 22 wieczorem, bo ktoś może pomyśleć, że jeśli pracujemy zdalnie, to można dzwonić do nas bez większego zastanowienia. Tak samo trzeba porozmawiać z domownikami, aby wiedzieli, że nie należy do nas przychodzić z pytaniami i prośbami w konkretnych godzinach, bo jesteśmy zajęci. Na początku może być to trudne do zrozumienia, zwłaszcza dla małych dzieci, ale konsekwentne i wytrwałe podejście pozwoli na osiągnięcie upragnionego celu.

ZARZĄDZAJ SWOIM CZASEM

Podczas pracy zdalnej istnieje pokusa, żeby między obowiązkami w pracy załatwiać te rodzinne czy osobiste. Oczywiście przyspieszymy w ten sposób pewne sprawy, ale jeśli poświęcimy czas między pracą na realizowanie innych zadań, wtedy niepostrzeżenie stracimy go na odpoczynek, a przecież właśnie po to mamy przerwy. Te najlepiej wykorzystać na przewietrzenie głowy na świeżym powietrzu i chwytywanie ciepłych promieni słońca. Gdy jest możliwość na spędzenie przerwy w naturalnym otoczeniu zieleni i śpiewu ptaków, korzystajmy z niej dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia.

DBAJ O SIEBIE

W ciągu dnia pełnego obowiązków nie raz zapominamy o odpowiednim odżywianiu. Przerwy na spokojne zjedzenie posiłku o regularnych porach sprawią, że nabierzemy sił do pracy, a poziom koncentracji zdecydowanie wzrośnie. To samo dotyczy picia wody. Pamiętajmy, że kawa czy czarna herbata, tak uwielbiane napoje dające chwilowego „kopa”, w przypadku ich częstego spożywania, mocno odwadniają organizm. Dlatego po każdym kubku przygotowujemy szklankę wody, aby uzupełnić płyny. Dodając do niej łyżkę świeżo wyciśniętego soku

z cytryny, oczyścimy organizm z toksyn, co pozytywnie wpłynie zarówno na ciało, jak i psychikę.

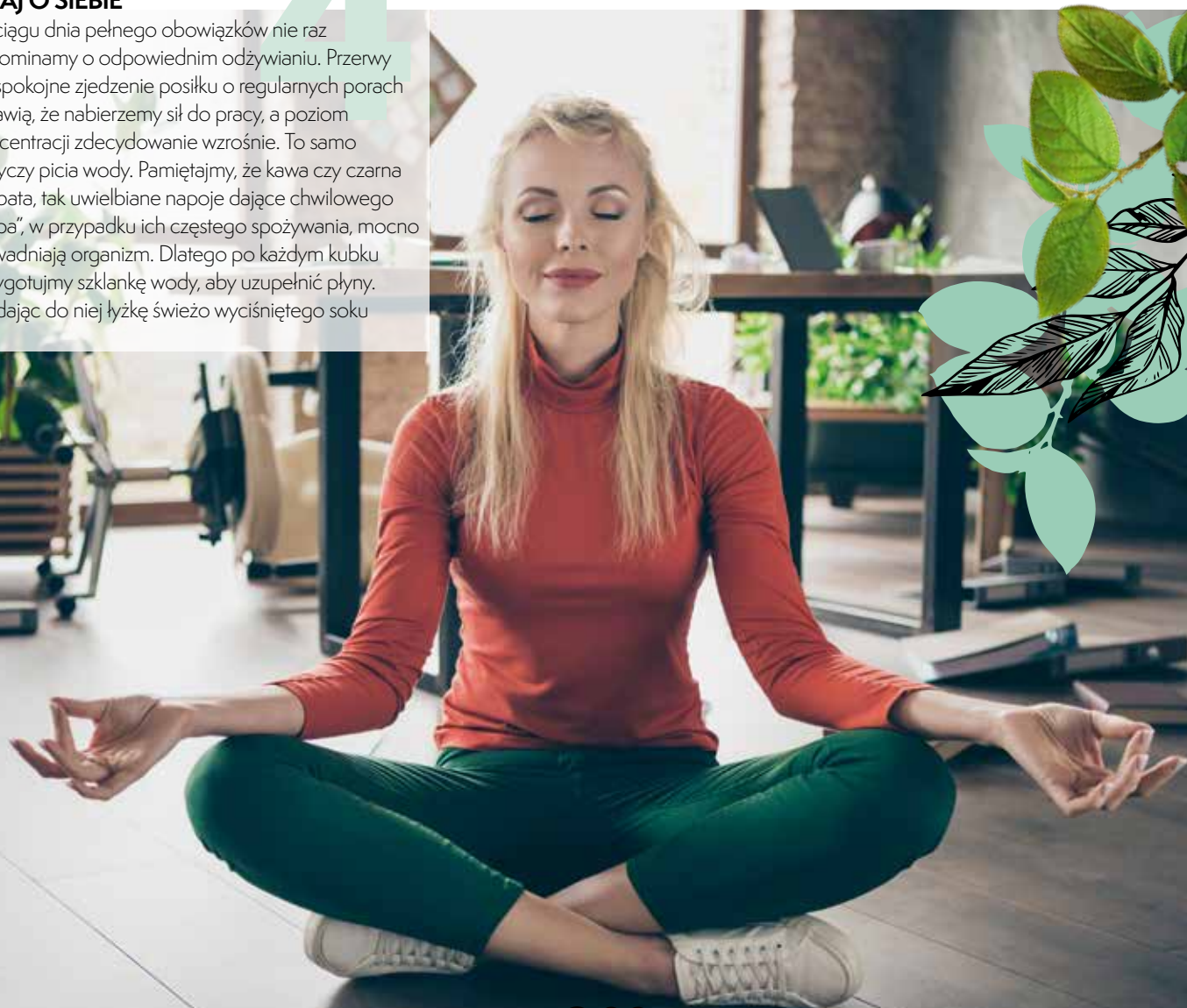
NAGRADZAJ SIĘ

I nie chodzi tu koniecznie o drogie rzeczy czy dalekie wyjazdy, choć oczywiście możemy je sobie co jakiś czas sprawić. Kluczem do skuteczności tej techniki jest to, by pozwalać sobie na przyjemności za małe sukcesy czy przebrnięcie przez dzień pełen wyzwań, po którym czujemy się zmęczeni. Zamówienie smacznego posiłku z ulubionej restauracji, aromatyczna kąpiel przy zapalonych świecach, domowe kino wraz ze współlokatorami przyczynią się do rozładowania napięć i nagromadzonych frustracji.

RUCH TO ZDROWIE

Wielogodzinne siedzenie przy komputerze pozostawia ślad na ciele. W związku z tym możemy doświadczać bólu w plecach na odcinku szyjnym, krzyżowym i lędźwiowym. Podobnie jest z ramionami i karkiem – to obszary powiązane z psychicznym i emocjonalnym poczuciem kontroli, a w natłoku zadań potrafią się potężnie spinać. Nogom też nie służy długie przesiadywanie za biurkiem. Pogarsza to krążenie wpływające bezpośrednio na uczucie zmęczenia. Dobrym rozwiązaniem jest wstawanie co godzinę i krótka rozgrzewka całego ciała. W Internecie można z łatwością znaleźć mnóstwo filmików pokazujących, jak szybko, łatwo i przyjemnie pobudzić się do działania.

Q Odzyskaj równowagę między domem a pracą, którą łatwo zaburzyć przez jej zdalny charakter.



Zanim spiszysz jakiś przedmiot na straty, zatrzymaj się i pomyśl, czy przypadkiem nie wyrzucasz potencjalnie nowej i oryginalnej rzeczy, która spełni swoją funkcję przez następne lata.



22

DIY KREATYWNOŚĆ DLA DOBRA PLANETY

Kupujemy, zużywamy, wyrzucamy – jaki jest sposób na powstrzymanie tego błędnego koła, przez które Ziemia zostaje coraz bardziej przygnieciona setkami tysięcy ton odpadów? W odpowiedzi przychodzi aktualnie rozwijający się trend – choć tak naprawdę jest on koncepcją reaktywowaną – polegający na wykorzystywaniu przedmiotów do stworzenia z nich czegoś nowego, co posłuży nam przez następne dni, tygodnie bądź lata.

Żyjemy w czasach wysokiego konsumpcjonizmu, który nakręca się jak wielka kula śniegowa. Kupujemy zdecydowanie za dużo jedzenia (rocznie wyrzucamy



ok. 235 kilogramów), ogromne ilości ubrań niekoniecznie dobrej jakości, które szybko się niszczą i najróżnorodniejszych przedmiotów. Ich trwałość pozostawia wiele do życzenia, ale przecież nie ma problemu w wyrzuceniu i nabyciu ich zamiennika, czyż nie? Tymczasem to właśnie takie podejście prowadzi do piętrzenia się gór na wysypiskach śmieci, z których część jest odzyskiwana, ale to, co zostanie, niestety, musi być palone, emitując przy tym bardzo trujące gazy cieplarniane. Co gorsza, część rzeczy ląduje w oceanach czy innych środowiskach naturalnych, degradując je z dnia na dzień coraz bardziej.

Na szczęście istnieją metody na przetworzenie surowców nienadających się do recyklingu i jedną z nich jest samodzielne, niekomercyjne tworzenie i naprawianie przedmiotów w celu nadania im drugiego życia – z angielskiego DIY, czyli Do It Yourself. I mimo tego, że zaczęło się od

hobbystów i pasjonatów rękodzieła, nie trzeba być wybitnie uzdolnionym, żeby samemu wykreować coś z niczego. Jak zatem można wykorzystać tę ideę w codzienności? Jednym z pomysłów jest praktyczne udekorowanie mieszkania w oryginalnym i niedrogim stylu.

- ▶ Spójrzmy na stare pudełka po butach, które znajdziemy chyba w większości mieszkań. Zazwyczaj leżą gdzieś w domu, zagracając przestrzeń lub chowamy w nich coś, a wygląda to nieestetycznie. Wystarczy, że okleimy je papierem, zwykłym sznurkiem bądź kawałkami starych ubrań i mamy piękne koszyki organizujące przestrzeń w szafie czy łazience.
- ▶ W każdym domu przydatną i pożądaną rzeczą jest tablica korkowa. Zawieszamy na niej listę zakupów, tygodniowych obowiązków, motywujących cytatów i zdjęć najbliższych. Dobra wiadomość jest taka, że nie musimy jej kupować. Można ją wykonać z korków po winie trafiających zwykle do śmieci. Nie dość, że podczas jej tworzenia spędzimy wspólny, relaksujący czas z domownikami, to efekt naszej pracy będzie wprawił w podziw wszystkich gości.
- ▶ Stoiki to kolejny element gromadzący się w mieszkaniach, a potem na wysypiskach. A przecież jest mnóstwo sposobów na ich kreatywne zastosowanie. Nowy świecznik, szklanka do koktajli, wazon na kwiaty, skarbonka, organizator na długopisy i pędzle do makijażu, kubek na szczoteczki czy nawet mały las w stoiku... Jedna rzecz, a nieskończenie wiele możliwości. Podobnie można zrobić także z puszkami po konserwach.

**STARE, ZUŻYTE
I NIEPOTRZEBNE
- CZY ABY NA PEWNO?
ŻELIWNY CZAJNIK
PRZEROBIONY
NA DONICZKĘ LUB
PUSTE OPAKOWANIA
PO MLEKU JAKO
CIEKAWY OZDOBY
WRĘCZ URZEKAJĄ.**

**ZNISZCZONE
I NIEESTETYCZNE
JUŻ MEBLE
WYSTARCZY
POMALOWAĆ FARBA,
ABY NADAĆ IM
ZUPEŁNIE NOWY,
ŚWIEŻY WYGLĄD.**



To tylko kilka propozycji, dzięki którym przysłużysz się planecie, zamieniając odpady w estetyczne i funkcjonalne przedmioty dalszego użytku. Dzięki nim zaoszczędzisz pieniądze, spędzisz ciekawie czas z najbliższymi, nadasz domowi unikatowy charakter, odprężysz się po długim tygodniu pracy i bez dwóch zdań rozwinięsz swoją kreatywność.

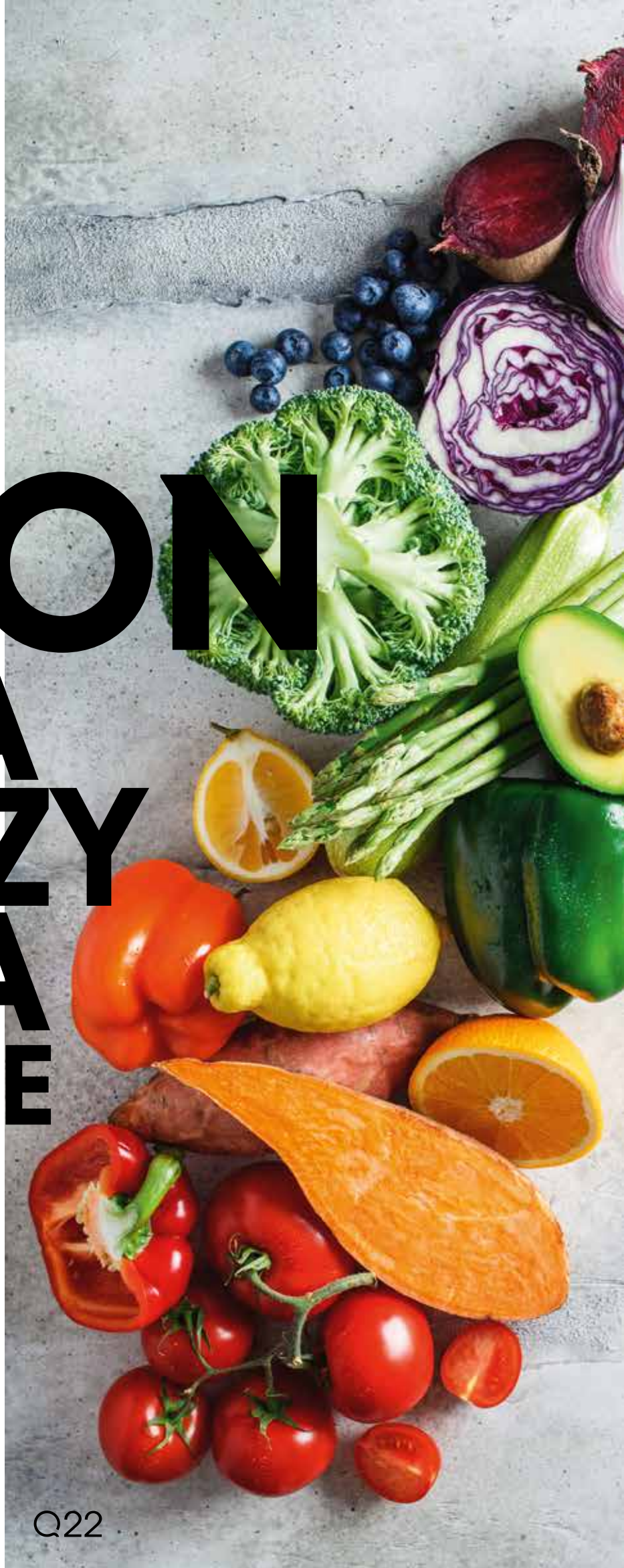
W przypadku DIY jedynym aspektem, jaki może nas ograniczać, jest tylko wyobraźnia. I nie zapominajmy, że to wszystko jest w dodatku niezwykle ekologiczne i przyjazne Ziemi, czyli jednym słowem – z samodzielnego tworzenia wyciągniemy same korzyści dla siebie i innych.

Wyraziste kolory, dorodne kształty i aromatyczne zapachy budzą latem apetyt na soczyste dary natury. Jaką cenę płacimy za ich doskonałość?

SEZON NA WARZYWA I OWOCE

24

Wraz z nadejściem kwitnącego lata rozpoczyna się długo wyczekiwany sezon na soczyste warzywa i słodkie owoce. Zróżnicowana dieta to podstawa zdrowego i szczęśliwego życia, dlatego ważne jest, aby spożywane przez nas posiłki były bogate w witaminy, makroelementy i błonnik, których bogatym źródłem są świeże dary natury. Jednakże, aby paradoksalnie nie pogorszyć zdrowia, jedząc sporą ilość zieleniny, musimy zdawać sobie sprawę z tego, jakie skutki niesie jej uprawa na masową skalę, przechowywanie w magazynach czy transport na



43%

WARZYW I OWOCÓW ZAWIERA WYKRYWALNY POZIOM PESTYCYDÓW.

duże odległości. Mając wiedzę na ten temat, możemy wybierać produkty, które zawierają mniejsze stężenia szkodliwych środków lub oczyszczać je w odpowiedni sposób.

Czego nie widać gołym okiem

Przede wszystkim warto wiedzieć, jakie substancje są stosowane do monokulturowych upraw roślin.

Olbrzymie pola zajmowane przez jeden gatunek tworzą idealne warunki do rozwoju chwastów, szkodników, grzybów, bakterii i pasożytów, dlatego rolnicy stosują na szeroką skalę pestycydy

– w innym przypadku straty na poziomie producentów, pośredników i konsumentów wynosiłyby zbyt wiele. W skład pestycydów wchodzi między innymi środki owadobójcze, grzybobójcze oraz niszczące chwasty. Niestety, te substancje

szkodzą nie tylko niepożądanym organizmom, ale także człowiekowi. Jednorazowe spożycie ilości znajdującej się na porcji warzyw czy owoców jeszcze nikogo nie zabiło, aczkolwiek regularne jedzenie z dodatkiem pestycydów może mieć opłakane skutki. Ich kumulacja w organizmie wpływa negatywnie na zdrowie, przyczyniając się do powstawania nowotworów, problemu rozwoju płodu i małych dzieci, zaburzeń układów biologicznych, w tym rozrodczego, hormonalnego, odpornościowego i nerwowego.

Co możemy zrobić, aby uniknąć długofalowego wystawienia na działanie szkodliwych substancji spożywanych wraz z posiłkami?

Jedzmy głównie sezonowe produkty. Owoców i warzyw naturalnie dostępnych w danej porze roku nie trzeba silnie ochraniać czy przyspieszać ich wzrostu dużą ilością chemii. Oczywiście, korzystajmy też z okolicznych bazarków, gdzie sprzedają mali, lokalni dostawcy – wtedy mamy większą pewność, że to, co kupujemy, będzie bardziej naturalne i zdrowe. Jednak nie zawsze mamy czas lub możliwości, aby kupować wyłącznie w zaufanych czy sprawdzonych miejscach. Wtedy zacznijmy od ograniczenia w swojej codziennej liście zakupów tych produktów, które zawierają największe stężenie środków chemicznych. W wyborze pomocny jest przewodnik amerykańskiej organizacji Environmental Working Group (EWG) zawierający spis warzyw i owoców oznaczonych wysokim poziomem pestycydów. W tak zwanej „Brudnej 13” z 2020 roku znajdziemy – idąc od pierwszego miejsca – truskawki, szpinak, jarmuż, nektarynki, jabłka, winogrona,



„CZYSTA 15”

To owoce i warzywa najmniej naznaczone wskaźnikami środków ochrony roślin.

Tę listę, zaczynając od tego najczystszeo, tworzą:

- ▶ awokado,
- ▶ słodka kukurydza,
- ▶ ananas,
- ▶ cebula,
- ▶ papaja,
- ▶ mrożony słodki groszek,
- ▶ bakłażan,
- ▶ szparagi,
- ▶ kalafior,
- ▶ kantalupa (rodzaj melona),
- ▶ brokuły,
- ▶ pieczarki,
- ▶ kapusta,
- ▶ melon miódowy,
- ▶ kiwi.

brzoskwinie, wiśnie, gruszki, pomidory, seler naciowy, ziemniaki i papryczkę chili. Na truskawkach, zwycięzcach rankingu, przeciętnie znajduje się aż 13 groźnych pestycydów. Tym bardziej, jeśli naszą uwagę przykuwają głównie te o idealnym kształcie, rozmiarze i kolorze, możemy mieć pewność, że były traktowane silną chemią. Robiąc zakupy, zawsze pamiętajmy, że w naturze niedoskonałość jest normalnym i powszednim zjawiskiem.

Po jasnej stronie mocy

Dobra wiadomość jest taka, że w przewodniku EWG znajdziemy także tzw. „Czystą 15”. To owoce i warzywa najmniej naznaczone wskaźnikami środków ochrony roślin. Tę listę, zaczynając od tego najczystszeo, tworzą awokado, słodka kukurydza, ananas, cebula, papaja, mrożony słodki groszek, bakłażan, szparagi, kalafior, kantalupa (rodzaj melona), brokuły, pieczarki, kapusta, melon miódowy i kiwi. Powstaje pytanie, co z pozostałymi produktami, które bardzo lubimy, a których ta lista nie zawiera? Mamy do dyspozycji szereg czynności zwiększających bezpieczeństwo przygotowywanych przez nas posiłków.

Sposoby na oczyszczenie

Po pierwsze, myjmy bardzo dokładnie wszystkie produkty przed podaniem ich na stół. Płukanie samą wodą niestety nie wystarcza – większość stosowanych dziś pestycydów w uprawach przemysłowych



Mając odpowiednią wiedzę na temat sposobów uprawy roślin, możemy chronić siebie i swoich bliskich przed toksycznym działaniem środków chemicznych.



„BRUDNA 13”

To lista owoców i warzyw o największym stężeniu pestycydów. Są na niej:

- ▶ truskawki,
- ▶ szpinak,
- ▶ jarmuż,
- ▶ nektarynki,
- ▶ jabłka,
- ▶ winogrona,
- ▶ brzoskwinie,
- ▶ wiśnie,
- ▶ gruszki,
- ▶ pomidory,
- ▶ seler naciowy,
- ▶ ziemniaki,
- ▶ papryczka chili.

ma tak opracowany skład, aby opady atmosferyczne nie spłukiwały ich z powierzchni płodów rolnych. Nazywają się oleistymi (tworzą je powszechnie używane karbaminiany czy pestycydy organofosforanowe), mimo że nie są połykliwe czy nawet widoczne gołym okiem. W celu skrupulatnego usunięcia z żywności wszelkich szkodliwych związków możemy użyć specjalnych, ekologicznych środków czyszczących, które są zrobione wyłącznie z naturalnych substancji. Alternatywą będzie wykonanie domowych mieszanek, które choć są bardziej pracochłonne, to zdecydowanie bardziej dokładne. Po drugie, jeśli widzimy lub czujemy w dłoniach woskowy nalot na produkcie, obieramy go ze skórki. W tym przypadku więcej zyskamy dla zdrowia, rezygnując z niej. Sama w sobie ma mnóstwo dobrych właściwości, lecz pokryta grubym nalotem może bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Po trzecie, wybieramy owoce i warzywa oznaczone ekologicznymi etykietami – to zdecydowanie podnosi ich jakość. I na koniec możemy pomyśleć o założeniu własnego miniogródka umiejscowionego np. na balkonie. Wtedy będziemy mieli 100% pewności, że spożywane przez nas jedzenie nie zostało potraktowane w całym procesie wzrostu żadną szkodliwą substancją.

Dbanie o zdrowe odżywianie jest o wiele łatwiejsze, gdy mamy do dyspozycji aplikacje pomagające w bilansowaniu pełnowartościowych i smacznych posiłków.

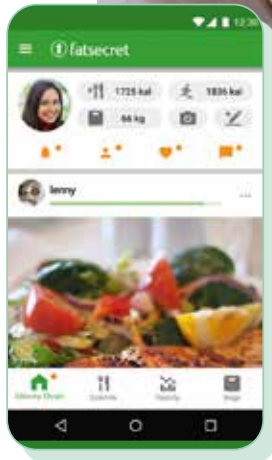
ZDROWIE

ZAWSZE POD RĘKĄ – POMOCNE APKI

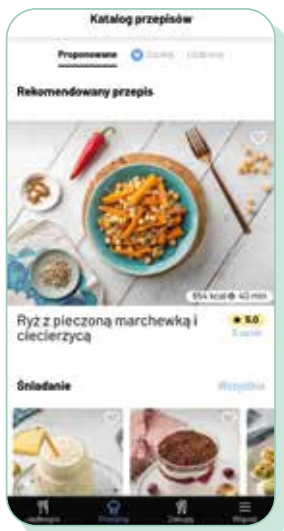


FATSECRET KULINARNE POMYSŁY NA ZDROWIE

Droga do upragnionej wagi często jest wymagająca i nieprzyjemna. Pomóc może jednak aplikacja FatSecret, która łączy w sobie funkcję licznika kalorii oraz poradnika dietetycznego. Zawiera bardzo dużą bazę przepisów na przygotowanie lekkich i zdrowych potraw z pełną informacją o wartościach odżywczych. Dzięki FatSecret użytkownik może prowadzić swój dziennik żywności umożliwiając planowanie posiłków, kontrolę treningów oraz ogólnych postępów w odchudzaniu.



26



FITATU ZDROWE ODŻYWIENIE

Powolne wprowadzanie pozytywnych zmian w diecie jest doskonałym rozwiązaniem. Aplikacja Fitatu to świetnie zaprojektowany kalkulator kalorii wspomagający proces odchudzania. Korzystanie z programu polega na dodawaniu do listy produktów dostępnych w obszernej bazie, które akurat zostały spożyte przez użytkownika, a następnie na podliczeniu przyswojonych kalorii. W razie potrzeby można uzupełniać składniki poprzez zeskanowanie kodu kreskowego.



IEATWELL DZIENNIK ŻYWNOCI

Aplikacja pomaga we wdrożeniu zdrowych i zbilansowanych posiłków oraz zawiera dziennik żywności, dzięki któremu można śledzić wszystko to, co zjadło się w ciągu dnia. Dziennik potrafi także ocenić konsumowane dania, przydzielając im odpowiednią punktację lub robi to poprzez konsultację ze znajomymi. Korzystając z I Eat Well, z łatwością wprowadzisz pozytywne zmiany do swojego odżywiania i wypracujesz zdrowe nawyki. Aplikacja wspiera w liczeniu kalorii, zrzucaniu zbędnych kilogramów, utrzymaniu wagi oraz planowaniu jedzenia tak, aby było smaczne i pełnowartościowe.





TRAILFORKS PRZYJEMNOŚĆ DLA KAŻDEGO ROWERZYSTY

Trailforks to aplikacja stworzona z myślą o wielbicielach wycieczek rowerowych na bardziej wymagających, górskich szlakach. Korzystający ma dostęp do szczegółowych informacji na temat wybranej trasy, a także do zdjęć, filmów oraz opinii innych użytkowników. Trailforks ma bazę ścieżek rowerowych nie tylko w Polsce – do wyboru dostępne są również trasy słowackie i alpejskie.



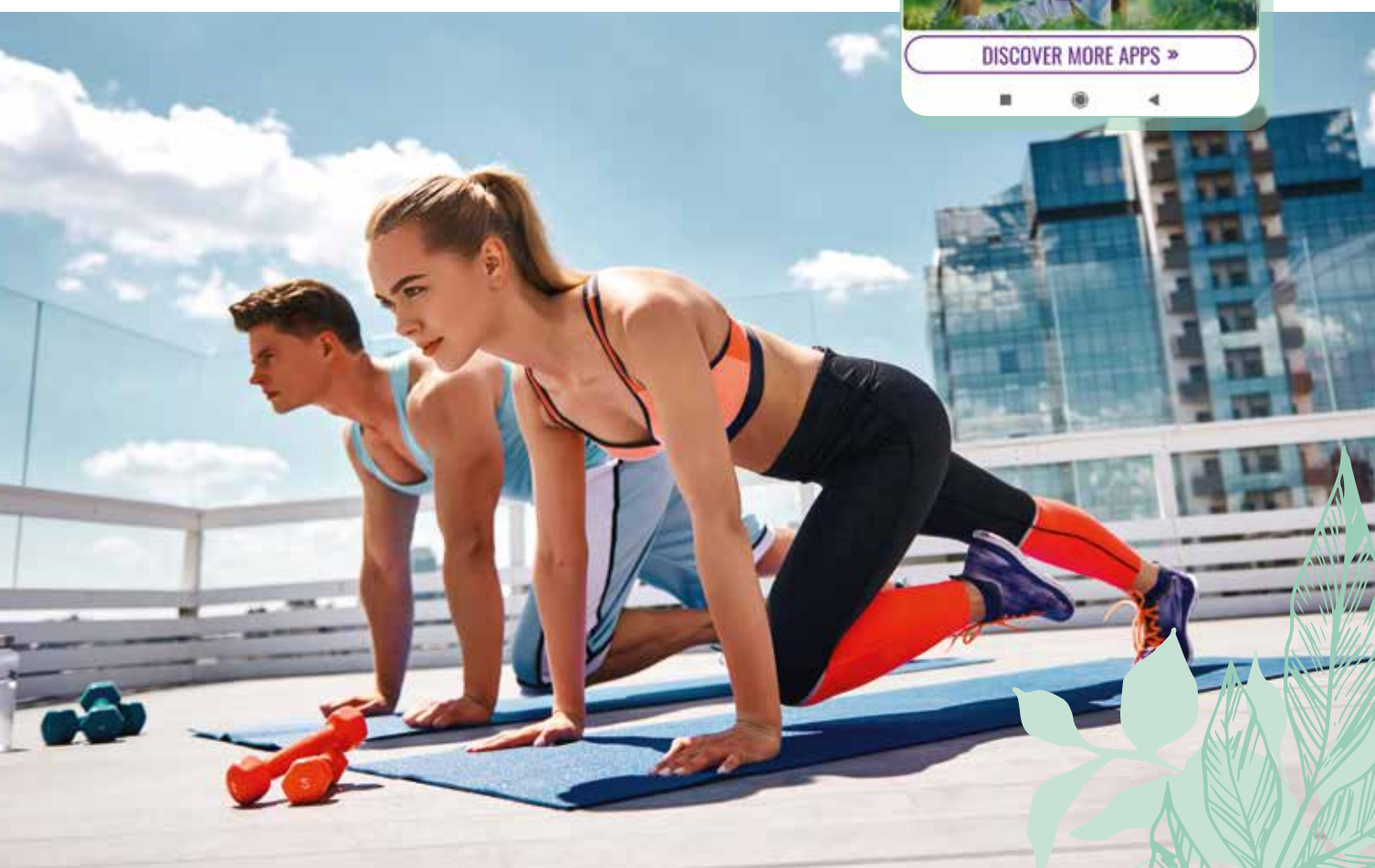
7-MINUTOWE ĆWICZENIA SPORTOWY WYCISK W KRÓTKIM CZASIE

W sytuacji, gdy potrzebny jest trening efektywny, lecz możliwie jak najkrótszy, najlepiej zainstalować aplikację 7-minutowe ćwiczenia, dzięki której – zgodnie z nazwą – można znaleźć przygotowane serie 12 treningów do wykonania jedynie w 7 minut. Dla pełnej wygody podczas wysiłku fizycznego i poprawnego realizowania poleceń dostępne są instrukcje głosowe oraz wizualne.



YOGA FOR BEGINNERS BY UKOIĆ NERWY

Idealnym sposobem na rozluźnienie spiętych mięśni i osiągnięcie pełnego relaksu po całym dniu spędzonym w pracy jest joga. Aplikacja przeznaczona dla osób rozpoczynających przygodę z jogą – Yoga for Beginners – została opracowana przez specjalistów dla optymalnego wdrożenia użytkownika w specyficzny charakter ćwiczeń. Program ma intuicyjny interfejs, a podczas sesji odtwarza odpowiedni podkład muzyczny pozwalający na wejście we właściwy rytm.



CITY BREAK

Lato to doskonały czas na spędzanie wolnych chwil na łonie natury. Zobacz, gdzie w środku miasta możesz zrelaksować się wśród śpiewu ptaków i otaczającej zewsząd roślinności.

ZIELONE ZAKĄTKI WARSZAWY



01

POLE MOKOTOWSKIE

To prawdziwy raj dla miłośników aktywnego spędzania czasu wolnego. Znajdują się tu liczne ścieżki przeznaczone do jazdy na rowerze, a także na rolkach i hulajnogach – jest nawet dedykowane im rondo! Na 73 ha powierzchni odwiedzający park mają możliwość zjedzenia smacznych posiłków w kultowych pubach Bolek, Lolek i Tola, skosztowania naturalnych lodów i wypicia aromatycznej kawy czy herbaty w kawiarni na kółkach. Za to głodni wiedzy mogą udać się do usytuowanej tu Biblioteki Narodowej i oddać się przyjemnościom moli książkowych.



02



ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE

Nie bez powodu są nazywane „najszcześniejszym miejscem w Warszawie”. Niegdyś była to letnia rezydencja króla Stanisława Augusta – świadczą o tym zachowane po niej klasycystyczne zabytki oraz historyczne ogrody. Z łatwością można się tu natknąć na urokliwą faunę – skaczące po drzewach wiewiórki, liczne i zróżnicowane gatunkowo ptaki, jeże i tym podobne. Jedną z kulturalnych atrakcji organizowanych w parku są koncerty Chopinowskie wykonywane przez znamienitych muzyków. Cóż, nie trzeba dalej przekonywać, że to miejsce warte regularnego odwiedzania.



04

REZERWAT PRZYRODY JEZIORKO CZERNIAKOWSKIE

To enklawa przyrodnicza pośród rozrastającego się wciąż miasta. Jeziorko jest starorzeczem Wisły, a jego część południowa w lecie służy odwiedzającym jako kąpielisko. Dzięki gęstym zaroślom szuwarowym, zakrzewieniom i starym drzewom ostoję znajduje tutaj wiele gatunków ptaków wodnych. Nie brakuje też płazów i rozmaitych ryb. Jeśli marzy ci się kojący relaks wśród dziewiczej fauny i flory, mokotowski rezerwat przyrody spełni twoje oczekiwania. To idealne miejsce na piknik, spacer czy błogą kontemplację natury.



03

PARK SKARYSZEWSKI

Podczas spaceru po zielonym terenie zajmującym 55 ha przestrzeni mamy okazję podziwiać aż 280 gatunków drzew i krzewów. Pośród parkowej roślinności znajdziemy rzadkie gatunki drzew, które zachowały się od początku jego istnienia – niektóre mają nawet 100 lat! Co więcej, miejsce bogate jest w pomniki, rzeźby i płyty pamięci oddane w hołdzie poległym w czasach wojny. Oprócz tego w parku znajdują się korty tenisowe, pub, kawiarnia i muszla koncertowa – jednym słowem wszystko to, co wspaniale umiła wolny czas spędzany w otoczeniu natury.



29

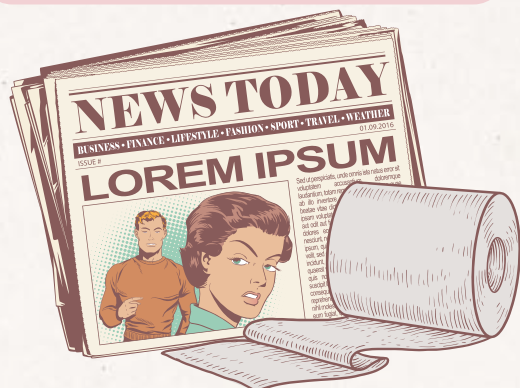
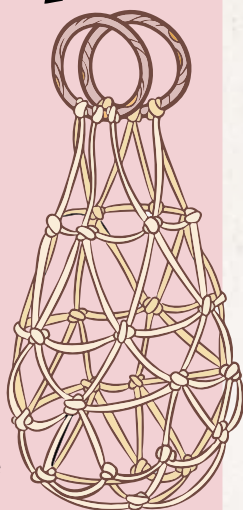
Ekotrendy z przeszłości

Niegdyś proekologia była nieodłącznym elementem codzienności. Obecnie wracamy do służących środowisku nawyków i zachowań w nowej odświeżonej formie.

Na zakupy

Torby wielokrotnego użytku to ekologiczne rozwiązanie, którego korzenie sięgają aż kilkudziesięciu lat wstecz.

Niektórzy mogą pamiętać czasy, gdy chodziło się na zakupy z wiklinowymi koszykami czy ręcznie robionymi plecionkami – to niegdyś stałe atrybuty naszych babć i dziadków. Teraz na ich miejsce weszły torby płócienne cieszące się dużym powodzeniem.



Zbiórki metalu i papieru funkcjonują dłużej niż mogłoby się nam to wydawać.

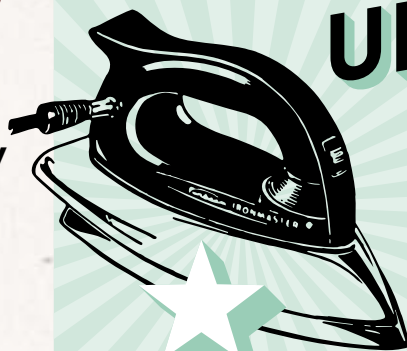
Na przełomie tysiąclecia zaczęto intensywnie propagować proekologiczne idee i wartości, ale segregacja odpadów w celu ich wtórnego wykorzystania cieszy się powodzeniem od dziesiątek lat. Kiedyś ludzie chętnie zbierali makulaturę, aby zarobić chociaż kilka złotych.

DESIGN

Ekodesign to wiodący trend w budownictwie najnowocześniejszych budynków.

Jest zainspirowany minionymi czasami, kiedy ludzie powszechnie szanowali zieleni i dbali o nią, wkomponowując ją do swojego otoczenia.

Historia kołem się toczy i ponownie odchodzimy od wielkich, betonowych, prostokątnych bloków i łączymy naturę z innowacyjnymi rozwiązaniami.



UPCYKLING

Upcykling w dawnych czasach był zjawiskiem na porządku dziennym i nawet nikt się nad nim dłużej nie zastanawiał. Popsutą rzecz należało naprawić, bo zamiennik był nieosiągalny ze względów finansowych lub po prostu nie było go w sklepie. Przedmioty ratowało się tak długo, aż doszczętnie się nie rozleciały. Dziś powraca jako trend DIY będący jego odpowiednikiem.

★ Ekozarty ★

Żona zadzwoniła do męża w ciągu dnia, prosząc go, by zakupił ekologiczne warzywa na wieczorną kolację. Mąż wszedł do sklepu i zaczął szukać po całej sali warzyw ekologicznych, zanim w końcu spytał faceta z działu warzyw, gdzie one się znajdują. Facet od warzyw nie bardzo kojarzył o co mu chodzi, więc mąż dodał: „Te warzywa są dla mojej żony. Czy były spryskiwane trującymi chemikaliami?”. Na co facet od warzywnych produktów odpowiedział: „Nie, proszę pana, będzie musiał pan zrobić to sam...”.



Para ogląda wiadomości w telewizji, gdzie podają komunikat: „Badania potwierdziły, że zwierzęta potrafią mówić ludzkim głosem, jednak z przykrością informujemy, że żadne z tych nagrań nie nadaje się do emisji”.

WEGETARIANKA

To historia, w której zaprzestanie jedzenia mięsa jest dopiero początkiem głębokiej przemiany. Wszystko rozpoczyna się, gdy główną bohaterkę zaczynają nękać koszmary. Po podjęciu decyzji o przejściu na wegetarianizm dotyka ją społeczna dezaprobata, bo żyje w kraju, w którym kulinarne obyczaje są ściśle przestrzegane. Spotyka się z niezrozumieniem, a porządek jej życia zostaje burzony. To głośna opowieść jednej z najwybitniejszych koreańskich pisarek Han Kang nagrodzonej w 2016 roku The Man Booker Prize.



ZA CZY TANI

Po dniu wypełnionym obowiązkami warto znaleźć chwilę dla siebie – czas relaksu w towarzystwie dobrej książki będzie jeszcze bardziej udany. Odpręż się i daj się pochłonąć ciekawej lekturze.



MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Na całym świecie nie istnieje potężniejszy komputer od niego. W tej książce najlepszy trener mózgu Jim Kwik zdradzi ci instrukcję do jego obsługi. Dzięki niemu dowiesz się, jak zwiększyć potencjał umysłu poprzez rozwijanie zdolności koncentracji, poprawienie pamięci czy efektywniejszą naukę. To sprawdzone i poparte badaniami naukowymi techniki, które pozwolą na łatwiejsze osiągnięcie sukcesu.



A WŁAŚNIE, ŻE BĘDĘ SZCZĘŚLIWA!

Czy jesteś w stanie uwierzyć w to, że poczucie szczęścia jest wyłącznie twoim wyborem? Bestsellerowy francuski pisarz Stéphane Garnier udowadnia, że mamy na nie wpływ i nie jesteśmy skazani wyłącznie na zrzędzenia losu. Filozoficzna, inspirująca i humorystycznie napisana książka, zobrazowana konkretnymi przykładami, pomoże w uświadomieniu sobie, że wszystko leży w naszych rękach. Naucz się odkrywać proste radości, wdrażaj dobre nawyki i pozytywne myśli.



CZAS NA MEDYTACJĘ

Jak stawiać czoła codziennym trudnościom, uczyć się zwalniać tempo i cieszyć się życiem – medytacja jest drogą cichej rewolucji, która niesie za sobą subtelne, ale znaczące zmiany. Z pomocą tej książki odnajdziesz wewnętrzny spokój i emocjonalną równowagę, jaką niełatwo osiągnąć w dzisiejszym, pędzącym świecie.

eyebars BRWI

JAK ZACZAĆ I DLACZEGO WARTO POSTAWIĆ NA NATURALNOŚĆ

Od czego zacząć przygodę ze stylizacją brwi?

Brwi to najważniejszy element naszej twarzy. Świadczy o tym choćby to, że gdy na dobre wkracza moda na określoną stylizację brwi, stajemy wtedy przed dylematem, czy spróbować coś zmienić, czy nie. Czy będę w takich brwiach wyglądać dobrze? Czy „nowe” brwi będą do mnie pasować? Na te i wiele innych pytań odpowiadamy na pierwszej wizycie w Eyebar. Aby rozpocząć pierwszą stylizację brwi, najlepiej skorzystać z porad Brow Masterki. Każde spotkanie z klientką zaczynamy od podstawowego pytania: jakie są pani oczekiwania odnośnie brwi? Od tej odpowiedzi zależy kierunek stylizacji brwi. Musimy wziąć wszystko pod uwagę – preferencje naszej klientki, obecny stan brwi, czyli bazę, na której będzie odbywać się stylizacja, oraz kształt twarzy, a nawet styl ubierania się. To wszystko ma ogromne znaczenie. Sam moment pracy nad brwiami zaczynamy od mappingu, czyli określenia początku, wzniesienia i zakończenia brwi oraz dopasowania do kształtu twarzy (jest to tzw. praca pionowa). Kolejny krok to geometria pozioma, gdzie weryfikujemy położenie brwi względem siebie wraz z ich szerokością. Brwi nigdy nie będą takie same, to w zasadzie niedopuszczalne. Będą delikatnie różnić się od siebie, natomiast będą idealnie pasować do całej twarzy. Teraz króluje trend naturalnych i zadbanych brwi, dlatego ograniczamy się do minimalnej ingerencji. Przed nami, daleko jeszcze na horyzoncie, już widać kształtującą się modę na cieńsze brwi w stylu lat 90. Czy będzie wielki powrót? Zobaczymy.

Brwi a kształt twarzy – jakie efekty możemy osiągnąć dzięki stylizacji brwi?

Brwi mają ogromną moc. Dzięki odpowiedniemu



**BRWI TO NIEODŁĄCZNY
ELEMENT TWORZĄCY
KOBIECY WIZERUNEK.
GDY ZADBAMY
O NIE Z POMOCĄ
PROFESJONALISTÓW,
MAMY PEWNOŚĆ, ŻE BĘDĄ
WYGLĄDAŁY NIENAGANNIE
I ZJAWISKOWO.**



zastosowaniu mapowania możemy zmniejszyć czoło, zmiękczyć zbyt ostre rysy twarzy, optycznie wysmuklić nos i całkowicie odwrócić uwagę od wszelkich mankamentów. W doborze łuków nie tylko kształt twarzy ma znaczenie, ale również kształt i osadzenie oczu, kolor skóry, typ urody. Dlatego nie powinniśmy sami stylizować brwi, tylko oddać się w ręce fachowców.

Nieinwazyjna koloryzacja czy trwałe makijaż permanentny?

Koloryzacja to nieinwazyjna metoda zmiany łuku brwiowego. Obecnie kolor utrzymuje się znacznie dłużej niż efekt uzyskany za pomocą starych metod



koloryzacji, czyli henny krakowskiej. Mamy możliwość zastosowania techniki światłocienia, możemy mieszać różne barwy produktów i uzyskiwać odpowiednią głębię koloru, dzięki czemu Brow Masterka jest w stanie odwzorować na twarzy klientki obraz brwi, który powstał w jej głowie. Produkty do koloryzacji dają ogromne możliwości. Jesteśmy w stanie rozjaśniać brwi oraz uzyskać efekt ombre. Koloryzacja może dotyczyć skóry oraz włosów. Zakończyliśmy etap karczoczarnych, szarych, płaskich brwi. Obecnie brwi mają odcienie brązu, rudości i blondu oraz odpowiednią głębię koloru. Jeśli chodzi o makijaż permanentny zalecamy ostrożność i wykonanie go tylko w przypadku, kiedy jest to konieczne, np. gdy nie mamy włosów i tylko przez doświadczonego specjalistę.

Stylizacja czy laminacja brwi?

Obecnie laminacja brwi, czyli ich odżywienie, oznacza zmianę struktury włosa poprzez zastosowanie odpowiednich preparatów. Laminacja nie istnieje bez stylizacji, czyli nadania brwiom odpowiedniego kształtu. Laminacja daje nam ogromne spektrum układania brwi. Dziś możemy je nastroszyć, a jutro wygładzić.



Brwi mają wielką moc. Dzięki odpowiedniemu zastosowaniu mapowania możemy całkowicie odwrócić uwagę od mankamentów twarzy i podkreślić jej naturalne walory.

Dzięki laminacji będą trzymać się na swoim miejscu. Laminacja pozwala też zatuszować ubytki, układamy włoski w taki sposób, aby zakryły braki. Dziewczyny pokochały fluffy brows, czyli mocno nastroszone brwi o intensywnym kolorze. Wyglądają jakbyśmy nigdy nic z nimi nie robiły, a cały sekret tkwi w odpowiednim ułożeniu ich do góry. Laminacja daje takie możliwości.

Botoks na brwi

Brwi tak samo jak włosy na głowie wymagają odżywienia poprzez zastosowanie odpowiednich masek. Botoks to dawka witamin i minerałów, które dostarczamy do włosów. W składzie tej odżywki są oleje – jojoba, z lnicznika siewnego, czarnuszki oraz jedwab. Nasycają one brwi i odbudowują strukturę włosów, nadając im blask oraz sprężystość. Rezultaty odżywienia utrzymują się do naturalnej wymiany włosów. Produkt jest rekomendowany przy koloryzacji, gdyż zatrzymuje pigment w środku struktury włosa, dzięki czemu wydłuża trwałość koloryzacji o połowę, optycznie pogrubia włoski i sprawia, że są naturalnie lśniące i sprężyste.

Pęseta czy nitkowanie?

Oba te narzędzia są niezbędne do stylizacji brwi. W trakcie nitkowania, oprócz włosów, pozbywamy się również meszku, dzięki czemu brwi wychodzą na pierwszy plan. To bardzo precyzyjna metoda usuwania włosów. Poza tym jest też bezpieczna, gdyż nie stosujemy dodatkowych preparatów, które nakładamy na skórę. Skórę muskamy nitką, która jest niezwykle precyzyjna i skuteczna, w zasadzie bezinwazyjna. Pęseta przydaje się, jeśli musimy przerzedzić włoski brwi.

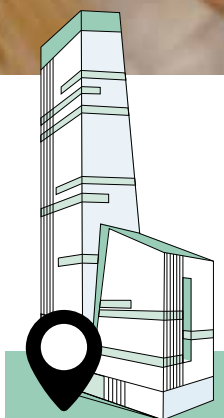
Co jest największym hitem Eyebars?

Pandemia udowodniła, że brwi są kluczowe i nie jesteśmy w stanie ich wykonać samodzielnie. Obecnie najważniejsze usługi to laminacja brwi, koloryzacja za pomocą henny pudrowej. Laminacja brwi jest już z nami od kilku sezonów, jednak to właśnie teraz przeżywa prawdziwy rozkwit. Polki pokochały laminację brwi za:

- ▶ możliwość stylizowania włosów – najbardziej pożądany styl to fluffy brows, czyli zawiadki rozczochrane i ułożone „do góry”,
- ▶ odżywienie włosów, które lśnią naturalnym blaskiem,
- ▶ optyczne sprawienie, że włoski są grubsze.

W Eyebars stylizacja brwi w połączeniu z laminacją i odżywieniem to Eyebars System Boost. To najbardziej pożądana usługa wśród klientek. Lipiec w Eyebars jest miesiącem laminacji brwi, dlatego ta usługa jest teraz tańsza o 30 zł.

Szczegóły na eyebars.pl



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

W sezonie letnim zaleca się stosowanie produktów do włosów zawierających filtry UV, które zabezpieczają włosy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym oraz zniszczeniem zawartych w nich pigmentów.

JAK DBAĆ O WŁOSY LATEM?



MARIUSZ STAWSKI,
SALON FRYZJERSKI D&M STAWSKY

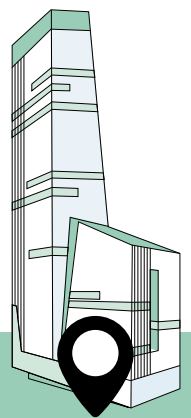


Przy letniej stylizacji włosów wybieramy produkty, którymi ich dodatkowo nie przesuszamy, również mające filtry UV oraz niezawierające dużej ilości alkoholu.

Szampony przeznaczone do włosów farbowanych powinny posiadać łagodne środki powierzchniowo-czynne, aby nie wypłukiwały one sztucznych barwników zawartych we włosie koloryzowanym, dodatkowo chroniąc kolor przed wyblaknięciem.

Podczas kąpieli słonecznej warto pamiętać o nakryciu głowy, aby uniknąć podrażnień i przesuszenia skóry. Wychodząc ze słonej lub chlorowanej wody, należy dokładnie wypłukać włosy (albo po prostu ich nie moczyć).

Włosy rozjaśniane, słońce oraz słona woda potrafią uwrażliwić, dlatego zawsze warto mieć ze sobą produkty, które minimalizują ryzyko wysuszenia włosów.



**NASZ SALON MIEŃCI SIĘ
NA 1. PIĘTRZE
WIEŻOWCA Q22.
JESTEŚMY OTWARTY
OD PONIEDZIAŁKU
DO PIĄTKU
W GODZINACH:
8:00- 20:00
ORAZ W SOBOTY
OD 10:00 DO 18:00.**



W tym wypadku idealnie sprawdzi się seria Farmagan Bioactive Sun. Produkty te oprócz filtrów UV zawierają również pantenol znany z właściwości nawilżająco-regenerujących oraz wyciąg z siemienia lnianego, który ma wysoką zawartość tłuszczów omega-3, witamin i soli mineralnych. Dzięki niemu włosy i skóra stają się jedwabiście gładkie, a przede wszystkim zabezpieczone. Produkty te znajdziecie w naszym salonie. Również olejki oraz odżywki bez spłukiwania idealnie sprawdzą się na wakacjach. Polecamy też odwiedzić nasz salon i wykonać pielęgnację z keratyną kaszmirową.

Keratyna kaszmirowa

To innowacyjna, naturalna kuracja stworzona w 90% z naturalnych składników. Zabieg głęboko odbudowuje i regeneruje zniszczone włosy, zapobiega ich elektryzowaniu, dodaje objętości. Włosy są nie tylko piękne, zdrowe i lśniące, ale również wygładzone. Zabieg ten pozwala do minimum ograniczyć codzienną stylizację włosów.

Cena zabiegu to 290 złotych.

OFERTY PROMOCYJNE

DLA PRACOWNIKÓW BIUROWCA Q22

organic
farma zdrowia

Sok z limonki, podobnie jak z cytryny, nie tylko stanowi idealną bazę do przygotowania pysznych lemoniad, ma również bardzo uniwersalne zastosowanie. Można dodawać go do herbaty, domowych soków lub kompotów. Sprawdzi się także do sorbetów, koktajli czy jogurtu. Pasuje do różnych owoców i deserów. Można go także wykorzystać do dań wytrawnych.



MEET & EAT.
Bistro and more

Śniadania
Breakfasts
-50%
do 31.12.2021

ZACZNIJ DOBRY DZIEŃ :)

SMACZNYM ŚNIADANIEM
Start a good day with a delicious breakfast

Do każdego śniadania
KAWA za 3 zł
COFFEE for 3 zł with any breakfast

Polub nas

www.meet-and-eat.pl

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro