
Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 3
2 0 2 2

MODNE
**POD
CASTY**

Najciekawsze
propozycje
o tematyce

EKO



EKOLOGICZNE

**TKA
NINY**

GOOD
VIBES
**FE
STI
WALE**

Relaks, rozwój i poprawa
dobrostanu w jednym.

WIESZ WIĘCEJ

JEDZ NATURALNIE I ZDROWO

Zero waste w zgodzie z naturą!

Q22





ANNA SZELC
dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate

SPIS TREŚCI/NR 3/2022

- 04 Ekonewsy
 - 08 Elektrośmięci w liczbach
 - 10 Nadzieja w nauce
 - 12 Jak ograniczyć swój ślad węglowy?
 - 14 Greenwashing, czyli ekokłamstwo
-
- 18 Wiesz więcej – jedz naturalnie i zdrowo
 - 20 Butelki na wodę, które pokochasz
 - 22 Modne podcasty
 - 24 Ekologiczne tkaniny
 - 26 Pomysły na atrakcyjny wizerunek od Eyebar
 - 28 Clean beauty
 - 29 Kosmetyki z filtrem
 - 30 Zadbaj o włosy z salonem D&M Stawscy
 - 32 Festiwale Good Vibes
 - 34 Zacytani



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.

EDYTORIAL

Nowe wydanie magazynu Q22 odkrywa przed nami bogactwo ekologicznej wiedzy oraz inspiracji dotyczących świadomego stylu życia. Znajdziemy w nim bieżące ekonewsy, najnowsze badania naukowe mogące odmienić losy Ziemi, a także wskazówki na temat żywności, dzięki której będziemy cieszyć się lepszym zdrowiem. Dowiemy się również jak zmniejszyć swój ślad węglowy i uchronić się przed podstępny greenwashingiem. Dla miłośników ekologii nie zabraknie inspirujących podcastów podejmujących zielone tematy, naturalnych kosmetyków oraz podpowiedzi, jakie tkaniny wybierać, by czuć się w pełni komfortowo i jednocześnie troszczyć się o środowisko. Na koniec czekają propozycje na nietuzinkowe spędzenie czasu wolnego – magazyn Q22 niezmiennie zachwyca!

Produkcja: Valkea Media S.A.

ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska

Redaktor prowadzący: Rafał Kruhlik

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

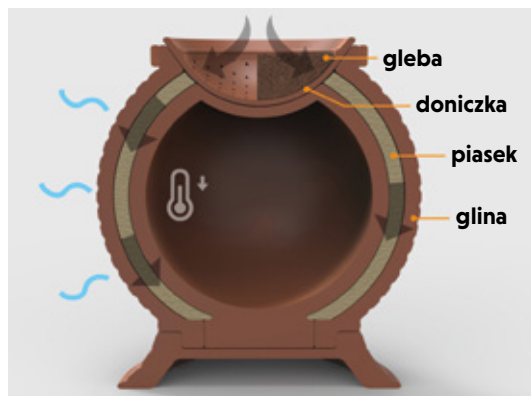
ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez

podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmują prawo

autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie

i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.

01



LODÓWKA BEZ PRĄDU

Kuno to zrównoważona i przyjazna dla środowiska lodówka chłodząca, która wymaga... ZERO energii elektrycznej do utrzymania świeżości owoców i warzyw. Ten oryginalny i bezpieczny dla środowiska sprzęt stworzyła para projektantów, Kuan Weiking i Theodore Garvindeo Seah. Kuno wykorzystuje połączenie plantacji i chłodzenia wyparnego w celu zmniejszenia spadku temperatury i nowoczesnego podejścia do stosowania zrównoważonych materiałów. Produkt daje ludziom możliwość uprawy roślin, jednocześnie pomagając zachować świeżość i trwałość żywności. Jest niezwykle prosty w obsłudze, funkcjonalny, adresowany do tych, którzy chcą być eko, ale również do tych, którzy mają niewielki lub ograniczony dostęp do elektryczności.



EKO



4

EKOPRZESYŁKI

Zamiast foliowego worka zapakuj swoją paczkę w bardziej przyjazną środowisku wersję – 100% kompostowalną torbę, która, tak twierdzą producenci, jest równie wytrzymała co ta z plastiku. Wykonano ją z kwasu polimlekowego (PLA), substytutu tworzywa sztucznego, który jest wytwarzany ze sfermentowanej skrobi roślinnej. Mieszana z biodegradowalnym tworzywem sztucznym, politereftalanem adypinianu butylenu (PBAT), gwarantuje trwałość porównywalną z innymi torbami do przesyłek. Dzięki możliwości personalizacji worków i łatwego kompostowania w domu, koncepcja Pack from Nature zaspokaja potrzeby zarówno biznesowe, jak i konsumenckie. Wpisuje się w misję przekształcania branży handlu detalicznego i mody. Według firmy pełne rozłożenie worków powinno zająć około sześć miesięcy.

02





04

NOWA ERA MEBLI Z... PAPIERU!

Poznajcie Benchwall, czyli elastyczną, papierową ławkę z wysokim oparciem, która służy zarówno jako akustyczna ścianka działowa, jak i siedzisko. To nowoczesna koncepcja mebli, która może rozciągać się w proste siedzenia z wysokim oparciem lub w mobilną, okrągłą salę konferencyjną. Modułowy system z magnetycznymi panelami końcowymi Benchwall może być używany z większą kolekcją mebli papierowych firmy Molo. Meble z brązowego i niebieskiego papieru są wykonane z drewna pozyskiwanego z odpowiedzialnych źródeł z certyfikatem FSC® i pokryte nietoksycznym środkiem ogniochronnym. Tkanina to wytrzymała włóknina polietylenowa, która jest odporna na wodę i rozdarcie. Oba materiały w 100% podlegają recyklingowi.

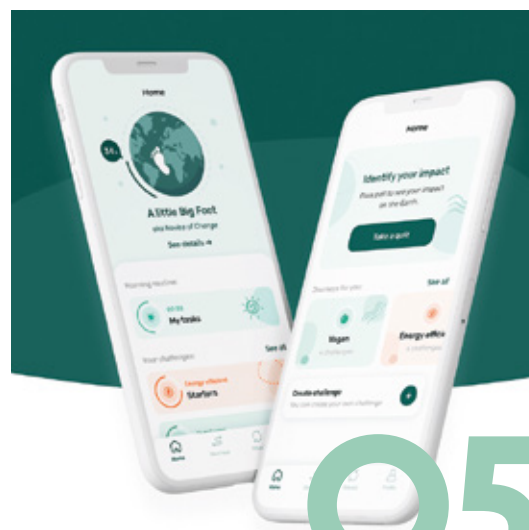


EWSY

03

POWÓD DO UŚMIECHU!

Mała zmiana, a jak duża wartość wnosi dla środowiska! Plastikowe szczoteczki mają swoje zrównoważone odpowiedniki – bambusowe modele z biodegradowalną rączką, które spokojnie można wrzucić po zużyciu do kompostu. Są świetne, ponieważ bambus jest szybko rosnącą rośliną, którą łatwo się pielęgnuje i nie wymaga do uprawy pestycydów ani nawozów. Największą jej wadą jest to, że włosie jest zwykle wykonane z nylonu – należy je usunąć przed wyrzuceniem. Ten dodatkowy wysiłek często zniechęca użytkowników do zmiany swoich nawyków. Przedstawiamy wam alternatywę dla konwencjonalnych, zrównoważonych projektów szczoteczki do zębów. Szczoteczka Clip autorstwa Edo i Yeseula Kim zużywa mniej materiałów do wyprodukowania, a tym samym mniej energii do produkcji. To uniwersalna baza z wymienną głowicą z tworzyw łatwych w recyklingu.



05

NOWOCZESNA EKOAPKA W TWOIM TELEFONIE

Steady Steps to aplikacja mobilna, która pomaga wyrobić zdrowe nawyki, stopniowo zmniejszając negatywny wpływ ludzi na naszą planetę. Wysiłki każdej osoby, aby żyć zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, składają się na walkę z problemem zmiany klimatu. „Tworzymy świadomość zrównoważonego stylu życia i motywujemy społeczności do wdrażania zdrowych nawyków krok po kroku. Dzięki naszym ofertom łączymy ludzi, którzy chcą poważnie podejść do kwestii ekorozwoju. W ten sposób przyczyniamy się do utrzymania wartości naszej Ziemi dla przyszłych pokoleń i poprawy warunków życia jej użytkowników” – czytamy w opisie. Tak trzymać!

5



Q22

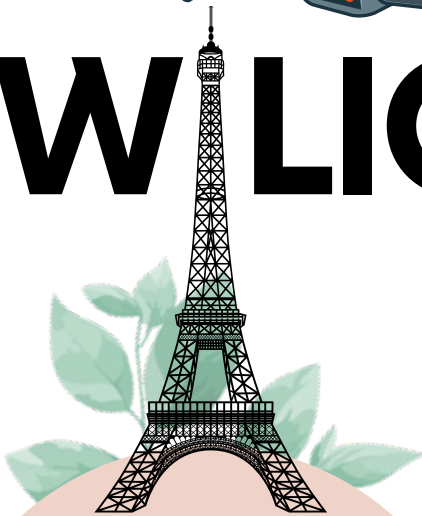


EKO
PROJEKCIJA

ELEKTRO SMIECI



W LICZBACH



Według analizy przygotowanej dla ONZ w 2021 roku elektrośmieci wygenerowały

ok. 57 milionów ton odpadów rocznie.

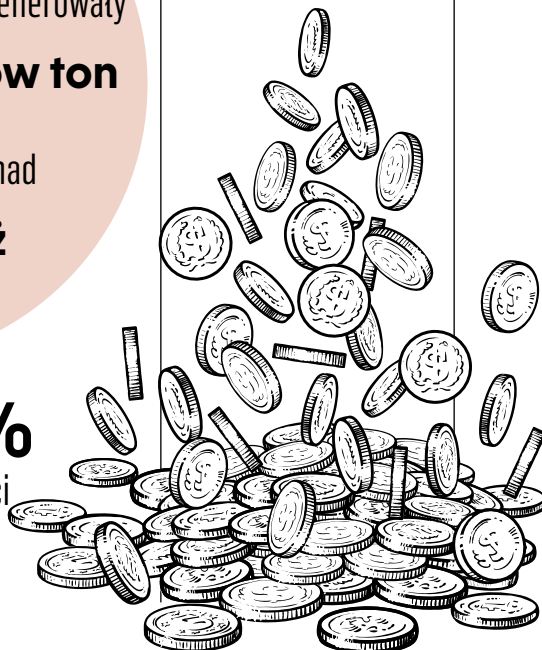
To tyle, ile ważyłoby ponad

5300 wież Eiffla!

Tylko 17,4%

z tychże elektrośmieci poddawane jest recyklingowi.

ONZ SZACUJE, ŻE NA CAŁYM ŚWIECIE ROKROCNIE GENEROWANYCH JEST **ok. 50 mln ton** ZUŻYTEGO SPRZĘTU ELEKTRYCZNEGO I ELEKTRONICZNEGO, A WARTOŚĆ SUROWCÓW, KTÓRE TE ODPADY ZAWIERAJĄ, WYNOŚI PRZESZŁO **48 mld euro.**



Na każdego obywatela UE przypada rocznie około

15,6 kg elektrośmieci, z których niespełna **45%**

próbuje się recyklingować.

Żywotność sprzętów domowego użytku określa się często **na maksymalnie 3 lata.**

W wielu środowiskach korporacyjnych przyjęło się, że wymiana sprzętu IT powinna mieć miejsce także co 3 lata.



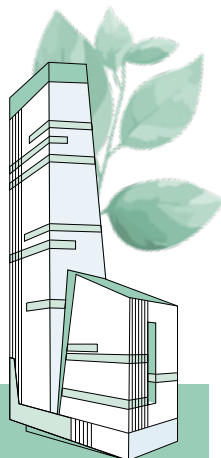
Przetworzenie jednego telefonu komórkowego pozwala oszczędzić taką ilość energii, która sprawia, że dziewięciowatowa żarówka może świecić przez **ponad 200 dni.**



Z wyeksploatowanego komputera stacjonarnego z monitorem można otrzymać nawet **1 kg miedzi i 3 kg stali.**

W domach Polaków zalega blisko **20 mln sztuk elektrośmieci.** Najczęściej są to nieużywane **smartfony, czajniki elektryczne, telewizory, żelazka i odkurzacze.**

W CIĄGU OSTATNICH **pięciu lat** LICZBA ELEKTROŚMIĘCI WZROŚŁA **o 21%.**



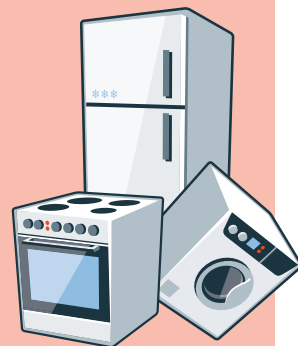
NA TERENIE Q22 REGULARNIE, CO KWARTAŁ ORGANIZOWANE SĄ **zbiórki elektrośmieci.**

DO TEJ PORY UDAŁO SIĘ ZEBRAĆ **ponad dwie tony** ELEKTROODPADÓW.



Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny zebrany w całej Unii Europejskiej w 2020 roku.

52,7%
duże AGD



14,6%
urządzenia konsumenckie i panele fotowoltaiczne



14,1%
sprzęt IT i telekomunikacyjny



10,1%
małe AGD



8,4%
inne

W **Szwecji** ponad **80%** masy sprzętu elektronicznego wprowadzanego jest zbierane i poddawane recyklingowi lub przygotowywane do ponownego użycia. Wysokie poziomy zbiórki notują także **Norwegia 75%** masy sprzętu wprowadzanego oraz **Szwajcaria 65%**, choć ich unijne przepisy nie dotyczą.

NA DZIE JA W NAUCE

Badania naukowe dają szansę na lepsze jutro. Ich celem jest redukcja plastikowych odpadów w szybszy i bardziej naturalny sposób.



W jakich barwach maluje się przyszłość naszej planety? Ze względu na zwiększającą się liczbę odpadów na całym świecie prognozy nie są optymistyczne. Główne zagrożenie to plastik, ponieważ to właśnie on jest najczęściej używanym tworzywem sztucznym. Miliardy ton tego materiału piętrzą się na wysypiskach, a związana z tym skala globalnego problemu nieustannie rośnie. Plastik zanieczyszcza morza i oceany, degradując środowisko naturalne olbrzymiej ilości zwierząt. Jego trwałość jest także jego wadą – może przetrwać kilkaset lat, nie ulegając biodegradacji. Ruchy wód i promieniowanie słoneczne rozkładają go tylko na mniejsze części, w wyniku czego powstaje tak zwany mikroplastik, który zaczyna zalegać także w organizmach ludzi.

NAUKOWE REWOLUCJE

Pojawia się jednak światło w tunelu – są nim możliwości, do których drzwi otwierają przed nami odkrycia naukowe. Badacze od lat usilnie próbują wynaleźć sposoby,



Plastik podbił świat tym, że jest tani, szybki w produkcji, lekki i wytrzymały. Nikt nie przewidział, że w kilkadziesiąt lat od jego powstania, problem z jego nadmiarem przewyższy rangą sukces, jaki osiągnął.

pokazują, że są one w stanie utylizować polietylen. Larwy najskuteczniej robią to w temperaturze 24 stopni Celsjusza oraz gdy stosunek ich pożywienia, czyli wosku pszczelego, do folii wynosi 1:1. Sposób ten jest o wiele bardziej humanitarny niż na przykład pozyskiwanie enzymu rozkładającego plastik z żołądków krów.

INNOWACYJNE ROZWIĄZANIA

Kolejnym wyzwaniem dla naukowców są plastikowe opakowania. Jak się okazuje, można je zastąpić tymi wykonanymi z grzybów. Stworzone przez polską firmę MakeGrowLab biodegradowalne alternatywy sztucznych torebek są wykonane z grzybka kombuchy. Takie opakowanie można bez problemu kompostować lub... zjeść! Ponadto, można je wyhodować przy pomocy bakterii i grzybów. To znany od wieków proces fermentacji. Barierą jest, niestety, cena. Plastik podbił świat między innymi tym, że jest tani. Miejmy nadzieję, że wraz ze wzrostem społecznej świadomości coraz więcej przedsiębiorstw będzie chciało produkować i stosować materiały tworzone z naturalnych surowców, wtedy też ich cena będzie bardziej atrakcyjna dla większości ludzi. Dzięki staraniom naukowców istnieje szansa na ocalenie środowisk naturalnych i losów ludzi oraz zwierząt. Każde odkrycie to pierwszy krok do wielkich zmian, które mogą zaważyć na przyszłości Ziemi. Oprócz recyklingu plastiku rozwiązaniem jest... po prostu rezygnacja z jego używania. W zasięgu ręki posiadamy ekologiczne zamienniki, z których warto korzystać, aby nie dokładać udziału w rosnącej liczbie odpadów tworzyw sztucznych. To wkład, jakim sami każdego dnia wspieramy ochronę środowiska.

JAK OGRANICZYĆ

SWÓJ ŚLAD WĘGLOWY?

Zmianę świata zacznijmy od siebie.
Mniejsze zanieczyszczenie powietrza
daje szansę na lepsze jutro.

Ślad węglowy pozostawia po sobie każdy z nas. To suma emisji gazów cieplarnianych, jakie dana osoba wytwarza bezpośrednio lub pośrednio w ciągu roku. Gazy cieplarniane powstają w wyniku produkcji oraz konsumpcji towarów i usług. Niekiedy wydaje nam się, że żyjemy bardzo ekologicznie, a nieświadomie korzystamy z tych usług i towarów, których produkcja zanieczyszcza powietrze. Po co obliczać ślad węglowy? Dzięki niemu jesteśmy w stanie ilościowo określić wpływ danej działalności, osoby lub kraju na zmianę klimatu. W Polsce średni ślad węglowy na obywatela wynosi ok. 10 ton. Osiem ton stanowi CO₂, a w skład pozostałych dwóch ton wchodzi takie gazy jak metan lub podtlenek azotu. Nie jest zaskoczeniem, że rekordzistami są mieszkańcy najbogatszych krajów, takich jak USA oraz Kanada. Aby policzyć swój ślad węglowy, można posłużyć się specjalnym kalkulatorem, który bierze pod uwagę informacje dotyczące naszego gospodarstwa domowego, transportu i stylu życia. Istotnym czynnikiem jest to, czy mieszkamy w domu lub mieszkaniu, w mieście, tudzież na wsi i jaką powierzchnię zajmuje nasze lokum. Oprócz tego liczy się sposób, w jaki podróżujemy i jak często to robimy. Oczywiście, na ślad węglowy mają wpływ także wybory dotyczące diety, produktów, których używamy, częstotliwości spożywania posiłków w restauracjach oraz segregacji odpadów. Gdy będziemy świadomi swojego wkładu do globalnego ocieplenia, mamy możliwość zmienić pewne przyzwyczajenia i zachowania tak, aby mniej szkodziły środowisku. Na szczęście, istnieje kilka prostych sposobów na to, by bez trudu zmniejszyć swój ślad węglowy.



CO₂

1 Przesiądź się na rower lub wybieraj komunikację zbiorową.

Podróżowanie samochodem to główna przyczyna emisji CO₂ przez statystycznego Polaka. Odpowiada ono za około jedną trzecią śladu węglowego, więc ograniczenie jazdy autem ma realny wpływ na osobisty udział w zanieczyszczeniu powietrza dwutlenkiem węgla. Mamy też niezbyt dobrą wiadomość dla fanów dalekich eskapad. Latanie samolotami nie należy do ekologicznych form transportu – bynajmniej. Aeroplany oprócz CO₂ wytwarzają również tlenki azotu, cząstki sadzy i smugi kondensacyjne, które pozostawiają w wysokich częściach troposfery.

CO₂

2 Wybieraj lokalne i sezonowe produkty.

To właśnie transport produktów przewożonych z odległych krańców świata ma negatywny wpływ na globalne ocieplenie. Zatem zamiast kupować rzeczy wyprodukowane np. w Chinach, szukajmy ich polskich odpowiedników. Nie dość, że ich jakość często jest lepsza, to możemy wybrać firmę, która ma na względzie ekologię. To samo dotyczy żywności. Spożywanie sezonowych warzyw i owoców to lepszy wybór, niż kupowanie tych, które są sprowadzane np. z Ameryki Południowej.

3 Przejdź na weganizm lub przynajmniej zacznij jeść mniej mięsa.

Rodzaj diety nie pozostaje bez znaczenia. Najwięcej surowców pochłania hodowla zwierząt przeznaczonych na ubój. Liczby mówią same za siebie. Wyprodukowanie jednego kilograma mięsa wymaga aż 20 tys. litrów wody i 12 kilogramów zboża oraz soi, a sama hodowla wytwarza do 50% wszystkich gazów cieplarnianych na świecie. Amatorzy mięsnych potraw generują najwyższy ślad węglowy, który jest ponad dwa razy większy od tego produkowanego przez wegan.

CO₂

4 Oszczędzaj energię.

Od czego zacząć? Odłączaj z prądu urządzenia, z których nie korzystasz, np. ładowarki (bez ładowania także zużywają energię). Wybierz dostawcę prądu korzystającego ze źródeł odnawialnych. Pierz w niskiej temperaturze, wymień żarówki na energooszczędne i zastąp mistrza pożerania energii, jakim jest czajnik elektryczny, tym klasycznym podgrzewanym na gazie. W ten sposób skutecznie ograniczysz emisję CO₂ poprzez oszczędzanie energii we własnym domu.

CO₂

GREENWASHING,

CZYLI EKO

KŁAM

STWO

Padamy jego ofiarą każdego dnia, pragnąc żyć bardziej ekologicznie. Atakuje nas ze sklepowych półek, reklam i billboardów. Dowiedz się, czym jest greenwashing, aby uchronić się przed jego manipulacją.

EKOKŁAMSTWA ATAKUJĄ

Pragniemy wybierać bardziej ekologiczne marki i produkty, nierzadko sugerując się ich nazwami, hasłami reklamowymi oraz informacjami, które podają na swój temat firmy. Ten mechanizm wykorzystują przedsiębiorcy, aby pozować na tych, którzy troszczą się o środowisko i w związku z tym zwiększyć swoje zyski. Zjawisko to nosi miano „greenwashingu”, czyli strategii marketingowej tworzącej mylne wrażenie, że dana firma i jej produkty są ekologiczne. Tego typu deklaracje bazują na fałszywych lub wprowadzających w błąd przesłankach na temat zgodności danej rzeczy z zasadami ochrony środowiska. Niestety to ekokłamstwo występuje powszechnie, nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak często jesteśmy na nie narażeni. Skalę praktyk zielonego myślenia oczu potwierdza fakt, że na ponad 1000 przebadanych przez amerykańską agencję consultingową TerraChoice produktów deklarowanych przez producentów jako eko, całkowicie wolny od greenwashingu był tylko... jeden.

POZNAJ SZEŚĆ GRZECHÓW GREENWASHINGU**1 Grzech ukrytych działań**

Należy do najczęstszej formy ekokłamstwa. Dotyczy prezentowania tylko fragmentu cyklu życia danego produktu – bez uwzględnienia całości wpływów środowiskowych mających miejsce podczas wieloetapowego procesu produkcji.

2 Grzech braku dowodów

Pojawia się w przypadku, gdy firma deklaruje ekologiczne podejście, które jednak nie ma potwierdzenia w dostępnych źródłach informacji, więc nie mamy możliwości zweryfikowania, czy jest to prawda.

3 Grzech braku precyzji

W tej sytuacji komunikacja dotycząca produktu jest tak nieprecyzyjna, że możemy odebrać przekaz opacznie. Tu często pojawiają się określenia „natural”, „organic” lub „bio”, które przyciągają uwagę miłośników ekostylu życia.

4 Grzech nieistotności

Nawet jeśli dana informacja na temat ochrony środowiska jest prawdziwa, to może być po prostu nieistotna. Dzieje się tak, gdy producent podkreśla brak jednego ze szkodliwych składników, który został wycofany z użycia kilkadziesiąt lat temu.

5 Grzech łgarstwa

Tu wchodzi w grę przekazywanie fałszywych informacji. Przykładem może być nieuzasadnione stosowanie znaków certyfikacyjnych lub podawanie nieprawdziwych danych o zawartości materiałów pochodzących z recyklingu.

6 Grzech mniejszego zła

To podkreślanie, że dany produkt jest wyjątkowy pod względem bycia eko w danej kategorii, która w całości bynajmniej nie ma nic wspólnego z ochroną środowiska. Idealnym zobrazowaniem są paliwa na stacjach benzynowych z dopiskiem eko, które mają wystarczać na większą liczbę kilometrów, mimo tego, że koncerny naftowe w ogromnym stopniu przyczyniają się do zmian klimatycznych, podobnie jak sama jazda samochodem.



Mając świadomość tego, jakich technik tzw. zielonego mydlenia oczu używają producenci, którzy chcą się wzbogacić, możemy dokonywać faktycznie ekologicznych wyborów.

ZIELONE STRATEGIE

Greenwashing podaje się za green marketing. To drugie to coś, czego rzeczywiście poszukujemy i za co chcemy płacić pieniądze, gdy zależy nam na ekologicznym podejściu do życia. Green marketing wprowadza rozwiązania sprzyjające środowisku i wykorzystuje to do autopromocji lub promowania własnych produktów. Strategia green marketingu nastawiona jest na działania długofalowe, a nie doraźny efekt. Wymaga od firmy zmian obejmujących większość aspektów jej działalności i w związku z tym ma duże znaczenie dla ochrony środowiska.

JAK ODRÓŻNIĆ GREENWASHING OD GREEN MARKETINGU?

Aby szybko zdemaskować ekokłamstwa i nie dać zrobić się w (eko)bawelnę, należy zwrócić uwagę na kilka aspektów:

- **Zbyt piękne, by było prawdziwe.** Jeśli coś brzmi zbyt ambitnie lub jest przesycone patosem, może nie być do końca takie, na jakie wygląda.
- **Zaufaj intuicji.** Nie dajmy się zwieść reklamom, które promują „zdrowe” produkty, nieekologicznego producenta.
- **Przerysowane historie.** Podejrzenie powinny wzbudzać uśmiechające się do nas zewsząd zwierzęta i urokliwe roślinki. To metoda odwracania uwagi od jakości przekazu.
- **Coś wzbudza zdziwienie.** Jeśli zadajesz sobie pytanie „o co tu chodzi?”, bo dana marka nie słynie ze zrównoważonego podejścia, warto to sprawdzić.
- **...i czegoś nie da się sprawdzić.** Cóż, raczej nie warto wierzyć producentom tylko na słowo.
- **Zbyttna zachowawczość.** Firmy angażujące się w działania środowiskowe wyłącznie dla uzyskania szybkiego zysku idą po najmniejszej linii oporu. To rzuca się w oczy.
- **Ogółem, nie szczegółem.** Bądźmy czujni na przekazy nasycone ekologicznym pustostłowiem. Naturalny, organiczny, eko, bio, zielony, przyjazny środowisku – to mogą być tylko niczym nie pokryte frazesy.



Q22



EKO
LIFESTYLE

WIESZ

WIECEJ

JEDZ
NATURALNIE
I ZDROWO

Do tej pory wyrzucaliście liście i natki warzyw? To błąd!
Wiele z nich ma właściwości zbawienne dla naszego organizmu.
Wybraliśmy te, które łatwo pominąć, a są na wyciągnięcie ręki
– szczególnie w sezonie letnim! Zero waste w zgodzie z naturą!

NATKA MARCHEWKI

Liście marchwi są nie tylko jadalne, ale mają wiele prozdrowotnych właściwości. Ta zielenina to nie odpad, tylko cenny składnik wielu dań. Przykład?

Co można z niej przyrządzić?

- wyśmienite pesto,
- koktajl i sok (w połączeniu z innymi owocami i warzywami).

Ma lekko gorzkawy smak, ale pod wpływem wysokiej temperatury posmak staje się mniej wyczuwalny. Przed wykorzystaniem liści na surowo możesz je na chwilę wsadzić do wrzątku, po czym zalać zimną

wodą. Natka jest źródłem witamin C oraz K, związków mineralnych, takich jak wapń, potas oraz magnez. Dostarcza do organizmu przeciwutleniacze. Uzupełnia dietę, jeżeli spożywamy ją regularnie. Liście marchwi doceniały minione pokolenia – roślina znalazła bogate zastosowanie w medycynie ludowej, np. jako środek antyseptyczny na rany, choroby jamy ustnej i dziąseł. Naparu z tych liści używa się również, aby odświeżyć oddech. Ma także działanie moczopędne, likwiduje obrzęki i wspomaga proces odtruwania organizmu. Natka marchwi poprawia odporność, pozytywnie wpływa na krążenie i reguluje właściwe ciśnienie.

LIŚCIE RZODKIEWKI

Czy wiesz, że... nać rzodkiewki ma więcej witaminy C niż cytryna, do tego mnóstwo innych składników antyoksydacyjnych. Usuwa z organizmu toksyny i... jest zdrowsza niż drugi koniec pęczka! Zaskoczeni? Na Bliskim Wschodzie z listków wyciska się sok, którym leczy się żółtaczkę. Doskonale regulują ciśnienie krwi i są po prostu smaczne.

Co można z nich przyrządzić?

- Świetnym pomysłem może być pesto, czyli pokrojone na drobno liście rzodkiewki zblendowane z orzechami i oliwą. Pesto świetnie nada się do makaronu, ale też jako pasta do kanapek lub dip do nachosów i świeżych warzyw.
- Możesz dodawać je do zielonych koktajli, a te zawsze są doskonałym pomysłem, np. na drugie śniadanie.
- Liście rzodkiewki sprawdzą się też jako baza do zupy.

Właściwości liści rzodkiewki: wzmacniają odporność, pomagają zachować młodość skóry, działają antynowotworowo, pomagają regulować ciśnienie krwi, poprawiają przemianę materii, wspomagają leczenie żółtaczki i oczyszczają organizm z toksyn.

LIŚCIE KALAFIORA

Są po prostu zdrowe, dlatego nie powinniśmy ich wyrzucać, przygotowując jego powszechnie znany i lubiany kwiat. Zawierają dużo błonnika, który dba o prawidłową pracę jelit i chroni przed zaparciami. Dostarczają również cennych witamin i mikroelementów, m.in. witaminy z grupy B, witaminę C, kwas foliowy, żelazo, cynk, kwasy omega-3. Pomysły na ich przygotowanie? Można je upiec i dodać do pasztetu warzywnego natomiast surowe będą idealne do koktajlu warzywno-owocowego lub soku z wyciskarki, a także sprawdzą się w duecie z sałatą.

Co można z nich przyrządzić?

- Świetnie smakują jako chipsy posypane przyprawami – wystarczy je przyprzążyć w piekarniku.
- Pokrojone sprawdzą się w zupie jarzynowej.
- Dobrą propozycją będzie ich zamarynowanie w sosie sojowym i imbirze, a następnie podawanie z grillowanym tofu.



LIŚCIE KALAREPY

Okazuje się, że najbogatszą w składniki odżywcze częścią kalarepy są liście. To one zawierają dużą ilość żelaza, więc powinni po nie sięgać osoby borykające się z anemią. Ale nie tylko. Dodatkowa porcja krwiotwórczego pierwiastka potrzebna będzie także kobietom w ciąży i po porodzie, ponieważ to one w szczególności są narażone na niedobory tego składnika. W liściach kalarepy znajdziemy także spore ilości chlorofilu, czyli naturalnego związku o właściwościach antyoksydacyjnych. Spożywanie tego zielonego barwnika sugeruje się osobom mającym problemy z wątrobą lub pęcherzykiem żółciowym. Związek ten przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu. Liście kalarepy zawierają zdecydowanie więcej witaminy C w porównaniu do części okrągłej. Będą więc odpowiednie dla osób z niższą odpornością.

Jak jeść liście kalarepy?

- Najlepiej na surowo – w surówkach i sałatkach. W ten sposób zachowamy wszystkie składniki odżywcze.
- Liście można także zblanszować bądź delikatnie podgotować. Należy przy tym jednak uważać, ponieważ w procesie gotowania zniszczeniu ulega chlorofil, przez co liście tracą cenne właściwości.



Liczy się metoda małych kroków,
dlatego zmiany należy zacząć u podstaw.
Plastikowe, jednorazowe butelki z wodą
zastąp modnymi, wielokrotnego użytku!

BUTELKI NA WODĘ, KTÓRE POKÓCHASZ



SKŁADANA STOJO

Butelka Stojó Bottle o pojemności 590 ml zamykana jest na szczelną nakrętkę. Stworzona z silikonu platynowego i polipropylenu urzeka designem i praktycznością. Silikon z dodatkiem platyny jest jeszcze bardziej odporny na rozciąganie, miękki i miły w dotyku. Materiały wolne są od BPA, ftalanów, ołowiu i klejów. Nadają się do recyklingu. Wykorzystany silikon ma wysoką odporność na zmiany temperatury, jest bezzapachowy i nie wpływa na smak napoju. Dzięki dobrym właściwościom mechanicznym butelka przez długi czas wygląda jak nowa. [www.panpablo.pl/119 zł](http://www.panpablo.pl/119_zl)



BU WATER Z WĘGLEM

Lekka, poręczna, filtrująca butelka na wodę z kranu to ekologiczna alternatywa dla plastikowych jednorazówek. Zawiera filtr z węgla drzewnego (bambus) oraz szczelny korek wykonany z naturalnego tworzywa. Oba są w 100% biodegradowalne. Butelkę wykonano z tritanu – materiału przyjaznego dla zdrowia i środowiska, a zamykają ją drewniany korek. Odporna na stłuczenia! [www.mojabutelka.pl/149,90 zł](http://www.mojabutelka.pl/149,90_zl)





DUKA MINI W PASTELACH

Butelka z rurką DUKA PUFF w wersji mini (180 ml) pozwoli na przenoszenie ciepłych lub zimnych napojów z możliwością utrzymania temperatury płynu aż do sześciu godzin. Dzięki niewielkiej wadze butelkę termiczną możemy nosić w ręce lub kieszeni. Uszczelka po zakręceniu butelki pomaga zachować temperaturę i uszczelnia naczynko. Górna przykrywka jest blokowana przed niepożądanym otwarciem. To, co wyróżnia projekty marki to piękna pastelowa kolorystyka! Duka/49,99 zł



WEGAŃSKIE MYVEGAN

Ta butelka Eco Bottle by Smartshake ma same zalety. W 98% składa się z biomasy z trzciny cukrowej i naturalnego korka, a jej produkcja jest ujemna pod względem emisji dwutlenku węgla. Idealna w biurze, na spacerach lub siłowni. www.myprotein.pl/89 zł



24 BOTTLES #INSTATREND

Clima Bottle to izolowana butelka wielokrotnego użytku ze stali nierdzewnej, dzięki której napoje są zimne przez 24 godziny, a gorące przez 12 godzin. Produkt ma aksamitne wykończenie, które zapewnia wygodę w codziennym użytkowaniu. Butelka termiczna jest ceniona za wytrzymałość, funkcjonalność oraz to, że świetnie leży w dłoni. Gadżet doceniają znane influencerki. Za co? Za odporność na uszkodzenia i wyslizgiwanie się z dłoni, ale przede wszystkim za efektowny design! www.24bottles.com/ok. 150 zł



LÉKUÉ W DRODZE

Wykonana jest z wysokiej jakości stali nierdzewnej, z izolacją termiczną w postaci podwójnych ścianek, dzięki czemu utrzymuje zimną temperaturę napoi przez 24 godziny, a gorącą przez 8 godzin. W 100% szczelna. Bez obaw można ją wrzucić do torbki lub torby sportowej. Nakrętka ma wymiowany filtr/sitko do zaparzania, który pozwala tworzyć smakowe napoje poprzez dodanie ulubionych owoców, świeżych ziół, a także zaparzać herbatę. Nakrętka jest przymocowana do silikonowej obudowy, dzięki czemu nigdy się nie zgubi. Dno pokryte jest antypoślizgowym tworzywem TPR, które amortyzuje butelkę. www.zanshin.pl/89 zł



Czy wiesz, że...
rozkład jednorazowej plastikowej butelki w morzu trwa około **450 lat.**

MODNE POD CASTY

W codziennym biegu trudno wygospodarować czas na czytanie, dlatego tak dużą popularnością cieszą się podcasty. To alternatywa klasycznego radia, tutaj sami decydujemy, czego chcemy słuchać. Wybraliśmy najciekawsze o tematyce eko!



JULIA WIZOWSKA

CO W TYM KOSZ(YK)U

Co się dzieje z elektroodpadami, gdy już umieścimy je w przeznaczonym dla zużytego sprzętu miejscu? Czy rośliny hodowane w mieszkaniach są eko? Czy to możliwe, żeby w domowych warunkach stworzyć kompostownik? Nad tymi i dziesiątkami innych tematów w swoim podcaście zastanawia się Julia Wizowska. Do swoich audycji często zaprasza gości specjalnych, z którymi porusza zagadnienia z zakresu stylu życia przyjaznego środowisku. Autorka strony www.nanowosmieci.pl zwraca także uwagę na mądre wybory konsumenckie i doradza, co w tytułowym koszyku powinno się znaleźć. Ma dużą wiedzę na temat roślin, naturalnych terapii, zero waste i odpadów. Julia w bardzo przystępny sposób porusza często nietłatwe tematy, a z jej treści można wynieść wiele ciekawych informacji.



CO TO JEST PODCAST?

Podcasty to audycje, których możemy słuchać, kiedy i gdzie chcemy. Idealne w trakcie spacerów, biegania, jazdy samochodem albo wykonywania domowych obowiązków. Są źródłem wiedzy, ale i rozrywki.

Ulubionych podcastów możesz słuchać przy pomocy aplikacji, na przykład:

- Spotify,
- Apple Podcasts,
- Google Podcasts,
- Soundcloud,
- Spreaker,
- YouTube,
- Podcast Addict.

Aplikacje dają możliwość zapisania audycji i odsłuchiwania ich później offline. Niektóre podcasty można pobrać także ze strony w formie pliku MP3.

KRZYSIEK RZYMAN

ZIELONY PODCAST

Chociaż na co dzień określa się „zielonym przedsiębiorcą”, bo prowadzi kawiarnię less waste i promuje ekorozwiązania wśród innych businessmanów, to szerszej publiczności jest znany jako autor audycji „Zielony podcast”. A doświadczenie w rozmowach z ciekawymi gośćmi ma duże, bo przez ponad osiem lat pracował w Programie 1 Polskiego Radia. W swoim autorskim programie zastanawia się, czy faktycznie grozi nam katastrofa klimatyczna i przygląda się uważnie, co dokładnie dzieje się z naszą planetą. Jak możemy zaradzić środowiskowej degradacji? Czy i jak mogą nam pomóc nowe technologie? Tego wszystkiego dowiemy się z cotygodniowych, ciekawych rozmów.





AGNIESZKA ZDUNEK

JEST ZIELONO

Zaczęłam żyć na zielono, sama o tym nie wiedząc. Nie jestem ekologiczna, jestem Zielona, bo bycie Zieloną oznacza znacznie więcej niż bycie ekologiczną. A jednocześnie pozostałam „normalna”. Nie nakazuję, nie zakazuję – swoją postawą (i czasami dobrą radą) edukuję na zielono – pisze o sobie Agnieszka, autorka podcastu Jest Zielono. Jest edukatorem ekologicznym, działaczką społeczną i założycielką dwóch ogrodów społecznych. Prowadzi liczne warsztaty, m.in. rękodzielnicze i ekokosmetyczne. Nauczmy się u niej, jak zrobić świecę albo mydło! W audycjach porusza tematy bliskie środowisku oraz samorozwoju.



MARCIN TISCHNER

PRZYSZŁOŚĆ. ŻYWNÓŚĆ. PLANETA

Marcin Tischner rozmawia... o jedzeniu i o tym, jak będzie ono wyglądało w przyszłości. W swoich odcinkach przygląda się bliżej wpływowi sektora żywnościowego na środowisko, ludzi i zwierzęta oraz wyzwaniom związanym ze zmianami klimatu. Porusza tematy głodu i niedożywienia, a także marnowania i nadkonsumpcji żywności. Rozmawia o zero waste, nadmiarze plastikowych opakowań oraz o bardziej roślinnych dietach. Przybliża też rozwiązania technologiczne, które mogą nam pomóc naprawić system żywnościowy, takie jak np. alternatywne źródła białka, czyli m.in. roślinne zamienniki produktów odzwierzęcych i mięso hodowane komórkowo. A wszystkie te informacje ubiera w przystępną i bardzo ciekawą formę.



ANNA PIĘTA

MUDA TALKS

„Podcast o zrównoważeniu we wszystkich aspektach naszego życia. O tym, że inne podejście do naturalnych zasobów, miasta, architektury, sposobu pracy, edukacji, ubrań i polityki jest możliwe.. Nasz świat powstaje na nowo, a my redefiniujemy wartości, więc dotychczasowe odpowiedzi przestały być adekwatne. Zatem, co i jak chcemy zachować, a co musi być nowe?” – tak najpopularniejszy ekopodcast opisuje Spotify. Audycje Anny Pięty to wciągające rozmowy z ekspertami i specjalistami, które wnoszą ciekawe wątki do debaty klimatycznej. W jej studiu pojawili się między innymi Joanna Baranowska, Dobrosława Gogłóza, Ela Madej czy Zosia Zochniak. Jeśli szukacie interesujących rozmów, skłaniających do refleksji, to podcast Pięty będzie ogromną kopalnią wiedzy o relacjach ludzi z... planetą.

Zdjęcia: źródło Instagram

Q22

EKOLOGICZNE

TKA NI NY

Spraw, aby twój shopping był nie tylko przyjemnym popołudniem z koleżankami – pamiętaj, że wybierając ekomateriały, zakupami wspierasz ochronę środowiska naturalnego.

24

Coraz częściej mówi się o tym, że branża tekstylna-odzieżowa jest jednym z głównych winowajców zanieczyszczenia środowiska.

Do produkcji ubrań zużywane są ogromne ilości wody, której brakuje dwóm miliardom ludzi na całym świecie. Ponadto, przemysł ten produkuje kilkadziesiąt milionów ton odpadów lądujących na wysypiskach śmieci, których nie można poddać recyklingowi. Dlatego tak ważne jest, czy robimy zakupy odpowiedzialnie i wybieramy ubrania z ekologicznych tkanin. Naturalne materiały, z jakich możemy wybierać, to bawełna organiczna, tencel, jedwab, len i włókna konopii siewnej.



MARC JACOBS/
CHIARA
1190 zł



MASSIMO DUTTI



MASSIMO DUTTI



ANIA KRUK
179 zł

H&M
79,99 zł



UNITED COLORS OF BENETTON
279,90 zł

UNITED COLORS
OF BENETTON
539,90 zł

MASSIMO DUTTI
449 zł

BAWEŁNA ORGANICZNA

Tym, co odróżnia ją od tej nieorganicznej, jest fakt, że pochodzi z upraw ekologicznych, na których nie stosuje się toksycznych środków ochrony roślin i nawozów sztucznych. Zamiast nich używa się do tego biodegradowalnych substancji, takich jak kwas cytrynowy, czosnek lub papryczki chili.

TENCEL

Znany również pod nazwą lyocell. Ten materiał pozyskiwany jest z celulozy drzewnej i w niespełna 100% może być wykorzystany ponownie. Jego kolejną zaletą jest biodegradowalność, bo ulega rozkładowi w ciągu sześciu tygodni. Oprócz tego tencel zbudowany jest z nanowłókien skutecznie pochłaniających wilgoć. W sam raz na upalne dni.

JEDWAB

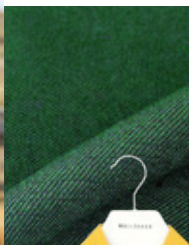
To materiał, który od wieków utożsamiany jest z luksusem. Uwielbiamy go za jego delikatność, zwiewność i szlachetny wygląd. Jeśli pragniemy dokonywać jak najbardziej ekologicznych wyborów, postawmy na „peace silk” lub „vegetarian silk”, czyli jedwab wytwarzany przez larwy ptasznika, które nie ucierpią w trakcie jego produkcji.



WÓLCZANKA



MARK JACOBS/
CHIARA
440 zł



WÓLCZANKA
299,99 zł



MASSIMO DUTTI
249 zł



WÓLCZANKA



WÓLCZANKA
299,99 zł



MASSIMO DUTTI
649 zł



H&M
59,90 zł



H&M
99,99 zł



MASSIMO DUTTI
349 zł

LEN

Należy do najstarszych włókien znanych człowiekowi – uprawiany jest już od czasów neolitu! Wyróżnia się także największą trwałością, bo jego włókna są nawet trzy razy bardziej wytrzymałe od bawełny. Latem cenimy go za przewiewność i lekkość. Co więcej, ma on działanie antyalergiczne i antibakteryjne. Proces uprawy lnu pochłania mniej wody niż produkcja bawełny organicznej.

WŁÓKNA KONOPII SIEWNEJ

Uprawa tej rośliny nie wymaga stosowania pestycydów i nie potrzebuje dużej ilości wody. Włókna konopii są niezwykle wytrzymałe, a ich produkcja korzystnie wpływa na żyzność gleby. Można powiedzieć, że to prawdziwy przyjaciel środowiska stosowany w przemyśle.

POMYSŁY NA ATRAKCYJNY WIZERUNEK eyebars

Poznaj kilka kroków, aby uatrakcyjnić swój look. Piękne, zadbane brwi i rzęsy to must have, do tego nie można zapomnieć o paznokciach. Wybierz najlepszą opcję dla siebie, dostępną w salonie Eyebars.

PO PIERWSZE, POSTAW NA BRWI

W tym sezonie królują bushy brows czyli brwi mocno postawione do góry. Aby uzyskać taki efekt, wystarczy wystylizować brwi na mydelko lub poddać je laminacji brwi. Ten zabieg spowoduje, że przez 6 tygodni Twoje brwi będą błyszczące, pogrubione i podatne na modelowanie. Przy takich brwiach, wystarczy nałożyć na skórę filtr SPF 50 oraz błyszczyk na usta.

26 PO DRUGIE, POSTAW NA NATURALNE I ODŻYWIONE RZĘSY

Jeśli zależy Ci na efekcie wydłużenia, z całego serca rekomendujemy zabieg laminacji rzęs. Laminacja to świetna alternatywa dla sztucznych rzęs, która podkreca i wydłuża włoski. A efekt utrzymuje się nawet półtora miesiąca! Do zabiegu można dołączyć koloryzację, która zapewni naturalne i piękne spojrzenie.



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



PO TRZECIE, POSTAW NA ODŻYWIENIE BRWI I RZĘS

Podstawą błyszczących brwi i rzęs jest ich odżywienie za pomocą botoksu. Jest to prawdziwa bomba witaminowa składająca się wyłącznie z naturalnych składników. Zawiera m.in. oleje z jojoba i czarnuszki oraz jedwab, które wspaniale odbudowują strukturę włosa. Zabieg polecany jest przy koloryzacji rzęs, ponieważ przedłuża trwałość koloru.



PO CZWARTE, MANICURE BUILD ME

Paznokcie muszą być zadbane, teraz stawiamy na efekt 3D czyli manicure BUILD ME. Paznokcie są nadbudowane i wzmocnione, dzięki zastosowaniu specjalnej bazy, która chroni, przywraca kształt oraz utwardza zniszczoną płytkę paznokcia. Efekt tego manicure jest bardzo trwały, utrzymuje się do 3 tygodni.

Pamiętaj, latem naturalność zawsze się obroni! Jeśli chcesz w subtelny sposób zadbać o brwi, rzęsy i paznokcie, zapraszamy do salonów Eyebar, gdzie nasze stylistki pomogą w doborze odpowiedniego zabiegu.



Ostatnie lata przyniosły rewolucję w branży beauty. Składniki chemiczne zostały zastąpione naturalnymi z myślą o planecie i naszym zdrowiu. Nowa pielęgnacja to rytuały w zgodzie z naturą.



BEAUTY

Clean

28

Naturalny skład, dbałość o ekologię oraz skuteczność – filozofia clean beauty sprzyja środowisku i naszej urodzie. Obecnie stanowi najważniejszy trend w branży kosmetycznej i nic w tym dziwnego. Zwracamy uwagę nie tylko na zawartość produktu, który ma być jak najbardziej bio, lecz także na opakowanie, najlepiej pochodzące z materiałów z recyklingu. Co go wyróżnia? Przede wszystkim zrównoważony rozwój marki, przejrzysty skład produktu, proekologiczna etykieta, odstępstwo od szkodliwych dla środowiska opakowań i ostatnie, lecz nie najmniej ważne – skuteczność kosmetyku. Ważne, by nie były także testowane na zwierzętach!

Dlaczego warto stawiać na kosmetyki utrzymane w duchu clean beauty? Ich główną zaletą jest to, że nie obciążają skóry, nie zatykają porów i dają olśniewające efekty. Znacząco poprawiają kondycję cery, zmniejszają widoczność zmarszczek i nadmiar wydzielanego przez nią sebum oraz mogą pomóc również w walce z trądzikiem. Często jest też tak, że dopiero naturalny kosmetyk jest w stanie poradzić sobie z problemami skórными, których nie mógł zwalczyć ten o długim składzie, pełnym sztucznych składników. Kompleksowa, skuteczna i zdrowa pielęgnacja twarzy, ciała oraz włosów ekologicznymi produktami to czysta przyjemność, tym bardziej że jednocześnie troszczymy się o środowisko.

1. Krem do twarzy WILD FERNS/ ORGANIC MARKET 189,90 zł
2. Krem do twarzy MOKOSH/HEBE 44,99 zł
3. Szampon ZIAJA 10,38 zł
4. Balsam do ciała DERMA/ ORGANIC MARKET 38,89 zł
5. Maska do włosów SATTVA/HEBE 12,99 zł
6. Krem do rąk SO BIO/ ORGANIC MARKET 19,49 zł
7. Balsam do ciała ZIAJA 12,77 zł

SKŁADNIKI, KTÓRE MOGĄ SIĘ ZNALEZĆ W KOSMETYKACH NATURALNYCH

- Hydrolaty
- Oleje roślinne
- Mąsła roślinne
- Ekstrakty roślinne
- Olejki eteryczne

JAKICH SKŁADNIKÓW NIE SZNAJDZIESZ W KOSMETYKACH NATURALNYCH

- Pochodne ropy naftowej, np. parafina, wazelina (Paraffinum liquidum, Petrolatum)
- Silikony, np. Cyclopentasiloxane, Dimethicone
- PEG-i
- Syntetyczne barwniki
- Parabeny, np. Butylparaben lub Phenoxyethanol

KOSMETYKI Z FILTREM ME TYKI

Zadbaj o to, by w słoneczne dni twoja skóra była odpowiednio chroniona przed nadmiernym działaniem promieni UV. Dzięki temu będzie wyglądała świeżo, młodo i promiennie.

Czy warto używać kremów z filtrem przeciwsłonecznym? Odpowiedź brzmi: zdecydowanie tak! To niezbędny element kosmetyczki zarówno, gdy wybieramy się na urlop, jak i gdy spędzamy wakacje w mieście. Wpływa na to kilka powodów. Po pierwsze, chronią naszą skórę przed oparzeniami słonecznymi, o które nie trudno w trakcie letnich miesięcy. Po drugie, kremy z filtrem SPF sprawiają, że promieniowanie nie uszkadza włókien kolagenowych, co bezpośrednio przyczynia się do przyspieszenia starzenia się skóry. Dzięki nim uchronimy się również przed nieestetycznymi przebarwieniami oraz alergiami będącymi efektem nadmiernego wystawiania się na słońce. Do wyboru mamy kremy z filtrami mineralnymi lub chemicznymi. Do twarzy najlepiej sprawdzą się te najsilniejsze o mocy 50.



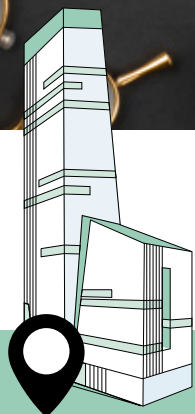
1. Krem przeciwsłoneczny FLUFF/ROSSMANN 45,99 zł
2. Olejek arganowy SO BIO/ORGANIC MARKET 44,99 zł
3. Olejek do włosów KÉRASTASE/HEBE 148,70 zł
4. Samoopalacz DERMA/ORGANIC MARKET 42,99 zł
5. Podkład do twarzy CLARINS/DOUGLAS 168,99 zł
6. Emulsja przeciwsłoneczna LIRENE/ROSSMANN 44,99 zł
7. Krem przeciwsłoneczny DERMA/ORGANIC MARKET 31,19 zł



ZADBAJ O WŁOSY

Salon fryzjerski
D&M STAWSCY

30 Poznaj kilka prostych rad, jak zadbać o włosy nie tylko latem. Warto pamiętać, że kontakt z promieniowaniem UV mamy przez cały rok. Postaw na odpowiednią pielęgnację i ciesz się z zadbanych włosów.



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

W tym sezonie zalecamy stosowanie produktów do włosów zawierających filtry UV, które zabezpieczają włosy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym oraz zniszczeniem sztucznych pigmentów zawartych we włosach w przypadku włosów kolorowanych. Przy stylizacji włosów wybieramy produkty, którymi ich dodatkowo nie przesuszymy, również posiadające filtry UV oraz nie zawierające dużej ilości alkoholu. Szampony przeznaczone do włosów farbowanych powinny posiadać łagodne środki powierzchniowo-czynne, aby nie wypłukiwały one sztucznych barwników zawartych we włosie kolorowanym, dodatkowo chroniąc kolor włosów przed wyblaknięciem.

Podczas kąpieli słonecznej warto pamiętać o nakryciu głowy, aby uniknąć podrażnień i przesuszenia skóry. W tym sezonie zdecydowanie królową chusty, gumki, opaski oraz kapelusze, dzięki którym nie tylko będziemy stylowo wyglądać, ale także ochronimy naszą skórę i słońce przed promieniowaniem. Wychodząc ze słonej lub chlorowanej wody należy dokładnie wypłukać włosy (albo po prostu ich nie moczyć). Warto mieć ze sobą butelkę wody, aby nie tylko dbać o nawodnienie organizmu, ale również by dobrze wypłukać włosy po kąpieli.

Idealnymi produktami na wakacje będzie seria Farmagan Bioactive Sun. Produkty te prócz filtrów UV zawierają również pantenol znany z właściwości nawilżająco-regenerujących oraz wyciąg z siemienia lnianego, który posiada wysoką zawartość tłuszczu Omega-3, witamin i soli mineralnych. Dzięki niemu włosy i skóra stają się jedwabiście gładkie, a przede wszystkim zabezpieczone.

Po słonecznym wypoczynku zalecamy przyjść do salonu na regenerację włosów keratyną kaszmirową, która odbuduje włos, zregeneruje, a także przywróci nawilżenie.



MARIUSZ STAWSKI,
SALON
FRYZJERSKI
D&M STAWSKY

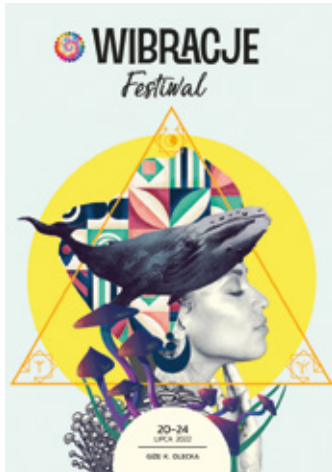


Zastanawiasz się nad zmianą na swojej głowie?

Zapraszamy do naszego salonu na bezpłatną konsultację, podczas której nasz Stylista przeprowadzi analizę kolorystyczną oraz doradzi idealny kolor, fryzurę oraz pielęgnację Twoich włosów.

Wykorzystaj wolny weekend na relaks, rozwój i poprawę swojego dobrostanu... Aktywny czas w otoczeniu natury, dobrej muzyki i ciekawych osobowości napełni cię energią do działania.

FES GOOD VIBES



WIBRACJE FESTIWAL



Giże koło Olecka

Festiwal Wibracje wpisał się już na dobre w świadomość tych, którzy dbają o swój dobrostan psychofizyczny. To największy w Polsce festiwal dotyczący holistycznego, naturalnego dbania o siebie, zrównoważonego rozwoju, ekologii, życia w harmonii i zdrowiu ze sobą i otaczającym światem. To pięciodniowe wydarzenie o otwartej formule, która łączy kilka obszarów. Zaplanowane są wykłady prowadzone przez specjalistów, warsztaty, świadoma praca z ciałem: medytacje, joga, masaże, terapia tańcem i ruchem, Movement Medicine, 5Rytmów, koncerty i muzyka relaksacyjna (misy tybetańskie, kamertony). W strefie targowej będą dostępne usługi i towary nawiązujące do zdrowego trybu życia, zero waste, ekomody, a także wegetariańskie jedzenie. W tym roku pojawią się nowości: strefa ziół, strefa konopii i strefa malucha.

DATA: 20-24 lipca



KOLONIE DLA DOROSŁYCH



Polewicz, stacja ZHP

32

Podczas czterech dni trwania kolonii, w których biorą udział tylko dorosłe osoby i ich zwierzęta, króluje minimalizm i prostota. Można tu nocować niczym w harcerskim obozie – w drewnianych domkach lub pod namiotem. Do przysłowiowego gara zostaną wrzucone tylko rośliny. Prawdziwe bogactwo zawiera się w relacjach z innymi, wspólnocie samotności oraz w programie złożonym z atrakcji, warsztatów, spotkań, i koncertów. Będzie poczta kolonijna, apel na początek i wciąganie flagi na maszt. Ale w przeciwieństwie do znanych z dzieciństwa obozów, nie ma przymusu. Każdy uczestniczy po swojemu, a jeśli nie ma ochoty na interakcje z innymi, po prostu moczy stopy w rzece.

DATA: 12-15 sierpnia



TI WALE



WABI SABI



ADN Centrum Konferencyjne, Warszawa

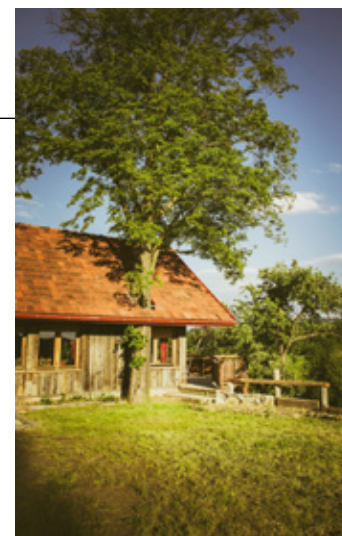
To festiwal przeznaczony dla płci pięknej. Podczas niego w trakcie warsztatów i inspirujących rozmów każda uczestniczka będzie mogła rozpieszczać ciało i umysł, celebrować kobiecość, rozpoznawać swoje potrzeby, nauczyć się siebie na nowo, a także odpocząć i nabrać sił w siostrzanym gronie pełnym miłości i akceptacji. Wabi Sabi tworzy kilkadziesiąt prelegentów i prelegentek, oferuje ogromny wybór warsztatów i wykładów, które w tym roku podzielono na trzy części: bodyflow, mindflow oraz heartflow. Festiwal jest otwarty dla każdej kobiety. Tu nie ma znaczenia, ile masz lat, jaki masz status związku, ile ważysz, ile masz tatuaży czy jakiego wyznania jesteś. Przyjdź, przeżyć przygodę i poczuć się nieperfekcyjnie perfekcyjna!

DATA: 23-25 września



JOGA NA WYPACH

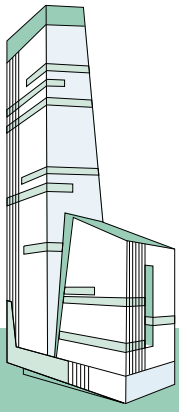
„Wyspowa Dolina”, Stróża



Wyobraź sobie środek lata, pachnącą kwiatami łąkę, wokół rozciąga się wspaniały, zapierający dech w piersiach widok na góry, słońce ogrzewa twój twarz, subtelny wiatr smaga skórę, słysząc radosny śpiew ptaków, a niebieskie, bezchmurne niebo wręcz oszałamia... i ty pośrodku tego obrazka z poczuciem wolności, błogości i szczęścia. Pięknie, prawda? Nierealne? Jak najbardziej możliwe! I to już niebawem! Udaj się do świata, gdzie poza pięknem przyrody, poczuciem nieskrępowanej wolności i radości, zanurzysz się w cudownym świecie jogi, ajurwedy, mindfulness, tańca, muzyki i masażu. To idealne miejsce dla dorosłych, młodzieży oraz rodzin z dziećmi.

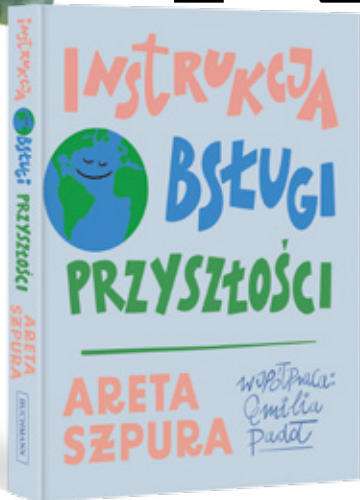
DATA: 12-15 sierpnia





Q22 POSIADA WŁASNY
book-
crossingowy
regał,
DZIĘKI KTÓREMU KAŻDY
MOŻE
podzielić się
SWOIMI ULUBIONYMI
książkami
Z INNYMI. ZAPRASZAMY!

ZA CZY TANI

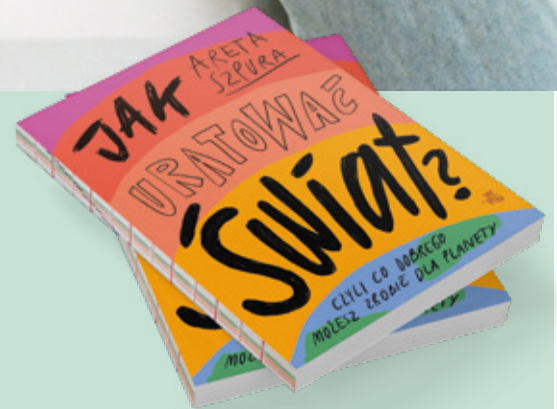


ARETA SZPURA

ARETA SZPURA „INSTRUKCJA OBSŁUGI PRZYSZŁOŚCI”

Jaka przyszłość nas czeka? Scenariusze pisane przez naukowców i ekspertów nie są optymistyczne. Mamy do wyboru: stać beczynnie lub działać. Tylko jak? Areta Szpura, znana i lubiana aktywistka, w swojej książce odpowiada na pytanie, co możemy zrobić, aby realnie wpłynąć na przyszłość naszej planety i stać się prawdziwym bohaterem... Pomaga jej w tym ośmioro ekspertów. Książka to podręcznik i jednocześnie zbiór rozmów przeprowadzonych z gronem wybitnych ekspertów na temat przyszłości naszej planety. Czy jesteśmy w stanie osiągnąć neutralność klimatyczną? Jakie mamy alternatywy dla kapitalizmu, który bezsprzecznie wpływa na kondycję Ziemi? Jak będzie wyglądało rolnictwo przyszłości? Na te i inne palące pytania Areta Szpura odpowiada wraz ze specjalistami.

▲ PROPAGATORKA STYLU ŻYCIA PRZYJAZNEGO ŚRODOWISKU, AKTYWISTKA, EDUKATORKA, WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA MODOWEJ MARKI LOCAL HEROES. KOBIETA ROKU MIESIĘCZNIKA „GLAMOUR”. W 2019 ROKU ZNALAZŁA SIĘ NA PRESTIŻOWEJ LIŚCIE MAGAZYNU „FORBES” - „30 PRZED 30”. W TYM SAMYM ROKU UKAZAŁA SIĘ JEJ BESTSELLEROWA KSIĄŻKA „JAK URATOWAĆ ŚWIAT?”.



ARETA SZPURA „JAK URATOWAĆ ŚWIAT?”

To poradnik i zbiór fascynujących wywiadów w jednym. Książka pełna pasji i merytoryki, napisana w sposób, który jest w stanie przyswoić sobie absolutnie każdy, kto chce dołączyć do drużyny Areti i ratować z nią naszą niesamowitą planetę! Tej książki nie musisz czytać od pierwszej do ostatniej strony. To wiedza, która działa na zasadzie polecanej przez Aretę metody #babysteps - możesz otworzyć książkę w dowolnym miejscu, poświęcić na nią pięć minut dziennie i krok po kroku wprowadzać do swojego życia dobre nawyki.

**MONIKA
GAJEWSKA- OKONEK
„DZIKA KUCHNIA
Z ŁĄK I LASÓW”**

Czy wiesz, że kiedyś do pieczenia chlebów i placzków wykorzystywano mąkę z żółtzi, orzeszków bukowych, a nawet pałki wodnej? Z młodych ziół, takich jak pokrzywa, podagrycznik, bluszcz kurdybanek, lebioda czy mniszek lekarski gotowano zupy, które nie tylko zaspokajały głód, ale także zapewniały niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu witaminy. Obecnie wiele z tych przepisów odeszło w zapomnienie, a ta książka przywraca je na nowo do życia.



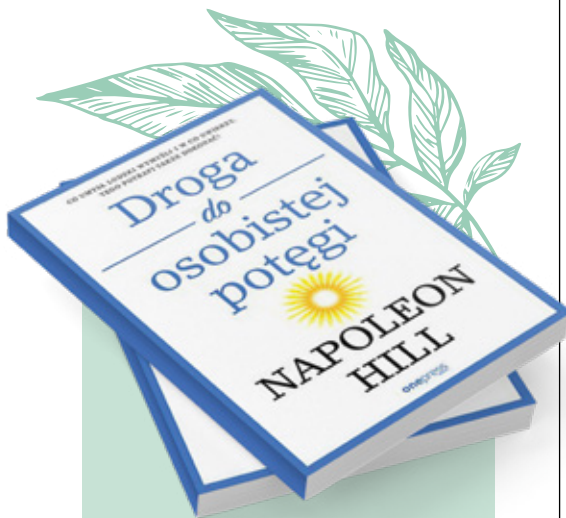
**L.M. BOOK
„MOTIVIT. PIGUŁKI
MOTYWACYJNE. SERIA 1”**

To idealna propozycja, gdy potrzebujesz zwiększonej motywacji, inspiracji lub zachęty. E-book zawiera aż 80 pigułek motywacyjnych z wyjątkowymi myślami i sentencjami. Ich autorami są wybitni ludzie różnych epok: wynalazcy, filozofowie, przedsiębiorcy, duchowi przywódcy oraz politycy, którzy wywarli trwały wpływ na innych, a nawet zmienili losy świata. Dzięki niemu spojrzysz w inny sposób na życie i codzienne wyzwania.



**DOMINIK SPENST
„MOC SZEŚCIU MINUT.
CODZIENNIK
MOTYWACYJNY”**

Wyniki badań przekonują, że 92% ludzi nigdy nie osiąga zamierzonych celów. Jeśli pragniesz je urzeczywistnić, wystarczy, że poznasz sposób, który ci w tym pomoże. Do tego wniosku doszedł autor podczas rekonwalescencji po poważnym wypadku motocyklowym. Odkrył, że wystarczy sześć minut dziennie, aby wprowadzić do swojego życia nawyki niezbędne do osiągnięcia szczęścia. Może to droga ku lepszemu życiu?



**NAPOLEON HILL
„DROGA DO OSOBISTEJ
POTĘGI”**

W 1908 roku pewien młody człowiek zrobił wywiad z miliarderem i przemysłowcem Andrew Carnegie'iem. Carnegie, który poprosił wówczas dziennikarza o przeprowadzenie rozmów z ponad 500 osobami sukcesu. Napoleon Hill, bo o nim mowa, wykonał zadanie, co zajęło mu z górą 20 lat. W ten sposób powstał pierwszy obszerny traktat naukowy poświęcony zagadnieniu sukcesu osobistego. Niniejsza książka składa się z wybranych z niego lekcji. Treści w nich zawarte okażą się przydatne każdemu, kto pragnie wykorzystywać swój osobisty potencjał.

MUZYKA



**RAJENDRA TEREDESAI
„PEACE & RELAXATION”**

Album jest wynikiem spotkania przedstawicieli dwóch odmiennych tradycji muzycznych – indyjskiej i europejskiej. Płyta spójnie łączy wrażliwość i doświadczenie dojrzałych muzyków. Słuchającemu pozwala doświadczyć spokoju i relaksu, a niekiedy także odrobiny zadumy i nostalgii. Ostatecznie pozostawia w słuchacza pogodę ducha i przyjemne rozluźnienie.



**STREFA RELAKSACYJNEJ
MUZYKI
„MUZYKA RELAKSACYJNA.
JOGA I DOBRY SEN”**

Odkryj dźwięki natury, muzykę zen do snu, medytacji, jogi, relaksu i odprężenia. Dzięki niej skutecznie rozluźnisz swoje ciało i umysł. Duchowe praktyki zintensyfikowane odpowiednimi melodiami staną się jeszcze bardziej głębokie.



**VARIOUS ARTISTS
„PURE... CHILLOUT”**

Ten album to kwintesencja zagranicznego chilloutu. Na czterech płytach znajdziesz wiele oryginalnych utworów, które pomogą ci osiągnąć spokojny nastrój i pogodę ducha. Delikatny, muzyczny koktajl tworzy plejada wyśmienitych gwiazd. Relaks zapewnią ci m.in. Groove Armada, Coldcut, Faithless, Kosheen, Des'ree, Deep Dish, Chris Botti, Primal Scream oraz zespół Smoke City.

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro