

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 1
2024

8 KROKÓW DO MŁODOŚCI

Odkryj sposoby
na dłuższe życie
w zdrowym
i pełnym
wigorze ciała

ANTI DIGITAL AGING

Powiedz stop cyfrowemu
starzeniu się skóry

MOR SO WANIE

KU ZDROWIU

Niekonwencjonalna forma
aktywności fizycznej
przynosząca liczne korzyści
dla organizmu

OSZCZĘDZAJ NA OGRZEWANIU
PRAKTYCZNE PORADY

PRZYRODA
jest nieskończoną dziedziną,



której środek leży wszędzie,
a zakres nigdzie.

ALBERT SCHWEITZER



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI/NR 4

- 04 Ekonewsy
- 9 Papier odpowiedzialny społecznie
- 10 Złe powietrze
- 12 Oszczędzaj na ogrzewaniu

- 16 8 kroków do młodości
- 18 Morsowanie – krok ku zdrowiu
- 20 Ruch lekiem na siedzenie
- 22 Zdrowe tłuszcze w diecie
- 24 Najlepsze trasy narciarskie
- 26 Anti digital aging
- 28 Wege na deser
- 30 Czytasz, wiesz
- 32 Kaszmirowa pielęgnacja włosów
- 34 Piękne brwi z Eyebar



EKOlifestyle

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



ANNA SZELC
dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate

EDY TO RIAL

Zapraszamy do świata zrównoważonego życia, ochrony środowiska i innowacyjnych rozwiązań ekologicznych.

W nowym wydaniu magazynu Q22 inspirujemy do działań na rzecz planety, przedstawiamy najnowsze trendy ekologiczne oraz pokazujemy, jak małe codzienne decyzje mogą mieć wielki wpływ na naszą planetę. Niezmiernie zachęcamy do życia bardziej zgodnego z naturą i ekologią, bo to najwłaściwsza ścieżka dla zdrowia i naszego dobrostanu, jaką można wybrać. Dzielimy się pomysłami do tego, jak być bardziej aktywnym fizycznie, a aktualna pora roku wybitnie sprzyja szusowaniu na stoku czy morsowaniu. Na co dzień zachęcamy do wstawania z krzesła i wprowadzeniu sprzyjających witalności i młodości nawyków. Nie zapominamy o zdrowym odżywianiu, w którym ważną rolę odgrywają dobre tłuszcze czy wegańskie słodkości. Sięgnij zimą po garść ekologicznych inspiracji, dzięki którym zbudujesz siebie na nowo razem z Q22!

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek
Opracowanie graficzne: Dorota Cybulska
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.

ŚCIEKI ZAMIENIONE W WODĘ... PITNĄ

To już fakt – kalifornijskie organy regulacyjne zatwierdziły przepisy, które zezwalają agencjom wodociągowym oczyszczanie wody z kanalizacji tak, aby nadawała się do spożycia. Ten amerykański stan doświadczył wielu ekstremalnych susz, w tym ostatniej trwającej aż trzy lata, co zapewne skłoniło rząd do podjęcia takiej decyzji. Przetworzone ścieki Kalifornia wykorzystuje już od dawna, na przykład do produkcji lodu na lodowiskach hokejowych czy do tworzenia śniegu w ośrodkach narciarskich. Za to rolnicy z Doliny Centralnej stosują je do podlewania swoich upraw. Używanie ich jako wody pitnej to mimo wszystko nowość i duży krok w kwestii oszczędzania. Co ciekawe, obróbka ścieków jest tak rygorystyczna, że usuwa wszystkie minerały sprawiające, że woda pitna smakuje dobrze, dlatego na końcu tego procesu trzeba je do niej ponownie dodać.

01

EKO NEWSY

02

FUSY PO KAWIE NADZIEJĄ NA PRZYSZŁOŚĆ

Czy wiesz, że rocznie powstaje aż 10 miliardów ton odpadów kawowych? Stanowi to poważny problem dla środowiska, ponieważ większość z nich ląduje na wysypiskach, a utylizacja odpadów organicznych jest odpowiedzialna za emisję dużych ilości gazów cieplarnianych, takich jak metan i dwutlenek węgla. Odpowiedzią na to jest przetwarzanie fusów po kawie na... beton! Australijscy naukowcy odkryli, że można byłoby produkować go o 30% mocniejszym poprzez przetwarzanie i dodawanie do mieszanki zwęglonych odpadów kawowych. Muszą zostać one poddane procesowi pirolizy, aby cząsteczki organiczne zostały rozłożone i z fusów pozostał jedynie biowęgiel. Stale rosnące zapotrzebowanie na ten budowlany surowiec sprawia, że środowisku potrzebne są tego typu rozwiązania.

Q22

PAPIEROWE SŁOMKI NIEKONIECZNIE EKOLOGICZNE

Wydawać by się mogło, że to dobra alternatywa dla tych plastikowych. Jednak, czy jest tak w rzeczywistości? Okazuje się, że papierowe słomki zawierają potencjalnie toksyczne chemikalia, które stanowią zagrożenie dla ludzi i środowiska. Mowa o PFAS, które są powszechnie znane jako „forever chemicals”. To ok. 4000 syntetycznych substancji chemicznych stosowanych ze względu na ich właściwości hydrofobowe i tłuszczowe. Możemy je znaleźć np. w nieprzywierających powłokach patelni czy opakowaniach fast foodów. Aby więc, aby papierowe słomki nie absorbowały wody, producenci dodają do nich PFAS. Podobnie jest z rurkami bambusowymi i szklanymi. Wniosek? Najbezpieczniejszą opcją dla zdrowia i przyrody są słomki metalowe lub całkowita rezygnacja z tego typu produktów.

03

04

ZRÓB TO SAM!

Kupno nowego, elektrycznego samochodu to nie lada wydatek. Dzięki polskiej firmie Innovation AG z Dolnego Śląska możemy przekonwertować stare auto spalinowe na to zasilane prądem. Opracowała ona technologię dostosowaną do nawet kilkunastoletnich pojazdów, która jest możliwa do wykonania w każdym warsztacie samochodowym. Ekokonwersja jest rozwiązaniem dla wszystkich, których nie stać na zakup nowego auta. Jednak nie każdy samochód się do tego nadaje. Głównie sprawdza się to w przypadku droższych, używanych pojazdów, w szczególności zadaniowych, takich jak dostawcze i terenowe. Cóż, pozostaje nam tylko czekać, aż inżynierowie stworzą rozwiązania nadające się do każdego automobila – są już na dobrej drodze.

05

SAMOWYSTARCZALNE KWIATY

Coraz częściej rośliny muszą radzić sobie same. W wyniku znacznie spadającej liczby owadów niektóre z nich kwestie reprodukcyjne wzięły na swój karb – inaczej mówiąc, zaczęły ewoluować w stronę samozapylenia. Jednak nie jest to koniecznie dobra wiadomość. Taka transformacja może mieć poważne konsekwencje, twierdzą francuscy badacze po genetycznym przeanalizowaniu fiołków polnych. Dalszy spadek liczby owadów, mniejsze zróżnicowanie roślin i ich większa podatność na zmiany środowiska to tylko wierzchołek góry lodowej. W jaki sposób ewoluowały kwiaty? Zmniejszyły się ich korony, zaczęły produkować mniej nektaru i tym samym stały się mniej atrakcyjne dla odwiedzających je trzmieci. Powierzchnia kwiatu była o 10% mniejsza w porównaniu z tymi kwitnącymi 20-30 lat temu.

Q22



Q22



EKO
PROJEKCIJA

SPEŁNIAMY STANDARDY

Magazyn „Q22” jest drukowany na papierze z certyfikatem FSC, który świadczy o tym, że celuloza pozyskiwana do jego produkcji pochodzi z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony. Logo FSC oznacza, że nasz magazyn spełnia określone standardy ekologiczne, jak i społeczne.



W dzisiejszym świecie, w którym świadomość ekologiczna staje się ważnym elementem w życiu naszego społeczeństwa, coraz więcej osób zwraca uwagę na produkty pochodzące z odpowiedzialnych źródeł.

CERTYFIKAT FSC

PAPIER ODPOWIEDZIALNY SPOŁECZNIE

Jednym z kluczowych elementów, które pomagają klientom dokonywać świadomych wyborów, jest certyfikat FSC (Forest Stewardship Council) widoczny na produktach z drewna i papieru. Ale co dokładnie on oznacza? Forest Stewardship Council to międzynarodowa organizacja non-profit, która została założona w 1993 roku w celu promowania zrównoważonego zarządzania lasami na całym świecie. FSC ustanawia standardy dla leśnictwa, zapewniając, że korzystanie z lasów odbywa się z poszanowaniem dla środowiska, społeczności lokalnych i ekonomii.

ZNACZENIE CERTYFIKATU FSC

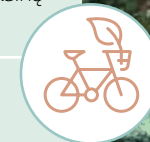
ZRÓWNOWAŻONE ZARZĄDZANIE LASAMI

Certyfikat FSC świadczy o tym, że drewno lub papier użyte do produkcji danego wyrobu pochodzi z lasów zarządzanych z poszanowaniem dla środowiska. Przyznawany jest tylko tym firmom, które spełniają surowe standardy dotyczące zrównoważonego leśnictwa.



OCHRONA BIORÓŻNORODNOŚCI

Organizacje uzyskujące certyfikat FSC zobowiązują się do ochrony bioróżnorodności i naturalnych ekosystemów leśnych. To oznacza, że w procesie pozyskiwania drewna minimalizują się wpływ na lokalną florę i faunę.



POSZANOWANIE PRAW CZŁOWIEKA

FSC stawia również duży nacisk na prawa pracowników i społeczności lokalnych. Firmy muszą przestrzegać norm dotyczących pracy i uczestniczyć w dialogu ze społecznościami, aby uzyskać ten certyfikat.



ŚLEDZENIE ŁAŃCUCHA DOSTAW

Certyfikat FSC obejmuje nie tylko same lasy, ale również cały łańcuch dostaw. Firmy muszą monitorować pochodzenie surowców przez cały proces produkcji, co zapewnia transparentność i pewność, że produkt został wykonany zgodnie z zasadami zrównoważonego leśnictwa.



EDUKACJA KONSUMENTÓW

Obecność znaku FSC na produkcie stanowi narzędzie edukacyjne dla konsumentów, informujące ich, że dokonując zakupu, wspierają praktyki przyjazne dla środowiska.

FSC jest w Polsce już od ponad 25 lat. Do niedawna certyfikacją było objęte 64,1% lasów w naszym kraju.

ŚWIADOME WYBORY

Dla producentów oznacza to zobowiązanie do prowadzenia działalności w sposób, który chroni nasze lasy, szanuje prawa pracowników i przyczynia się do zachowania bioróżnorodności. Dla konsumentów jest to narzędzie pozwalające dokonywać świadomych wyborów zakupowych, wspierając jednocześnie praktyki zrównoważonego rozwoju na całym świecie. Ostatecznie, FSC stanowi krok w kierunku budowania bardziej zrównoważonej przyszłości dla naszych lasów i planety.



PRODUKTY MAJĄCE CERTYFIKAT FSC ZAZWYCZAJ NOSZĄ CHARAKTERYSTYCZNE LOGO. TO UMOŻLIWI KONSUMENTOM ŁATWE ROZPOZNANIE RZECZY POCHODZĄCYCH Z EKOLOGICZNIE ODPOWIEDZIALNYCH ŹRÓDEŁ.

Smog stał się nieodłącznym elementem polskiego krajobrazu zwłaszcza od listopada do kwietnia. To nie tylko efekt naturalnych procesów atmosferycznych, lecz głównie konsekwencja działalności człowieka i jego wpływu na jakość powietrza.

ZŁE WIE TRZE

ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA I JEGO WPŁYW NA ZDROWIE

EFEKT MIEJSKI

Smog często koncentruje się w obszarach miejskich z dużą liczbą pojazdów, przemysłem i innymi źródłami emisji. Warunki meteorologiczne, takie jak brak wiatru czy warstwa inwersji, mogą go zatrzymać, zwiększając jego stężenie.

CZYNNIKI POWSTAWANIA

To efekt działalności człowieka, a jego powstawanie związane jest z kilkoma kluczowymi czynnikami:

Spalanie paliw kopalnych:
Pyły pochodzące ze spalania paliw, głównie w sektorze energetycznym.

Ogrzewanie prywatnych domów:
Używanie niskiej jakości paliw i surowców nieprzeznaczonych do opalania.

Spaliny samochodowe:
Duże aglomeracje miejskie z wysokim natężeniem ruchu drogowego.

Działalność przemysłowa:
Emisje z fabryk i zakładów produkcyjnych.

Należy zaznaczyć, że bezwietrzna pogoda sprzyja utrzymywaniu się smogu, podczas gdy silny wiatr nad morzem może skutecznie go rozprasać.

Składniki smogu, takie jak cząsteczki PM 2,5 i PM 10, stanowią realne zagrożenie dla zdrowia ludzi – zarówno dorosłych, jak i dzieci. Warto zrozumieć, jakie czynniki przyczyniają się do jego powstawania oraz jakie skutki zdrowotne może on wywołać.

SKŁAD SMOGU I JEGO ŹRÓDŁA

Źródłem pyłów go tworzących są głównie paliwa kopalne, a sezon smogowy w Polsce trwa przez większość roku. Cząsteczki PM 2,5 (o średnicy do 2,5 mikrometra) i PM 10 (do 10 mikrometrów) są najgroźniejszymi składnikami smogu. Oprócz nich zawiera on również metale ciężkie, węglowodory aromatyczne, tlenki siarki, azotu i węgla.

SMOG A ZDROWIE

To nie tylko uciążliwe zjawisko atmosferyczne, ale przede wszystkim zagrożenie dla człowieka. Coraz więcej badań potwierdza, że jego wpływ na zdrowie jest znaczący. Skrócenie długości życia, zwiększenie liczby zgonów, a także negatywne konsekwencje dla układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, nerwowego i rozrodczego są obecnie niepodważalne. Dzieci, palacze, seniorzy i osoby z obniżoną odpornością są szczególnie narażone. Szacuje się, że rocznie smog i zanieczyszczenie powietrza przyczyniają się do ponad 20 tysięcy zgonów w Polsce.



SMOG FOTOCHEMICZNY JEST CZĘSTO OBSERWOWANY W DUŻYCH AGLOMERACJACH MIEJSKICH. ZAWIERA ZANIECZYSZCZENIA, TAKIE JAK TLENKI AZOTU I LOTNE ZWIĄZKI ORGANICZNE. SMOG ZANIECZYSZCZEŃ STAŁYCH Z KOLEI POWSTAJE W WYNIKU SPALANIA PALIW KOPALNYCH, A JEGO GŁÓWNYMI SKŁADNIKAMI SĄ CZĄSTKI STAŁE, DWUTLENEK SIARKI I TLENKI AZOTU.

OCHRONA PRZED SKUTKAMI DZIAŁANIA

Choć całkowita eliminacja smogu jest trudna, istnieją środki, które mogą pomóc w ochronie zdrowia przed jego negatywnymi skutkami.

- **Unikaj pobytu na zewnątrz** w okresach najwyższego stężenia pyłów.
- **Ogranicz uprawianie sportów** na powietrzu w dniach o wysokim zanieczyszczeniu.
- **Używaj oczyszczaczy powietrza** w pomieszczeniach zamkniętych, zwłaszcza w miesiącach smogowych.
- **Wietrz pomieszczenia** w odpowiednich warunkach. Wybieraj momenty o niższym stężeniu pyłów.
- **Stosuj maski antysmogowe**, które ochronią Cię przed wdychaniem szkodliwych substancji.



SMOG A ŚRODOWISKO

Cząstki stałe i zanieczyszczenia atmosferyczne osiadają na powierzchniach, prowadząc do skażenia wód i gleb. Ponadto, smog może przyczynić się do degradacji roślinności i ekosystemów.

OSZCZĘDZAJ NA

OGRZEWANIU

PRAKTYCZNE
PORADY

W tym krótkim poradniku postaramy się przedstawić praktyczne kroki, które nie tylko pomogą w redukcji kosztów ogrzewania, ale również przyczynią się do ochrony środowiska. Warto pamiętać, że produkcja ciepła często wiąże się z emisją gazów cieplarnianych, a nasze decyzje mogą wpływać nie tylko na stan naszego portfela, ale także na kondycję planety. Poznaj proste, ale skuteczne sposoby, jak zarządzać zużyciem energii cieplnej, oszczędzając jednocześnie na rachunkach.

Termoizolacja budynku

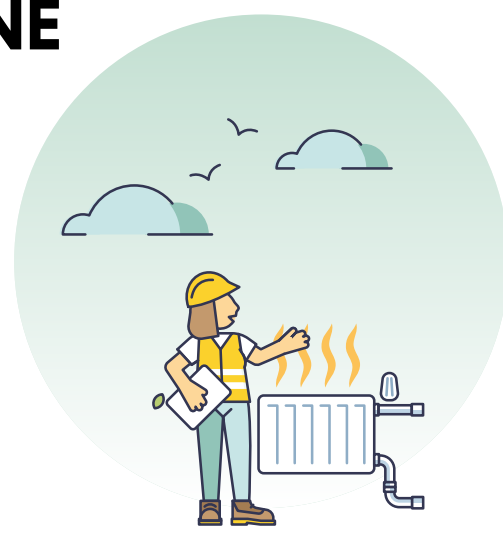
To kluczowe działanie, które najbardziej wpływa na zużycie ciepła. Sprawdź, czy ściany, okna i drzwi są odpowiednio zabezpieczone przed jego utratą. Nawet jeśli nie możesz sobie pozwolić na wymianę okien, warto odpowiednio je wyregulować na zimę. To inwestycja, która zwróci się w dłuższej perspektywie.



Ogrzewaj się od środka

REGULARNY RUCH, PICIE CIEPŁYCH NAPOJÓW I SPOŻYWANIE POTRAW O WŁAŚCIWOŚCIACH ROZGRZEWAJĄCYCH TO NATURALNE METODY PODTRZYMIWANIA CIEPŁA W ORGANIZMIE. PAMIĘTAJ O KRÓTKICH PRZERWACH NA ĆWICZENIA I ZADBAJ O ZRÓWNOWAŻONĄ, BOGATĄ W PRZYPRAWY DIETĘ.

Bez względu na to, czy mieszkamy w domu, bloku czy kamienicy, a także czy używamy węgla, gazu lub prądu do ogrzewania, każda złotówka zaoszczędzona na rachunkach zimowych jest zawsze mile widziana.

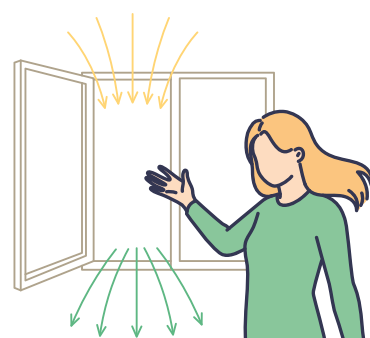


Czyste grzejniki i sprawna wentylacja

Regularny przegląd instalacji grzewczej to kluczowy element oszczędzania na ogrzewaniu. Upewnij się, że grzejniki są czyste i odpowietrzone, a wentylacja działa prawidłowo. Warto także oczyścić kratki wentylacyjne, aby zapewnić swobodny przepływ powietrza.

Wietrzenie z głową

Otwieraj okna na krótkie, intensywne wietrzenie, zamykając jednocześnie kaloryfery. Unikniesz strat ciepła, a pomieszczenia szybko wrócą do optymalnej temperatury.



Utrzymuj minimalną temperaturę podczas wyjazdów

Jeśli opuszczasz dom na kilka dni, utrzymuj minimalną temperaturę na poziomie 15 stopni Celsjusza. Unikniesz tym samym konieczności ponownego nagrzewania pomieszczeń, co jest bardziej energochłonne.

Słońce i wiatr w służbie oszczędności

Wietrz rolety, żaluzje lub zastony w zależności od warunków pogodowych. Pozwól słońcu ogrzewać pomieszczenie w dzień, a zastonięte okna ograniczą straty ciepła w chłodne i wietrzne dni.



TEMPERATURA W DOMU

Przyzwyczaj się do utrzymywania temperatury w granicach 19-20 stopni Celsjusza. Warto zainwestować w ubrania, szczególnie z wełny, aby poczuć się komfortowo. Ciepła piżama na noc to kolejny sposób na redukcję zużycia energii. Również inwestycja w grubą kołdrę z pewnością przyniesie korzyści w okresie zimowym.

Nie kładź nic na kaloryferach

ODSUŃ MEBLE OD KALORYFERÓW, ABY CIEPŁE POWIETRZE MOGŁO RÓWNOMIERNIE ROZPRZESTRZANIAĆ SIĘ W POMIESZCZENIU. NIE KŁADŹ TAKŻE NA NICH ŻADNYCH PRZEDMIOTÓW.

Optymalne zagospodarowanie ciepła

Sprzęty codziennego użytku, takie jak piekarnik czy żelazko, generują ciepło. Wykorzystaj je! Po wyłączeniu piekarnika, otwórz go, aby rozprzestrzeniło się ono po kuchni. Pozwól też gorącemu garnkowi oddać temperaturę do otoczenia, zamiast natychmiast wrzucić go do zmywarki.

Oszczędzaj na wodzie i energii

Zamiast długich kąpieli, korzystaj z krótkich pryszniców, zużywając przy tym mniej wody. Używaj także tej letniej do mycia rąk czy naczyń, co dodatkowo zminimalizuje zużycie energii.

Oszczędzanie na ogrzewaniu to nie tylko kwestia finansowa, ale również dbałość o środowisko. Przyjmując proste nawyki i inwestując w skuteczne rozwiązania, możemy **cieszyć się komfortem termicznym**, nie obciążając przy tym zbytnio naszego portfela ani środowiska.

ZAPOBIEGNIJ UCIECZCE CIEPŁA

Montaż ekranów zagrzejnikowych to kolejny krok w ograniczeniu strat ciepła. To specjalne maty, przyklejane za kaloryferem, które mają na celu zatrzymać je przed bezsensownym uciekaniem do ściany. To stosunkowo niedroga inwestycja, która przyczyni się do efektywniejszego wykorzystania ciepła.



Q22



EKO
LIFESTYLE

Wiele z nas pragnie powstrzymać oznaki starzenia się. Dobra wiadomość jest taka, że możemy opóźnić ten proces nawet o sześć lat i to bez użycia botoksu czy skalpela.

KROKÓW DO MŁODOŚCI

METRYKA BIOLOGII NIERÓWNA

Naukowcy przypominają, że to, w jakim wieku jest nasz organizm, w dużym stopniu zależy od nas samych. Wiek metrykalny to zupełnie co innego niż np. wiek metaboliczny. Co to oznacza? Gdy mamy np. 35 lat, nasz organizm może funkcjonować zarówno jak ten u 20-lątka bądź 50-lątka. Wpływa głównie na to dieta, częstość uprawianej aktywności fizycznej, stosowanie używek itp. Idzie za tym również nasze poczucie siły, poziom energii i witalności oraz młody i promienny wygląd. Jeszcze innym aspektem jest wiek biologiczny, czyli – inaczej mówiąc – stopień zużycia naszego organizmu. Decydują o nim przebyte choroby i prowadzony tryb życia. Sprawia on, że nasze części ciała mogą starzeć się w różnym tempie. Przykładowo, wątroba u osób nadużywających alkohol będzie bardziej zużyta niż u tych niepijących, a płuca palacza papierosów zdecydowanie „starsze”, niż u tych, którzy od tej używki stronią.

ODKRYJ OSIEM SPOSOBÓW NA DŁUŻSZE ŻYCIE W ZDROWYM I PEŁNYM WIGORU CIELE. SEKRET? KONSEKWENCJA POŁĄCZONA Z DOBRymi NAWYKAMI!

W ZDROWYM CIELE ZDROWE SERCE

Powyższe zależności rzucają optymistyczne światło na nasz los, ponieważ pokazują, że mamy duży wpływ na stan swojego organizmu i jego zużycie. Potwierdziło to Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne, które na corocznej konferencji przedstawiło osiem sposobów, dzięki którym możemy opóźnić procesy starzenia się ciała. Badania bazowały na analizie 6500 osób dorosłych w wieku ok. 47 lat. Tych, których układ sercowo-naczyniowy był w najlepszej kondycji, cechował niższy wiek biologiczny o sześć lat w stosunku do ich wieku metrykalnego. Badani z gorszą kondycją układu krążenia byli z kolei starsi biologicznie, niż wskazywała na to ich data urodzenia. Po wykluczeniu czynników związanych z socjologią, ekonomią i demografią, badacze doszli do wniosku, że to właśnie ludzie o zdrowym sercu są biologicznie młodszy. Wyodrębnili osiem zasad, zebranych w listę Life Essential, dzięki którym możemy zachować młodość i wigor na dłużej.

KONSEKWENCJA PROWADZI DO SUKCESU

Z listy wynika, że niezmiennie regularne uprawianie sportu bądź wykonywanie ćwiczeń oraz zdrowa, zbilansowana dieta stanowią podwaliny naszej młodości. Nie od dziś również wiadomo, że używki są krótkowzroczną przyjemnością, która w rzeczywistości więcej zabiera, niż daje. Warto zwrócić uwagę też na swój sen, często w biegu codzienności zaniebdywany. Według badań powinniśmy spać minimum siedem godzin dziennie, aby czuć się dobrze. Ostatnią wyżej wymienioną kwestią są badania kontrolne, dzięki którym możemy na bieżąco sprawdzać stan swojego organizmu i wszelkie choroby, o ile się pojawią, wykrywać na samym początku. Zdrowe nawyki to klucz do długiego życia w dobrej kondycji – zaprośmy je do siebie już dziś!



LIFE ESSENTIAL

PROSTE KROKI DO MŁODOŚCI

1
PRZEJDŹ NA ZDROWĄ DIETĘ

3
RZUĆ PALENIE

5
UTRZYMUJ PRAWDIWĄ MASĘ CIAŁA

7
KONTROLUJ POZIOM GLUKOZY WE KRWI

2
BĄDŹ BARDZIEJ AKTYWNY FIZYCZNIE

4
WYSPIAJ SIĘ

6
KONTROLUJ POZIOM CHOLESTEROLU WE KRWI

8
KONTROLUJ CIŚNIENIE TĘTNICZE

MORSOWANIE KROK KU ZDROWIU

18

Morsowanie staje się coraz bardziej popularne jako niekonwencjonalna forma aktywności fizycznej przynosząca liczne korzyści zdrowotne. Pomimo że może wydawać się ekstremalna, przyciąga coraz więcej entuzjastów.

CZYM JEST MORSOWANIE?

To praktyka polegająca na kąpielu w zimnej wodzie, najczęściej w naturalnych zbiornikach wodnych, takich jak morza, jeziora czy rzeki. Osoby uprawiające tę aktywność zazwyczaj nurkują w wodzie o niskiej temperaturze przez krótki okres, a następnie wychodzą na powierzchnię. Morsowanie to nie tylko wyzwanie dla ciała, ale także odważny krok ku zdrowiu i witalności. Osoby, które regularnie je praktykują, podkreślają nie tylko korzyści fizyczne, ale również poprawę samopoczucia psychicznego. Pamiętajmy jednak, że każdy organizm jest inny, dlatego przed rozpoczęciem zimowych kąpeli, zawsze warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli ma się jakieś poważniejsze schorzenia.

Q22



KORZYŚCI DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO

KRĄŻENIE KRWI: Morsowanie stymuluje jej krążenie, co może przynieść korzyści dla układu krążenia. Zimna woda powoduje skurcze naczyń krwionośnych, a po wyjściu z niej następuje ich rozszerzenie, co pobudza krążenie.

WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI: Regularne zimowe kąpiele mogą wpływać pozytywnie na układ immunologiczny, zwiększając odporność organizmu na infekcje i choroby.

POPRAWA SAMOPOCZUCIA SKÓRY: Kontakt z zimną wodą może przyczynić się do polepszenia kondycji skóry, pobudzając krążenie i wspomagając procesy regeneracyjne.



KORZYŚCI DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

REDUKCJA STRESU I LEPIJ FUNKCJONUJĄCY UKŁAD NERWOWY: Morsowanie działa relaksująco na układ nerwowy, pomagając w pozbyciu się stresu i poprawie ogólnego samopoczucia.

POPRAWA NASTROJU I ENERGETYZACJA: Ekspozycja na zimną wodę może skutkować wydzielaniem endorfin, co przekłada się na polepszenie samopoczucia i zwiększenie energii.

WZROST ODPORNOŚCI NA ZMIANY TEMPERATURY: Zimne kąpiele uczą organizm adaptacji do zmieniających się warunków, co może przekładać się na większą odporność na ekstremalną temperaturę.

ODPOWIEDNI SPRZĘT

Kostium kąpielowy: Wybierz taki, który zapewni Ci ochronę przed zimną wodą.

Obuwie do morsowania: Buty z grubą podszewką mogą ochronić stopy przed zimnem i ostrymi przedmiotami na dnie zbiornika wodnego.

Ręcznik i sucha odzież: Zawsze miej je przy sobie do przebrania po morsowaniu.

ZASTOSUJ TECHNIKI ODDYCHANIA

Zanim zanurzysz się w wodzie, praktykuj różne metody oddychania, które pozwolą Ci się zrelaksować. Głębokie oddechy pomagają dostarczyć więcej tlenu do organizmu i złagodzić stres związany z wejściem do chłodnej wody.

CIESZ SIĘ DOŚWIADCZENIEM

Morsowanie to nie tylko wyzwanie fizyczne, ale także ciekawe doświadczenie, które dostarcza przyjemności i pozytywnych emocji. Czerp z niego radość, uważaj na swoje ciało i zauważ, jak stopniowo staje się bardziej odporne.

USTAL HARMONOGRAM

Stałe morsowanie wymaga czasu i zaangażowania. Wyznacz sobie terminy, zaznaczając dni i godziny, w których zamierzasz praktykować tę aktywność. Regularność jest kluczowa dla osiągnięcia korzyści zdrowotnych.

Q22

19

RUCH LEKIEM

NASIEDZENIE



TRENUJ W KLUBIE CALYPSO

Dołącz do klubu Calypso, który jest zlokalizowany w Q22. To miejsce, gdzie możesz aktywnie spędzać czas, bez nadmiernej presji i rywalizacji. Marka promuje aktywność fizyczną, ale uprawianą w sposób odpowiedzialny, stawiając na pierwszym miejscu zdrowie. Wybierz Calypso Fitness w Q22, kup karnet i ciesz się treningiem!

RUCH TO ZDROWIE



siedzącej? Wprowadzenie ciała w ruch! Może to być szybki spacer, marsz lub bieg albo także wybranie schodów zamiast windy. Przynajmniej raz na godzinę powinniśmy wstać i zrobić krótki rozruch. Nawet minuta lub dwie mają już znaczenie, dlatego nie należy lekceważyć mikroprzerw. Paradoksalnie dla serca od siedzenia lepsza jest nawet drzemka! Jednak gdy jesteśmy w pracy, nie możemy sobie na nią pozwolić, więc wstawamy od biurka, kiedy tylko to możliwe. Według badań opublikowanych w „British Journal of Sports Medicine” potrzebujemy około 30-40 minut średniej i intensywnej aktywności fizycznej, aby wynagrodzić ciału 10 godzin spędzonych siedząc.

PORUSZAJ SIĘ NA ZDROWIE

Które aktywności są dla naszego serca korzystne? Jest ich wiele, więc zdecydowanie każdy znajdzie swoją ulubioną. Marsz, jazda na rowerze, pływanie, joga, gra w piłkę czy nawet praca w ogrodzie. Ciekawostką jest, że ta ostatnia również poprawia stan mięśni i układu kostnego. Oczywiście, ćwiczenia wykonywane na świeżym powietrzu będą działały na organizm jeszcze bardziej zbawiennie, ponieważ zapewnią odpowiednią ilość tlenu, dzięki któremu nasze komórki się regenerują i odżywiają. Jednakże nie musimy od razu stawać się sportowcem wyczynowym lub ćwiczyć cztery razy w tygodniu (co rzecz jasna zdecydowanie poprawiłoby nam kondycję!). Równie dobrze możemy zacząć od małych kroków sprzyjających naszemu ciału. Wystarczy, że część czasu spędzanego na siedząco przy biurku, np. przez 30 minut, zamienimy na stanie.

ĆWICZENIA NA RATUNEK

Inną techniką jest zmiana sposobu naszego siedzenia. O wiele zdrowiej jest usiąść na ziemi w siadzie skrzyżnym, ponieważ to ułożenie ciała otwiera biodra i nie powoduje tak dużego ucisku na nogi i nie blokuje przepływu krwi. Jeśli więc jeśli mamy taką możliwość, co jakiś czas przenieśmy laptopa na niski stolik i usadowmy się na macie, wałku do jogi lub poduszce. Gdy jednak nie mamy wyboru pozycji siedzącej, oprócz regularnego wstawania od biurka, pamiętajmy o kilku prostych ćwiczeniach na kręgosłup. Stojąc, wyciągamy ręce do góry, potem zrobimy kilka skłonów. Zaplećmy dłonie za plecami i ciągnijmy je w dół. Siedząc, skręćmy tułów w obie strony. Za te kilka krótkich aktywności ciało nam serdecznie podziękuje!

Parę minut ruchu to niewiele, a jednak wystarczająco, aby uchronić nas przed negatywnymi skutkami siedzącego trybu życia. Wstań z krzesła i przysłuż się swojemu zdrowiu!

Praca przy komputerze, relaks przed telewizorem, jazda do pracy i po zakupy samochodem – większość aktywności naszego dnia sprowadza się do wielogodzinnego siedzenia, które być może wygląda niewinnie, a jednak w rzeczywistości jest bardzo szkodliwe dla ciała i zdrowia. Co możemy zrobić, aby zrównoważyć negatywne skutki takiego trybu życia? Odpowiedź brzmi: ruszać się!

NIEBEZPIECZNY ZASTÓJ

Jakie zagrożenia niesie za sobą spędzanie długich godzin na krześle lub w fotelu? Są one poważniejsze, niż mogłoby się to na pierwszy rzut oka wydawać. Przede wszystkim siedzenie obciąża kręgosłup, co

powoduje spięcia w tkankach i bóle na całej jego długości, a nawet bóle głowy. Idąc dalej, siedzący tryb życia może prowadzić do otyłości, cukrzycy typu 2 lub niebezpiecznie podnieść poziom cholesterolu. Inaczej mówiąc, po prostu skraca nam życie i dodaje rozmaitych, niepotrzebnych do szczęścia dolegliwości. Z powodu wielogodzinnego siedzenia cierpi nasze serce, które uwielbia gdy uprawiamy aktywność fizyczną, bo podnosi to krążenie, przyspiesza oddech i metabolizm oraz dodaje nam energii.

DLA SERCA I NIE TYLKO

Jakie są sposoby na zniwelowanie konsekwencji ośmiu, dziesięciu bądź dwunastu godzin w pozycji

ZDROWE TŁUSZCZE W DIEDZIE

PRAWDA, MIT CZY KONIECZNOŚĆ

W dzisiejszych czasach panuje wiele mitów na temat tłuszczu, które wprowadzają ludzi w błąd i mogą przyczynić się do nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Q22

Warto jednak zrozumieć, że nie wszystkie tłuszcze są szkodliwe, a niektóre są wręcz niezbędne dla zdrowia. Przełamymy więc stereotypy i przyjrzyjmy się roli tłuszczów w naszym organizmie oraz sprawdźmy, dlaczego istnieje podział na „dobre” i „złe” rodzaje.

„DOBRE” TŁUSZCZE – CO TO WŁAŚCIWIE OZNACZA?

Termin ten odnosi się do nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), które wykazują korzystny wpływ na zdrowie ludzkie. W przeciwieństwie do tłuszczów nasyconych NNKT przyczyniają się do utrzymania właściwego poziomu cholesterolu, co jest kluczowe dla zdrowia serca. Niemniej jednak, nawet te „dobre” tłuszcze powinny być spożywane z umiarem z uwagi na ich wysoką kaloryczność (9 kcal na 1 g). Podobnie jak z cholesterolom, nie chodzi o to, aby całkowicie eliminować tłuszcze nasycone, ale raczej o utrzymanie ich spożycia na umiarkowanym poziomie. Diety bogate w tego rodzaju tłuszcze zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, dlatego warto zastąpić je bardziej korzystnymi źródłami NNKT.

ZALETY DOBREJ TŁUSZCZOWEJ DIETY:

- „Dobre” tłuszcze pomagają utrzymać zdrowy poziom cholesterolu we krwi, co jest kluczowe dla ochrony serca.
- NNKT zmniejszają ryzyko rozwoju komórek nowotworowych, jednocześnie wzmacniając odporność organizmu.
- „Dobre” tłuszcze wspomagają wchłanianie wapnia, co jest istotne dla utrzymania mocnych kości i zapobiegania osteoporozie.
- Przyczyniają się do utrzymania optymalnego pH skóry, co redukuje ryzyko infekcji bakteryjnych.



OMEGA-3

- Siemię lniane
- Nasiona konopi siewnych
- Orzechy włoskie
- Tłuste ryby (łosoś, makrela, śledź)
- Oleje tłoczone na zimno (lniany, rzepakowy, sojowy)
- Algi morskie

OMEGA-6

- Pestki dyni
- Nasiona słonecznika
- Orzechy (laskowe, arachidowe, brazylijskie, pekan, nerkowce)
- Nasiona sezamu
- Awokado
- Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

OMEGA-9

- Oliwa z oliwek
- Olej tłoczony z orzechów czy awokado
- Awokado
- Gorczyca
- Oliwki
- Orzechy włoskie

ŚWIADOMY WYBÓR

Zdrowe tłuszcze są niezbędne dla naszego organizmu. Wybierając te odpowiednie, możemy wspomagać zdrowie serca, układu krwionośnego, kości i skóry. Kluczem jest jednak umiarkowane spożywanie tłuszczów nasyconych i świadome korzystanie z bogactwa źródeł NNKT.



KWASY OMEGA SĄ WAŻNE DLA ZDROWIA, ZWŁASZCZA DLA UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO, NERWOWEGO ORAZ INNYCH FUNKCJI METABOLICZNYCH.

Q22

NAJLEPSZE TRASY NARCIARSKIE

Polskie góry, choć może nie tak potężne jak Alpy czy inne europejskie łańcuchy górskie, oferują niezapomniane wrażenia i malownicze trasy narciarskie. Jest to raj dla tych, którzy szukają zarówno ekscytujących zjazdów, jak i uroków przyrody.

Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym narciarzem, czy doświadczonym fanem białego szaleństwa, w Polsce znajdziesz coś dla siebie. Świetne trasy, urok gór i niezapomniany klimat sprawią, że zimowe dni spędzone na stokach zapadną głęboko w pamięć każdego miłośnika zimowych sportów. Poznaj najlepsze i najpiękniejsze trasy narciarskie, które warto odwiedzić.



SZCZYRK RESORT

BESKIDY W NOWOCZESNYM STYLU

Szczyrk Mountain Resort w Beskidach to kompleks narciarski, który łączy nowoczesne udogodnienia z urokiem tradycyjnych, beskidzkich krajobrazów. Trasy o różnym stopniu trudności, dobrze przygotowane stoki, a także nowoczesne wyciągi to atrakcje tego kompleksu, który przyciąga zarówno początkujących, jak i zaawansowanych narciarzy.

ZIELENIEC

NAJWIĘKSZY OŚRODEK W POLSCE

Położony na Dolnym Śląsku Zieleniec jest uznawany za największy ośrodek narciarski w Polsce. Co roku przyciąga wielu narciarzy swoimi dobrze przygotowanymi trasami, różnorodnością terenu oraz tradycyjnym charakterem regionu. Wspaniałe widoki i liczne atrakcje sprawiają, że Zieleniec to doskonałe miejsce dla rodzin i entuzjastów zimowych sportów.

BIAŁKA TATRZAŃSKA

RÓZNORODNOŚĆ I KOMFORT

Ośrodek narciarski w Białce Tatrzańskiej jest jednym z najbardziej popularnych miejsc w Polsce dla miłośników narciarstwa. Długość tras, różnorodność terenu i świetna infrastruktura sprawiają, że jest to doskonałe miejsce dla narciarzy o różnym poziomie zaawansowania. Dodatkowo, ośrodek oferuje wspaniałe widoki na Tatry.

KASPROWY WIERCH

MAJESTATYCZNE TATRY

W samym sercu Tatr Polskich Kasprowy Wierch oferuje jedne z najbardziej malowniczych tras narciarskich w kraju. Ze szczytu można zjechać w dół różnorodnymi trasami z widokiem na wschodzące słońce nad Tatrami. Dla tych, którzy cenią sobie piękno górskiej przyrody podczas narciarskich eskapad, to miejsce jest niezwykle urokliwe.

BIAŁOWIEŻA

NARTY WŚRÓD PRZYRODY

Ośrodek Białowieża Ski Park, położony na Podlasiu, to nie tylko miejsce dla miłośników przyrody, ale również entuzjastów narciarstwa. Trasy wiodące przez malownicze lasy Białowieży, największy w Europie las pierwotny, sprawiają, że to miejsce jest jednym z najbardziej unikatowych w Polsce.

KRYNICA-ZDRÓJ

ELEGANCJA W PIENINACH

Położona w malowniczym regionie Pienin słynie nie tylko z uzdrowskich walorów, ale także z urokliwych tras narciarskich. Ośrodek Henryk Ski na zboczu Góry Krzyżowej oferuje trasy dostosowane zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych narciarzy, przy jednoczesnym podziwianiu piękna pienińskiego krajobrazu.

JAWORZYNA KRYNICKA

ROZRYWKA I WIDOKI

To kolejne miejsce w Krynicy-Zdroju, które warto odwiedzić dla świetnej zabawy na nartach. Ośrodek ten słynie z nowoczesnych wyciągów, doskonale przygotowanych tras i budzącego zachwyty otoczenia. Panoramy z Jaworzyny Krynickiej są niesamowite, zwłaszcza podczas malowniczych, zimowych dni.

PAMIĘTAJ, ŻE ATRAKCYJNOŚĆ TRASY NARCIARSKIEJ MOŻE ZALEŻEĆ OD INDYWIDUALNYCH PREFERENCJI I UMIEJĘTNOŚCI. PRZED WYBOREM MIEJSCA WARTO SPRAWDZIĆ AKTUALNE WARUNKI POGODOWE I INFORMACJE O STOKACH.

ANTI DIGITAL AGING

Jakie są skutki długiego siedzenia przed komputerem? Nie tylko zmęczone oczy, ale także przesuszona i zaczerwieniona skóra twarzy.

Urządzenia elektroniczne, takie jak komputery, smartfony i tablety, towarzyszą nam przez większość dnia, przez co staliśmy się bardziej narażeni na zjawisko określane mianem cyfrowego starzenia się skóry, czyli digital aging. Jakie są skutki długiego siedzenia przed komputerem dla naszej skóry? Przesuszone, miejscami złuszczone naskórek, nadprodukcja sebum, utrata blasku i elastyczności, a także zaczerwieniona skóra, tzw. syndrom czerwonej twarzy (ang. red face syndrome). Na szyi zarysowują się też zmarszczki mimiczne od siedzenia przed ekranem w jednej pozycji. Cyfrowe starzenie spowodowane jest m.in. promieniowaniem HEV (niebieskim światłem), które emitują nie tylko komputery, ale także smartfony, tablety i telewizory.

RED FACE SYNDROME

Osoby pracujące w biurach z klimatyzacją, spędzające wiele godzin przed monitorami komputerów, dotyka czasem syndrom czerwonej twarzy (ang. red face syndrome). Powodem jest sztuczne oświetlenie i klimatyzacja, które przesuszają naskórek. Aby złagodzić podrażnienie i zaczerwienie skóry, należy stosować emolienty i dermokosmetyki o działaniu łagodzącym. Warto mieć pod ręką wodę termalną w sprayu, którą można używać w ciągu dnia nawet na makijaż.

1. Krem na dzień TIME MIRACLE/ORGANIC 196,99 zł
2. Krem do rąk URTEKRAM/ORGANIC 28,99 zł
3. Serum MOHANI/ORGANIC 69,99 zł
4. Balsam do ust DR.BRONNER'S/ORGANIC 18,99 zł



Q22

TECH NECK

Digital aging dotyczy nie tylko skóry twarzy. Dermatolodzy i kosmetolodzy zaobserwowali także zjawisko, które nazwali tech neck (technologiczną szyją). Jest to skutek uboczny spędzania wielu godzin w tej samej pozycji z pochyloną do przodu głową. Szyja jest niemal całkowicie pozbawiona tkanki podskórnej, dlatego jest bardziej podatna na wiotczenie i utratę jędrności. W szybkim tempie pojawiają się na niej zmarszczki poprzeczne czy podwójny podbródek. Sposobem na odwrócenie procesów starzenia na szyi są kremy z peptydami, które poprawiają sprężystość skóry, wygładzają zmarszczki i drobne linie. Sprawdzają się też preparaty na bazie ceramidów, heksapeptydów i kwasu hialuronowego.

1. Balsam do ciała GRONBALANCE/ORGANIC 9,29 zł
2. Serum BIO MY SKIN/ORGANIC 44,99 zł
3. Maska pilingująca/ORGANIC 99,99 zł



DŁUGIE SIEDZENIE PRZED KOMPUTEREM MOŻE SKUTKOWAĆ PRZESUSZENIEM I ZACZERWIENIENIEM SKÓRY TWARZY, ZWANYM RED FACE SYNDROME.

ELEKTROSMÓG I NIEBIESKIE ŚWIATŁO

Elektrosmóg (smóg elektromagnetyczny) to potoczne określenie promieniowania elektromagnetycznego (PEM) o różnej częstotliwości, odnoszące się do fal radiowych emitowanych m.in. przez radio, telewizję, komórki czy internet bezprzewodowy. PEM wywołuje stres oksydacyjny, który przyspiesza starzenie się skóry. Ochronę przed tym rodzajem promieniowania stanowią dermokosmetyki na bazie silnych antyoksydantów, np. witaminy C, oraz preparaty uszczelniające barierę hydrolipidową. Spędzanie wielu godzin przed monitorem naraża nas też na ekspozycję na światło niebieskie (inaczej HEV – High Energy Visible Light) nazywane także światłem widzialnym o wysokiej energii. Im bardziej zaawansowany i nowoczesny ekran, tym więcej emituje niebieskiego światła. Może ono wnikać do naskórka nawet głębiej niż promieniowanie UV, powodując stres oksydacyjny, który generuje duże ilości wolnych rodników. Niebieskie światło odpowiada za powstawanie przebarwień, stany zapalne, zmarszczki i wiotkość skóry. Dlatego powstaje coraz więcej kosmetyków z filtrem anti-HEV.

Q22

WEGE NA DESER!



WEGAŃSKI SERNIK CYTRYNOWY



SKŁADNIKI:

Spód:

- 2 szklanki herbatników pełnoziarnistych (wegańskich)
- 1/2 szklanki oleju kokosowego, stopionego

Nadzienie:

- 2 szklanki orzechów nerkowca (namoczone przez noc i odcedzone)
- 1/2 szklanki syropu klonowego
- 1/3 szklanki oleju kokosowego, stopionego
- Sok z 3 cytryn
- Skórka otarta z 1 cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE:

1. W mikserze rozdrobni herbatniki, dodaj olej kokosowy i dokładnie wymieszaj.
2. Wylej masę do formy do ciasta i wyrównaj spód.
3. W mikserze umieść orzechy nerkowca, syrop klonowy, olej kokosowy, sok i skórkę cytrynową oraz ekstrakt waniliowy. Mieszaj do uzyskania gładkiej masy.
4. Wylej nadzienie na spód i wyrównaj powierzchnię.
5. Schłódź w lodówce przez co najmniej 4 godziny.

Wegańska kuchnia zyskuje coraz większą popularność, a także pokazuje, że w pełni roślinna dieta nie musi oznaczać rezygnacji ze słodkości. Ciasta wegańskie, pełne naturalnych składników roślinnych, nie tylko zaspokajają łaknienie, ale także dowodzą, że zdrowe i smaczne desery idą w parze.

Zapraszamy do świata wegańskich wypieków, gdzie tradycyjne przepisy nabierają nowego smaku, a każdy kęs to uczta dla podniebienia. Odkryjmy, jak proste i dostępne składniki mogą przekształcić się w soczyste brownie, kremowe serniki czy chrupiące ciasteczka. Zdrowe, pełnowartościowe, a jednocześnie niezwykle apetyczne – to motto naszych wegańskich przepisów cukierniczych. Przygotujcie się na podróż po świecie roślinnych słodkości, gdzie każde ciasto to wyraz miłości do natury, zwierząt i własnego zdrowego stylu życia. Gotowi? Rozpalmy piekarniki i zanurzymy się w kulinarnym rajzie bez mleka, jajek i masła. Wegańskie ciasta – prostota, zdrowie i przyjemność!

OTO KILKA PROSTYCH I SZYBKICH PRZEPISÓW NA WEGAŃSKIE CIASTA

Q22

WEGAŃSKIE CIASTECZKA OWSIANE Z BAKALIAMI



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mąki orkiszowej
- 1/2 szklanki oleju kokosowego, stopionego
- 1/2 szklanki syropu klonowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 szklanki bakalii (rodzynki, suszone śliwki, orzechy)

PRZYGOTOWANIE:

1. W misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę, proszek do pieczenia i sól.
2. Dodaj olej kokosowy, syrop klonowy i ekstrakt waniliowy. Mieszaj do połączenia składników.
3. Dodaj bakalie i dokładnie wymieszaj.
4. Formuj małe kuleczki z ciasta i utóź je na blasze do pieczenia.
5. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 12-15 minut, aż ciasteczka zaczną się rumienić.



WEGAŃSKIE BROWNIE



SKŁADNIKI:

- 1 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka cukru trzcinowego
- 1/2 szklanki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki oleju roślinnego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 szklanka wody

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj mąkę, cukier, kakao, proszek do pieczenia i sól w misce.
2. Dodaj olej, ekstrakt waniliowy i wodę. Mieszaj, aż składniki się połączą.
3. Wlej ciasto do formy i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25-30 minut.
4. Upewnij się, że ciasto jest gotowe, wkładając do środka patyczek, który powinien wyjść z niego suchy.



ZAPRASZAMY DO SKLEPU ORGANIC FARMA ZDROWIA NA POZIOM 0. ZNAJDZIECIE TU ŚWIEŻE I WYSOKIEJ JAKOŚCI PRODUKTY POTRZEBNE DO PRZYGOTOWANIA CIAST WEGAŃSKICH. ZAPRASZAMY!

Q22



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

ZDROWIE

NINA CZARNECKA
RZEŚKO

Życie jest zbyt krótkie, by czekać na ulubioną porę roku! Lepiej w każdej znaleźć coś, co da nam radość. Wystarczy, że przyjrzymy się swoim potrzebom i dostosujemy do rytmu natury. Niektórzy z nas z niecierpliwością czekają na słońce, coraz dłuższe dni, obfitość soczystych owoców i zwiewne, kolorowe sukienki. Innych zaś stresuje konieczność odsłaniania ciała, razi jaskrawość słonecznych promieni, a upał przyprawia o głęboką frustrację, bo kojarzy się z ciągłym zmęczeniem. Niezależnie od tego, czy z wiosną i latem jest Ci po drodze, ta książka jest dla Ciebie!

CIEPŁO

Zadbaj o siebie jesienią i zimą! Pasjonatka ajurwedy i holistycznego podejścia do zdrowia przedstawia sprawdzone sposoby na to, jak uprzyjemnić sobie codzienność. W książce znajdziemy rytuały, za pomocą których możemy zbliżyć się do siebie, sporą dawkę wiedzy na temat ajurwedy i całościowego podejścia do zdrowia, przepisy na comfort food i pyszne słodkości poprawiające nastrój. „Ciepło” jest pełne jesienno-zimowych umilaczy i otulaczy doskonałych na chłodniejsze pory roku. To codzienna dawka czułości, którą powinniśmy ufundować sobie każdego dnia.

Najdłuższe w roku wieczory stanowią doskonałą okazję do przeglądu wzbogacającej intelektualnie literatury, kojącej zmysły muzyki, a także filmów, które poruszają serce. Oto te wybrane spośród najciekawszych pozycji.



Q22

ROZWÓJ OSOBISTY

KARINA ANTRAM
JAK POKONAĆ
SWOJE ZMĘCZENIE

Autorka pokazuje, jak metodą małych kroków pokonać uczucie ciągłego zmęczenia, odzyskać zdrowie oraz energię i odmienić swoje życie na lepsze. Poradnik Kariny Antram wyróżnia się tym, że nie proponuje jednej metody dla wszystkich, ale pokazuje czytelnikom, jak odnaleźć przyczynę swojego zmęczenia i dobrać do niej właściwe działania. Przeczytaj książkę i rozpocznij kolejny sezon z nową energią!



ROZWÓJ OSOBISTY

CLAIRE RAGOZZINO
AJURWEDA.
ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ

Co znajdziemy w książce? Rytuały powiązane z porami roku, pomagające zachować równowagę ciała i ducha, praktykę jogi, która zredukuj stres i zmęczenie, ponad 80 wegetariańskich przepisów na potrawy skomponowane w zgodzie z potrzebami Twojego organizmu oraz kuchenne triki, dzięki którym zdrowe odżywianie stanie się proste i intuicyjne. Przekonaj się, że ajurweda to styl życia, który zaspokoi Twoje potrzeby i pozwoli nakarmić ciało, głowę i umysł.



MUSIC

CHILL FOR RELAX

MUSIC THERAPY
COSMOS ENERGY

Muzyka z prawdziwie wysokich sfer. Poznaj energię, jaka płynie z różnych obszarów życia, otaczającego nas wszechświata i każdej minuty naszego istnienia. Utwory mają za zadanie odprężyć słuchacza, dodać mu energii, zrelaksować oraz ukoić ciało i zmysły.

ROBERT KANAAN
WINTER CHILLOUT

Podaruj sobie chwilę relaksu w długie, zimowe wieczory. Kojące dźwięki w towarzystwie rozgrzewającego naparu, nastrojowych świateł i przyjemnego w dotyku koca to coś, co zdecydowanie umili czas spędzany nie tylko w domowym zaciszu.

AUDIOBOOK

ANABEL GONZALEZ
TO (NIE) JA

Czujesz, że przyszedł taki moment w Twoim życiu, kiedy najwyższy czas zaakceptować dawne traumy i pójść dalej? Doświadczona psychiatra i psychoterapeutka pomaga w przeformułowaniu nieadekwatnych schematów postrzegania siebie i świata, uczy, jak w elastyczny i otwarty sposób odbierać rzeczywistość oraz pokazuje, jak budować zdrowsze relacje.

SEANS
FILMOWYLEANNE POOLEY
EVEREST: POZA
KRAŃCEM ŚWIATA

To niepowtarzalny dokument o pierwszym wejściu na Mount Everest, łączący archiwalne materiały z legendarnej wyprawy, jej fabularyzowaną rekonstrukcją ujęcia samego szczytu. To opowieść o jednej z najbardziej heroicznych wypraw w dziejach i historycznym zwycięstwie Sir Edmunda Hillary'ego i Szerpy Tenzinga Norgaya nad najwyższą górą na Ziemi.

DAVID ATTENBOROUGH
OPOWIEŚĆ O ŻYCIU

Zwierzęta muszą pokonywać wiele przeciwności, aby osiągnąć dojrzały wiek, a z drugiej strony podejmować wyzwania rzucane im przez środowisko, wrogów a nawet własną rodzinę. Ta niezwykła seria pokazuje ich zachowania, sfilmowane po raz pierwszy w historii. Człowiek-legenda filmów przyrodniczych przedstawia najciekawsze opowieści o życiu zwierząt z całego świata.

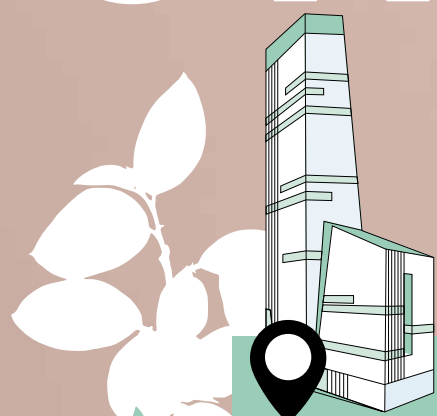
Q22



MARIUSZ
STAWSKI,
SALON
FRYZJERSKI
D&M STAWSKY

TWOJE WŁOSY KASZMIROWA PIELĘGNACJA

Niezawodna keratyna – to wspaniały sposób na odbudowę Twoich włosów!



NASZ SALON MIEŚCI 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.

TEL. : +48 22 838 50 85
WWW.STAWSKY.COM

Zabieg z użyciem keratyny kaszmirowej- to metoda pielęgnacji włosów, która przynosi niesamowite efekty! Nie tylko wygładza i nadaje blasku, ale także wzmacnia i regeneruje włosy. Kaszmirowa keratyna to prawdziwa kuracja odbudowująca, która sprawi, że Twoje włosy będą zdrowsze i piękniejsze niż kiedykolwiek wcześniej.

JAK DZIAŁA KASZMIROWA KERATYNA?

Zabieg ten opiera się na specjalnych produktach, które zawierają kaszmir. To właśnie kaszmir wygładza powierzchnię włosa, przywraca mu blask i ułatwia stylizację. Dodatkowo, keratyna nawilża włosy, wzmacnia je, chroni przed uszkodzeniami, zapobiega elektryzowaniu i puszeniu się włosów. Dzięki temu Twoje włosy będą sprężyste, mniej podatne na wypadanie i bardziej odporne na czynniki zewnętrzne- zwłaszcza w okresie zimowym.



CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ O KASZMIROWEJ KERATYNIE?

Ten zabieg nie tylko ogranicza konieczność używania prostownicy i innych akcesoriów do stylizacji, ale także nie pogarsza kondycji włosów. Wręcz przeciwnie, kaszmirowa keratyna ma działanie pielęgnujące i odżywiające. Dzięki niej Twoje włosy będą odbudowane, wzmocnione i bardziej lśniące. Zabieg ten też rekomendowany jest razem z usługą koloryzacji, w celu zwiększenia trwałości koloru.

Nie czekaj dłużej! Wypróbuj kaszmirową keratynę i ciesz się pięknymi, zdrowymi włosami przez długi czas.

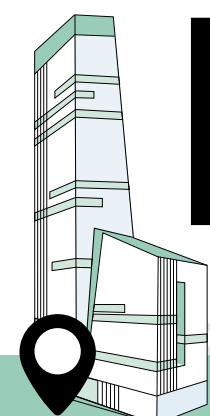
BIOACTIVE NATURALIS

Aby osiągnąć jeszcze lepsze efekty, zalecamy używanie serii BIOACTIVE NATURALIS dla jeszcze lepszych efektów kuracji.



Często podkreślamy, jak ważny jest odpowiedni kształt brwi. Stanowią one ramę dla całej twarzy, więc jeśli są źle dopasowane mogą znacznie pogorszyć nasz wygląd. Okazuje się, że większość kobiet jest niezadowolona ze swoich brwi. Sprawdź najczęściej popełniane błędy pielęgnacyjne.

NIE POPEŁNIAJ TYCH BŁĘDÓW, A UZYSKASZ



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

piękne BRWI z Eyebar



Na ratunek brwion po zimie
W Eyebar przygotowaliśmy olejek o unikatowym składzie – Brow Oil, który zatroszczy się o brwi i odżywi je należycie.

**Błąd numer 1:
BRAK PIELĘGNACJI BRWI**

Większość kobiet najczęściej skarży się na rzadkie i opadające włoski, które często nie dają się ujarzmić. Zadbane brwi o pięknym kształcie mogą odmłodzić i rozjaśnić twarz, a także optycznie podnieść opadającą powiekę. Zobacz, jakich błędów nie popełniać



Q22

Jest to najbardziej typowy i najczęstszy błąd. Jeśli nie dostarczysz swoim brwiom żadnego wsparcia w postaci odżywek, nawilżenia i odpowiedniej depilacji, z czasem będą one coraz słabsze. Ich wygląd z pewnością się pogorszy i zaczną szybciej wypadać. Pielęgnacja brwi jest tak samo ważna, jak dbałość o skórę twarzy. Nie warto tego lekceważyć. W najgorszym wypadku może to całkowicie zahamować wzrost włosków! Odżywiaj je regularnie przy pomocy odżywek i olejków o nawilżających i wzmacniających właściwościach. Świetnym rozwiązaniem będą olejki roślinne, takie jak olejek arganowy, rycynowy lub z czarnuszki.

**Błąd numer 2:
ZBYT MOCNE
POCIERANIE BRWI
W TRAKCIE DEMAKIJAŻU**

Brwi są bardzo delikatne i mało odporne na wszelkie urazy mechaniczne. Dlatego traktuj je z troską i nie pocieraj mocno wacikiem w trakcie zmywania makijażu. Warto stosować delikatny płyn do demakijażu, który skutecznie usuwa makijaż, bez konieczności mocnego pocierania. Pamiętaj, że niedokładne usunięcie makijażu też ma negatywny wpływ na porost włosków. Nie ma nic gorszego niż zatkane pory.



Profesjonalna pomoc

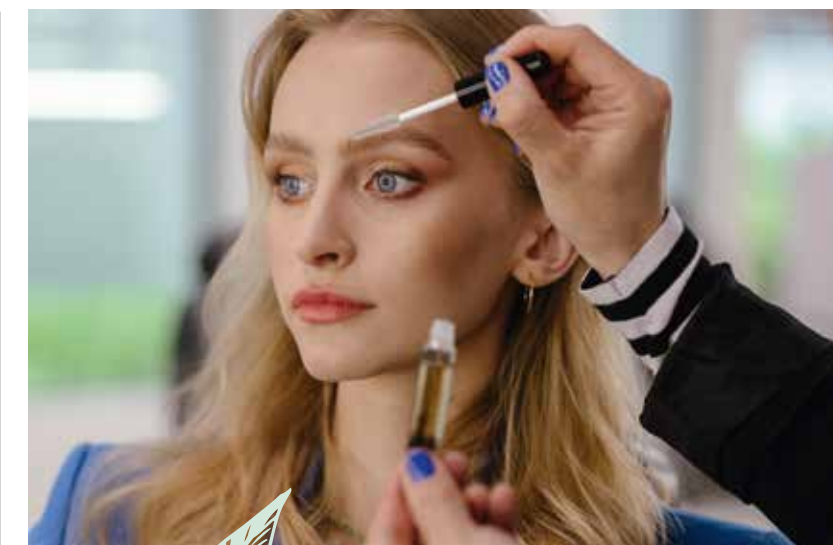
W razie wątpliwości, skorzystaj z usług stylistek Eyebar, które pomogą Ci znaleźć idealny kształt i doradzą w doborze odpowiednich produktów.

**Błąd numer 3:
NIEPRAWIDŁOWE
STOSOWANIE
KOSMETYKÓW DO BRWI**

Jednym z częstych błędów jest nieprawidłowe stosowanie produktów do brwi. Wiele osób nie zapoznaje się dokładnie z instrukcją na opakowaniu. Bardzo często nadużywamy kosmetyków, przez co włoski stają się przeciążone. Efekt jest wtedy odwrotny niż oczekiwany. Przykładowo, stosowanie odżywki więcej niż raz dziennie, nie sprawi, że Twoje brwi zaczną rosnąć szybciej. Stosuj je raz dziennie, przy wieczornym rytuale pielęgnacji. Systematyczność w ich stosowaniu przyniesie najlepsze rezultaty.



Q22

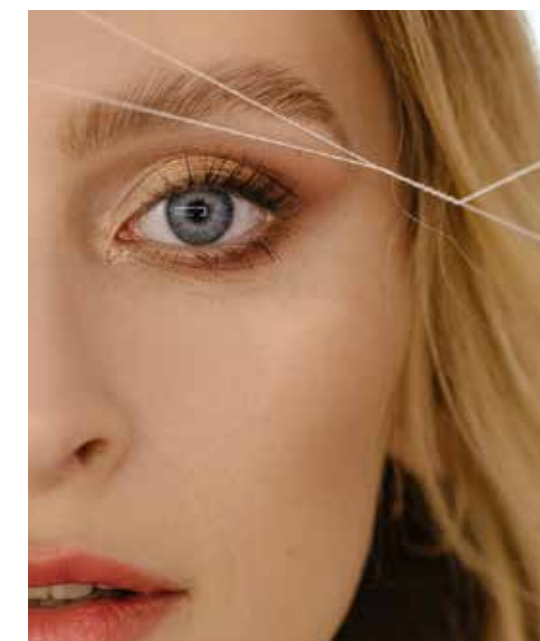


**Błąd numer 4:
ZBYT MOCNA DEPIŁACJA**

Delikatne usunięcie nadmiaru włosków jest wskazane, ale w trakcie często zapędzamy się, kończąc ze zbyt mocno wyregulowanymi brwiami. W efekcie brwi są za cienkie i wyglądają groteskowo. Później musisz długo czekać aż odrosną. Jeśli ten błąd dotyczy Ciebie, udaj się do profesjonalisty, który wykona prawidłową i dopasowaną do Ciebie stylizację brwi. W Eyebar uzyskasz usługę na najwyższym poziomie.

**Błąd numer 5:
BRAK OCHRONY
PRZED CZYNNIKAMI
ZEWNĘTRZNYMI**

Czy wiesz, że brwi stają się jaśniejsze pod wpływem słońca? Promieniowanie UV, mróz i suche powietrze wywierają negatywny wpływ na kondycję włosków. Brwi wymagają odpowiedniej ochrony, tak samo, jak włosy na głowie, więc warto się o nie zatroszczyć. Stosuj ochronę UV, a produkt z filtrem ochronnym do twarzy nałóż także na łuk brwiowy.



35

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro