

NATUR HOUSE Eksperti w reedukacji żywieniowej

Wagowa stabilizacja

Wszystko wskazuje na to, że mój organizm powiedział sobie: OK, taka waga mi pasuje. Podczas dzisiejszej wizyty w Natur House, pani Monika orzekła – pora na stabilizację. Ale coż to takiego?

Od momentu, w którym zacząłem się odchudzać, **ubyło mi 15 kilogramów**. Czuję się nieporównywalnie lepiej, przybyło energii i wzrosła kondycja fizyczna. Wieczorami nie bywam też głodny, mimo że jak dawniej spędzam je często z dobrą książką w ręku, lub po prostu przed telewizorem.

Problemem jest za to woda, której piję zdecydowanie za mało (zmuszam się, żeby wypić co najmniej 1,5 litra wody dziennie, ale nie zawsze daję radę). Został mi więc jeszcze niewielki nadmiar wody w organizmie, ale mam ambicję pozbyć się go podczas stabilizacji, lub już po niej. Jak sobie założyłem, że waga spadnie do 80-ciu kilogramów – to tak będzie.

Ale co to takiego, ta stabilizacja? Pani dietetyk wytłumaczyła mi, że jest to stopniowe zwiększanie kaloryczności posiłków (wracają ziemniaczki, makarony i ryż! Ale bez przesady.), które pozwala uniknąć efektu jo-jo, po okresie diety. Organizm stopniowo musi przyzwyczaić się do większej ilości składników od-

żywczych, tak, by ich nie magazynować. Stabilizację dobrze jest przeprowadzić w okresie jesienno-zimowym, gdyż posiłki zawierają dużo białka oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wspomagają układ odpornościowy. Natomiast większe ilości witamin, pochodzące z grupy owoców dotychczas zakazanych, wzmocnią układ nerwowy, co jest szczególnie ważne w czasie jesienno-zimowych melancholii. A propos melancholii - piwo jest dalej zakazane :)

Przyzwyczałem się już, przez ostatnie tygodnie do przygotowania prostych potraw. Świetnie wychodzi mi np. kurczak w musztardzie. Podaję przepis: pierś z kurczaka pokroić w paseczki, przyprawić ziołami i podsmażyć na patelni wraz z pokrojoną cebulą. Dodać wywar warzywny i smażyć przez kolejne 5-7 minut, następnie dodać trzy łyżeczki musztardy dla smaku. Podać z sałatką, lub z „warzywami na patelnię”. Cały obiad w 15-20 minut. Smakuje świetnie.

To tylko mały przykład. Ze zgro-

madzonych na wizytach przepisów zrobiłem sobie małą książkę kucharską. Są też bardziej wyszukane potrawy, ale jeśli mam już coś sobie ugotować – to ma być prosto i w miarę szybko przyrządzone. W końcu nie po to wymyślono dietę, żeby ciągle przesiadywać w kuchni.

Teraz przepisy nieco się zmieniły. Jak już wspominałem, moje menu ma się znacznie poszerzyć. Mam tylko nadzieję, że ja zostanę w obecnym rozmiarze, a waga jeszcze trochę spadnie ;)

Tomek (cdn)

NATUR HOUSE
GLIWICE
ul. Bytomska 8
tel. 32 331 50 14

PROTEZOWNIA JOANNA
protezy zębowe
ekspres
naprawy - 15 minut
ul. Dworcowa 62
tel. 501 06 82 83, 32 231 50 49
www.protezoowniajoanna.pl



Dwa litry płynów dziennie to absolutne minimum

REKLAMA

Radio PLUS Śląsk oraz Fundacja Godula-Hope zapraszają na bezpłatne badania dla kobiet!

Zadbaj o swoje zdrowie

Dla kobiet w każdym wieku!

- badanie jajników wysokospecjalistycznym USG •
- konsultacje z lekarzem ginekologiem •

BEZPŁATNE BADANIA ORAZ KONSULTACJE

Centrum Handlowe M1 ZABRZE
20 PAŹDZIERNIKA (sobota) od godziny 11:00 do 17:00

Plus 96.2 FM
radio ŚLĄSK
MILEGO DNIA

FUNDACJA
HOPE

M1
CENTRUM
HANDLOWE
ZABRZE



Jak skutecznie dobrać komfortową bieliznę? W jaki sposób zapobiegać problemom wynikającym z niewłaściwego dopasowania biustonosza?

Komfort przede wszystkim

Indywidualne podejście do klientek oraz wieloletnia tradycja w sprzedaży wysokiej jakości bielizny - to wszystko czeka na panie w sklepie ANNA Moda Intima w Centrum Handlowym FORUM przy ul. Lipowej.

- Nasze sklepy istnieją od 1992 roku, więc na rynku bielizny jesteśmy od dwudziestu lat. Wyróżniamy się tym, że podchodzimy indywidualnie do potrzeb każdej kobiety - informuje **Anna Kołodziejska**, właścicielka sklepu.

W Gliwicach sklepy ANNA Moda Intima zlokalizowane są także przy ul. Zwycięstwa 34 oraz w Gliwickim Centrum Handlowym. W regionie sieć ma także oddział w Chorzowie przy ul. Wolności 54.

Corin, Felina, Simone Perle, Triumph, Selmark - to tylko niektóre marki, spośród ogromnego wyboru produktów dostępnych w sklepach ANNA



Moda Intima. Tutaj sprzedawana jest bielizna czołowych producentów, zarówno z Europy, jak i z Polski. Salony ANNA Moda Intima oferują również linie modelujące figurę, ekskluzywne biustonosze push-up

i nowość mega push up, serie skonstruowane specjalnie na duże biusty, wysokiej jakości bieliznę nocną z bawełny i wiskozy, serie młodzieżowe w przystępnych cenach producenta, jak również bardziej odważne modele: haleczki i kom-

plety z koronek oraz seksowne kostiumy. Wbrew pozorom, optymalny dobór bielizny nie jest łatwy. Brafitting to sztuka indywidualnego doboru stanika tak, aby perfekcyjnie pasował konkret-

nej kobiecie. Wykwalifikowany personel zawsze chętnie służy fachową poradą.

- Przede wszystkim pobieramy wymiar, a następnie dopasowujemy obwód, który jest bardzo istotny. Obwód nie może być za ciasny lub za luźny. Ważną sprawą jest też rozmiar miseczki. Musi być ona prawidłowo dopasowana - nie może przecinać biustu. Istotne jest również ramiączko, gdyż 20 procent ciężaru biustu spoczywa na ramiączku - wyjaśnia Anna Kołodziejska.

Panie z pewnością zainteresuje informacja dotycząca błędów popełnianych przy doborze biustonosza.

Błędami najczęściej spotykanymi w przymierzalniach są za luźne w obwodzie biustonosze. Często obserwujemy też za duże lub za małe miseczki. Wiadomo, że biustonosz, który



Nasz dziennikarz rozmawiał z Anną Kołodziejską, właścicielką salonu

jest za mały w obwodzie powoduje ucisk, co zmniejsza wygodę.

Również przyciasne miseczki mogą powodować odgniecenia, niekorzystnie wpływające na zdrowie.

Współpracując na co dzień z producentami bielizny informujemy ich o co pytają Klientki i co jest dla Pań podczas zakupu biustonosza ważne. Dla nas niezmiernie istotne jest, by

kobieta, która chodzi cały dzień w biustonoszu czuła się w nim komfortowo - dodaje Anna Kołodziejska.

Kobiety czytające Gazetę Miejską zapraszamy do salonów ANNA Moda Intima na bezpłatny BRAFITTING w październiku i listopadzie (spotkanie z brafittingową wyjątkowo na zapisy). Zapisy i szczegóły akcji na www.anna-bielizna.pl

KUPON



ANNA moda intima

z tym kuponem
10%
zniżki na wszystkie produkty

BEZPŁATNY Brafitting
do końca listopada 2012r.
szczegóły akcji i zapisy:
www.anna-bielizna.pl