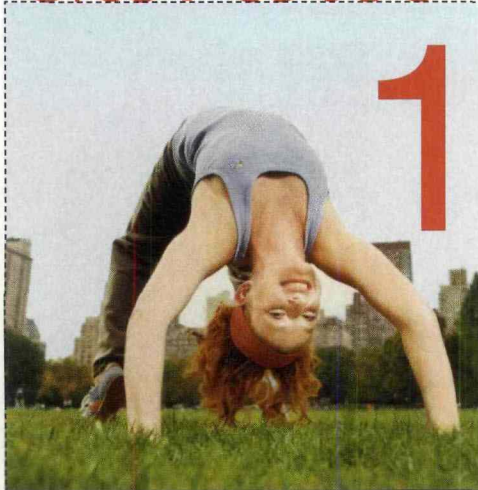


czერwiec

7 rzeczy które warto zrobić w tym miesiącu by zyskać

SAMO Zdrowie



1

Ćwicz jogę w parku

Twojej cerze i sylwetce dobrze zrobi seans ćwiczeń na świeżym powietrzu. Dnia 1 czerwca rusza druga edycja spotkań pod hasłem „Joga w parku”. Cotygodniowe niedzielne sesje na trawie odbędą się w Warszawie, Gdańsku, Wrocławiu, Łodzi, Toruniu i Krakowie. Ich terminy znajdziesz na stronie internetowej: www.jogawparku.pl.

2

Zbadaj skórę

Od 26 maja do 13 lipca możesz bezpłatnie przebadac cerę i dowiedziec się, jak ją pielęgnować. Zrobisz to w czasie akcji Dni Zdrowej Skóry. Zapisy na konsultacje dermatologiczne są przyjmowane pod numerem infolinii 0 801 140 140. Więcej na stronie internetowej: www.dnizdrowejskory.pl.

3

Powiedz „stop” palaczom

Osoby niepalące, które przebywają wśród kłębów dymu tytoniowego, też są zagrożone nowotworami i chorobami serca. Dlatego nie daj się truć palaczom, wybieraj knajpki oznaczone symbolem „Lokal bez papierosa”. Wejdz na www.lokalbezpapierosa.pl.

Odpocznij naprawdę

7 czerwca w Warszawie odbędą się warsztaty rozwoju osobistego „Lato czeka”. Dowiesz się, dlaczego nie potrafisz odpoczywać i będziesz mogła znaleźć najlepszą dla siebie formę relaksu. Zapisy: tel. 0 608 46 76 32 lub e-mail: kontakt@osrodek.orchidea.pl. Koszt 100 zł.

5

Idź do lasu

Spacer po leśnych ścieżkach pomoże Ci skutecznie naładować akumulatory. Maszerując i oddychając głęboko świeżym powietrzem wśród odgłosów dzikiej przyrody, uspokajasz się, regulujesz krążenie i chudnie. Koniecznie wybierz się na wycieczkę 1 czerwca, wtedy uczcisz Dzień Lasu.

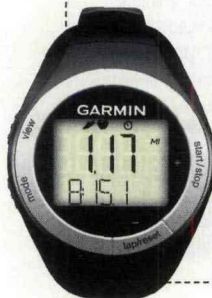


4

6

Chudnij z głową

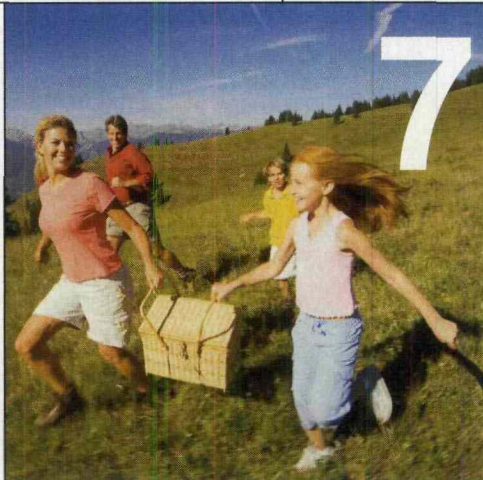
Aby spalić jak najwięcej niechcianego tłuszczu, zaopatrz się w silnego sojusznika. Urządzenie Garmin Forerunner 50 zmierzy tętno i dystans, który pokonałaś, nawet pod wodą, i wyśle dane do Twojego komputera. Dzięki temu Twój trening będzie precyzyjny. Urządzenie kupisz na: www.garmin.pl.



7

Wyjedź na weekend

Wolne dni spędzaj z dala od wielkomiejskiego zgiełku. Jeśli odkryjesz ciekawe miejsce, zaloguj się na stronie internetowej: www.pascal.pl i opisz je. Co miesiąc jury wybierze najciekawsze komentarze, a ich autorzy dostaną m.in. kupony na przewodniki Pascala.



FOT. CORBIS, JO PICTURES, MATERIAŁY PRASOWE, TEKST: OLGA PIONTEK, RENATA CHEMIĘGA, KAJA TYZENHAUZ