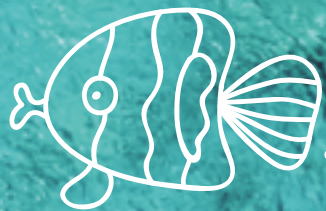


FORUM

news

Czerwiec 2022

No i elegancko!



GORĄCO OD NAGRÓD!

**TAM BĘDZIE
SŁOŃCE!**



Lato, lato wszędzie... Także w najnowszym wydaniu „FORUM News”. Czy czujesz już ten luz? Bo my tak! Chętnie dzielimy się nim na naszych łamach. Dla każdego coś miłego i wakacyjnego, a wszystko to znajdziesz w CH FORUM. Sandina - nasza modowa blogerka - robi letni przegląd szaf i doradza, co w modzie jest hot! Biura podróży też rekomendują gorące kierunki. Jeśli w ogóle bierzemy pod uwagę jakieś opady, to tylko deszcz nagród w naszym programie dla stałych klientów. Kąp się w słońcu, ale uważaj na oczy – temu tematowi poświęcamy należną uwagę. Z trenerami Interfit Club redukujemy wagę, a tak ogólnie namawiamy do sportowego stylu życia i noszenia się. O tym także jest co czytać. To lecimy, bo trzeba się jeszcze spakować przed wyjazdem.

Życzymy super lata!
Dyrekcja CH FORUM Gliwice

Tam będzie słońce

str. 6

Samochodem po FORUM

str. 4

Stylizacje na wakacje

str. 8

No i elegancko

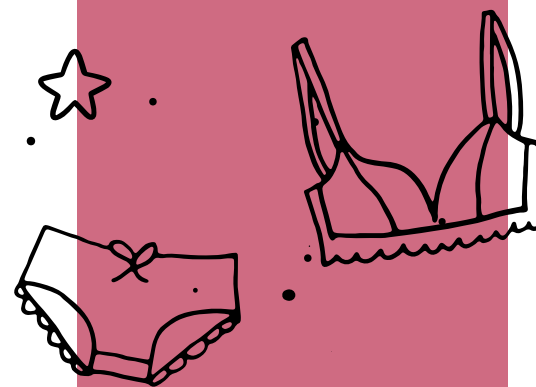
str. 12

Sportowy luzik

str. 14

Fajne masz okulary

str. 19



WYDARZENIA I NOWOŚCI

Już jest! Nowe miejsce celebrowania kobiecości, w którym zawsze czeka na Ciebie piękna **bielizna**, profesjonalny brafitting i specjalne oferty. Oto nowy salon **ESOTIQ** w CH FORUM (poziom 0, naprzeciwko 4F). Znajdziesz w nim zmysłową **bielizną fashion** oraz **klasyczne** formy stworzone dla codziennego kom-

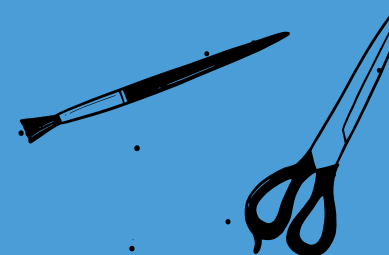


ZAKOCHAJ SIĘ W ESOTIQ

fortu. Zachwycające projekty **ESOTIQ** powstają w doświadczonym zespole projektowym oraz z udziałem inspirujących gości, w tym m.in. top modelki **Joanny Krupy**.

ESOTIQ to marka bielizny dla pełnych energii, nowoczesnych i świadomych siebie kobiet. Misją marki jest modelowanie kobiecego ciała za pomocą bielizny,

dopracowanej w każdym szczególe. Tak abyś, mając ją na sobie, zawsze czuła się pewna siebie i wyjątkowa. To możliwe za sprawą ponad 20-letniego doświadczenia w konstrukcji biustonoszy **ESOTIQ**, które tworzone są z najlepszych materiałów zgodnie ze sztuką brafittingu, czyli profesjonalnego dopasowania bielizny do Twojego ciała.



DLA DZIECI



LETNIA AKADEMIA

Kim zostanie Twoje dziecko podczas wakacji? **W Letniej Akademii Techniki i Twórczości z Mnemo Experts** będzie mieć mnóstwo możliwości! Zaplanowaliśmy dwa turnusy: **od 27 czerwca do 1 lipca oraz od 4 do 8 lipca**.

Letnia Akademia to szkoła efektywnej nauki, eksperymentów, LEGO robotyki, treningu szybkiego czytania i zajęć artystycznych. Kreatywny, twórczy i zabawny sposób na skuteczne wzbogacenie

nie wiedzy. Podczas warsztatów eksperymentalnych sprawimy, że wybuchną wulkany. Zbudujemy raketę i sprawdzimy jak „odlotowe jest powietrze”. Dowiemy się, czym jest suchy lód, jak schłodzić napój nie używając lodówki oraz stworzymy prawdziwe lodowe bańki.

W serii **Młodego Programisty i Badacza** wykorzystamy specjalnie opracowane modele klocków LEGO We Do i SPIKE PRIME do konstruowania i programo-

wania oraz klocki konstrukcyjne, aby młodzi inżynierowie tworzyli z pasją i fantastycznie się bawili.

Seria **Młody Artysta** przeniesie nas w świat aniołów makramowych oraz ręcznie robionej biżuterii. Szczegóły i harmonogram oraz warunki uczestnictwa znajdziesz na stronie forumgliwice.pl.





WYDARZENIA I NOWOŚCI

SAMOCHODEM PO FORUM! SLOT CARS EVENT

W wakacje lubimy poszaleć! Na przykład pojeździć sobie samochodem po centrum handlowym. Już teraz zapraszamy do udziału w **zawodach modeli samochodów** na największych profesjonalnych torach **SLOT CARS** oraz torze modeli RC, tj. **sterowanych radiowo** (Radio Control). Ścigać będziemy się w dniach **15-16 lipca** (piątek-sobota), a najlepsi rajdowcy odjadą z super **nagrodami**. Wyzwaniem będzie tor jazdy o długości **35 m**. Pokonasz go pojazdami najlepszych marek, takich jak: Aston Martin,

Ferrari, Lamborghini czy Porsche. Wszystkie modele są bardzo realistycznie odtworzone (w skali 1:32) i wyposażone w świecące w trakcie jazdy przednie reflektory oraz tylne światła. Do zabawy w ścinanie nimi zakrętów nie potrzebujesz prawa jazdy. Wystarczy chęci i odpalony zapłon rywalizacji, a frajda będzie gwarantowana. Nie ważne, czy na liczniku masz 10 lat, czy 100. Przyjdź z rodziną - wyłonicie wakacyjnego mistrza lub mistrzynię kierownicy (hm, może raczej drążka ste-

rowniczego). Zawody główne i wydarzenia im towarzyszące odbędą się w piątek i w sobotę. W **sobotę (16 lipca)** specjalny tor oddamy fanom modeli **samochodów sterowanych radiem RC** (Radio Control). Do ich dyspozycji będą 3 profesjonalne samochody RC renomowanej austriackiej marki **Carrera**. Rywalizację urozmaicą znajdujące się na torze przeszkody terenowe. Więcej informacji na temat zawodów oraz ich harmonogram znajdziecie przed imprezą na stronie forumgliwice.pl.



SLOT CARS



WAKACYJNE FORUM TAŃCA

W wybrane lipcowe i sierpniowe weekendy każdy będzie mógł rozpocząć lub kontynuować bezpłatnie i bez rejestracji naukę tańców latino: salsy, zumbi, bachaty, kizomby, brazylijskiego zouka i tanga argentyńskiego. Zapraszamy instruktorzy gliwickiej **Szkoły Tańca MOHITO**. O szczegółowych terminach będziemy informować wkrótce.



UWAGA NAGRODY!

Im bliżej wakacji, tym coraz cieplej, a nawet super gorąco, w naszym programie dla **stałych Klientów** na stronie [forumgliwice.online!](http://forumgliwice.online) Mamy dla Ciebie mnóstwo pomysłów, jak wykorzystać punkty zebrane na Twoim koncie.

Po pierwsze: wpadaj do **STREFY GASTRO**. Tam za zebrane punkty od drugiej połowy czerwca możesz płacić **e-kuponami o wartości 30 zł**.

W lipcu na uczestników programu lojalnościowego będzie czekało aż **555 biletów** do kina **CINEMA CITY**. Nagrody w sam raz na wakacyjny seans! Na **Dzień Taty** przygotowaliśmy natomiast specjalne nie-

ROBI SIĘ GORĄCO OD NAGRÓD

spodzianki, dlatego koniecznie zajrzyj na forumgliwice.online i nie przegap ich! Wypatruj też nowych **wakacyjnych niespodzianek w Katalogu Nagród** Programu Lojalnościowego Forum.

Ponadto, sezonowo premiuemy zakupy w wybranych sklepach i za rejestrację paragonów w programie na forumgliwice.pl **dostajesz ekstra punkty!**

Przyznaj sam, że zakupy z programem to czysta przyjemność. **Sprawdź promocje, zarejestruj paragony, zbieraj punkty** i korzystaj z wielu atrakcji dla naszych stałych klientów. Czekamy na Ciebie!

FORUM
Program lojalnościowy

**LEĆ PO NOWE
NAGRODY
W KATALOGU!**

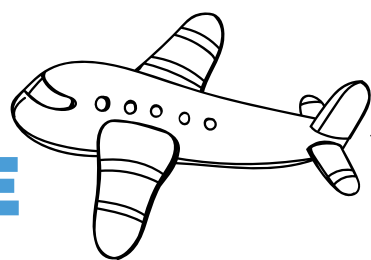
Wejdź na forumgliwice.online

Amator	2,30
Wspierający	3,30
Przyjaciółko	4,30
Starej	5,30
Solennic	6,30
Miłośnik	7,30
Wieloletni	8,30
Klubowy	9,30
Miłośnik	10,30
Miłośnik	11,30
Miłośnik	12,30



WAKACJE

TAM BĘDZIE SŁOŃCE!



Wreszcie upragniony urlop, który Ci się należy! Nie pozwól, aby zepsuła go niepogoda. Jeśli chcesz gwarancji słonecznych wakacji, mamy kilka podpowiedzi z naszych biur podróży. Sprawdź, co polecają na nadchodzący sezon urlopowy.

ITAKA – INSPIRACJE NA WAKACJE

Na 33. wakacje z ITAKĄ zapraszamy na najpiękniejsze plaże pod słońcem i najciekawsze trasy wycieczek objazdowych! W ofercie biura są ulubione hotele i miejsca, cieszące się znakomitymi opiniami polskich klientów. Zarówno tradycyjne kierunki jak i egzotyka.

Jak co roku, Klienci ITAKI spędzą wakacje w Grecji, z wysokiej jakości hotelami all inclusive w najpopularniejszych kurortach na Krecie, Korfu, Rodos, Zakynthos, Kos, Thassos, Chalkidiki, Peloponezie, Riwierze Ateńskiej, Eviu, Samos, Mykonos czy Santorini. Turcja reprezentowana jest przez najszlachetniejsze miejsca wakacyjne i najlepsze plaże: Alanya, Side, Kusadasi, Kemer, Belek, Antalya, Bodrum, Finike i Didyma. Nowości hotelowe czekają w Albanii, która już od kilku lat jest wysoko na liście ulubionych kierunków Polaków. Tradycyjnie przygotowano wiele propozycji do Hiszpanii z Wyspami Kanaryjskimi, kolejnym mocnym kierunkiem ITAKI. Unikalna oferta czeka na Klientów na portugalskiej Maderze, cieszącej

się popularnością przez cały rok. Na egzotyczne podróże, które są wyraźnym trendem ulubionych kierunków wakacyjnych ITAKA zaprasza na Zanzibar, Malediwy, Dominikanę i Wyspy Zielonego Przylądka. W ofercie LATO 22 są także Egipt, Tunezja, Bułgaria, Włochy i Gruzja.

Specjalna oferta ITAKI to produkt adresowany do konkretnego Klienta: Kluby Przyjaciół ITAKI i ItaKarma. Kluby Przyjaciół ITAKI, obchodzące tego roku 10. rocznicę, to oferta rodzinnego wypoczynku w wyselekcjonowanych hotelach.

Z myślą o rodzinach z dziećmi w ramach Klubów Przyjaciół ITAKI przygotowano także ciekawe wycieczki objazdowe z mnóstwem atrakcji np. wizytami w słynnych parkach rozrywki. W ekskluzywnej formule klubowej adresowanej do osób dorosłych na wakacje 2022 ITAKA zaprasza do hoteli w Grecji, Turcji, na Wyspach Kanaryjskich i Majorce.

**ITAKA w CH FORUM:
tel. 32 661 07 30.**



6



TUI - WAKACJE MARZEŃ

Biuro TUI Poland jest numerem 1 w Polsce wśród touroperatorów działających na polskim rynku turystycznym. Według raportu przygotowanego przez Instytut Badań Rynku Turystycznego TravelDATA w 2021 roku było to największe biuro podróży pod względem liczby obsłużonych klientów i uzyskanych przychodów.

Biuro podróży TUI oferuje loty aż z 11 polskich lotnisk, m.in. z lotniska w Katowicach. W sezonie letnim popularnością cieszą się takie kierunki jak Turcja, Grecja, Majorka, Cypr, Wyspy Kanaryjskie. W sezonie zimowym Klienci TUI mogą wybrać m.in. kierunki egzotyczne i polecieć bezpośrednio do Meksyku i Dominikany na pokładzie komfortowego Dreamlinera. Nie warto zwlekać z rezerwacją – zaliczka na sezon zimowy wynosi zaledwie 5%, a resztę dopłaca się dopiero na 25 dni przed wylotem, a wybierając wakacje wcześniej mamy większą liczbę ofert do wyboru.

**TUI w CH FORUM:
tel. 32 413 16 15.**



Hotele z figloklubami należące do Rainbow

7



**TURCJA
Hotel Elite, Rainbow**



RAINBOW ELITE - ŚWIAT LUKSUSOWYCH HOTELI

To oferta wyselekcjonowanych, najlepszych i niebanalnych hoteli, w których każdy gość jest wyjątkowy i najważniejszy. Bajeczne położenie, prywatność, doskonała kuchnia, elegancja wnętrza i niepowtarzalna atmosfera.

Hotele marki „White Olive” należące do Rainbow – hotele nowoczesne z komfortowymi pokojami, świetną lokalizacją, doskonałą kuchnią dla klientów podróżujących w parach, jak i dla rodzin. Hotele są położone w Grecji na wyspach Zakynthos, Rodos, Kreta.

Hotele z Figloklubami – wybrane przez Rainbow hotele przeznaczone przede wszystkim dla rodzin. Oferujące animacje, gry i zabawy dla dzieci w języku polskim w różnych kategoriach wiekowych.

**RAINBOW w CH FORUM:
tel. 32 413 16 43.**

STYLIZACJE NA WAKACJE



Wyjazd za pasem, a Ty nadal poszukujesz idealnego kostiumu kąpielowego? Tego lata znajdziesz coś dla siebie. W modzie plażowej rządzi różnorodność i energetyzujące barwy - zarówno w kolekcjach damskich, męskich, jak i dziecięcych.

Rozejrzyj się za strojami kąpielowymi w najgorętszych kolorach sezonu: różowym, kobaltowym, pomarańczowym, limonkowym i soczystej zieleni „Emerald Green”. Na topie są również te ze wzorami w tropikalne kwiaty i zwierzęce printy.

Lubisz klasykę? Wybierz bikini w odcieniu bieli i narzuć na siebie pareo lub Inianą koszulę - to absolutny HIT 2022!

Wszystkie te kolorystyczne propozycje świetnie prezentują się na bikini, monokini (jednoczęściowych strojach kąpielowych z odważnymi wycięciami na dekolt i biodra) oraz męskich szortach kąpielowych.



MARTES SPORT



MARTES SPORT

W salonie **Martes Sport** znajdziesz strój kąpielowy TRISTINA WMNS marki **Aquawave**, który został stworzony z myślą o aktywności. Doskonale nadaje się do pływania w morzu i na basenie. Materiał, z którego go wykonano, zachowuje wysoką odporność na chlor, promieniowanie UV i słoną morską wodę.

Bardzo kobiece spodenki ANGIA IV WMNS marki **IQ** to doskonały wybór dla aktywnych w codziennym użytkowaniu. Wykonane z przyjemnego w dotyku i wytrzymałego, ultralekkiego materiału zapewni komfort podczas noszenia. Dostępne w **Martes Sport**.

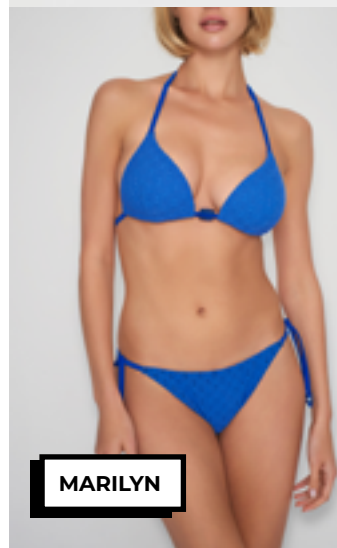
O modzie bloguje @sandina.pl



MARILYN



H&M



MARILYN



HOUSE



CROPP



H&M



CCC



MARILYN

Szyk na plaży



WITTCHEN

CALZEDONIA

WOJAS



VENEZIA

MARILYN

C&A

VENEZIA

STYLIZACJE NA WAKACJE



CCC



KAPPAHL



SMYK



H&M



KAPPAHL

MARTES SPORT



MARTES SPORT

H&M



RESERVED



C&A



MARTES SPORT



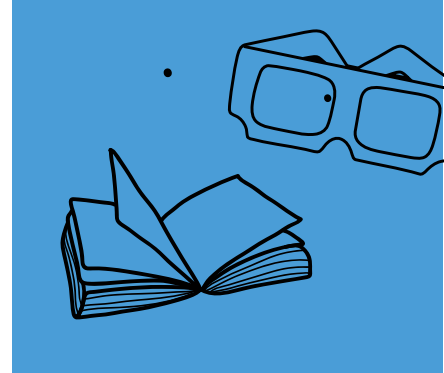
RESERVED



DEICHMANN



H&M



AKTYWNE WAKACJE

KINO

W lipcu w naszym programie lojalnościowym na forumgliwice.online sypniemy aż 555 biletami do kina. Sprawdź zatem, co z początkiem lata wchodzi na duży ekran w Cinema City.

Minionki (od 1 lipca) - Światowy fenomen pop kultury „Minionki: Wejście Gru” W kolejnej części dowiemy się, jak złoczyńca nr 1 na świecie poznał Minionki, a potem stworzył najbardziej nikczemną ekipę i mierzył się z najbardziej niebezpiecznymi przestępcami świata. Film łączy niezwykły, cięty humor, odniesienia do pop kultury, emocje, znakomitą muzykę oraz nieokleślaną akcją. Tego nie można przegapić na wielkim ekranie Cinema City.

Thor: Miłość i grom (od 8 lipca) - ukazuje Boga Piorunów w obliczu nowego wyzwania - znalezienia wewnętrznego spokoju. Na emeryturę nie pozwoli Thorowi przejść galaktyczny zabójca Gorr pragnący wymordować wszystkich bogów. Aby się mu przeciwstawić, Thor wzywa na pomoc Królewską Walkirię, Korga oraz swoją byłą, Jane Foster, która - ku jego zdziwieniu - posługuje się jego magicznym młotem, nie gorzej niż on sam. Razem wyruszają w ekscytującą podróż, by rozwiązać zagadkę Gorra i powstrzymać go. Na ekranie zobaczymy takie gwiazdy jak: Chris Hemsworth, Natalie Portman, Christian Bale, i Russell Crowe.



PODRÓŻE Z KSIĄŻKĄ - BIBLIOFORUM POLECA

Bibliotekarze Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gliwicach zachęcają, aby na wakacyjny wyjazd spakować książkę, która zabierze Cię w podróż do świata wyobraźni. Szczególnie polecają dwa tytuły.

J. Nicklasson-Młynarska i M. Backman „Greckie pomidory, czyli nowy dom na końcu drogi”, wyd. Czarna Owca

Autorzy książki – **Szwedzi** – ludzie pióra, sztuki i nauki marzyli o przeprowadzce do greckiej wioski Sigrí. Jednak zanim Mikael i Joanna nabyli upragniony dom, zostali przetestowani przez lokalnych mieszkańców. **Z ich opowieści dowiesz się, jak smakuje Grecja.** Książka idealna dla tych, którzy potrzebują impulsu do zmiany!

M. DeSanctis „100 miejsc we Francji, które każda kobieta powinna odwiedzić”,

Wydawnictwo Literackie
Tę lekturę polecamy w szczególności paniom! Jest to niezwykle przewodnik po Francji napisany przez absolwentkę Uniwersytetu Princeton oraz Fletcher School of Law and Diplomacy. To kwintesencja Francji. Autorka przewodnika zebrała w jednym miejscu 100 oryginalnych pomysłów na zwiedzanie, zakupy, edukację i relaks. Alors bon voyage!



WAKACJE Z BIBLIOTEKĄ

W lipcu i sierpniu **BIBLIOFORUM** zaprasza na wspólną zabawę w oparciu o książkę Steve'a Pollocka pt. „Ekologia”. Podczas warsztatów stworzymy m.in.: ekologiczną biżuterię, odznaki i kolorową makietę. W czasie wakacji w Biblioforum będą też zajęcia językowe dla najmłodszych czytelników, w tym dzieci z Ukrainy.

„Ekoprzygoda w Stumilowym Lesie” – mobilna gra terenowa w aplikacji ActionTrack. Pewnego dnia sielskie życie mieszkańców Stumilowego Lasu zakłóciły złośliwe chochliki, które za nic mają piękną okolicę. Poznaj dalszy ciąg tej historii i **od 1 lipca do 31 sierpnia zagraj** w grę w dwóch gliwickich parkach – Chopina i Chrobrego. Aby dołączyć, zainstaluj na smartfonie lub tablecie aplikację ActionTrack i wczytaj kod QR dostępny na stronie internetowej.

Szczegółów wydarzeń szukaj na www.biblioteka.gliwice.pl.





GIACOMO CONTI

MODA



WOJAS

W modzie męskiej również króluje różnorodność, więc nie ograniczaj się do wyboru garnituru w kolorze czarnym lub granatowym. Pomyśl o zestawie w nieszablonowym kolorze jak butelkowa zieleń, bordo lub jasny beż. Jeśli wolisz wzory to wybierz garnitur z marynarką w drobną kratę - wykorzystasz ją również po weselu. Zadbaj o detale i dobierz do całości ciemno brązowe półbuty.

NO I ELEGANCKO

Sezon weselny wystartował pełną parą. W tym roku mocno widoczne są minimalistyczne trendy, dlatego rozejrzyj się za elegancką sukienką z paskiem w talii. Koniecznie w pastelowym kolorze. Dobierz do niej prostą kopertówkę w jasnej tonacji.

Popularnością cieszą się również stylowe sukienki midi w romantyczne kwiaty - zwiewne, zdobione delikatnymi kokardami. Możesz też śmiało postawić na intensywne kolory - świetnie prezentują się zarówno na sukienkach, jak i damskich kombinezonach. Takimi kreacjami z pewnością oczarujesz towarzystwo.



MARAVILLA



MOHITO



MOHITO



GIACOMO CONTI



PAKO LORENTE



PIERRE CARDIN



RECMAN



RECMAN



PAKO LORENTE



PIERRE CARDIN



MARAVILLA



PIERRE CARDIN

SPORTOWY LUZIK

Planujesz wycieczkę rowerową, trekking, a może spacer po lesie? Bez względu na to jaką letnią aktywność wybierzesz, w stylizacji kieruj się zasadą wygody i funkcjonalności. Przygotuj się na każdą pogodę - słońce, jak i lekki deszcz.

MODA

Legginsy, kolarki lub szorty zestawione z kolorowym t-shirtem to zawsze dobry wybór. Na najbliższą wycieczkę zabierz też z sobą kurtkę przeciwdeszczową. Postaw na ubrania w modnych intensywnych kolorach. Naprawdę dobrze prezentują się na wakacyjnych fotkach - szczególnie w okolicznościach przyrody :).



SIZEER

14



SIZEER



SINSAY



SINSAY

MARTES SPORT

4F

4F

MARTES SPORT



50 STYLE



50 STYLE



50 STYLE

MARTES SPORT



MARTES SPORT



MARTES SPORT

4F



DIVERSE



15

DLACZEGO NIE CHUDNĘ?

Często zadajesz sobie pytanie: „Jestem na diecie, dlaczego więc nie chudnę?”. Czy pomimo sporego wysiłku fizycznego, nadal nie jesteś zadowolona(y) ze swojej sylwetki? Czujesz zmęczenie, ospałość i jesteś zdemotywowana(y)? W tym artykule omówimy kilka podstawowych błędów, często popełnianych przy redukcji masy ciała.

Jaka dieta jest najbardziej skuteczna?

Taka, którą jesteśmy w stanie utrzymać. Redukcja przeprowadzona poprawnie i zdrowo to proces długofalowy. Kluczową rolę w gubieniu zbędnych kilogramów odgrywa deficyt kaloryczny. Natomiast nie chodzi nam tutaj o diety 1000 kcal, 1300 kcal, ale o stopniowe obniżanie swojego codziennego zapotrzebowania kalorycznego. Potocznie określane „ucinianie” kalorii powinno następować powoli, ponieważ gwałtowne poddanie się dietom typu 1000 kcal bardzo źle wpływa na nasz organizm, motywację, a w szczególności zdrowie. Finalnie powinniśmy znaleźć się w momencie, kiedy maksymalnie obniżamy swoje zapotrzebowanie kaloryczne o 20%. Większy deficyt kaloryczny zwiększa ryzyko tzw efektu jojo, a znowu mniejszy spowoduje, że efekty będą gorsze, wolniejsze i demotywujące.

Skład posiłków ma znaczenie?

Wychodzimy z założenia, że najlepsze są proste posiłki, które dostarczają niewielu kalorii, ale jednocze-

śnie są duże objętościowo. W tym przypadku najlepiej sprawdzają się warzywa i owoce, które zawierają dużą ilość błonnika, dobrej jakości białko, produkty typu oleje, orzechy czy pełnoziarniste produkty zbożowe. Różnego rodzaju tzw. „diety gwiazd”, śniadania białkowo-tłuszczowe, czy też modna dieta KETO itp., nie są dla każdego. Właściwie rekomenduje się je tylko w niektórych jednostkach chorobowych. Tak samo mają się do tego proporcje makroskładników, które również u każdego będą się różniły, chociażby ze względu na aktualną wagę, wzrost, a przede wszystkim cel jaki chcemy osiągnąć.

Makroskładniki: białko, węglowodany i tłuszcze i ich rola w odchudzaniu

W procesie redukcji rekomenduje się zwiększenie podaży białka do nawet 2g na kilogram masy ciała. Białko, jako makroskładnik, jest trawione przez nasz organizm najdłużej. Jest również kluczowe w procesie regeneracji, który podczas redukcji zachodzi wolniej niż podczas przyjmowania odpowiedniej



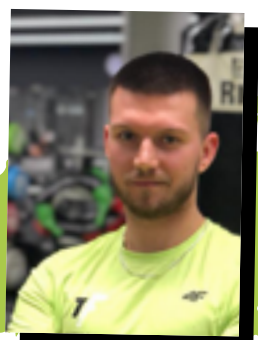
dla naszej wagi ilości kalorii. Nie należy również zapominać o tłuszczach, które są często demonizowane przez osoby na diecie. Tłuszcze są nam potrzebne do prawidłowego wchłaniania się witamin, które są w nich rozpuszczalne, dodatkowo regulują one gospodarkę hormonalną i zapewniają homeostazę organizmu. Ostatni, ale nie mniej ważny makroskładnik, to węglowodany, które są głównym źródłem energii dla naszego organizmu. Na diecie redukcyjnej warto wybierać węglowodany złożone, ponieważ energia z nich jest dłużej uwalniana, co zapewnia nam dłuższe uczucie sytości.

Rola aktywności fizycznej w odchudzaniu

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna w procesie redukcji wagi. Regularne ćwiczenia zwiększą nam zapotrzebowanie kaloryczne, dzięki czemu będziemy mogli spożywać więcej kalorii i dalej gubić kilogramy. Dodatkowo wysmuklą i ujędrnią nasze ciało, unikniemy efektu nadmiaru skóry.



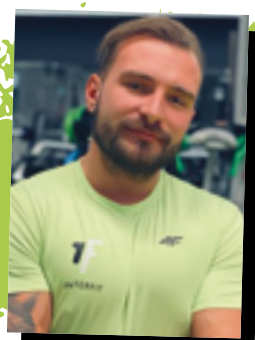
MICHAŁ



MATEUSZ



BARTEK



PATRYK

KONTAKT DO KLUBU:

tel. 539 147 330
www.interfitclub.pl



Opalaj się z głową

Pamiętaj o dołączeniu **kremu** z wysokim **filtrem SPF** do swojej codziennej pielęgnacji. Twoja skóra Ci za to podziękuje! Latem ta czynność uchroni Cię nie tylko przed oparzeniami, ale również fotostarzeniem się skóry. Nasz ulubieniec z wysokim filtrem to Lirene ochronna emulsja do twarzy SPF50 - ma lekką konsystencję i możesz stosować go pod makijaż. Poleca **Hebe**.

Nie lubisz smażyć się na słońcu, ale chcesz pochwalić się złotą opalenizną po wakacjach? Teraz jest to możliwe dzięki szerokiej gamie **produktów samoopalających Super-Pharm**. Z nimi w łatwy sposób uzyskasz skórę muśniętą słońcem, a to wszystko z bardzo naturalnym efektem. Czy wiesz, że piękną opalenizną możesz cieszyć się jeszcze długo

po urlopie? Wystarczy, że zadbasz o jej **intensywne nawilżenie**. Pomogą Ci w tym kosmetyki **drogerii Natura**: emulsja myjąca i serum do twarzy na bazie kwasu hialuronowego. Kosmetyki z tym składnikiem wzmacniają barierę hydrolipidową, poprawiają sprężystość, a także przynoszą ukojenie dla skóry po ekspozycji na słońce.





ZDROWIE

Oczywiście, że słońce jest super! Ale zapewnij oczom właściwą ochronę przed nim.

Paweł Cieślik, Specjalista ds. Refrakcji w naszym salonie optycznym KODANO o prawidłowej ochronie wzroku przed szkodliwym promieniowaniem UV.

Podczas noszenia okularów przeciwsłonecznych z odpowiednim filtrem chronimy naszą siatkówkę przed szkodliwym promieniowaniem UV-A oraz UV-B emitowanym przez słońce. Jak to działa? Nosząc okulary przeciwsłoneczne

kodano•optyk OKIEM EKSPERTA

nasza źrenica rozszerza się, ponieważ dostaje mało światła, co skutkuje większą absorpcją szkodliwego promieniowania UV. Używając okularów „przeciwsłonecznych” bez filtra, szkodliwe promieniowanie przedostaje się przez niezabezpieczone szkło okularowe, i - poprzez nasze źrenice - dociera prosto w głąb oka. „Bombarduje” siatkówkę, mogąc ją w skrajnych sytuacjach uszkodzić. Dlatego wymagane jest, aby nasze okulary były wyposażone w odpowiednie filtry, np. UV400. Będą one blokować 99.99% szkodliwych promieni ultrafioletowych i tylko w takich okularach nasze oczy są bezpieczne.



KODANO



KODANO



VISION EXPRESS



VISION EXPRESS



VISION EXPRESS



KODANO

KODANO



MODA

Latem 2022 oklepane czarne okulary przeciwsłoneczne ukryj głęboko na dnie szafy. Zamień je na te z kolorowymi oprawkami o nietypowych kształtach. Koniecznie z barwionymi szkłami. Ponadto im większe, tym lepsze! Okulary w tym sezonie są oryginalnym modowym dodatkiem, który ma skupiać na sobie całą uwagę. Swobodnie stylizuj z białym t-shirtem i jeansami.



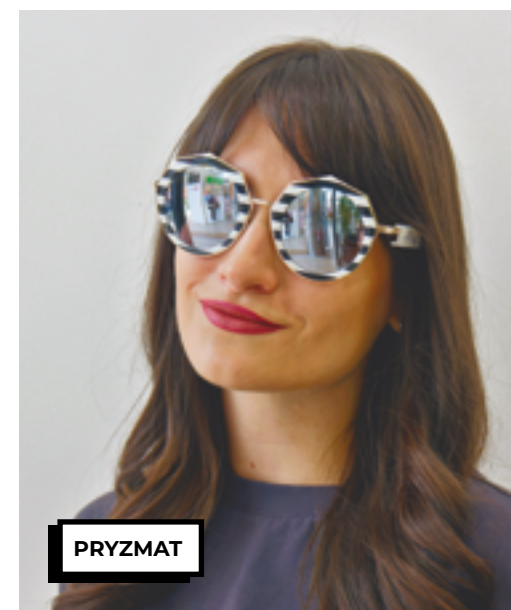
HOUSE



PRYZMAT



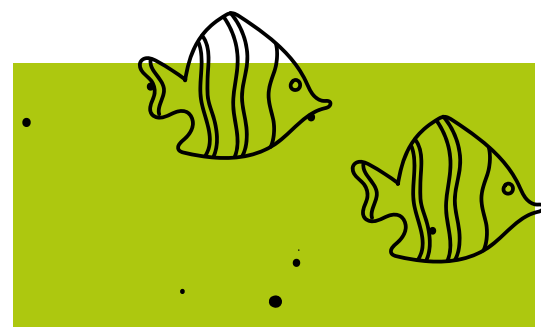
PRYZMAT



PRYZMAT



RESERVED



STOP NIEWYGODZIE STÓP

Buty na lato 2022 mają być przede wszystkim przewiewne i wygodne. W stylizacjach głównie będą dominować sportowe klapki zapinane na rzepy, sandały na grubej podszwie i klapki boho z elementami plecionki. Wszystkie w najgorętszych kolorach sezonu - odważnych odcieniach pomarańcza, zieleni, różu, ale również kolorach z naturalnej palety barw.



damskie sandały Elbrus, Martes Sport



juniorskie sandały, Martes Essentials, Martes Sport

dziecięce sandały BEJO, Martes Sport



Męskie sandały, Martes, Martes Sport





FRAJDA Z JAZDY

To dokąd jedziemy? Zanim wybierzesz kierunek wycieczki, zakręć się koło rowerów w naszym salonie **Martes Sport**. Lato to najwyższa pora na nowy rower! Prezentujemy trzy modele dedykowane różnym odbiorcom. Każdy w innej stylistyce i odmiennym przeznaczeniu. Wszystkie dadzą Ci frajdę z jazdy.

Juniorski rower WALLY MARTES

to model idealny dla najmłodszych, którzy chcą nauczyć się jeździć. Dzięki niemu Twoje dziecko zapamięta pasję do kolarstwa. Rower WALLY posiada doczepiane małe kółka przy tylnym kole. Z ich pomocą Twoje dziecko łatwiej utrzyma równowagę nawet podczas szybkiej jazdy. Dzięki temu bez trudu pozna bazowe techniki prowadzenia roweru i z łatwością wyrobi sobie podstawowe nawyki. Gdy nauczy się już jeździć, nie będziesz musiał kupować kolejnego modelu. Kółka do nauki jazdy można bez przeszkód odczepić, przerabiając WALLY na dwukołowca. Model posiada tylko jeden bieg, co sprawia, że dziecko może skupiać się wyłącznie na opanowywaniu równowagi i skręcaniu.

Damski rower miejski marki

Martes. Klasyczna miejska 3-biegowa „damka”. Idealna na luźną przejażdżkę lub wyjazd po nieduże zakupy, które zmieszczą się w praktycznym koszyku. W dość uniwersalnym rozmiarze 17,5" - odpowiednia na wzrost od ok. 160 do 180 cm. Z oświetleniem, gdyby rowerowa eskapada trochę się przedłużyła, i wygodnym szerokim siodełkiem na sprężynach.

Męski rower Hard Tail Romet.

Hardtail, czyli „szttywniak”, bo amortyzowany jedynie z przodu. Mimo to żaden z niego szttywniak, a raczej rasowy „góral” o geometrii, która ułatwi Ci pokonanie niejednego wzniesienia. Będziesz mieć wszystko pod kontrolą dzięki osprzętowi renomowanej firmy Shimano.

No i te koła w rozmiarze 29". Bajka! Zdecydowanie lepiej poradzą sobie z przeszkodami. Nie daj sobie wmówić, że duże koła są tylko dla wysokich. Do wzrostu doбира się rozmiar ramy. Tyle w temacie. Myślałeś, że Romet jest tylko dla dzieci? Nic z tych rzeczy Kolego Kolarzu ;-)

PS Paniom, które czują się trochę Mają Włoszczowską, Ramblera też polecamy.



Juniorski rower WALLY MARTES,
MARTES SPORT



Rower Hard Tail Romet RAMBLER,
MARTES SPORT



Damski rower miejski CITYLINER, Martes,
MARTES SPORT