

MAGAZYN KOBIEC.PL

MADemoiselle

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

ISSN 2451-120X

NUMER 3/2020 (48)

TRÓJMIASTO

*Agnieszka
Kośnik-Zajac*

ZWYKŁA DZIEWCZYNA
I ONE



HEJNE & ZAREMBA

KANCELARIA USŁUG KSIĘGOWYCH

Zmieniamy oblicze księgowości

Dzisiejszy, nowoczesny księgowy to profesjonalista, Twój partner w biznesie, dzięki któremu podejmiesz kluczowe decyzje w Twoim przedsiębiorstwie. Wiedza, doświadczenie i zaangażowanie to właśnie to, co nas wyróżnia.

UL. PILOTÓW 19U/4 GDAŃSK | HEJNE.PL



DR N.MED. AARON BASIR
SPECJALISTA CHIRURGII
SZCZĘKOWO-TWARZOWEJ

DR IWONA DAWLIDOWICZ-BASIR

MEDICODENT S.C.

81-519 GDYNIA

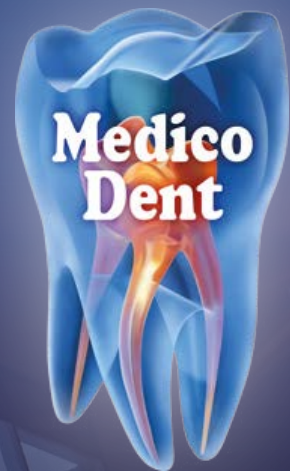
UL. POWSTANIA STYCZNIOWEGO 23

TEL: +48 517 919 715 / +48 58 661 60 50

KLINIKA@MEDICODENT.PL

WWW.MEDICODENT.PL

**KLINIKA STOMATOLOGII
I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**



SZTUKA TWORZENIA UŚMIECHU I PIĘKNA

**JEDNA Z NAJNOWOCZEŚNIEJSZYCH
KLINIK W POLSCE**

20 LAT DOŚWIADCZENIA



CIEKAWOŚĆ. Domena dzisiejszych czasów.

Nagłówki, tytuły, hasła pełne niedopowiedzianych słów, pozwalające na własną interpretację, nie ograniczające wyobraźni odbiorcy to fala przelewająca się przez reklamę i social media.

**Dla hotelu to wyzwanie ale i możliwość tworzenia ciekawych ofert
a dla Gości zaskakujące możliwości.**

Willa Port Art&Business skupiona na artystycznym odbiorze obiektu często jest inspirowana dziełami sztuki, słowami artystów, treścią książek, rozmowami. To mocne podwaliny pod nowy sposób komunikacji swoich ofert. Powstanie nowej oferty od pierwszych dni budzi większe zainteresowanie odbiorcy co świadczy o słuszności decyzji. Świeżość przekazu oraz pełna empatia pozwala tworzyć pakiety pobytowe szyte na miarę.

Ważnym aspektem tworzenia oferty jest jej umiejscowienie we wnętrzach obiektu i jasno określone grupy docelowe Gości. Słowa kierowane do kobiet wyraźnie różnią się od słów skierowanych do mężczyzny. Zdjęcie skierowane do kobiety wyraża zupełnie coś innego niż zdjęcie dedykowane mężczyźnie. Ważne by słowa i obrazy było utożsamiane z miejscem i sytuacją.

W ten sposób powstały trzy wiodące i podstawowe pakiety: czasoprzestrzeń, STRAŻNICZKI CZASU I WIEŻA ZMYŚLÓW.

Ważne osoby w społeczeństwie często wypowiadają słowa, które zapadają w pamięć, stają się mottem, pobudzają do działania i zmian.

W naszych przekazach często wspieramy się cytatami, aforyzmami i myślami. Wiele razy stały się natchnieniem i rozkręcały całą maszynę pomysłów.

Pakiet Strażniczki Czasu otrzymał wymowny cytat Anny Przybylskiej. Zapewne dobrze wiedziała jak ważne są chwile, zatrzymany czas czy zwolnienie codziennego tempa.

„MYŚLĘ, ŻE W ŻYCIU KOBIETY JEST WIELE MOMENTÓW,
KTÓRE WARTO UWIECZNIĆ. Z KAŻDEGO
CIAŁA MOŻNA WYDOBYĆ PIĘKNO”.

Tak rozpoczyna się opis pakietu STRAŻNICZKI CZASU...

Praca, biznes, dom, spotkania, powinnam, muszę Koniec! Czas na złapanie oddechu i zatrzymanie pędzącego życia. Nikt nie zrozumie kobiety lepiej niż kobieta i dlatego właśnie to najlepszy partner na krótki wypad. Niekończące się rozmowy przy winie, zabiegi poprawiające stan naszego ciała i ducha, nic-nierobienie.

CZAS TYLKO DLA SIEBIE, ROZMOWY TYLKO O SOBIE I WSPÓLNE:

- Rozpoczęcie pobytu od schłodzonego Prosecco w pokoju
- Kobiectwo zabiegi w Willa Spa:
Maska na twarz - kremowa maska dobrana indywidualnie do potrzeb Twojej cery, odżywi i dotleni twarz, nada jej naturalnego koloru oraz blasku. (25 minut)

Termoaktywne wyszczuplenie - Termogeniczny zabieg modelujący sylwetkę to idealny zabieg dla wszystkich, którzy chcą pozbyć się kilku centymetrów w talii i udach, ujędrnić swoją skórę, zredukować obrzęki, zwalczyć niechciany cellulit. Już po pierwszym zabiegu można pozbyć się nawet 15 cm w obwodach. (80minut)

- lub -

Moc orzeźwienia - energetyzujący zabieg na ciało z ekstraktem z herbaty Matcha, roślinnego kawioru i bogactwem olejów. Świeży, lekki zapach peelingu oraz maski spowodują, że skóra po zabiegu stanie się jedwabiste gładka i delikatna. (90 minut)

- Niekontrolowana ilość kalorii podczas jednego słodkiego popołudnia
- Odprężenie w pokoju relaksu przy filiżance herbaty
- Wybrane wino do każdej kolacji



Pakiet tworzyły cztery różne kobiety, o czterech różnych charakterach i oczekiwaniach. W wyniku zetknięcia się tak różnych osobowości powstała oferta skierowana wyłącznie do kobiet. Każda widziała siebie podczas pobytu, poczuła emocje związane z wejściem do hotelu, powitaniem, zabiegami i wyobraziła sobie czas spędzony razem z koleżanką, przyjaciółką, partnerką biznesową.

Poza atrakcjami skierowanymi wyłącznie do kobiet, Willa Port zapewnia w pakiecie Strażniczki Czasu: 2 noclegi w komfortowych pokojach, a większa część pokoi posiada relaksujący widok na jezioro. Część kulinarna wypełnia w znacznym stopniu czas kobiecy w hotelu, od powitania bąbelkami poprzez śniadanie pełne lekkich i zdrowych produktów oraz kolację z kieliszkiem wina. Do dyspozycji jest cała strefa wellness wraz z basenem jacuzzi, sauną fińską i łaźnią parową. Można też po zamknięciu strefy wellness odpocząć w ciszy w jacuzzi, a w każdą sobotę włączyć się do zabawy w klimacie włoskim podczas koncertu rodowych Włochów.

Działania kobiet dla kobiet to istotny punkt w misji hotelu. Empatia przyciąga, wzruszenie, zastanowienie, dobre chwile, wdzięczność, spełnienie.

Kobiety mogą liczyć na wsparcie ze strony Willa Port. Działalność na rzecz kobiet traktują jak swoją powinność. Wspierają się nawzajem w organizacji ale też pokazują, że przyłączenie do akcji charytatywnych ma sens. Wzmacnia własną świadomość i podnosi świadomość otoczenia. Kobiety Willi zostają co roku poddane obowiązkowym badaniom ufundowanym przez pracodawcę – Kobiety, Elżbietę Lendo. Willa Port przystąpiła do wsparcia Fundacji Rak'n'Roll poprzez przekazanie 20% wartości sprzedanych usług oznaczonych symbolem Akcji Świadomości Raka Piersi.





Profesjonal24 Sp. z o.o.

Dział sprzedaży: tel. 697 027 523

Biuro obsługi klienta: tel. 605 100 566

biuro@profesjonal.info

Różyny ul. Widokowa 6

83-031 Łęgowo

Jesteśmy do Państwa dyspozycji:
od poniedziałku do piątku w godz. od 8⁰⁰ do 16⁰⁰
w wybrane soboty od 8⁰⁰ do 13⁰⁰



OSIEDLE WSCHODNIE

Twoje nowe miejsce zamieszkania



Nie od dziś wiadomo, że „życie jest podróżą, która prowadzi do domu”. Każdy marzy, aby znaleźć dom – idealne miejsce na ziemi. To pod jego dachem rodzą się plany i wielkie nadzieje. To najważniejsze dla nas miejsce staje się twierdzą, w której kolejne dni piszą nasze historie.

Budowa czy kupno domu to decyzja na wiele lat. Nic dziwnego zatem, że jej podejmowaniu towarzyszy mnóstwo: „za i przeciw”. Jednak „przeciw” będzie mniej, jeśli wybierzemy inwestycję w zasięgu własnych możliwości.

KOMFORT BEZ RYZYKA

Do takich z całą pewnością należy Osiedle Wschodnie w Skowarczu. To kolejna realizacja dewelopera Profesjonal 24, który na przestrzeni czasu udowodnił, że nie tylko buduje z głową, ale przede wszystkim proponuje rozwiązania, które umożliwiają komfort na długie lata.

Nowo powstałe osiedle zostało przygotowane z myślą o wymagających klientach. W odpowiedzi na ich potrzeby w wyjątkowo urokliwym miejscu, na lekko pochylonej równinie, w 2018 roku rozpoczęła się budowa 30 domów. Co istotne, są to domy beczynszowe, wolnostojące, jednorodzinne i dwulokalne – czyli będące w zasięgu możliwości wielu z nas. Propozycją Profesjonal 24 jest w sumie 60 przestronnych mieszkań dwupoziomowych o powierzchni 85,90 m², z czego powierzchnia użytkowa wynosi 75,63 m². Tak optymalne rozwiązanie otwiera szereg możliwości aranżacji.

Godna podkreślenia jest lokalizacja, która gwarantuje spokój i kontakt z naturą. Jednocześnie w tej oazie trudno mówić o ryzyku – beczynszowość sprawia, że koszty eksploatacji są niskie, a każda powstająca w ramach osiedla inwestycja zabezpieczona jest niezależnym i indywidualnym rachunkiem powierzchniowym, na który trafiają pieniądze klientów.

Z MISJĄ I Z WIZJĄ

Każde z proponowanych dwupoziomowych mieszkań posiada parter, poddasze użytkowe i strych. Najniższa kondygnacja obejmuje część dzienną wraz z kuchnią – zamkniętą lub w formie aneksu. Na parterze znajduje się toaleta oraz przestronny salon z trójszybowymi panoramicznymi oknami i wyjściem na taras do własnego ogródka. Ciekawym rozwiązaniem jest projekt poddasza – znajdziemy tam łazienkę oraz 3 pokoje, które doskonale sprawdzą się jako sypialnie, pracownie czy pokoje dla dzieci.

W detalach czuć misję firmy. Profesjonal 24 tworzy i buduje z pasją, dbając o każdy drobiazg. Dlatego propozycja zamieszkania na Osiedlu Wschodnim jest pierwszym i bardzo rozsądnym krokiem na drodze do spełnienia wielkich marzeń.

Wstępniak

Jeżeli czytacie te słowa to znak, że sięgnęłyście po kolejny numer magazynu „Mademoiselle” – jest mi bardzo miło. Staraliśmy się, sprostać Waszym oczekiwaniom. Robimy wszystko, aby nasze czasopismo było ciekawe, inspirujące i ambitne.

W bieżącym numerze m.in. przeczytać możecie rozmowę z Agnieszką Kośnik-Zajęc – bohaterką naszego wywiadu okładkowego. Jest kobietą niezwykle inspirującą a rozmowa z nią i sesja zdjęciowa, to cudne dzieło, które napawa nas dumą. Agnieszka jest dowodem na to, że dochodząc do sukcesu poczuć wartości i sensu czerpać można z pomocy i wsparcia innych kobiet, to bardzo szlachetne, tym bardziej że sam problem jest bardzo poważny, zapraszam do rozmowy i refleksji, która zapewne się pojawi.

Kolejna ciekawa kobieta na naszych łamach w tym miesiącu to Adriana Goulart, która przyjechała do Polski ze słonecznej Brazylii a od najmłodszych lat występuje w Rio de Janeiro na słynnych paradach. Założyła pierwszy w Polsce brazylijski zespół samby, z którym zobaczyć ją można było w Tańcu z Gwiazdami. Kobieta charyzmatyczna, pełna energii i wiecznie uśmiechnięta. Po przeczytaniu jej historii z miłością w tle, z pewnością poczujecie zastrzyk endorfin.

Skoro marzec i przedwiośnie, to oczywiście również i Dzień Kobiet... Od dzieciństwa towarzyszą nam skojarzenia z tym dniem związane np. tulipany, miłe słówka i moc życzeń. Może w tych drobiazgach kryje się jakaś głębia? Która kobieta ich nie lubi?

Pamiętajcie jednak, że podstawą prawdziwego piękna i siły kobiecości jest zdolność do zrozumienia drugiej istoty, nasza emocjonalność i empatia. Prawdziwe piękno to wewnętrzne piękno.

Dlatego życzę wszystkim kobietom poczucia satysfakcji z tego co najważniejsze i wiele radości na co dzień, nie tylko w Dniu Kobiet. Do zobaczenia w kwietniu.

Agnieszka Kulinkowska
redaktor naczelna

MAGAZYN KOBIEC.PL
MADEMOISELLE

REDAKTOR NACZELNA
Agnieszka Kulinkowska
agnieszka@yourewelcome.pl

FOTO
Bartosz Ochenduska

PROJEKT / SKŁAD DTP
Agata Paczuska-Balkowicz
Maja Grodzicka
Konrad Rószkowski

REDAKCJA
Marika Kluskiewicz, Katarzyna Paluch, Kamila Reclaw
Karolina Wójtaś, Dagmara Rybicka,
Justyna Michalkiewicz, Dominika Prais,
Michał Mikołajczak

NAKŁAD
5100 sztuk

REKLAMA
Karolina Pleszewska
Menedżer ds. Kluczowych Klientów
karolina.p@yourewelcome.pl
tel: 573 283 353

Ewa Papakul
Menedżer ds. Kluczowych Klientów
ewa.p@yourewelcome.pl
789 198 811

Marcin Bartnicki
Menedżer ds. Kluczowych Klientów
marcin.b@yourewelcome.pl
661 583 725

MARKETING
Barbara Siwerska
basia.s@yourewelcome.pl
tel. 798 993 717

KOLPORTAŻ
Łukasz Puciłowski

WYDAWCA
You're Welcome Sp. z o.o.,
ul. Mściwoja II 64,
80-356 Gdańsk
tel. 605 506 296
hello@yourewelcome.pl
www.magazynkobiet.pl

Teksty zdjęcia oraz wszystkie inne informacje opublikowane na niniejszych stronach podlegają prawom autorskim firmy You're Welcome Sp. z o.o. Wszelkie kopiowanie zawartości bez zezwolenia firmy You're Welcome Sp. z o.o. jest zabronione. Wszelkie prawa zastrzeżone. Egzemplarz bezpłatny – zakaz sprzedaży. Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i materiałów redakcyjnych oraz nie ponosi odpowiedzialności za treść nadesłanych ogłoszeń reklamowych. Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania tekstów.



Zdjęcie na okładce:
ADRIAN KULESA „RAVEN CAVE”
Rzeźba: ELIASZ DYROW

ZAMÓW MAGAZYN
Szczegóły znajdziesz pod adresem:
www.magazynkobiet.pl/prenumerata

FORD HYBRID



Inteligentne połączenie
2-litrowego silnika benzynowego
z silnikiem elektrycznym

MONDEO TITANIUM HYBRID TERAZ Z RABATEM DO 40 400 PLN BRUTTO DLA FIRM*

To ostatni moment aby skorzystać z „TRAFnej wyprzedaży Forda z rocznika 2019” w BIG Autohandel. W ofercie dla firm rabaty sięgają teraz nawet 40 000 PLN. To idealny moment na zakup Nowego Forda dla Twojej firmy. Zapraszamy do salonu i stronę www.bigautohandel.eu



BIG
AUTOHANDEL

TWÓJ
DEALER
FORDA
W GDAŃSKU

Big Autohandel Gdańsk | ul. Elbląska 79 | tel. 58 320 69 69 | bigautohandel.eu

* Maksymalna korzyść finansowa wyliczona jest dla Forda Mondeo Vignale Hybrid 4d. Na korzyść finansową składa się: różnica pomiędzy ceną regularną a ceną promocyjną (rekomendowana cena detaliczna brutto pomniejszona o rabat Ford Polska i sugerowany rabat Dealera Forda). Pokazany rabat dotyczy wyłącznie Klientów instytucjonalnych (firmy i osoby fizyczne prowadzące działalność gospodarczą, bądź instytucje prowadzące działalność społeczną, zarejestrowane w Polsce i rejestrujące auto na terenie Polski). Ceny promocyjne obowiązują do wyczerpania pojazdów objętych promocją i dotyczą pojazdów wyprodukowanych w 2019 roku. Klientów detalicznych (indywidualnych) w sprawie zapytań ofertowych prosimy o kontakt z Autoryzowanym Dealerem Forda. Prezentacja nie jest ofertą w myśl przepisów. Zdjęcie poglądowe.

#18 jej ROZMOWA
AGNIESZKA KOŚNIK-ZAJĄC
i One



Spis Treści

#30 jej TRÓJMIASTO
Zakochana W KRYSTALACH

#34 jej ŻYCIE
Z PIĘŁĄ za pan brat

#38 jej ŻYCIE
Violetta VILLAS

#52 jej URODA
Fryzura JAK Z REKLAMY

#60 jej MĘŻCZYZNA
PRZEMYSŁAW RUDŹ
wizjoner i realista

#68 jej DIETA
AWOKADO

#70 jej WNĘTRZE
Neo MINT

#76 jej PODRÓŻ
Polska oczami
BRAZYLIJKI



#42 jej MODA
NA-KD



Wiosna w modzie

Ponad 100 marek 30-70% taniej



**designer
outlet**

Gdańsk

GDAŃSK | Przywidzka 8

GUESS®

SOLAR

APART

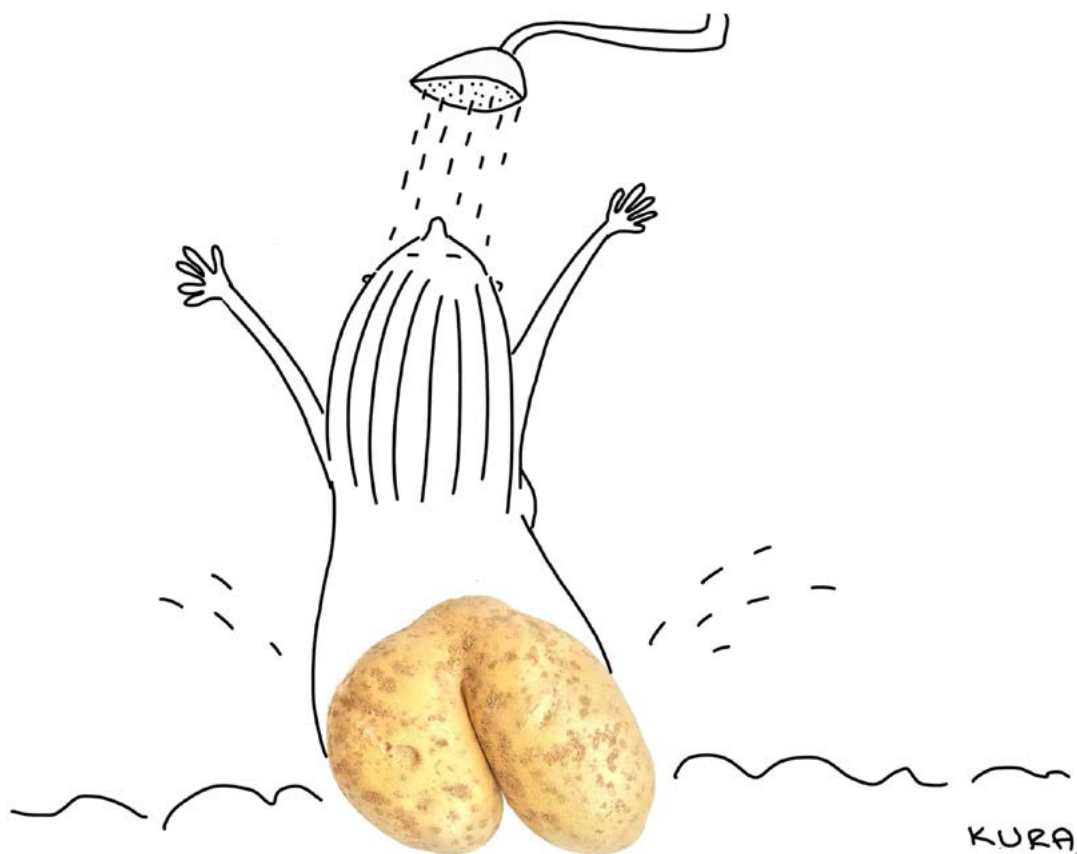
kazar

ONLY

UNISONO



O takim rozmiarze ziemniaka marzę



MIRIOLA DZIK
WWW.FACEBOOK.COM/KURAZE



Kobiety w centrum!

Bezpłatne Warsztaty dla Kobiet

Kobiety mają moc! W kobiecym gronie będziemy ją odkrywać, pielęgnować i wzmacniać. Na każdym z warsztatów specjalistki od kobiecych mocy zadbają o to, byś czuła się piękną, zdrową i silną kobietą.

27 lutego: Jak zadbać o domowy budżet?

26 marca: Warsztaty stylizacji

25 kwietnia: Zarządzanie stresem TRE

partner akcji:

MAGAZYN KOBIEC.PL
MADemoISELLE

zapraszam

 **MADISON**



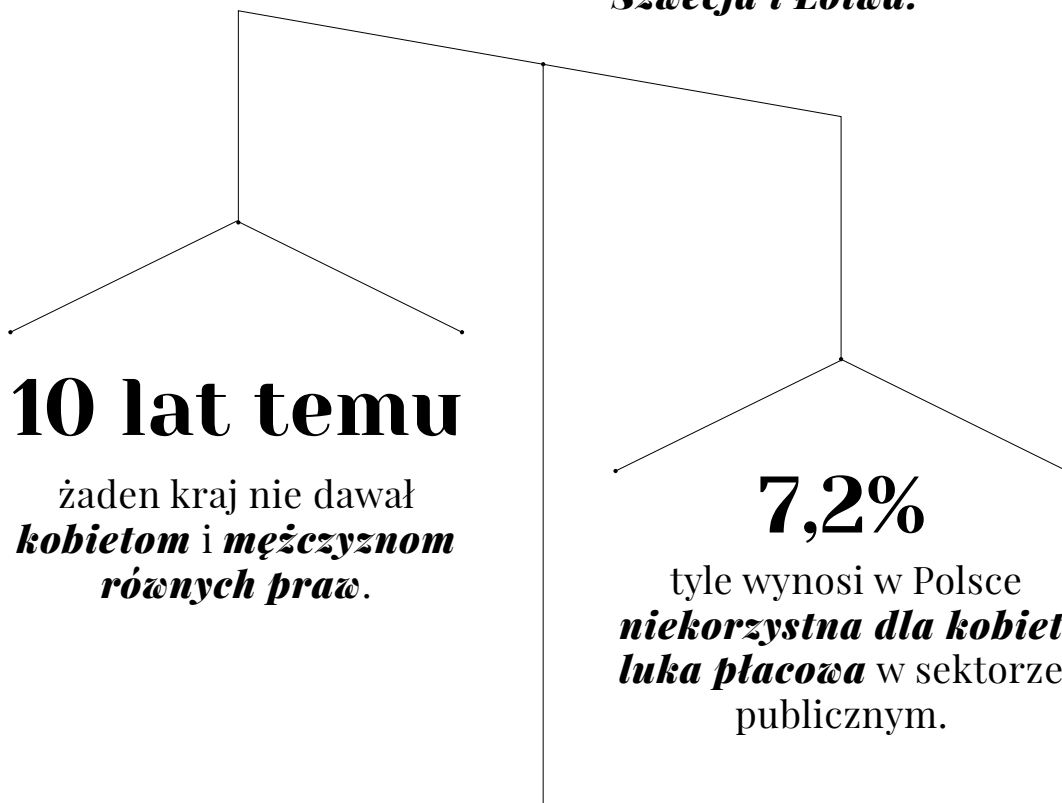
ul. Rajska 10, Gdańsk
www.madison.gda.pl

Tylko 6 krajów na świecie

respektuje prawa kobiet na równi z prawami mężczyzn.

Są nimi:

**Belgia, Dania, Francja, Luksemburg,
Szwecja i Łotwa.**



1869 rok

Terytorium Wyoming.
Pierwsze miejsce
w USA, gdzie
kobiety **uzyskały**
prawa wyborcze.

112 lat
temu

Australia stała
się **pierwszym**
nowożytnym,
suwerennym
państwem z prawem
wyborczym dla kobiet.

2015
to rok,

w którym do państw
respektujących
prawa kobiet
dołączyła **Arabia**
Saudyjska.

RZEMIEŚLNIK

BARBER SHOP



FB: RZEMIEŚLNIK BARBER SHOP
IG: RZEMIESLNIK_BARBER_SHOP

ZAPISY
BOOKSY LUB TEL. 792 158 790

UL. PIEKARNICZA 3 GDAŃSK
(RZEMIEŚLNIA ZNAJDZIESZ W SALONIE
HAIR DESIGN - ROBERT TEREFENKO)

Zwykła dziewieczyna i One

Są słowa, które zapamiętam na zawsze, aż czuję ukłucie, dosłownie wbijają. „Jestem taka niekompletna, taki jednorozec”. „Zostałam sama”. „Cały korytarz śmiertelnie chorych ludzi dyskutował, czy wieczorem można wypić lampkę wina. Lekarze pozwolili na jedną”. Czytam ich historie i wciąż na nowo dowiaduję się, co w życiu jest naprawdę ważne...

**Agnieszka
Kośnik-Zajac**

WYWIAD: Marek Wąs
ZDJĘCIA: Adrian Kulesza „Raven Cave”
MIEJSCE: Akademia Sztuk Pięknych w Gdańsku, Pracownia Rzeźby
MAKE UP: Marzena Niewiarowska
STYLab Laboratorium Stylu
FRYZURA: Agnieszka Nowacka
STYLIZACJE: Maja Malinowska
Patrizia Aryton Gdańsk





RZEZBA: KATARZYNA LEWKOWICZ I STANISŁAW PODGÓRNIK

Agnieszka Kośnik-Zajac

Jest biotechnolożką, kosmetolożką i specjalistką marketingu. Właścicielką Kliniki Kosmetologii i Genokosmetyki BABIANA, a wspólnie z mężem, lek. med. Ryszardem Zajacem, Kliniki Chirurgii Naczyniowej i Chirurgii Piersi ART VEIN. Pięć lat temu założyła Fundację Wspierania Rozwoju Medycyny ANIZJA, której priorytetem jest propagowanie wczesnego wykrywania raka piersi oraz wspieranie kobiet chorych na ten nowotwór.

Jak się robi piers?

Zanim dojdzie do rekonstrukcji piersi, kobieta musi zdecydować się na mastektomię, czyli odjęcie chorej piersi bądź jej części. A to naprawdę niezwykle trudna decyzja. W większości kobieta ma już za sobą walkę z chorobą. Jest zmaltretowana chemią i radioterapią. Żyje w strachu. A tu jeszcze operacja. Mimo możliwości rekonstrukcji piersi u 99 procent chorych, nowotwór piersi nadal kojarzy się z ich bezpowrotną utratą. Bywa, że obciążenie psychiczne jest tak duże, że niektóre zwlekają bądź nawet rezygnują z leczenia.

Przecież mastektomia to operacja ratująca życie.

A jednak. Pojawiają się pytania: „co powie partner?”, „jak zareagują inni?”, „czy wyzdrowieję?”, „nie mam siły”, „będę oszpecona na całe życie”. Mnóstwo wątpliwości. Uzasadnionego lęku. Pozbycie się tego atrybutu urody jest dla nas, kobiet, wyjątkowo ciężkie. Dlatego możliwość rekonstrukcji piersi jest tak ważna. To nie fanaberia. Estetyka ma w tym przypadku drugorzędne znaczenie. Bo rak odbiera nie tylko zdrowie, lecz również poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie, atrakcyjność. A przecież chodzi o całkowite pokonanie choroby, także w wymiarze psychologicznym. W większości przypadków operację można przeprowadzić jednocześnie, to znaczy podczas jednego zabiegu chirurg przeprowadza mastektomię i zaraz potem rekonstrukcję. Pacjentka wybudzona z narkozy może więc od razu dotknąć swojej nowej piersi.

To takie proste!

O nie. Dla chirurga to ciężka, wielogodzinna operacja. Odejmuje chorą pierś bądź jej część, i wysztafca nową, wykorzystując implant lub tkanki własne, np. płat skóry pobrany z brzucha lub pleców pacjentki. Mówię w wielkim skrócie, ogromnym uproszczeniu, ale proszę sobie wyobrazić, jaką czysto techniczną trudność sprawia choćby fakt, że tkankę trzeba pobrać z pleców, a podczas mastektomii i rekonstrukcji piersi pacjentka leży właśnie na plecach. Po operacji kobietę czeka długi okres rekonwalescencji. Mam przyjaciółkę, która po rekonstrukcji piersi przeszła, zdaje się, wszystkie możliwe powikłania. Otwarcie mówi, że nigdy nie zmieniłaby zdania, że było warto. Wielka w tym zasługa chirurga, z którym współpracujemy. Dr Daniel Maliszewski jest artystą. Jednym z pierwszych polskich lekarzy, który zdobył Europejski Certyfikat z Chirurgii Piersi. Ma rękę. Tworzy piersi ładniejsze od naturalnych. Rekonstruuje także sutek pacjentki. Jeśli to niemożliwe, można go pięknie narysować makijażem permanentnym. Niektóre panie wolą zrobić sobie w tym miejscu tatuaż. Ale są i takie, które decydują się pozostawić bliznę, traktując ją jako trofeum.

Pani fundacja Anizja zajmuje się właśnie kobietami po mastektomii. W jaki sposób?

Nie tylko. W Anizji wspieramy też aktywność naukowo-badawczą, stawiamy na profilaktykę, wczesne wykrywanie chorób również z zakresu chirurgii naczyniowej. Ale nie ukrywam, że rekonwalescencja kobiet po mastektomii jest dla mnie osobiście bardzo ważna. Kampanię „Breast is the Best” prowadzimy od trzech lat. Pamiętam pierwszą sesję zdjęciową. Panie przyszły speszzone. Na miejscu już czekały fryzjerka, makijażystka i fotografka. Zdjęcia ich piersi miały być artystyczne, subtelne, trochę zmysłowe. Pozowały nieśmiało, nie pokazywały twarzy. W trakcie zdjęć coś się zmieniło. Nagle stało się dla nich jasne, jak są cholernie odważne, jak wiele dobrego robią dla innych kobiet. Po wszystkim dosłownie wyfrunęły w świat. Ostatnio pojawił się nowy element – bohaterki opisują swoje historie. Walkę z chorobą, leczenie, operacje, dochodzenie do zdrowia, relacje z bliskimi w tych okresach, ich emocje, lęki i nadzieje. Przelanie wydarzeń na papier ma cenną moc terapeutyczną, daje poczucie ulgi. To ostateczne rozstanie z rakiem. Postawienie kropki nad i. Początkowo bałam się, że działalność fundacji zostanie odebrana jako reklama Art Vein. Pokazywaliśmy się więc dyskretnie, na stronach o edukacji medycznej, przez grupy internetowe, zaprzyjaźnionych blogerów i media. Dziś trudno mieć wątpliwości, że robimy ważne rzeczy. Kobietom przerażonym wyrokiem „rak”, trzeba pokazać światelko w tunelu. Pokazać, że mogą wygrać. Wspierać, rozumieć, być.

Nawet samej kobiecie, która regularnie się bada, trudno wykryć minimalne zmiany. Partner, który dobrze zna jej piersi, może coś wyczuć. I o to chodzi, o troskę i uważność.

Co piszą?

Są słowa, zdania, ba, nawet całe fragmenty, które na zawsze będą miała w sercu. Aż czuję uklucie, dosłownie się wbijają. „Jestem taka... niekompletna... taki jednorożec”, „Nie sądziłam, że układając moją historię będę pisać i płakać... wszystko wróciło”, „Czasem warto żyć dla chwili”, „Nie bardzo się przejęłam tym, że nie będę miała piersi. Mogłabym nawet usunąć drugą. Liczyło się to, że będę zdrowa”, „Zostałam sama”, „Nigdy nie zapomnę chemioterapii w dniu 31 grudnia. Cały korytarz śmiertelnie chorych ludzi dyskutował o tym, czy można wieczorem wypić lampkę wina. Lekarze pozwolili, jedną. W tym okropnym momencie dało mi to poczucie normalności”. Czytając ich historie, wciąż na nowo dowiaduję się, co w życiu jest naprawdę ważne.

Wspomniała pani o profilaktyce. Co chwila czytam, że powinienem badać piersi żony i nie za bardzo wiem, co mógłbym zrobić, skoro nie jestem lekarzem.

Nawet samej kobiecie, która regularnie się bada, trudno wykryć minimalne zmiany. Partner, który dobrze zna jej piersi, może coś wyczuć. I o to chodzi, o troskę i uważność. Celem tych kampanii jest przypomnienie o regularnych badaniach: USG i mammografii. Kobieta powinna traktować diagnostykę jako swój obowiązek, standard, rytuał. Wczesne wykrycie choroby to możliwość powrotu do zdrowia.

Jakiś czas temu mastektomii poddała się Angelina Jolie, choć nie była chora. To wzbudziło kontrowersje.

Angelina Jolie wykonała doskonałą robotę na rzecz walki z rakiem piersi. Jednym z elementów profilaktyki jest ustalenie predyspozycji do choroby. A w przypadku tej choroby, jeśli wywiad rodzinny wykazuje, że nowotwór pojawił się u matki, ciotki czy siostry, to oznacza dzwony na alarm. To powinien być bardzo silny impuls, by się zbadać. Aktorka przeszła analizy genetyczne, dziś już powszechnie dostępne, które potwierdziły, że ryzyko wystąpienia nowotworu również

Kobieta powinna traktować diagnostykę jako swój obowiązek, standard, rytuał. Wczesne wykrycie choroby to możliwość powrotu do zdrowia.

u niej jest ogromne. Podjęła decyzję o usunięciu obu gruczołów piersiowych i jajników. Zrobiła to nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla swoich dzieci. I nie bała się o tym opowiedzieć. Przekonała w ten sposób inne obciążone strachem i niepewnością kobiety do zabiegu. Podziwiam ją!

Pani na co dzień pracuje w firmie Babiana, rozmawiamy otoczeni dziwnymi maszynami, jak z filmów Star Trek. W tym samym miejscu działa Chirurgia Art Vein. Na czym polega współpraca?

Kocham te urządzenia. Pozwalają niemal bezinwazyjnie przeprowadzić naprawdę zaawansowane zabiegi. Ale już tłumaczę. Art Vein to królestwo mojego męża i innych chirurgów. Tu diagnozują i wykonują operacje z zakresu chirurgii naczyniowej. Leczą przede wszystkim żylaki kończyn dolnych i obrzęki limfatyczne. Stosują różne metody, naprawdę długo mogłabym wymieniać. Tu również prowadzą pacjentki onkologiczne, o których rozmawialiśmy. W Babianie kontynuujemy zalecenia lekarskie. Zamykamy laserowo naczynka krwionośne, za pomocą tych kosmicznych aparatów przeprowadzamy masaże, dobieramy kompresjoterapię, czyli nakładamy od zewnątrz odpowiednio mocny ucisk, aby przenieść go na naczynia krwionośne i tkanki. Przede wszystkim jednak dbamy o skórę twarzy i ciała. Przeprowadzamy zabiegi estetyczne z zakresu kosmetyki, rozwijamy genokosmetykę. Współpracujemy i tworzymy w ten sposób zespół skoncentrowany na zdrowiu.

Laser, ultradźwięki, do tego służą te maszyny?

Tak. Podam przykłady. Klasyczna operacja usuwania żyłaków jest dość brutalna, inwazyjna. W Art Vein możemy się ich pozbyć metodami, które ja nazywam „przez dziurkę do klucza”. Bo przez niewielkie wkłucie wprowadzamy do naczynia sondę, po czym traktujemy patologiczne naczynia preparatami chemicznymi albo falami radiowymi. Po krótkim zabiegu, to tylko 2-4 sekundy, pacjent wstaje i wraca do aktywności. W Babianie za pomocą urządzeń możemy między innymi nieinwazyjnie wyszczuplić sylwetkę. Za pomocą ultradźwięków czy fali akustycznej selektywnie niszczymy komórki tłuszczowe. Temu służą maszyny, które dziesięć lat temu sprowadziliśmy na Wybrzeże jako pionierzy i wciąż testujemy nowe.

To są już zabiegi upiększające.

Mają też taki walor. Uważam, że człowiek nie musi być nieskazitelny, tylko zdrowy. Nie – idealny, tylko zadbany. Ale rozumiem też, jak ważny jest wygląd. Buduje autorytet, podnosi samoocenę, poprawia jakość życia. Nie lubię, kiedy określenie „starzeć się z godno-



RZEZBA: ROBERT BRILL

ścią” stawia się w kontrze do zabiegów estetycznych. Dla mnie godna starość to dostęp do specjalistów, rehabilitacji, opiekunów. A pielęgnacja skóry? Skoro medycyna potrafi zahamować upływ czasu, dlaczego z tego nie korzystać? Bez presji, z umiarem. Bez piętnowania tych, którzy mają taką potrzebę. Ta praca to dla mnie przyjemność. To fascynujący zawód, ostatnio zostałam pasjonatką terapii genowej. Już ją stosujemy, to jest przyszłość.

Niebezpieczna sprawa, już widzę pracodawców, którzy żądają CV i genotypu.

Owszem. Będzie na ten temat mnóstwo zażartych dyskusji, potrzebne będą uregulowania prawne, będą nadużycia, ale nie uciekniemy przed tym. Opowiem, jak działa to w Babianie. Pobieram wymaz z wewnętrznej strony policzka i wysyłam do laboratorium Vitagenum w Katowicach, gdzie badanych jest tylko pięć markerów, tych najważniejszych dla skóry. Pacjent nie dowie się więc przy okazji o predyspozycjach do nowotworów czy innych chorób. Dowie się za to, jakie są zasoby młodości jego cery, np. jakie ma predyspozycje do syntezy jakże ważnej dla wyglądu witaminy A. Teraz, bogatsza o kolejne narzędzie, mogę dobrać dla niego nie tylko krem z optymalnymi składnikami, ale również zaproponować konkretną zmianę diety. Takie badanie kosztuje 800 zł., ale to nie morfologia –

przeprowadza się je raz w życiu. Oczywiście sama też je zrobiłam. Każdą nowość, każde urządzenie, które sprowadzam, testuję najpierw na sobie.

Czy pani w domu, z mężem, też rozmawia o chirurgii naczyniowej i genotypach?

(Śmiech) To widać? Zazwyczaj ludzie w takich sytuacjach zarzekają się, że nie, że pracę zostawiają w pracy. Ja o sobie tego nie mogę powiedzieć. Z mężem poznaliśmy się w szpitalu, działaliśmy razem i w domu lubimy rozmawiać o chorobach naczyniowych, bo praca to nasza pasja, nasze życie, spełniamy się w niej i wcale się nam nie nudzi.

Jak powstało to miejsce?

Ryszard zaczynał od małego gabinetu, ja pracowałam w firmie farmaceutycznej. Uznaliśmy, że skoro będziemy razem, warto stworzyć coś większego, wspólnie, żeby wykorzystać nasze kompetencje. Firma to jednak złożony organizm. Medycyna i biotechnologia potrzebowały wsparcia. Uczyliśmy się więc dalej. Chirurgia endowaskularna, która stanowi alternatywę dla klasycznego, chirurgicznego leczenia tętniaków, ale też zarządzanie, reklama, marketing. Zaczęliśmy testować nowe technologie, sprowadzać kolejne urządzenia. Babiana i Art Vein cały czas się rozwijają. Uzupełniamy się w pracy, robimy coś dobrego. Od pięciu lat równie ważna jest fundacja Anizja. Sama jestem zaskoczona, jak bardzo. Ale wiem dlaczego. To przez bohaterki naszych kampanii, odważne, silne, idące przez życie na przekór wszystkim trudnościom. Naprawdę je podziwiam. Sama wybrałam nazwę fundacji. Anizja to jest żeńskie imię. Rzadkie, nie tylko w Polsce. Oznacza kobietę wrażliwą i delikatną, a jednocześnie liderkę i ostoję. One takie właśnie są.

A więc wrażliwa i delikatna. I jaka jeszcze, bo ja się serio pytałem o rodzinę.

Rodzina to oczywiście dzieci. Rozpieszczane, kochane, chowane według tylko nam znanych zasad (śmiech). Maciej ma czternaście lat. Chce zostać lekarzem, jak tata. Ale interesuje się też historią, o II Wojnie Światowej wie chyba wszystko. Olga ma dziesięć lat. Niepozorna, a dominująca osobka. Chyba będzie architektem, po moim dziadku. Projektuje niesamowite obiekty. Niedługo jedziemy na urlop. Zdradzę panu, jaka jest różnica między mną a mężem i dziećmi. Oni na pewno całymi dniami będą śmigać na nartach. Ja nie, to nie dla mnie. Mam zamiar spędzić ten czas na leżaku. Trochę porozmyślałam o pracy, mam tyle pomysłów. Trochę poczytam. Głównie jednak mam zamiar patrzeć na góry. Tak naprawdę jestem zwykłą dziewczyną, która lubi proste przyjemności.

Multibranding najlepszym sposobem na karierę?

WYWIAD: Marta Wach

Jako dynamiczny przedsiębiorca pani Daria Ludowska twierdzi, że żeby być zadowolonym z życia, trzeba czuć się spełnionym. Zawsze powinno się spełniać na trzech płaszczyznach – osobistej, zawodowej i społecznej. W swoim życiu zawodowym kieruje się głosem serca, które doskonale dogaduje się z rozumem. Na chwilę obecną ma na koncie cztery firmy i nie nie wskazuje na to, że na tej liczbie się zakończy. W wywiadzie przekonuje, że coraz bardziej popularny multibranding to najlepsza strategia na szybkie osiągnięcie szczęścia.



Daria Ludowska

Jak zaczęła się Pani przygoda z multibrandingiem?

Wszystko zaczęło się jeszcze na studiach. Właśnie wtedy znalazłam swojego mentora, który pokazał mi, że w życiu nie należy się bać. Trzeba iść do przodu i robić to, w czym czujemy się dobrze. Ponieważ jestem osobą dość odważną, podążyłam drogą multibrandingu.

Jak wyglądały Pani początki w biznesie?

Od zawsze lubiłam pomagać innym. Na początku skupiłam się na finansowym zabezpieczeniu przyszłości moich klientów, zakładając multiagencję doradztwa finansowo-ubezpieczeniowego MDF – Mobilni Doradcy Finansowi. Już wtedy idea „multi”, czyli niejednorodności, wielotematyczności i mnogości rozwiązań z różnych firm była dla mnie czymś ważnym. Uważałam i uważam, że jeżeli mamy w życiu wiele możliwości do wyboru, to życie automatycznie staje się dużo łatwiejsze. Kierując się tym przesłaniem, posłuchałam swojej intuicji i postanowiłam otworzyć kolejną działalność gospodarczą. Tak powstał pierwszy kompleks usługowy o nazwie



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Kompleks Kiełpino, mający na celu poprawę zdrowia, urody i samopoczucia kobiet, mężczyzn oraz dzieci. Później narodził się drugi salon urody — Ona i On Beauty Zone na Gdańskim Chełmie, a w tym roku dołączył do niego Gabinet Kosmetyczny Lejdis. Wszystkie punkty łączy ten sam cel — skuteczne i szybkie zaspokojenie wielu potrzeb konsumenta. Dlaczego jest to tak ważne? To proste: bo nie można marnować czasu! W tym zabieganym świecie i tak mamy go zazwyczaj bardzo mało. Klient, który pojawi się w drzwiach, może skorzystać ze wszystkich usług w określonej dziedzinie. W naszych punktach tak naprawdę jesteśmy w stanie obsłużyć całą rodzinę w tym samym czasie i bardzo jesteśmy z tego dumni. Moim kolejnym projektem, który łączy salony, jest stworzenie centrum przygotowań ślubnych. W takim miejscu panna młoda może kompleksowo przygotować się do ważnego dnia i to nawet w ostatnim tygodniu przed ślubem. Zadbamy o jej wygląd, makijaż i uczesanie. Dzięki wszystkim usługom w jednym miejscu, panna młoda nie będzie musiała „ganiać” po całym Trójmieście, by stać się piękną. Dodatkowo stworzyliśmy pakiety, w których niektóre usługi kosztują zaledwie złotówkę.

Czy kiedy decydowała się Pani na zupełnie inną branżę i otwierała swój pierwszy salon piękności, miała Pani jakieś obawy?

Na początku miałam obawy, oczywiście. Najbardziej bałam się, że klienci stwierdzą, że to, że otwieram kolejne biznesy, oznacza, że coś jest nie tak. Wyszło zupełnie na odwrót. Sami podrzucili mi sporo świetnych pomysłów, które zrealizowałam. Słuchanie klienta to podstawa w każdej branży. Im więcej go słuchamy, tym lepiej spełniamy jego oczekiwania.

Co jest dla Pani ważne w Pani pracy?

Przede wszystkim stawiamy na jakość usług, a nie ich ilość. Twierdzą, że klient już na wejściu musi wiedzieć, że będzie mieć usługi na najwyższym poziomie. Bardzo często ludzie są w szoku, że ktoś

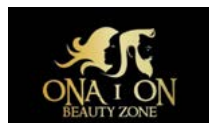
nie stawia tylko na zarobek, ale też na faktyczny efekt i całokształt pracy. Jedynym wykładnikiem jakości usługi i podziękowaniem za pracę jest ilość klientów, którzy do nas wracają. Nasza praca ma pomagać i dawać radość — na szczęście z taką ekipą, którą mam teraz, nie jest to trudne. Są to ludzie, którzy tak jak ja uwielbiają to, co robią, a „Jeżeli robisz to, co kochasz, to nie przepracujesz w życiu ani jednego dnia”.

Co Pani lubi w swojej pracy?

Uwielbiam kontakt z klientami. Choć jestem właścicielem wszystkich tych miejsc, nie mam problemu z tym, żeby sprzątać razem z pracownikami i pomagać im, jeżeli jest taka potrzeba. Obsługuję wszystkie recepcje, jestem przy wszystkich telefonach i rozmowach. Wydaje mi się, że moja fachowość i szczerłość jest przez klientów wyczuwalna, a na pewno przekłada się na ich zaufanie.

Ma Pani męża, trójkę dzieci i mnóstwo pracy. Jak udaje się to Pani połączyć?

Zasadniczo funkcjonuję tak jak każdy — od 6:00 do 22:00. Po prostu staram się dobrze organizować i wykorzystywać każdą chwilę życia najlepiej, jak tylko mogę, nie zapominając o swoich priorytetach. Moi klienci też mają rodziny i bardzo dobrze to rozumieją. Do tego wystarczy tylko trochę dobrej komunikacji i wzajemnego szacunku. ☺



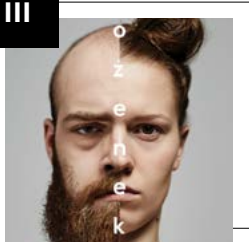
MDF
UL. OTOMIŃSKA 74, GDANSK
SALON LEJDIS: 605 07 07 86
„ONA I ON BEAUTY ZONE”
UL. CHALLUBIŃSKIEGO 24, GDANSK
TEL: 664 009 908
REZERWACJE: BOOKSY.COM



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Kulturalne wydarzenia

2 III



OŻENEK

GDYNIA, KONSULAT
KULTURY

Klasyka światowej komedii. Nikołaj Gogol buduje absurdalny komizm dialogów, zagląda wewnątrz człowieka i wyśmiewa jego próżność, obawy i... głupotę. „Ożenek” Nikołaja Gogola to komedia w najczystszyznaczeniu! Tekst napisany w 1836 roku, w nowym tłumaczeniu Agnieszki Lubomiry Piotrkowskiej, w połączeniu z pasją studentów trójmiejskich szkół artystycznych staje się energetycznym wulkanem.

2 III



LOVE STORY - KONCERT MUZYKI FILMOWEJ

GDYNIA,
TEATR MIEJSKI

Filmowe przeboje w wykonaniu Karoliny Leszko i Marcina Jajkiewicza. Prowadzenie Tomasz Raczek. Love Story – Koncert Muzyki Filmowej to wyjątkowe wydarzenie, które dostarczy dużo pozytywnej energii oraz wzruszeń. Usłyszymy opracowania muzyczne ze znanych produkcji takich jak: „Pretty Woman”, „Bodyguard”, „Dirty Dancing”, „Love Story”, „Uwierz w ducha”, „Uprowadzenie Agaty”, „Jan Serce” i wiele innych.

5 III



OTYŁOŚĆ BEZ TAJEMNIC

GDAŃSK, WYŻSZA SZKOŁA
ZDROWIA W GDAŃSKU

Celem konferencji jest odzaczarowanie tematu otyłości, tj. uświadamianie słuchaczom, że wpływ na zdrowie, wygląd czy seksualność mają emocje, sposób myślenia, odpoczynek, a także procesy neurobiologiczne. Warto wiedzieć, że do dietytyka czy lekarza nie zgłasza się tylko „żołądek”, ale „cały człowiek”. Całe spektrum procesów, jakie odbywa się w każdej sekundzie, decyduje o naszych wyborach – w tym żywieniowych. Na wiele z nich mamy wpływ: poprzez dietę, zmianę nawyków, a przede wszystkim naszą świadomość.

9, 13, 20, 27 III



WŁOSKIE PIĄTKI

GDAŃSK, GOLDEN TULIP

W każdy piątek od 17:00 do 21:00, Szef kuchni zaprasza na kulinarną podróż od Mediolanu po Palermo. Kolacje umili muzyka prosto ze słonecznej Italii i wyśmienite włoskie wina w promocyjnych cenach. Zapraszamy z przyjaciółmi i rodziną.

7 III



DZIEŃ KOBIEC NA MORZU

GDYNIA, STENA LINE

Zrób sobie wreszcie wolne od codzienności! Przecież zasługujesz na odpoczynek i dobrą zabawę? Podczas tego niepowtarzalnego wyjazdu, na statku spędzisz noc i cały następny dzień. Zaczynamy wieczorem i to od razu mocnym akcentem – to będzie zamknięta impreza tylko dla Pań – Ladies Night! Tym razem to mężczyźni przygotowali coś specjalnego dla kobiet: taniec i muzykę! Przed uczestniczkami wystąpi gwiazda wieczoru – Felician Andrzejczak.

8 III



WARSZTATY CUKIERNICZE

GDAŃSK, WYPIEKANA

Podczas warsztatów wykonamy kultowe ciasta w wersji zdrowej: brownie z masłem orzechowym, marchewkowe, sernik, wersje wegańskie, bezglutenowe, bez cukru. Zapewniamy: doskonałą zabawę, fartuch dla każdego uczestnika, uszykowane stanowisko pracy z wszystkimi produktami, wodę mineralną, kawę i herbatę, materiały szkoleniowe, opakowania na wynos, dzięki którym podzielisz się swoimi potrawami z najbliższymi, pomoc w wykonywaniu ciast i cenne wskazówki.

8 III



POECI ROCKA

GDYNIA ARENA

Nowa trasa koncertową z kultową muzyką: Ikony muzyki – Poeci Rocka. Z ponadczasowymi piosenkami takich gigantów, jak m.in. Lou Reed, David Bowie, Neil Young, Bob Dylan, John Lennon czy Patti Smith zmierzą się uznani artyści: Krystyna Prońko, Paulina Przybysz, Piotr Rogucki, Sławek Uniatowski i Łukasz Lach oraz wyjątkowi goście specjalni. W projekcie Ikony muzyki – „Poeci rocka” zobaczymy artystów, których wrażliwość, doświadczenie oraz umiejętność interpretacji gwarantują wyborną muzyczną ucztę.

9 III



DOBRCZE SIĘ KŁAMIE

GDYNIA, TEATR MUZYCZNY
- DUŻA SCENA

Czy zastanawialiście się kiedyś, kto spośród waszych przyjaciół coś ukrywa? A może by tak zacząć grać w otwarte karty? Co może z tego wyniknąć? Zanim sprawdzicie to w domu, wybierzcie się koniecznie do teatru na „Dobrze się kłamie”. Grupa przyjaciół co jakiś czas spotyka się na kolacji. Co stanie się, kiedy wszyscy podzielą się zawartością swojego telefonu, ujawnią maile i smsy? Komu „ściemnianie” wyjdzie na dobre, a kto się pogryzę?

10 III

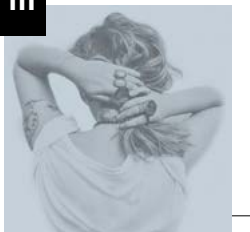


STARE DOBRE MAŁŻEŃSTWO

GDAŃSK, FILHARMONIA
BAŁTYCKA

„Stare Dobre Małżeństwo” to najbardziej rozpoznawalny zespół z kręgu piosenki poetyckiej i ballady folkowej w Polsce, od ponad trzech dekad prowadzony przez Krzysztofa Myszkowskiego. Występy tej legendarnej formacji stanowią atrakcję koncertową na niespotykaną dotąd skalę. „Stare Dobre Małżeństwo” regularnie zapewnia największe i najbardziej prestiżowe sale koncertowe w kraju.

16 III



ANNA MARIA JOPEK - PRZESTWORZA

GDYNIA, TEATR MUZYCZNY

Wiosną 2020 roku Anna Maria Jopek wraz z dziesięciosobowym zespołem wyruszy w trasę koncertową. Projekt, zatytułowany „Przestworza” to muzyka premierowa, stworzona specjalnie na to spotkanie. Usłyszmy w niej frazy i tematy tradycyjne, a także zupełnie nowe utwory. „Przestworza” to tytuł, który przyszedł mi na myśl prawie natychmiast, ale przed nim było najważniejsze, ludzie, wymarzona obsada – mówi Anna Maria Jopek.

20-22 III



LA CHARANGA

WŁADYSŁAWOWO, DANCE ATELIER B. MATERKA

Charanga to z języka hiszpańskiego grupa muzyków, która w różnych obszarach Hiszpanii jest odpowiedzialna za zachęcanie i ożywienie uroczystości! Zachęcamy zatem do ponownego spotkania w Willi Pomorzanka we Władysławowie! Przed nami weekend wypełniony warsztatami, imprezami i pokazami! Śmietanka polskiej sceny tanecznej poprowadzi dla Was kilkanaście godzin zajęć solo i w parach!

24 III



EKOCUDA

STADION ENERGA GDAŃSK

Wiosna to idealna pora, aby zadbać o siebie i swoje ciało – zregenerować je po zimie i odżywić przed latem. Będą na was czekać wystawcy z całego kraju oferujący tysiące wspaniałych produktów oraz – jak zwykle – liczne warsztaty, wykłady i... wszystko to, co naturalne, zdrowe, roślinne i przyjazne środowisku. Podczas dwudniowych targów swoje produkty zaprezentują przede wszystkim polscy producenci kosmetyków organicznych, naturalnych i wegańskich.

25 III



CAFE LUNA

GDYNIA, TEATR MIEJSKI

Trzy wyjątkowe kobiety o burzliwych życiorysach – na skraju załamania nerwowego. Dwóch tajemniczych mężczyzn, z których jeden na wysokich obcasach, oraz filmowe przeboje. Sztuka zainspirowana klimatem filmów Pedro Almodóvara zachwyca, śmieszy i budzi kontrowersje. „Café Luna” to spektakl z samymi zaletami: charakterystyczni bohaterowie, tajemniczy świat nieoczywistych uczuć i przejmujące piosenki.

27 III



NATALIA NYKIEL

GDYNIA, STUDIO PANIKA

Trasa promująca mini album ORIGO, który artystka wydała z zaskoczenia, robiąc olbrzymią niespodziankę swoim fanom. To pierwszy album, który pojawił się na rynku międzynarodowym. Zawiera pięć utworów – jeden po hiszpańsku i cztery po angielsku: Quya, Volcano, Find Me feat. Daley, Wanna Go Back, I'm Not For You feat. Rodzinny Zespół Śpiewaczy z Rakowic.

29 III



NATALIA PRZYBYSZ - JAK MALOWAĆ OGIEŃ 2

GDAŃSK, B90

Wracamy koncertowo z ciepłym powiewem nadchodzącej wiosny. Chciałabym tym razem być jeszcze bliżej, by zobaczyć Was dokładniej i usłyszeć, jak śpiewacie i zobaczyć Wasze taneczne kroki i spotkać się z Wami po koncercie. Sprawdźcie, jak my gramy w latach dwudziestych... do zobaczenia – tak zachęca do koncertu sama artystka!

30 III, GODZ. 17:30 | 20:30



SPEKTAKL

„BEREK, CZYLI UPIÓR W MOHERZE 2”
GDYNIA, TEATR MUZYCZNY

Obsada:

Ewa Kasprzyk, Maria Niklińska, Daniel Olbrychski,
Antoni Pawlicki, Kamil Kula, Łukasz Płoszajski

Kultowy „Berek” powraca, a wraz z nim nasi ulubieni bohaterowie – Anna i Paweł, czyli para sąsiadów, których kiedyś połączyła nienawiść. Dziś, kiedy oboje odłożyli na bok swoje uprzedzenia, wzajemna niechęć zamieniła się w sympatię. Do nieoczekiwanych zwrotów akcji dojdzie, gdy oboje postanowią znaleźć sobie nawzajem partnerów.

19 IV, GODZ. 16:00 | 19:00



SPEKTAKL „WIESZ, ŻE WIEM”

GDYŃSK, SCENA TEATRALNA NOT

Obsada:

Leszek Lichota,
Magdalena Stuzińska / Ilona Wrońska,
Michał Czernecki / Przemysław Sadowski,
Magdalena Lamparska / Anna Oberc

Zastanawialiście się kiedyś, co sądzą o was przyjaciele? Wydaje się wam, że możecie sobie wszystko powiedzieć? Myślicie, że nie macie przed sobą nic do ukrycia? Możecie się mocno rozczarować. Niestety, prawda bywa bolesna. Jednak nie ma co załamywać rąk. Zamiast ronić łzy, można zabawić się kosztem naszych – nie do końca serdecznych – przyjaciół. Oni się zaczerwienią, zestresują i spocą, a gdy już atmosfera będzie niebywale gorąca i emocje sięgną zenitu, to zapytacie ich: „Wicie, że wiemy?”. Ich miny – bezcenne. To ryzykowna i niebezpieczna gra, ale warta swojej ceny. Jak to mówią – kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana! Zemsta może być naprawdę słodka.

ZAPRASZA NA WYDARZENIA :

07.03.2020 godz. 19:00

VARIUS MANX & KASIA STANKIEWICZ

JUBILEUSZOWY KONCERT - 30 LECIE

Gdańsk, Polska Filharmonia Bałtycka

• • •

09.03.2020 godz. 17:30 i 20:30

DOBRZE SIĘ KŁAMIE

SPEKTAKL KOMEDIOWY

Gdynia, Teatr Muzyczny

• • •

30.03.2020 godz. 17:30 i 20:30

BEREK, CZYLI UPIÓR W MOHERZE 2

SPEKTAKL KOMEDIOWY

Gdynia, Teatr Muzyczny

• • •

05.04.2020 godz. 19:30

KABARET MORALNEGO NIEPOKOJU

PROGRAM „TEGO JESZCZE NIE GRALI”

Gdynia, Sala Koncertowa Portu Gdynia

• • •

18.04.2020 godz. 17:00 i 20:00

KABARET SMILE

PROGRAM „TU I TERAZ”

Gdańsk, Scena Teatralna NOT

• • •

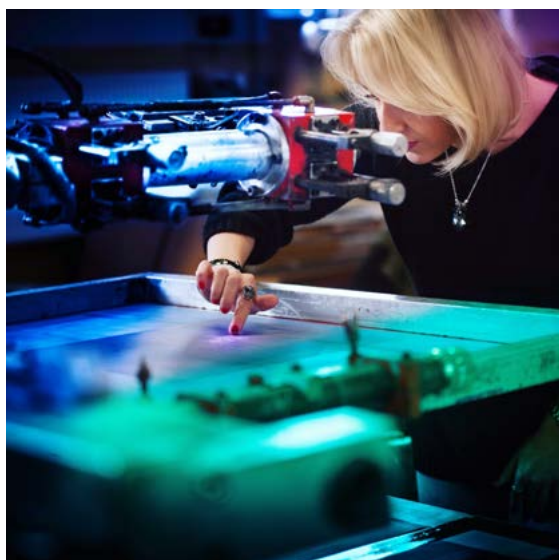
19.04.2020 godz. 16:00 i 19:00

WIESZ, ŻE WIEM

SPEKTAKL KOMEDIOWY

Gdańsk, Scena Teatralna NOT

Zakochana w kryształach



FOT. MARCIN MICHALSKI

Magdalena Marszałkowska

Menedżer komunikacji w Global Business Services SWAROVSKI odpowiedzialna za komunikację dla Gdańska, Kostaryki i Malezji (700 osób). Właścicielka agencji PR - Media in the City.



FOT. ARCH. PRYWATNE

1.

Kiedy pierwszy raz pomyślałaś o sobie „kobieta z Trójmiasta” i czy ten geograficzny kontekst ma dla ciebie jakieś szczególne znaczenie?

Myślę, że do niedawna większość osób kojarzyła mnie bardziej z Malborkiem niż z Gdańskiem. „Ta blondynka, szefowa promocji Malborka” to ja. Sześć lat temu przeprowadziłam się do Trójmiasta, w międzyczasie dwa lata mieszkałam w Warszawie, ale dziś, gdy wjeżdżam do Gdańska, czuję, że to jest właśnie moje miejsce.

2.

Uważasz się za rekina biznesu, czy twoją postawę symbolizuje jakieś inne zwierzę?

Zgodnie z prawdą powinnam się nazwać chyba szczurem z korporacji (śmiech), ale całe szczęście to pytanie o postawę, więc zapytałam koleżanek z firmy i zgodnie powiedziały, że to połączenie pantery z busy bee – pracowitej pszczołki (śmiech).

3.

Czy zespół cech powszechnie uważanych za „kobiece” bardziej ci pomaga czy przeszkadza w pracy?

Natura faworyzuje kobiety przede wszystkim pod względem zmysłów. Znacznie lepiej odczytują mowę ciała, mimikę twarzy, wszelkiego rodzaju sygnały, no i ta nasza kobieca intuicja – niezaprzeczalny atut. Ostatnio czytałam, że sukces osiągają kobiety mające silne cechy kobiece i męskie jednocześnie, a ich komplementarność jest tego konsekwencją. Cechy z pozoru są przeciwstawne, powiązane posiadają silne korelacje. Ja chyba tak właśnie mam.

5.

Największy sukces i spektakularna porażka?

Mój największy sukces jest jeszcze przede mną – mam nadzieję (śmiej). A do tej pory za swój olbrzymi sukces uważam świetną promocję rodzinnego miasta, stworzenie imprezy Magic Malbork, dzięki której dzieci mogły poznawać historię poprzez nowoczesne środki wyrazu, takie jak taniec, światło czy nowoczesne efekty wizualne. Moja mała cegiełka w jego rozwój, walka o most, o to, by mieszkańcy mogli bezpłatnie wejść na zamek... Spektakularna porażka? Nie znam słowa porażka, mogą pojawiać się małe błędy, ale unikam porażek.

7.

Jakie masz plany na ten rok?

Już wiem, że będzie dynamiczny. Styczeń rozpoczął się awansem w pracy, a Walentynki moim wymarzoną prezentem od Tiffany'ego, zatem... czego chcieć więcej. Oby tak dalej.

9.

Jak się układa twoja współpraca z innymi kobietami?

Podobno silne kobiety ciężko znoszą obecność innych podobnych wokół siebie, ale ja chyba mam odwrotnie. Nie unikałam w procesie rekrutacji kobiet pięknych, zdolnych, inteligentnych i uśmiechniętych, bo z takim zespołem łatwiej zdobywać świat. Dziś w mojej firmie 70% to panie i jestem z tego bardzo dumna. SWAROVSKI wspiera je i ceni za niezależność i siłę.

4.

Czy o tym, co dzisiaj robisz, marzyłeś kiedyś w piaskownicy?

Nigdy w życiu. Choć SWAROVSKI istnieje już od 125 lat, jako przedstawicielka rocznika 1977 w dzieciństwie mogłam marzyć wyłącznie o pracy w PEWEXie. Moja fascynacja marką Swarovski rozpoczęła się od koncertów w Malborku i tego, jak firma wspiera działania charytatywne i jak podchodzi do kwestii środowiska naturalnego. Tak naprawdę odrzuciłam w 2015 roku wiele fajnych propozycji właśnie dla tej marki. Jestem zakochana w firmie, dla której pracuję – w tym, jakie ma wartości. Kocham kryształy i światło, które mają w sobie. Mówią, że kryształy przynoszą szczęście – mi z pewnością przyniosły.

6.

O czym marzysz, a czego się boisz?

Marzę o czymś, o czym nie mogę głośno mówić, ale jeszcze będzie o tym głośno (śmiej). Boję się utraty zdrowia swojego lub bliskich – niczego więcej.

8.

Jak się układa twoja współpraca z mężczyznami?

Uwielbiam z nimi pracować. Kobiety są fajne i super jest „kręcić dramę” już od rana, ale mężczyźni mają w sobie racjonalizm, spokój i rozwagę. Ci, z którymi dziś pracuję, imponują mi wiedzą i modnym dziś posiadaniem tak zwanego „big picture”, czyli szerokiego spojrzenia na wszystkie kwestie. Staram się to wspierać swoimi umiejętnościami PR-owymi, marketingowymi, doświadczeniem i... intuicją właśnie.

10.

Masz dla kobiet jakąś specjalną „ułatwiająca życie w biznesie” radę?

Dystans, niewymuszone poczucie własnej wartości, wiedza, doświadczenie, uśmiech, niedążenie na siłę do równości z mężczyznami. Oni są lepsi w czymś innym, my dokładamy zupełnie inne wartości. I to, co dla mnie jest najważniejsze i towarzyszy mi już od 20 lat mojej kariery zawodowej – żyć i pracować w strefie komfortu i wychodzić poza nią tylko wtedy, gdy jest to konieczne... ale nie za często!



ALEXANDRA
REINWARTH

**PIEPRYĆ TO!
JAK PRZESTAĆ
SPEŁNIAĆ CUDZE
OCZEKIWANIA, A
ZACZAĆ
WŁASNE**

WYDAWNICTWO
OTWARTE

Jak długo jeszcze masz zamiar spełniać oczekiwania innych? Jak długo jeszcze będziesz spychać na dalszy plan to, co dla ciebie ważne i czego naprawdę chcesz? Jak długo jeszcze to, co robisz, będzie zadowalać wszystkich poza tobą? Wiemy, jak długo. Aż poznasz Alexandrę Reinwarth – niemiecką dziennikarkę, która postanowiła powiedzieć: pieprzyć to! I takiej samej odwagi chce nauczyć ciebie. To nie jest kolejny nudny poradnik. To książka, w której autorka opisuje swoje życie. Dzięki niej dowiesz się, jak inaczej można obchodzić się z ludźmi i rzeczami, jak reagować na okoliczności. Nauczysz się, jak z dystansem podchodzić do życia, nie będąc przy tym suką. Decyduj o tym, czego chcesz, jak chcesz i kiedy chcesz. To twoje życie, twoje decyzje i twoje marzenia.



SHARI
LAPENA

**KTOŚ,
KOGO
ZNAMY**

WYDAWNICTWO
ZYSK I S-KA

Porywający thriller, pokazujący niespodziewane konsekwencje, jakie powstają, kiedy ludzie zbyt intensywnie zaczynają się interesować sprawami swoich sąsiadów...

Na cichym przedmieściu pewnego miasteczka, położonego w odległości dwóch godzin jazdy od Nowego Jorku, ktoś włamuje się do domów – i przede wszystkim do komputerów ich właścicieli. Poznaje ich głęboko skrywane sekrety i prawdopodobnie część z nich wkrótce ujawni. Mieszkańcy zaczynają się bać... Kim jest włamywacz i czego mógł się do tej pory dowiedzieć? Po dwóch anonimowych listach z przeprosinami, które otrzymały ofiary włamań, w okolicy zaczynają krążyć plotki na temat sprawcy, piętroszą podejrzania. A po zamordowaniu kobiety, do której wcześniej także się włamało, napięcie sięga zenitu. Kto wie o sąsiadach znacznie więcej, niż chce ujawnić? I jak daleko się posuną ci wszyscy z pozoru przemili sąsiedzi z przedmieścia, aby ochronić swoje tajemnice...



RALPH
BOB-WAKSBERG

**KTOŚ, KTO
BĘDZIE CIĘ
KOCHAŁ W
CAŁEJ TWEJ
NĘDZNEJ
GLORII**

WYDAWNICTWO
INSIGNIS

Napisane ze znanym z kultowego "BoJacka Horsemana" humorem – zjadliwym i mrocznym – opowiadania twórcy tego serialu, Raphaela Boba-Waksberga, sprawia, że będziesz śmiać się i płakać. Planująca ślub para zmuszona jest do radzenia sobie z wścibskimi krewnymi, którzy próbują wymusić odpowiednią liczbę rytualnych kozłów złożonych w ślubnej ofierze. Spragnieni kontaktu, samotni ludzie dojeżdżający do pracy tym samym metrem. Pracownik parku rozrywki zmarłych prezydentów, który odkrywa, że miłości nie można modyfikować genetycznie. W swoich opowiadaniach Bob-Waksberg zapewni zabójczą kombinację humoru, romansu, kulturowego komentarza oraz miazdzącej emocjonalnej wrażliwości.

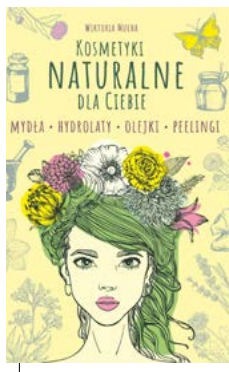


GABRIELA WIENER

**SEKSOGRAFIE.
REPORTAŻ
UCZESTNICZĄCY
O POKUSACH I
PRAGNIENIACH**

WYDAWNICTWO
PRÓSZYŃSKI I S-KA

Pierwszy reportaż o seksie i seksualności, którego autorka sprawdzi wszystko na własnej skórze. Zamieszkuje z peruwiańskim seksoguru i jego sześcioma żonami. Antidotum na niewierność szuka w klubie dla swingersów. Dołącza do prostytutek i transwestytów oferujących swe usługi w parku w Paryżu. Testuje granice zazdrości i pożądania w trójkacie, do którego namówiła swojego partnera. Latynoamerykańska reportażystka Gabriela Wiener w każdy z opisywanych przez siebie tematów wchodzi dogłębnie i bez zahamowań, a o seksie pisze jak o najnormalniejszej rzeczy na świecie. Nie ma tu wulgarności i szukania taniej sensacji, ale nie ma też eufemizmów, uników i owijania w bawełnę. Autorka nie boi się odkrywać własnych emocji – lęku, pożądania czy poczucia własnej nieatrakcyjności. O swoich doświadczeniach opowiada jednocześnie z czułością i dystansem, np. kiedy idzie z mężem do klubu swingersów i odkrywa, że jej pierwszą reakcją na nadmiar potencjalnych partnerów jest... znużenie.



WIKTORIA
MUCHA

KOSMETYKI NATURALNE DLA CIEBIE

WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO

Naturalne, zdrowe i ekologiczne kosmetyki, możesz przygotować w warunkach domowych. To świetna zabawa, a później satysfakcja z korzystania z własnego wyrobu. Wiktoria Mucha – autorka książki – opracowała receptury i przepisy, które można łatwo zmodyfikować i idealnie dopasować do swoich potrzeb i rodzaju skóry. Autorka opisuje rośliny i składniki, które są w zasięgu ręki, zwracając uwagę na ich właściwości prozdrowotne i lecznicze. Dzięki książce będziesz mogła dbać o swoje ciało ekologicznie i zdrowo!



AGNIESZKA
L. JANAS

DZIEWCZYNY. MODA ULICY LAT 70. I 80. XX WIEKU

WYDAWNICTWO
ARKADY

Ta pięknie edytorsko przygotowana książka to efekt fascynacji autorki modą ulicy i życiem codziennym w PRL-u. Barwne i pełne emocji opowieści 14 kobiet o ich ulubionych strojach przeplatane są często niepublikowanymi zdjęciami z prywatnych archiwów bohatererek. Przywołują życie z czasów ich młodości: kolejki do Hofflandu, randki, studniówkę, wakacje, ślub. Modę z lat 70. i 80. ubiegłego wieku wspominają m.in.: Jolanta Kwaśniewska, Małgorzata Ostrowska, Teresa Rosati, Halina Frąckowiak, Lidia Popiel, Małgorzata Potocka, Maria Szablowska, Mariola Bojarska-Ferenc i Bożena Walter.

MAGAZYNKobiet.PL

SOPOCKA FABRYKA URODY

JEDYNI W TRÓJMIĘŚCIE ZAJMUJEMY SIĘ
MEDYCYNĄ MITOCHONDRIALNĄ
SKUTECZNĄ W LECZENIU:

NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY, ZESPOLE PRZEWLEKŁEGO
ZMĘCZENIA, ZESPOLE WYPALENIA ZAWODOWEGO,
OTYŁOŚCI I NADWADZE I WIELU INNYCH

CHIRURGIA PLASTYCZNA:

PLASTYKA POWIEK GÓRNYCH 2900 ZŁ

KOREKCJA Odstających uszu 2900 ZŁ

POWIEKSZANIE PIERSI, LIFTING
LIPOSUKCJA I WIELE, WIELE INNYCH

MEDYCINA ESTETYCZNA:

- WYPEŁNIANIE KWASEM HIALURONOWYM
- BOTOX
- NICI PDO
- OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE PRP WG SYSTEMU ARTHREX
- NANOPRZESZCZEPY KOMÓREK MACIERZYSTYCH

SOPOCKA FABRYKA URODY

Sopot, ul. Smolna 1D

tel.: (+48) 602 210 680

e-mail: rejestracja@sopockafabrykaurody.pl



Z piłą za pan brat

WYWIAD: Dagmara Rybicka

Z piły i okleiniarki korzysta z zamkniętymi oczami, więc nikogo nie dziwi, gdy na hali produkcyjnej pokazuje, że można szybciej i – co ważne – lepiej. O drewnie wie tak wiele, że czasem samodzielnie montuje u zdumionych klientów stworzone przez siebie kuchnie marzeń. Iza Wysocka zdradza jednak, że nie ma zamiaru stać się bohaterką w swoim domu, ponieważ chyba każda dziewczyna pragnie widzieć rycerza w partnerze. Dla niej męskie zajęcia są pasją, chyba że właśnie jest w pracy i docina kolejne elementy kuchni.



FOT. MONSKOO

Nie wolałaś czesać lalek?

Od dziecka lubiłam męskie zajęcia. Lalki posiadałam, ale gdy miałam do wyboru składać szafki, zabawki przegrywały i lądowały na półce. Stolarstwem zajęłam się na poważnie dwa lata temu, wspierając tatę, który musiał się odrobinę „przebranżowić” z tapicerstwa na stolarstwo. Pierwsze zlecenie otrzymaliśmy od znajomych, którym zamarzyły się meble kuchenne. Słowo się rzekło, a stolarstwo wciągnęło bez reszty.

Odnalazaś się przy maszynach?

Zaczęłam od zaglądania do hali produkcyjnej. Przystawałam to tu, to tam i okazywało się, że sporo potrafię. W początkach firmy wspierał nas mój partner Grzegorz, który po pół roku wrócił już spokojnie do swoich zajęć. Nagle okazało się, że przebranżowieni jak tata pracownicy mają średnie pojęcie o okleiniarce – wtedy do akcji wkroczyłam ja!

Kobieta, która żadnej pracy się nie boi?

Kobieta, która nieco więcej wiedziała. Pokazywałam, pomagałam i w końcu sama zaczęłam obsługiwać maszyny.

Nie ma żartów!

Jest mała przerwa z uwagi, że spodziewamy się dziecka. Aktualnie więcej czasu spędzam w biurze, projektując meble i jeżdżąc na pomiary. Na szczęście montaż też się czasem zdarza (śmiech).

Studia okazały się pomocne?

Zaskoczę Cię, ale jestem absolwentką Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

Trudno okiełznać maszyny?

Praca w stolarni nie należy do lekkich. Płyty trochę ważą, szczególnie jeśli do obróbki trafiają większe elementy. Mam nieco trudniej niż mężczyźni, czasem boją plecy, ale jakoś nigdy nie szukałam taryfy ulgowej. Od początku starałam się pokazać chłopakom, że automatyzacja jest sprzymierzeńcem, dzięki czemu wiele rzeczy można zrobić szybciej.

Stolarstwo wymaga szczególnej precyzji?

Każdy błąd, złe ustawienie piły czy innej maszyny powoduje niezgodność elementów, a w konsekwencji problem ze złożeniem i powieszeniem w trakcie montażu. Liczy się każdy milimetr i tak mnie to uwarunkowało, że na co dzień mam problem z większymi liczbami.



FOT. ARCH. PRYWATNE

Jak to możliwe?

Wszystko automatycznie liczę w milimetrach i gdy mam dodać większą liczbę, robi się naprawdę duży problem!

Projektujesz i przygotowujesz kuchnie wyłącznie za pomocą programu komputerowego?

Teoretycznie tak, ale i tak wychodzą niuanse. W momencie, gdy robię pomiar, ustawiam szczyt w programie, jednak będąc na miejscu okazuje się, że wychodzi inaczej. Są odchylenia, bo nikt nie buduje idealnie.

Ile czasu potrzebujesz, aby przygotować moją wymarzoną kuchnię?

Wszystko zależy od fantazji i rozmachu. Często sami klienci oczekują, że to ja zaproponuję, czego im trzeba. Mam pole do popisu i w przypadku małej kuchni potrzebuję od paru dni do miesiąca.

Jaki był Twój pierwszy zrobiony samodzielnie mebel?

Kiedyś tata robił dla jednego ze znajomych kuchnię. Został kawałek płyty, który trafiłby do śmietnika. Planowałam, że posprzątam halę, ale nie mogłam oderwać od tego kawałka drewna wzroku.



FOT. ARCH. PRYWATNE

Rozrysowałam kuchnię, samodzielnie ją wycięłam, okleiłam, poskręcałam, poskładałam i wyszło bardzo przyzwoicie. Nikt nie miał o tym pojęcia, bo był to czas, gdy miałam zakaz samodzielnych zabaw z piłą.

Nie boisz się maszyn, przy których moment nieuwagi może kosztować życie?

Bardziej niż piły boję się wiertarki – zdarzyło mi się przewiercić sobie palec, którego do tej pory nie czuję. Wierzę, że najważniejsze są rozważa i skupienie, z nimi wszystko będzie w porządku.



FOT. ARCH. PRYWATNE

Jakie narzędzia znajdę w twojej torebce?

Miarkę i coś do pisania (śmiech).

Widzisz kawałek drewna i masz wizję?

Przeważnie tak, chociaż zdarzają się dylematy. Doświadczenie, które mam, sprawia, że bardzo szybko jestem w stanie wyobrazić sobie efektowny finał.

Tak męska praca nie peszy znajomych?

Nie sądzę. Przyzwyczaili się, że zawsze dłużej jestem w bardziej męskich zadaniach i otaczałam się kolegami. Mnie cieszy proces tworzenia, lubię widzieć efekty mojej pracy.

To kto jest bohaterem w Waszym domu?

Wyłącznie Grzesiek. Ja podaję narzędzia i rady (śmiech).

Wylapiesz każdy mankament?

Po paru latach od zamówienia naszej kuchni marzeń patrzę i jestem przerażona. Widzę każde niedociągnięcie i sama łapię się na tym, że gdy jestem u kogoś, natychmiast skupiam uwagę na tych szczegółach. Walczę, aby mimo wszystko zrobić to dyskretnie, ale to bardzo trudne.

Bywasz w popularnych meblarskich sieciówkach?

Zdarza się, ale zawsze ze świadomością, że czymś innym jest i będzie produkcja masowa. Liczy się ilość, a nie jakość – dlatego sieciówki pracują na drewnie o grubości 16 mm, a my na 18. Zawsze zamawiamy grubsze, lepsze elementy i dodatki.

Zdarzyło się, że osobiście u klienta skręcałaś meble?

Jak najbardziej. Zdziwienie bywa pozytywne – kiedyś po montażu kuchni dostałam kwiatek, który do tej pory ciepło wspominam. Tak, klienci patrzą inaczej, gdy przyjeżdża i rozmawia z nimi kobieta, przekonani, że jej rolą jest wyłącznie projektowanie. Dziewczyn, które realizują się na hali produkcyjnej, jest mało, ale mam pewność, że wszystkie są doskonałe. O damskiej precyzji od wieków krążą legendy. ☘



**A MOŻE
WSTĄPIMY
DO AUCHAN?
JUŻ OTWARTE!**

Auchan
supermarket



matarnia
PARK HANDLOWY

Legendarna diwa PRL

Violetta Villas

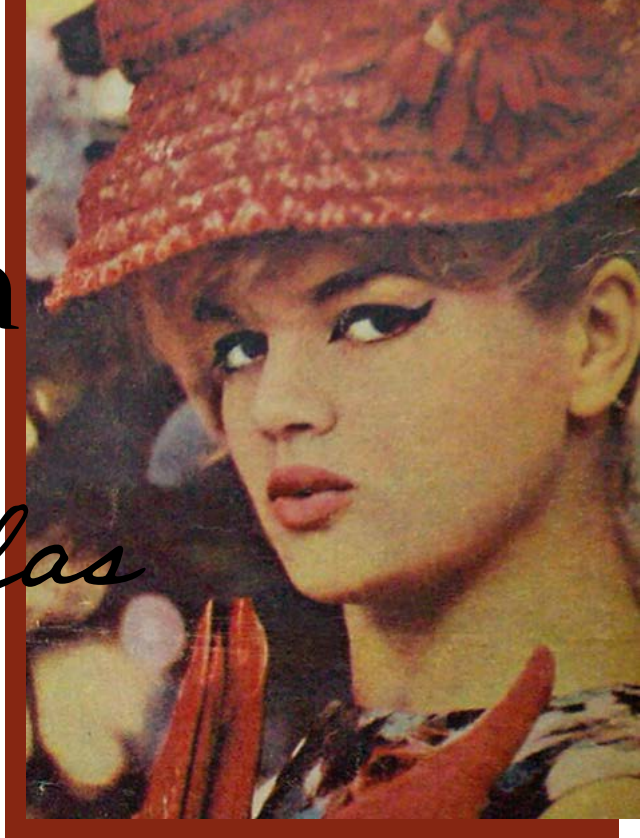
AUTOR: **Wirginia Węglińska**

Był listopad 1965 r., na scenę paryskiego Théâtre Fontaine wyszła 27-letnia, niewysoka blondynka o zdumiewającym głosie. Zaledwie dzień wcześniej na festiwalu w Rennes zachwyciła jury utworem „Ave Maria”, zdobywając nagrodę Grand Prix International d’Interpretation. Ubrana w skromną sukienkę, nieco stremowana, szybko zdobyła serce publiczności. Francuska prasa pisała o jej głosie: „prawdziwie zadziwiający”. Kilkadziesiąt lat później kariera tej niewysokiej blondynki, Violetty Villas, będzie już tylko mglistym wspomnieniem. Doskonale zapowiadająca się niegdyś diwa – niczym duch z „Casina de Paris” – zastygnie w przesadzonym makijażu, krynolinoowych strojach i długich, nienaturalnych kaskadach blond loków. Sama stwierdzi, że jest niezrozumiana i pozbawiona prawdziwych przyjaciół.

CZESIA Z LEWINA

Violetta, a właściwie jeszcze Czesława Cieślak, urodziła się 10 czerwca 1938 r., w belgijskiej miejscowości Heusy. Jej rodzice, Janina i Bolesław, sprowadzili się tam w poszukiwaniu lepszego życia. W Belgii Cieślakowie spokojnie przeżyli czas wojny. W 1946 r. zdecydowali się jednak na powrót do Polski. Zamieszkali w Lewinie Kłodzkim. Czesława, pulchna dziewczynka z zadartym nosem, wyróżniająca się strojami z falbankami i bujną fryzurą, wygrywała szkolne konkursy talentów. Z wiekiem roso grono jej adoratorów. Jednym z nich był porucznik Piotr Gospodarek, za którego wyszła, mając

niespełna 17 lat. Po latach będzie powtarzać, że została do tego zmuszona. Życie gospodyni domowej nie było jej pisane. Po urodzeniu syna porzuciła męża i wyjechała do szkoły muzycznej w Szczecinie. Następnie przeniosiła się do Wrocławia, a stamtąd do Warszawy. Zamiast na edukacji, skoncentrowała się na karierze. Pracowała w radiu, występowała w programach rozrywkowych obok wielu gwiazd. W tym okresie przybrała także swój pseudonim artystyczny – Villas. Inspiracją do jego stworzenia był wpis w książce telefonicznej. Imię wybrała sobie wcześniej, otrzymała je rzekomo od siostr zakonnych tuż po urodzeniu.



NEON VIOLETTY

W 1961 r. Villas odniosła swój pierwszy sukces. Jej utwór „Dla ciebie miły” zwyciężył w plebiscycie na najlepszy polski szlagier. Nie najlepiej wypadła jednak na krajowych festiwalach piosenki, czego przyczyną był m.in. źle dobrany repertuar oraz stroje i słaba prezencja. W 1965 r. Villas poddała się operacji plastycznej nosa, eliminując tym samym jeden ze swoich największych kompleksów. Rok ten okazał się przełomowy dla jej kariery. Wzięła udział w festiwalu w Rennes, gdzie podbiła serca francuskiej publiczności. Z takim przyjęciem spotkała się także na deskach paryskiego domu koncertowego „Olimpia”. Violetta, pod presją stylistów, zakładała wówczas proste suknie i gładko czesała włosy, co pasowało do jej „atomowego” głosu. Jedną z jej ówczesnych kreacji można zobaczyć na nagraniu utworu „Free again”. W 1966 r. Violetta Villas, wystraszona i porażona neonami Las Vegas, wkroczyła w jeden z najważniejszych rozdziałów swojego życia. Szybko stała się gwiazdą rewii „Casino de Paris”. Ceną sukcesu stały się jednak ogromny stres, psychiczne załamanie oraz uzależnienie od alkoholu i narkotyków.

POLSKA MATA HARI?

W 1968 r. Villas przyjechała do Polski, gdzie zaprezentowała wyreżyserowany i opłacony przez siebie spektakl rewiowy. To właśnie wtedy podpisała zobowiązanie do współpracy ze Służbą Bezpieczeństwa, stając się tym samym „Gabriellą” – kontaktem informacyjnym w USA. Przyniosło to Violetcie wymierne korzyści. SB pokładała w niej duże nadzieje i umożliwiła szereg zagranicznych wyjazdów. „Gabriella” nie okazała się jednak przydatnym kontaktem. Sama artystka konsekwentnie zaprzeczała współpracy z SB, pomimo zachowania się potwierdzających to dokumentów. Twierdziła, że władze PRL chciały zrobić z niej polską Matę Hari, na co się nie zgodziła. Bycie „Gabriellą” odcisnęło jednak piętno na psychice Villas. Pod koniec życia obsesyjnie powtarzała, że jest szpiegowana.

NIESZCZĘŚLIWA SEKSBOMBA

Mimo że nie brakowało jej adoratorów, w życiu prywatnym Violetta Villas nie potrafiła odnaleźć szczęścia. Pierwsze małżeństwo i szalona, pełna wybuchów zazdrości miłość do muzykologa Janusza Ekierta zakończyły się rozstaniem. W styczniu 1988 r. Villas wyszła za mąż za Teda Kowalczyka – amerykańskiego biznesmena polskiego pochodzenia. Ich związek, w którym oboje upatrywali szansę na wskrzeszenie kariery, także zakończył się burzliwym rozstaniem. Po powrocie z USA jej gwiazda zaczęła powoli gasnąć. Problemy alkoholowe, pogłębiająca się dewocja i gwiazdorskie kaprysy

spowodowały odrzucenie i brak zrozumienia ze strony środowiska artystycznego. Izolacja od ludzi, brak pieniędzy i przygarnięcie dziesiątek zwierząt, z którymi artystka nie potrafiła dać sobie rady, pogorszyły sytuację. Zmarła w dramatycznych okolicznościach w grudniu 2011 r.

Do dziś wokół tej legendarnej artystki narastają niezliczone ilości mitów. Jej postać prawie nikogo nie pozostawia obojętnym. Warto jednak sięgnąć do krążących w sieci nagrań, m.in. jej interpretacji „Free again” czy „Strangers in the night” i przekonać się, czy rzeczywiście dysponowała zachwycającym i „atomowym” głosem. ✨



FOT. BECHSTEIN



FOT. KAROLINA GRABOWSKA

Jeśli szczęściu dopomożesz, i ty wygrać tam dziś możesz!

*Wystarczy, że między 6 a 21 marca
weźmiesz udział w naszej loterii
„Soczyste nagrody”, a zdrowe
i pełne witamin soki oraz pyszne
i pożywne smoothies mogą się stać
twoją codziennością zwieńczoną
długowiecznością!*

KRÓLOWIE OWOCOWYCH PARTY

Wyciskarka wolnoobrotowa, blender, a może prawdziwa wyciskarka cytrusów? Którego z tych urządzeń brakuje w twojej kuchni? Teraz możesz łatwo zdobyć wymarzony sprzęt i cieszyć się smakiem zdrowych napojów. W sobotę 6 marca startujemy z loterią, w której przez ponad dwa tygodnie do wygrania będą „soczyste” nagrody.

JAK POMÓC SZCZĘŚCIU?

Aby wziąć udział w loterii, wystarczy zrobić zakupy w sklepach galerii. Z paragonami na łączną kwotę minimum 100 zł należy zgłosić się do punktu obsługi loterii, by otrzymać zdrapkę, pod którą znajdzie się informacja o ewentualnej nagrodzie. Punkt jest czynny w dni powszednie w godz. 15-20, a w soboty w godz. 10-20. W sumie w Centrach Handlowych Auchan do zdobycia są nagrody o wartości prawie 100 tys. zł.

... A NA OWOCOWY DESER...

Dodatkowo, każdy, kto w dniach trwania loterii zapisze się do newslettera dla stałych klientów, otrzyma jedną zdrapkę w prezencie. Newsletter naszego centrum daje dostęp do atrakcyjnych informacji o promocjach, bonusach i aktualnych wydarzeniach, które czekają na naszych klientów. W loterii nie biorą udziału paragony za zakupy w hipermarkecie Auchan. Organizatorem loterii jest RedComm Sp. z o. o.



LOTERIA SOCZYSTE NAGRODY 6-21 MARCA



Lubisz zdrowe soki? A może wolisz pyszne smoothies?
Zrób zakupy za min. 100 zł i ciesz się z wygranej!

Port Rumia, Centrum Handlowe Auchan, ul. Grunwaldzka 108

portrumia.pl



LOTERIA SOCZYSTE NAGRODY 6-21 MARCA

Lubisz zdrowe soki? A może wolisz pyszne smoothies?
Zrób zakupy za min. 100 zł i ciesz się z wygranej!



DOBBRZE, ŻE JESTEŚ



www.auchangdansk.pl

NA-KD
Twój normalny
dzień zawsze
black & white







FORUM

GDAŃSK



ODKRYJ MODE
W STREFIE
PREMIUM

VAN GRAAF

LACOSTE

& other stories

LIU JO
ITALIA

COS

MAC

APIA
apia.com

MAGNIFIC
BOUTIQUE

AERONAUTICA
MILITARE

Marc O'Polo

DIGEL
THE MENWEAR CONCEPT

SP
SIMONE PÉRELE
PARIS

GUESS

TOUS

JOOP!

WEEKEND
MaxMara

FORUM

◆◆◆ PREMIUM ◆◆◆

POZIOM 0
Targ Sienny 7
www.forumgdansk.pl

black & white



1. KOLCZYKI NA-KD 60,95 ZŁ
2. SPINKI NA-KD 21,18 ZŁ
3. KORONKOWA BLUZKA SHARON BY SWING 259,00 ZŁ
4. KLASYCZNE DZWONY HEXELINE 575,00 ZŁ
5. SZEROKIE SPODNIE PATRIZIA PEPE 805,00 ZŁ
6. CZARNE SKÓRZANE SPODNIE HEXELINE 3690,00 ZŁ
7. KOZAKI NA SZPILCE ALEXANDRE BIRMAN 2363 ZŁ

Świadome zakupy

AUTOR: Susanna Michalik

Branża coraz świadomiej i głośniej mówi o zrównoważonym rozwoju, zarówno w produkcji, jak i w promowaniu marek, ale co także przykuło moją uwagę, to zdecydowany powrót do elegancji w krojach, tkaninach i paletcie barw. Przenosząc tę myśl bliżej, lokalnie: **Co łączy włoskie tkaniny, kunszt krawiecki i kobiece sylwetki?** Tę zagadkę łatwo rozwiązać, kiedy wiemy, że w Trójmieście bije serce jednej z najbardziej pożądanych marek koszul i garniturów szytych na miarę.

Emanuel Berg wywodzi się ideą z czasów, kiedy każdy element ubioru był personalizowany, nie tylko w rozmiarze i kroju, ale i w małych szczegółach, jakimi są hafty czy kolory nici. Posługując się miarą krawiecką i wizją, za którą stoją tradycja, liczne podróże i 30 lat doświadczenia w szyciu, marka jest powszechnie znana w krajach Europy Zachodniej



Wracając myślami do tygodni mody, szczególnie tych w Mediolanie i Paryżu, można było zaobserwować nowy trend, który odpowiadał bezpośrednio na pytania, przed którymi stajemy jako społeczeństwo. Na wybiegach przeważały slogany promujące szacunek: do kobiet (Dior), do zdrowia (zamknięty przed gośćmi pokaz Armani).

i Stanach Zjednoczonych, podczas gdy szwalnia znajduje się pod Trójmiastem i na próżno szukać w niej etykiet Made in China.

Pochłonęła mnie wizja Emanuel Berg, czyli świat pełen jedwabiu i pięknych tkanin, które ręcznie krojone i dopasowane do mojej wymagającej sylwetki, mają stworzyć moją osobistą bluzkę. Udałam się po nią do gdyńskiego butiku marki. Stylistki starannie mnie zmierzyły, dobierając odpowiednie opcje do moich oczekiwań z szerokiej gamy możliwości. 4 tygodnie niecierpliwych oczekiwań zostały nagrodzone ogromną ekscytacją przy odbiorze mojej niepowtarzalnej i wymarzonej bluzki.

Emanuel Berg otwiera nowy przestrzenny butik w gdyńskim Klifie już w kwietniu 2020 roku. Do dyspozycji klientów będzie profesjonalny zespół, który nie tylko dokładnie zmierzy i pomoże zaprojektować idealny ubiór, ale również będzie mógł na miejscu dokonać poprawek krawieckich, z dbałością o najmniejszy detal.

Podoba mi się wizja posiadania ubrań ponadczasowych, nie tylko stylem, ale też jakością. Skończyłam z kupowaniem rzeczy, które po kilku praniach trafiają do kosza, dbam o swoją szafę i środowisko. Ta rosnąca świadomość siebie, swojej sylwetki, swojej szafy i naszej planety jest pociągająca i podoba mi się fakt, że odkryłam polską markę, która funkcjonuje według tych samych założeń. Musimy wrócić do zasad, że na wartościowe rzeczy warto poczekać.



EMANUEL BERG

WWW.EMANUELBERG.COM

THE BEAUTY INSTITUTE PRZEDSTAWIA:

METAMORFOZY

w Secret Avenue

Na czym polega akcja metamorfozy?

Cykl Metamorfozy w Secret Avenue to doskonała szansa na zmianę! **Dzięki doświadczeniu i zaangażowaniu, pomożemy Ci pokonać kompleksy i poczuć się piękną.** Najlepsza metamorfoza (wg Was) zostanie **nagrodzona zagraniczną wycieczką.** Podczas akcji rozdamy również **vouchery na zabiegi** oraz **podwójne zaproszenia do luksusowego Spa Hotel Grand Lubicz – Uzdrowisko Ustka.**

Śledź nasz fanpage!

Raz w miesiącu pojawi się post zapowiadający kolejną metamorfozę

- 1 Polub post na Facebooku
- 2 Udostępnij ten post na swojej stronie
- 3 Napisz w komentarzu dlaczego mamy wybrać właśnie Ciebie

Wyberzemy osobę, która skorzysta z pomocy naszych specjalistów **zupełnie za darmo!**

Na zgłoszenia czekamy każdego miesiąca!
O szczegóły zapytaj w recepcji


SECRET AVENUE

PARTNEREM AKCJI JEST

GRAND LUBICZ



secret-avenue.pl



Dzień Kobiet

w Secret Avenue już **od 4 marca**

Świętuj z nami, kupuj w atrakcyjnych cenach!

-50%
HIFU

-50%
Endermologia

-30%
Exilis

-30%
Makijaż
permanenty

Bon prezentowy -20% na dowolny zabieg
(obejmuje zabiegi powyżej 200 zł)



Partnerem akcji **METAMORFOZY** jest **GRAND LUBICZ**



Hotel Grand Lubicz Uzdrowisko Ustka oferuje pięciogwiazdkowe zakwaterowanie w zielonej części Ustki, zaledwie kilka minut spacerem od plaży. Obiekt ten zapewnia bogate zaplecze rekreacyjne i sportowe, centrum odnowy biologicznej oraz dwupoziomowy park wodny. Na miejscu Goście mogą korzystać z licznych atrakcji, takich jak basen ze zjeżdżalnią i sztuczną rzeką, brodzik, basen ze słoną wodą czy basen sportowy. Do dyspozycji Gości są także liczne obiekty sportowe, między innymi odkryty kort tenisowy, symulator gry w golfa, kręgielnia, stoły bilardowe, kort do gry w squasha oraz pokoje do gry w cube ball.



DO WYGRANIA VOUCHER O WARTOŚCI 1 600 ZŁ

*Możliwość promocyjnego zakupu od 04.03 do 08.03.2020 r.

SECRET  AVENUE
ESTD. 2007

„OSZRONI SIE”



1. Złoty pierścionek z diamentami i onyksiem Midnight - **Yes** - 1795 zł
2. Pierścionek zaręczynowy z diamentem z białego złota - **Aclari Diamonds** - 1999 zł
3. Pierścionek z białego złota z diamentami - **Apart** - 629 zł
4. Ekskluzywna bransoletka brylantowa - **Pracownia Jubilerska** - 1699 zł
5. Złoty pierścionek z naturalnym czarnym diamentem - **Abgold Bazyński** - 3900 zł
6. Pierścionek zaręczynowy z diamentem, białe złoto - **Miracle 3 - Gelber** - 2235 zł
7. Kolczyki z białego złota z diamentami - **YES** - 529 zł
8. Kolczyki z diamentami i szafirami - **Verona** - 1095 zł

Szanowni Czytelnicy!

Jestem właścicielką sieci hotelowych SPA działających na terenie województwa pomorskiego. BALTIQA DAY SPA istnieje od 2013 roku i prężnie działa obecnie w 5 hotelach, a niebawem pojawi się w 6. placówce. Zatrudniamy około 40 osób, które tworzą wyjątkowo zgrany i bardzo ambitny zespół profesjonalistów. Praca jest naszą pasją. W tym roku poprowadzimy dla Was pełną przemyślanych, rzetelnych i przede wszystkim skutecznych porad rubrykę KOSMETOLOG RADZI.



MAT. PRASOWE

Kosmetyczny planer ślubny



MAT. PRASOWE

PRZYGOTOWANIA KOSMETYCZNE PANNY MŁODEJ

Kilka dni przed ślubem odwiedzają nas przyszłe panny młode z nadzieją na wykonanie serii zabiegów niwelujących niedoskonałości, obkurczających naczyńka, nawilżających i dotleniających skórę, likwidujących cellulit, poprawiających owal twarzy, a nawet redukujących tzw. boczki.

Gwarantujemy, że wszystko to da się zrobić – ale odpowiednio wcześniej. Kilka lub kilkanaście dni to stanowczo za mało na spektakularny efekt. Panna młoda powinna najpierw zadbać o odżywienie, kondycję i pielęgnację skóry. Kiedy zacząć przygotowania, by w ten jedyny dzień ośniewać wyglądem? Który moment jest idealny na przedłużanie rzęs – miesiąc czy dwa dni przed ślubem? Kiedy zadbać o opalanie natryskowe?

Wiele podobnych pytań płynie do nas przez media społecznościowe i łąduje w skrzynce mailowej. Dlatego stworzyliśmy ebook PLANNER KOSMETYCZNY PANNY MŁODEJ z harmonogram przygotowań już od siódmego miesiąca przed datą ślubu. Precyzyjna rozpiska dotycząca wszystkich zabiegów zagwarantuje piorunujący efekt podczas uroczystości.

Czy wiecie, że w planowaniu opalania natryskowego bardzo ważny jest kolor sukni ślubnej? Pigment stosowany do tego zabiegu dobiera się właśnie do odcienia kreacji – białej, ecru, bładoniebieskiej, z różową poświatą itp. Bardzo ważny jest zatem taki dobór, który zagwarantuje naturalny efekt, a panna młoda będzie wyglądać jak muśnięta słońcem. Uciekamy przed rezultatem sztucznym i przerysowanym, który zamiast podkreślić urodę i kolor cery, zadziała na niekorzyść.



To tylko jedna z porad dostępnych w naszym Plannerze możliwym do kupienia na stronie: www.sklep.baltiqadayspa.pl

Niespodzianka dla Czytelniczek magazynu – przy zakupie na hasło MADEMOISELLE, dostajecie... 100% rabatu na ten produkt!

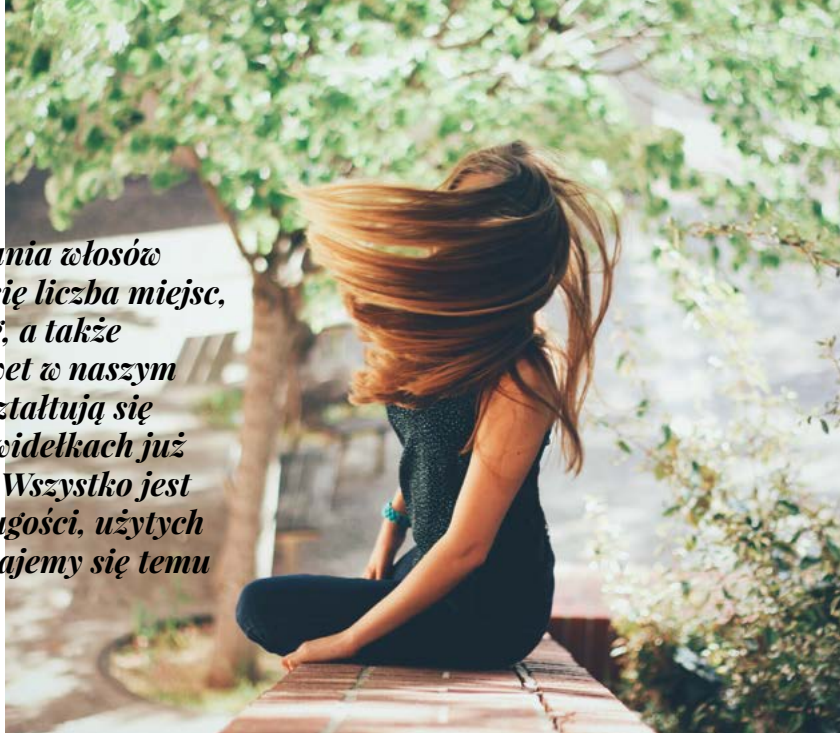
Oznacza to ni mniej ni więcej, że trafi do Was za darmo!



BALTIQADAYSPA

SPA SCANDIC HOTEL,
UL. PODWALE GRODZKIE 9, GDANSK
TELEFON: 607 150 261 | 58 300 62 00

Na temat keratynowego prostowania włosów narosło wiele opinii, zwiększyła się liczba miejsc, gdzie można wykonać taki zabieg, a także osób, które wyprostują włosy nawet w naszym własnym domu! Ceny również kształtują się coraz atrakcyjniej i zamykają w widełkach już od 150 zł, choć nawet do 1000 zł. Wszystko jest oczywiście uzależnione od ich długości, użytych materiałów i miejsca, gdzie poddajemy się temu modnemu zabiegowi.



FOT. QUENTIN DUBOIS

Fryzura jak z reklamy, czyli 3 kroki do pielęgnacji włosów poddanych keratynowemu prostowaniu

AUTOR: Kamila Reclaw

Zwolenniczki chwalą sobie wygodę w pielęgnacji, zdrowy i lśniący wygląd oraz to, że odtąd niestraszna im już żadna pogoda, zwłaszcza ta wilgotna, zapewniająca ze wszech miar niepożądany efekt „mopa”.

Przeciwniczki obawiają się, że taki zabieg zniszczy ich włosy. Bywa bowiem tak, że po wyplukaniu keratyny (mniej więcej po 3-6 miesiącach), włos wydaje się matowy i ponownie zmierzwiony. Dzieje się tak dlatego, że ten wygładzony keratyną wymaga specjalnej pielęgnacji. Jeśli zdecydujemy się na zabieg u profesjonalisty, który użyje do niego najlepszych preparatów, naszej fryzurze nie stanie się żadna krzywda również po wyplukaniu keratyny.

Jak zadbać o włosy poddane keratynowemu wygładzaniu?

1. Szampon, szampon i jeszcze raz odżywka

Absolutną koniecznością jest mycie i odżywianie „keratynowych” włosów preparatami z... keratyną. Wydaje się oczywiste, a jednak niektóre panie ryzykują przedczesnym wyplukaniem preparatu, stosując nieodpowiednie szampony.

2. Czesanie na sucho

Pośpiech, rutyna mycia i niewiedza na temat właściwej pielęgnacji sprawiają, że ulegamy pokusie rozczesywania umytych włosów, kiedy są jeszcze mokre. To duży błąd, skutkujący zniszczeniem łuski włosa.

3. Keratyna kocha ciepło

Ciepłe powietrze suszarki domyka łuskę włosa i podkreśla efekt każdego zabiegu. W żadnym razie nie powinno się pozostawiać „keratynowych” włosów do samoistnego wyschnięcia.

Odpowiednia pielęgnacja gwarantuje długotrwały i pożądany efekt każdego zabiegu. W pamiętnej scenie z filmu „Legalna blondynka” główna bohaterka demaskuje kłamstwo morderczynie na podstawie jej zeznania, że brała prysznic tuż po (o zgrozo!) zrobieniu trwałej!

Wiosna we włosach



MAT. PRASOWE

Dni są coraz dłuższe, temperatura coraz wyższa, a przyroda budzi się do życia. Masz więcej energii i na pewno chcesz coś zmienić. Zacznij od siebie! Może jakaś metamorfoza?

To dobry czas na lekkie zmiany. Nic nie rozświetla tak pięknie twarzy i nie podkreśla blasku w oku jak nowy, dobrze dobrany kolor włosów. Nie bójmy się konturowania twarzy ich naturalnymi, rozświetlonymi pasmami – one kochają słońce, a słońca będzie

coraz więcej! Taka koloryzacja nie obciąży i nie pogorszy stanu naszych włosów!

Brondy – czyli mieszanka blondu i brązu zostają z nami na kolejny sezon. Blondy w każdym odcieniu – od ciemniejszych, bardziej naturalnych, przez chłodną platynę po brzoskwińowe i truskawkowe – robią furorę od paru sezonów! Z kolorem możesz szaleć do woli. Jeśli zaś chodzi o kształt fryzury, postaw na klasykę – proste formy podkreślą naturalną strukturę włosów. Wśród geometrycznych prostych cięć króluje nowa wersja boba.

Wszystkie najbardziej kochamy blask we włosach. To oznaka ich doskonałej kondycji. Nie bój się używać nabłyszczaczy w sprayu lub lekkich olejków. Masz problem z puszeniem się włosów zwłaszcza w sezonie letnim? Za dużo wilgoci w powietrzu źle wpływa na twoje włosy? To też

nie problem. Od 5 lat prowadzenia Pracowni Fryzjerskiej używamy wspaniałych i naturalnych produktów do zabiegów keratynowych. W 100% ograniczają puszenie włosów. Edukujemy nasze klientki, jak dbać o włosy w warunkach domowych, na urlopie, podczas wyjazdów oraz jak szybko i efektywnie samemu stworzyć fryzurę na wielkie lub mniejsze wyjścia. Pracujemy od prawie 4 lat z marką Kevin Murphy. Zakochaliśmy się w ich produktach od pierwszego dotknięcia oraz poznania filozofii firmy. W każdym produkcie są filtry UVA oraz mnóstwo naturalnych olejów. To marka, która redefiniuje myślenie o produktach fryzjerskich. Zmienia je w produkty kosmetyczne!

Pokochasz je tak samo jak my! Jeśli szukasz miejsca innego niż wszystkie, zapraszamy do naszej Pracowni! U nas zaczyna się magia! ✨



MAT. PRASOWE



PRACOWNIA FRYZJERSKA ILECKA DUDKO

ALEJA LEGIONÓW 23, 80-444 GDAŃSK

TEL: 500 827 884

FB: PRACOWNIA FRYZJERSKA ILECKA DUDKO





Maseczka jajeczna na włosy

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki miodu,
- 1/4 szklanki octu jabłkowego,
- 2 jajka.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmieszaj składniki utrzymane wcześniej w temperaturze pokojowej. Nałóż na włosy i skórę głowy. Przykryj czepkiem kąpielowym i owiń głowę ręcznikiem, drugi rozkładając na ramionach. Po 20 minutach spłucz maseczkę letnią wodą.

DZIAŁANIE:

- nawilżające,
- domykające łuski włosów,
- regulujące wydzielanie sebum.

Studio Figura

cel + czas = sukces!

STUDIO FIGURA GDYNIA – tu promujemy i wdrażamy unikalny koncept odchudzania i kształtowania sylwetki tylko dla kobiet. Pod numerem telefonu 602 144 154 czeka na Ciebie ktoś miły i kompetentny, kto niezwłocznie umówi Cię na konsultację oraz trening na wybranych stacjach treningowo-zabiegowych w strefach fitness lub wellness. Otrzymasz plan odchudzania lub modelowania oparty na własnych oczekiwaniach. Do jego stworzenia posłużą najskuteczniejszy „matematyczny” wzór:

CEL + CZAS = SUKCES

Wszystko zostanie przypiętowane wyborem karnetu. Co zrobimy, żeby zrealizować wymarzony cel w założonym czasie? Po pierwsze, proponujemy Ci dietę i wyznaczmy czas jej stosowania. Znajdą się w niej suplementy dobrane według specjalnej receptury.

Po drugie, będziemy monitorować Twoje efekty, dokonując regularnych pomiarów masy i obwodów ciała. Zmienisz się u nas od A do Z, spędzając z nami wspólnie czas, a jednocześnie będąc pod profesjonalną opieką. Mamy sposób na to, abyś osiągnęła wymarzoną figurę – został on sprawdzony już w 300 gabinetach w Polsce i składa się z pięciu kroków kroków.

Szczegółowy wywiad – dzięki dokładnie zebranych informacjom o nawykach żywieniowych, poziomie aktywności fizycznej oraz ewentualnych dolegliwościach zdrowotnych doprecyzujemy cel, jaki pragniesz osiągnąć.



MAT. PRASOWE

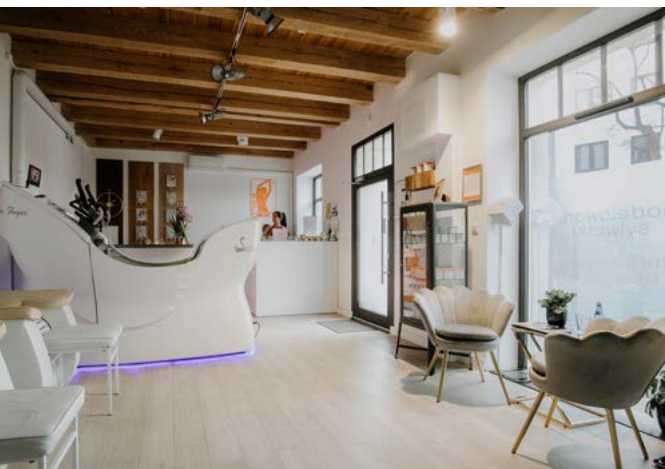
Odpowiednie zabiegi pomogą osiągnąć cel szybciej, niż się spodziewasz, bo zagwarantują:

- likwidację cellulitu
- szybkie spalanie tkanki tłuszczowej (uda, brzuch, pośladki)
- spadek wagi i zmniejszanie obwodów
- wyszczuplenie i modelowanie sylwetki
- poprawę ukrwienia skóry (ulelastycznienie i ujędrnienie)
- polepszenie kondycji fizycznej
- poprawę krążenia krwi i limfy
- szybkie usuwanie szkodliwych toksyn i substancji z organizmu
- wyzwolenie endorfin
- opóźnienie procesu starzenia się skóry (antyaging)

Precyzyjnie dopasowany do potrzeb program dietetyczny – nie tylko oczyści organizm, ale poprawi metabolizm, polepszy samopoczucie i pozwoli Ci cieszyć się wymarzoną sylwetką.

Naturalne suplementy i kosmetyki – pomogły wielu kobietom zadbać o ciało i zdrowie. Ich zastosowanie znacznie przyspiesza uzyskiwanie efektów.

Kiedy Ty będziesz realizować program ćwiczeń, my będziemy monitorować Twoje rezultaty, aby jeszcze bardziej zachęcić Cię do działania i pokazać, że jesteś coraz bliżej osiągnięcia celu. Niezapomniane wydarzenia i konkursy, które planujemy podczas procesu przemiany, na pewno zmotywują Cię do osiągnięcia celu! 🌟



MAT. PRASOWE



ZAJRZYJ NA NASZĄ STRONĘ!
WWW.FIGURAGDYNIA.PL

NAPISZ DO NAS WIADOMOŚĆ!
E-MAIL: STUDIO@FIGURAGDYNIA.PL

ZADZWOŃ!
TEL.: 602 144 154

OBSERWUJ NASZ PROFIL!
FACEBOOK: FIGURAGDYNIA

Powiększanie PIERSI

WYWIAD Z PROF. NADZW. DR HAB. N. MED. PAWŁEM SZYCHTA
SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ I REKONSTRUKCYJNEJ



FOT. ISTOCK / YAKUBOV ALIM

Czy możliwe jest uzyskanie pięknych piersi po ich powiększeniu implantami?

Nie bez powodu kobiety chcą korzystać z chirurgii plastycznej. Piękne, seksowne piersi poprawiają kobiecą sylwetkę. Jednak każda będzie miała inną definicję słowa „idealne”. Jest to bardzo subiektywna opinia, a każda kobieta ma również własne, unikalne oczekiwania względem efektu końcowego. Podczas gdy niektóre z nich chcą, aby ich piersi miały naturalny wygląd, inne pragną bardziej zauważalnego biustu. Nowoczesne powiększenie piersi oznacza znacznie więcej niż tylko wstawienie implantów pod tkankę piersi. Założeniem operacji jest stworzenie pięknie wyglądającego biustu, który zachowuje młodzieńczy kształt i pozycję.

Czy implanty są na całe życie?

Nowa sylwetka kobiety poprawia jej samopoczucie, dodaje silny zastrzyk pewności siebie w wielu aspektach życia. Często pacjentki po operacji zmieniają garderobę dla wyrazistszego podkreślenia swojej kobiecości. Dlatego zrozumiałe jest, że niewiele z nich zastanawia się nad wszelkimi ewentualnymi problemami, np. jak długo ich piersi utrzymają piękny kształt. Obecnie nie ma protez, które byłyby zaprojektowane na całe życie, mimo iż producenci implantów udoskonaliли swój asortyment. W wielu przypadkach implanty mogą być umiejscowione bardzo długo, nawet do 25 lat. Rzadko protezy muszą zostać wymienione w ciągu pierwszych kilku lat po zabiegu. Producenci implantów piersi twierdzą, że produkty powinny trwać nienaruszone średnio od 10 do 15 lat. Nie istnieje natomiast żaden okres przydatności, po którym prawidłowy implant powinien być wyjęty. Jego trwałość zależy często od danej osoby. Przez normalne, codzienne czynności, implanty ulegają bardzo powolnemu zużyciu i finalnie mogą wymagać wymiany – jest to całkowicie naturalny proces.

Czy czucie w piersiach po implantacji jest takie samo jak wcześniej?

Powiększanie piersi jest jedną z popularniejszych operacji na świecie. Jednym z powodów, dla których cieszy się tak dużym zaufaniem, jest bezpieczeństwo procedury oraz błyskawiczne uzyskanie pożądanego efektu. Trzeba jednak pamiętać, że

jest to operacja, która, jak każda inna, może nieść powikłania medyczne. Jednym z częstszych, aczkolwiek bardzo rzadko spotykanym problemem, jest zaburzenie czucia w obrębie operowanej okolicy. Zwykle czucie w piersiach po implantacji powraca do stanu sprzed operacji w ciągu kilku tygodni. Czasami jednak są obserwowane dłuższe zmiany w odczuwaniu piersi, szczególnie jeśli został założony bardzo duży implant.

Czy ciąża będzie miała wpływ na piersi z implantami?

Obserwujemy, że coraz więcej kobiet, które zdecydowały się na implanty, zachodzi w ciążę. Gdyby były one zagrożeniem, lekarze z etycznych względów rezygnowaliby z takiej operacji. Większość implantów jest wypełniona spoistym, miękkim żelem silikonowym i otoczone wytrzymałą, cienką powłoką silikonową. Jest to materiał bezpieczny dla ciała, który nie powoduje zagrożenia dla rozwijającego się płodu. Prawidłowa ciąża nie ma wpływu na optymalnie umiejscowione implanty, zaś same protezy nie ingerują w prawidłowy rozwój ciąży. Większość kobiet po operacji powiększenia może także karmić piersią. Najczęściej stosowane nacięcia skóry umożliwiają utrzymanie laktacji. Co więcej, obecność protez, które zapewniają odpowiednie wypełnienie, minimalizuje niekorzystny skutek ciąży dla piersi. Czasami jest jednak wymagana korekcja piersi dla odtworzenia ich rozmiaru i kształtu. Zwykle polega ona na podniesieniu piersi z implantami. Konsultacja przedoperacyjna powinna się odbyć przynajmniej 6 miesięcy po zakończeniu laktacji, co umożliwi osiągnięcie stabilizacji kształtu piersi oraz pozwala uniknąć ryzyka infekcji i przykurczu torebki implantu związanego z obecnością mleka. ❧

Prof. nadzw. dr hab. n. med.

Paweł Szychta

specjalista chirurgii plastycznej,
rekonstrukcyjnej i estetycznej.

Pasjonuje się całym zakresem chirurgii estetycznej. Zakres jego głównych kompetencji obejmuje plastykę nosa, plastykę powiek górnych i dolnych, korekcję odstających małżowin usznych, lift twarzy i szyi, wypełnienie policzków, indywidualnie dopasowane korekcje piersi (powiększenie, podniesienie, redukcję, podniesienie z powiększeniem), plastykę brzucha, liposukcję, lipofilling twarzy i piersi oraz zabiegi wycięcia zmian skórnych.

Studia na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Medycznego w Łodzi ukończył z wyróżnieniem oraz był Studentem Roku UM w konkursie "Primus Inter Pares". Pracę doktorską tworzoną w Polsce i Wielkiej Brytanii obronił w macierzystej Uczelni również z wyróżnieniem. Jego praca habilitacyjna dotyczyła innowacyjnych metod leczenia defektów estetycznych w obrębie twarzy i piersi. Umiejętności z zakresu chirurgii plastycznej pogłębiał w ośrodkach klinicznych chirurgii plastycznej w Polsce, Wielkiej Brytanii i Belgii. Obecnie pracuje w szpitalu 1DayClinic.pl w Gdańsku przy ul. Zabi Kruk 10.

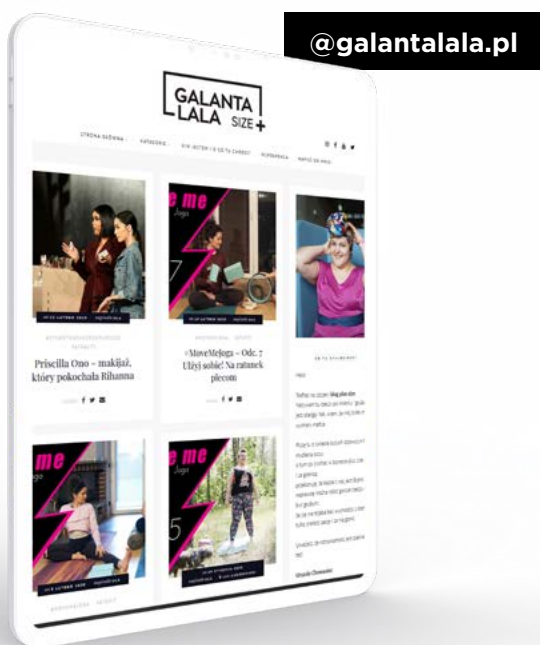
Więcej informacji:

1dayclinic.pl

Teraz taniej online.

Zarezerwuj termin konsultacji na: www.1dayclinic.pl/beauty

Profesor opracował autorską metodę podniesienia piersi z powiększeniem bez użycia implantu.



Po kliknięciu w link galantalala.pl trafisz na szczerzy blog plus size, gdzie słowo: „gruba” nie jest obelgą, bo autorka wie, że jej tyłek ma wymiary matyza (to oczywiście cytaty). Uważasz, że różnorodność jest piękna? Ona też! Ona, czyli Urszula Chowaniec. Ciężko pracuje, żeby idea body positive zamieniła się w ciało, i to najlepiej o dowolnym kształcie i gabarytach. Pisze, że chętnie Ci pomoże uśmiechnąć się dzisiaj do siebie. Grzech nie skorzystać. Ciałożytywność to nie jest chwilowy trend, choć może mieć problemy z jego zrozumieniem ktoś, kto nie zastanawiał się nigdy

pod gabinetem lekarza nad tym, czy znów tylko usłyszysz, że migreny się skończą jak tylko schudnie 30 kilo – pisze Ula. A teraz kilka konkretów:

- 7 rzeczy gorszych niż bycie grubym
- Już nie chcę być tą Idealną Grubaską
- Zaburzenia odżywiania – 5 szkodliwych mitów
- Związki: Sprawa mieszanej wagi
- Promowanie otyłości – poradnik dla idiotów
- Intymność Plus Size – Kilka słów (stron!) wprowadzenia
- Jak wyglądać na plaży grubo i mieć to wszystko w dupie.

nieśmieci z sieci

Żyjemy w sieci. Nikt nie odważy się już temu zaprzeczyć. Wygląda to trochę tak, jakby codziennie stać w kilkunastokilometrowym korku, zjeżdżać zimą po zatłoczonym stoku albo leżeć latem na zatłoczonej plaży. Nigdy dostęp do informacji nie był tak łatwy. Nigdy też nie było tak trudno dotrzeć do tych wartościowych. Przeciskając się w tłumie, szukamy takich tematów, które powinny być wyraźnie słyszalne w codziennym internetowym zgiełku.

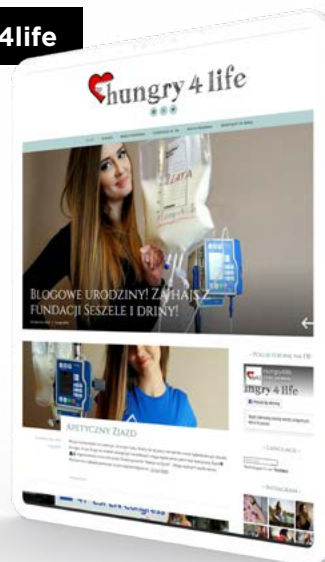
Postanowiła prowadzić bloga, bo rodzina i znajomi wielokrotnie próbowali nakłonić ją do napisania o „egzotycznej” chorobie...

Ta choroba i większość tego, co się z nią wiąże, jest zdecydowanie „nieszablone” i narosło wokół niej wiele zbędnych domysłów, podejrzeń i plotek, czasami bardzo krzywdzących. Blog daje tymczasem możliwość pokazania prawdy o niej i o tym, z czym musi się mierzyć. Jego nazwa nie jest

przypadkowa – hungry for life, czyli „głodna życia”.

Nie odnosi się dosłownie do głodowania, ale bardziej do tęsknoty za utraconą normalnością. Nazwa i logo z żarłocznym serduszkciem stanowią również grę słowo-obrazkową odnoszącą się do jej sposobu żywienia. Nie wszystko, co wygląda dobrze

na zewnątrz, jest takie w rzeczywistości... Każdy w życiu ma swoje problemy – pisze Anna Świrk – i nie o to chodzi, by porównywać ich wielkość, lub zastanawiać się, kto ma w życiu gorzej, a kto lepiej. Wielu kwestii też najwyczejniej w świecie



Depilacja woskiem

– czego o niej nie wiecie?

AUTOR: Dagmara Rybicka

Wszystko wskazuje na to, że w tym roku wiosna odrobinę szybciej zapuka do naszych drzwi. Pierwsze promyki słońca inspirują nie tylko do porządków, ale przede wszystkim do tego, aby zadbać o siebie – zimowe ubrania na szczęście na dłuższy czas zagoszczą w szafie.



MAT. PRASOWE

Wiele pań z pewnością pomyśli, że najwyższa pora zdecydować się na profesjonalną depilację. Pojawia się pytanie – krem, depilator czy może jednak depilacja woskiem w profesjonalnym gabinecie, która pozwoli zapomnieć o „temacie” na znacznie dłuższy czas?

NIE TAKI DIABEŁ STRASZNY

W ślad za tym pojawia się wątpliwość – czy to boli? O tym już za chwilę przekonam się w gabinecie Time for Wax w Gdyni.

Pierwsze wrażenie jest bardzo pozytywne – już od progu wita mnie profesjonalny personel, który chętnie tłumaczy, na czym polega zabieg i – co ważne, jakie produkty używane są w gabinecie. Poczucie skrępowania szybko mija, ponieważ wewnątrz jednego z trzech trójmiejskich salonów zapewnia intymność. Stawia się też na bezpieczeństwo, dlatego przeszkolona kadra przywiązuje wagę do higieny podczas depilacji. Przy każdorazowym nałożeniu wosku wykorzystuje się nowe drewniane szpatułki i bawełniane paski zapewniające komfort.

Przedem najważniejsze, więc w napięciu wstrzymując oddech! Okazuje się jednak, że nie taki diabeł straszny. Zabieg jest niemal bezbolesny, ponieważ woski używane we wszystkich gabinetach Time for Wax działają łagodnie. Decyduję się również wydepilować te bardziej wrażliwe miejsca i znów kolejna niespodzianka – autorski Magic Wax jest mniej bolesny, bo nie przykleja się do skóry, a jedynie do włosków. Na zakończenie otrzymuję kompleksową informację, co stosować po zabiegu. Kosmetyki do pielęgnacji depilowanej skóry dostępne są w salonie – wśród nich znajdziemy serum, balsam do ciała, masło do ciała oraz peeling cukrowy. Wszystkie opóźniają porost nowych włosków – tak, by efektem depilacji cieszyć się na dłużej. O to właśnie chodziło!

TO SIĘ OPŁACA

Kolejnym atutem gabinetów jest elastyczność. Wizytę można odbyć bez wcześniejszego umawiania, a mimo to nie utkniemy w długiej kolejce. Nawet jeśli przyjdzie nam chwilę zaczekać, to na wygodnych kanapach czas płynie naprawdę szybko.

Informacje o ofercie Time for Wax są dostępne dla każdej pani. O promocjach dowiemy się ze firmowej strony www i profilach na Facebooku i Instagramie. Warto podkreślić, że mamy do czynienia z marką, która na terenie Polski ma 30 salonów, z czego aż 3 są w Trójmieście! Nowe klientki mogą liczyć na 30% rabatu podczas pierwszej wizyty, 20% na drugiej i 15%, gdy skorzystamy po raz trzeci. Dodatkowo dla studentek przewidziano 50% upustu ceny podczas pierwszej depilacji oraz 20% podczas drugiej wizyty. ☞

Time for Wax

STUDIO DEPIŁACJI WOSKIEM

GDAŃSK, AL. GRUNWALDZKA 141
(GALERIA BAŁTYCKA POZIOM -1)
TEL.: +48 58 500 86 11

GDAŃSK, UL. RAJSKA 12 B
TEL.: +48 58 526 00 60

GDYŃIA, UL. ŚWIĘTOJAŃSKA 56
TEL.: +48 58 526 55 15

TIMEFORWAX.PL
FB: @TIME4WAX
IG: @TIME4WAX

Wizjoner i realista z inklinacją do pesymisty. Jak to działa?

WYWIAD: Kamila Reclaw

Przemysław Rudź jest kompozytorem i wykonawcą muzyki elektronicznej, popularyzatorem astronomii, autorem książek i przewodników. Pisze, wyklada i prowadzi nie tylko prelekcje, ale pokazy nieba. Uczestniczy w zlotach astronomicznych. Jest specjalistą w Departamencie Edukacji Polskiej Agencji Kosmicznej. Zapytanie o wykształcenie? Z wykształcenia jest geografem klimatologiem. Teoretycznie wie zatem o świecie wszystko.



FOT. WŁODZIECH SZYMCIŃSKI

Czy to, że tworzysz muzykę bez słów, a mówisz o sobie, że jesteś wylewny w pisaniu, to przypadek czy rodzaj jakiejś artystycznej wymiany i równowagi?

Możliwe, że to drugie, chociaż wybór takiego, a nie innego gatunku muzycznego nakłada pewne warunki brzegowe. Muzyka elektroniczna – w swojej klasycznej odmianie to po prostu muzyka instrumentalna, medytacyjna, tworzona z użyciem barw i brzmień, których nie ma w przyrodzie. Tutaj każdy słuchacz może sam sobie dopowiedzieć resztę treści, zanucić coś pod nosem, zwizualizować. Nie trzeba mu narzucać słów. Podczas tworzenia płyty „Nigdy więcej wojny”, skomponowanej na 80. rocznicę wybuchu II wojny światowej, zrobiłem eksperyment polegający na dodaniu wierszy mojego kolegi Wojciecha Dardy-Ledziona, w interpretacji Waldemara Kownackiego z Teatru Narodowego w Warszawie. Całość przypomina nieco zapomnianą ideę słuchowiska radiowego, w którym recytatywy są przeplatane muzyką.



Do muzyki elektronicznej idealnie pasuje mi moje wyobrażenie kosmosu.

Tak, bo to muzyka przetrzeźni, zupełnie nieskrępowana formą. Nie uświadczysz tu klasycznego, piosenkowego podziału na zwrotka-refren-zwrotka-refren-solo-refren-koda. To szereg zestawionych ze sobą pulsacji, pejzaży i efektów dźwiękowych, które wprowadzają tę specyficzną aurę tajemniczości. Jest to muzyka bardzo intymna, która od słuchacza wymaga koncentracji, poddania się woli artysty, podążania za nim. Muzyka elektroniczna ma ewidentnie terapeutyczny potencjał, można by ją zatem wykorzystać jako panaceum na nerwice, depresję, choroby cywilizacyjne, całe to szaleństwo szkurzego wyścigu po sukces. Kosmos ma tę zaletę, że jest za darmo. Połączenie tego z muzyką tła, która wieczorową porą jeszcze bardziej angażuje mózg i oddziałuje na zmysł słuchu, to całkiem ciekawa alternatywa dla paki z telewizora.

Byłeś najlepszym uczniem w szkole?

W podstawówce owszem – wisiałem nawet na szkolnym tablo, gdzie obok fotki w fartuszkach z tarczą wyliczone były moje sukcesy w olimpiadach przedmiotowych. Miałem smykałkę do nauki, zresztą uczyłem się sam, bez żadnej ingerencji z zewnątrz. Lubiłem to i lubię do dziś. Mój ojciec przez całą moją szkolną edukację przyjmował tylko do wiadomości, że na koniec roku jest dobrze albo bardzo dobrze, po czym wracał do lektury gazety. W liceum, ku mojemu zdziwieniu, okazało się, że poza kumplami jest jeszcze pleć przeciwna, co nieco przestawiło moje priorytety. Zaczęło się baczniejsze przyglądanie w lustrze, stres wywołany trądzikiem na czole i nosie czy inne tego typu metafizyczne rozterki nastolatka. Dalej dobrze się uczyłem, ale zdecydowanie bardziej pociągało mnie życie towarzyskie. Matura zakończyła tę sielankę, trzeba było iść w świat.

Jaką muzykę grał zespół Labirynt? Ja w tym czasie śpiewałam pociąg, ale żadnych płyt do dziś nie popchnęłam. Ty masz ich na koncie sporo.

Stworzony w okresie nastoletnim pierwszy zespół spełnia dwa zadania. Pierwsze jest oczywiste – każdy zakochany w muzyce nastolatek chce założyć zespół i grać tak jak jego idole. Młody człowiek, który nie słucha muzyki, to materiał na przyszłego psychopatę albo polityka. Gdy już wiedziałem, że chcę być klawiszowcem, bo kochałem starą elektronikę i rock progresywny (moje ukochane Genesis, YES, Marillion, Jethro Tull, SBB, Exodus i inne), zgłosiłem się do elbląskiego ogniska muzycznego, gdzie poznałem podobnych sobie – tyle że grających na perkusji i gitarze.

Drugie zadanie szkolnego zespołu ma bardziej freudowską bazę. Otóż z obserwacji, jakie wnikliwie prowadziłem, wynikało, że starsi szkolni koledzy-muzycy prowadzili się z całkiem fajnymi dziewczynami.

czynami. Granie w zespole nobilitowało w szkolnej hierarchii, co oczywiście przekładało się na pewien trudny do zdefiniowania handicap w relacjach z dziewczętami. Potwierdzam tę tezę, bo sprawdziłem osobiście – a nie należałem do ekstrawertyków. A co do płyt, to dorobiłem się pokaźnej rodzinki – 20 albumów studyjnych nagranych solo lub w kooperacjach, m.in. z Józefem Skrzekiem, Krzysztofem Dudą, Władysławem Komendarkiem, Mikołajem Hertlem, Tomkiem Pauszkiem, Robertem Kanaanem, Maciejem Wierzchowskim czy Michałem Kuszem. W szufladzie leży też kilka rozgrzebanych projektów, jest więc co robić.

Kim jesteś z zawodu?

Po maturze wyjechałem do Gdańska, żeby studiować geografę na UG. Skończyłem studia na specjalizacji z klimatologii, czyli tematyki dzisiaj dosyć popularnej. Poza tym największą naukową pasją mojego życia była i jest astronomia. W chwili obecnej trzymam kilka srok za ogon. Z jednej strony muzyka, z drugiej praca w Polskiej Agencji Kosmicznej – w jej departamencie edukacji, z trzeciej działalność gospodarcza i produkcja robotycznych obserwatoriów astronomicznych, z czwartej od czasu do czasu popularnonaukowa działalność literacka dla dzieci, młodzieży i dorosłych.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Jesteś autorem książek oraz przewodników dla dorosłych i całej serii dla dzieci: „Jak to działa?”. Czy dla laików i dzieci pisze się o kosmosie i zjawiskach przyrody takim samym językiem?

Stephen Hawking wspominał kiedyś słowa jego wydawcy, który zasugerował, że każdy wzór umieszczony w książce popularnonaukowej obniża liczbę sprzedanych egzemplarzy o połowę. Wielki fizyk pisał zatem prosto i robił to doskonale – prawdopodobnie dlatego, że rozumiał, o czym pisze. W moim skromnym przypadku zdaję sobie sprawę, że niewiele wiem, ale to co wiem – rozumiem. Pisząc o rzeczach elementarnych, które pojawiają się w szkole na jednej czy dwóch lekcjach, po czym są szybko zapominane, zawsze staram się maksymalnie uprościć przekaz, szukać przykładów porównawczych, zobrazować problem. Jeżeli wciąż pojawiają się propozycje wydawców, żebym coś dla nich napisał, oznacza to, że chyba radzę sobie z tym niezle.

Czy dzielisz pasję z partnerką? Wpatrujecie się razem w to samo niebo i słuchacie tej samej płyty?

Paradoksalnie w naszym domu najczęściej jest mojej muzyki, ale nie wynika to z wybujałego, artystycznego ego. Po prostu, żeby materiał dobrze brzmiał, trzeba go na okrągło słuchać. W wolnych chwilach, których jest niewiele, wybrzmiewa muzyka klasyczna, oglądamy filmy, czyli proste rzeczy. Mamy balkon z ekspozycją południową, więc kiedy coś ciekawego dzieje się na niebie, wystawiam lornetkę na statywie i obserwujemy.

Nie jesteś chyba wielkim fanem nowoczesności? Chodzi mi o modę, architekturę... Piszesz z nostalgią o postaciach z przeszłości lub pewnych zjawiskach, których już dziś nie doświadczamy...

Wyznam punkt widzenia zbliżony z tym, co pisał i myślał Stanisław Lem. Wielki futurolog, wizjoner i realista z inklinacją do pesymisty, jeśli chodzi o ludzkość i jej przyszłość. Jestem dość konserwatywnie usposobiony, nie bawią mnie nowe trendy, mody, pomieszanie znaczeń słów i idei. Doceniam tradycję, historię, kulturę, dorobek pokoleń. Nie dostrzegam współczesnych autorytetów, wszyscy mi bliscy dawno poumierali, choć na szczęście zostawili po sobie dorobek, którym się zacytuję. Mimo wszystko żyję, śmieję się, czerpię przyjemności z rzeczy prostych. Zwykle wyjście na piwo w gronie przyjaciół jest dla mnie wielkim wydarzeniem. Na szczęście w Gdańsku można się napić dobrego piwa, a ludzie skupieni wokół piwnej rewolucji tworzą aurę, która bardzo mi pasuje. Obyśmy tylko zdrowi byli. ✎



RENAULT
Passion for life

Nowe Renault CAPTUR

SUV Renault



Już od
599 zł/mies. (RRSO 6,49%)
Z przedłużoną gwarancją i przeglądami



Prezentowana rata 599 zł dotyczy wersji Zen z silnikiem TCE 100 w kredycie EASY BOX na okres 2 lat, przy przebiegu rocznym 15 000 km i wpłacie własnej klienta 20%, i zawiera przedłużoną gwarancję z przeglądami Easy Service na 4 lata lub do 60 000 km w promocyjnej cenie. Umowa serwisowa Easy Service z obsługą okresową, Renault Assistance oraz dodatkową ochroną Formuła Non Stop jest zawierana na okres 4 lat lub do osiągnięcia 60 000 km przebiegu w zależności od tego, co nastąpi pierwsze (w tym 2 lata gwarancji fabrycznej producenta bez limitu kilometrów). Podana cena promocyjna jest ważna w ciągu 3 miesięcy od chwili wydania Nowego Renault Captur. Należy zapoznać się z Ogólnymi Warunkami Umowy Serwisowej dostępnymi u Autoryzowanych Partnerów Renault. W umowie Easy Service można rozszerzyć czas trwania i przebieg za dodatkową opłatą. Kredyt oferowany jest przez RCI Banque Spółka Akcyjna Oddział w Polsce i dostępny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktycznie związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque Spółka Akcyjna Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Stan oferty na 24.01.2020 r. Szczegóły w salonach. Wartości zużycia paliwa dla modelu Nowe Renault CAPTUR, w zależności od wariantu i wersji, wynoszą w cyklu mieszanym od 4,7 do 6,5 l/100 km, a emisja CO₂ od 124 do 147 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Podane wartości mogą się różnić od rzeczywistych, na które wpływają m.in. styl i warunki jazdy, dodatkowe wyposażenie samochodu zainstalowane po rejestracji pojazdu, jego stan techniczny. Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wltpl.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie renault.pl.

Renault zaleca Castrol

renault.pl

Renault ZDUNEK

GDAŃSK, ul. Miałki Szlak 43/45

tel. 786 201 102

GDYNIA, ul. Morska 517A

tel. 786 201 202

SOPOT, Al. Niepodległości 940

www.renault.zdunek.pl

Oldschoolowy CHARAKTER

PLECAK
HOUSE
79,99 ZŁ



KURTKA
ZARA
249 ZŁ



KOSZULA
MANGO
199 ZŁ



T-SHIRT
MARC O'POLO
129 ZŁ



BOKSERKI
RESERVED
79,99 ZŁ



SPODNIE
ZARA
139 ZŁ



CROPP

PASEK
HOUSE
39,99 ZŁ



BUTY
BERSHKA
279 ZŁ



ZEGAREK
TIME TREND
449 ZŁ

Nigdy nie żartuj z Pranamat ECO!

AUTOR: Katarzyna Paluch
ZDJĘCIA: Arthur Kryuk

Kolejna recepta na długowieczność, nowe życie pozbawione bólu, gwarancja niesamowitego snu i zwiększenia energii? Ile razy słyszałam podobne zapewnienia... Nic więc dziwnego, że do cudu Pranamat ECO podeszłam ze sporą dozą sceptycyzmu. A tu niespodzianka! To działa! Nie wiem, jak Pranamat ECO wpłynie na moją długowieczność, miejmy nadzieję, że przyjdzie mi to ocenić za dobrych kilkadziesiąt lat, ale co do reszty – obietnice producenta to nie bujda! Pranamat ECO naprawdę działa.



STRACH MA WIELKIE... OSTRE KOLCE

Jedno jest pewne, pierwsze spotkanie z Pranamat ECO może wzbudzić pewien niepokój. Ale od początku. Otwierając karton, moim oczom ukazała się piękna lniana poduszka z subtelnie wyszytym kwiatem lotosu. Oczami wyobraźni już widziałam, jak oddaję się błogiemu relaksowi i wtedy nieopatrznie uniosłam poduszkę. Czar prysł. Z jednej strony wyszyty kwiat, z drugiej zaś mnóstwo małych klujących, wydawałoby się z naprawdę ostrymi wykończeniami kwiatków lotosu, wykonanych ze sztucznego tworzywa. Położyć się na tym? Nigdy! Należę jednak do osób, które nie lubią przegrywać z poduszką, więc postanowiłam podjąć wyzwanie.

NIE TAKI DIABEŁ STRASZNY

Pierwsze sekundy nie należały do najłatwiejszych, czułam jak ostre igielki lotosu wbijają się w moją skórę, i kiedy już miałam zrywać się z krzykiem, uczucie klucia zastąpiło totalne rozluźnienie. Nie wiem, czy to ucisk na nerwy, czy pobudzanie receptorów, ale

wpadłam w taki błogostan, że nie chciało mi się ruszyć nawet najmniejszym palcem u stopy. Rozluźnienie i rozlewające się po całej skórze ciepło. Tego się naprawdę nie spodziewałam, a taka niespodzianka mogła zaowocować tylko jednym — regularnymi masażami z Pranamat ECO.

OBY WIĘCEJ TAKICH NAUCZEK

Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni? Nie tym razem! Moje podejrzliwe i nieufne podejście okazało się zupełnie nietrafione. Jeśli na początku nieco sztywna, teraz pozostaje mi tylko bić się w pierś i przeproszać. Po kilku tygodniach regularnego użytkowania z ręką na sercu przyznaję: śpię lepiej, mam więcej energii, a plecy praktycznie przestały mnie boleć. Jeśli Pranamat ECO okaże się równie skuteczny w walce o jędrną skórę, obawiam się, że zamiast leżeć na nim wskazany czas, zacznę na nim regularnie sypiać — w końcu czego się nie robi, by godnie prezentować się latem na plaży... Czy polecam Pranamat ECO? Z czystym sumieniem mogę powiedzieć: TAK! 🌿

Mieszkanie dla młodej rodziny

– liczy się lokalizacja i udogodnienia



MAT. PRASOWE

Osiedle Zielony Południk w Gdańsku Południe, Beauforta w Pogórze k. Gdyni, Cis w Gdyni Cisowej i Locus w Rumi – z różnorodnej oferty Euro Stylu należącego do Grupy Dom Development, największego dewelopera w Polsce, chętnie korzystają młode pary, które planują powiększenie rodziny lub już posiadają dzieci.

Wybierając mieszkanie, młodzi ludzie zwracają uwagę na lokalizację oraz infrastrukturę – zarówno tę osiedlową, jak i znajdującą się w sąsiedztwie. Podstawowym warunkiem jest dostępność komunikacyjna, czyli z jednej strony sprawnie działająca komunikacja miejska – autobusowa, trolejbusowa czy SKM, z drugiej zaś rozwinięta sieć drogowa, umożliwiająca wygodne dotarcie do centralnych punktów miasta samochodem.

– *Osiedle Zielony Południk i Osiedle Beauforta stanowią pierwszy wybór dla osób ceniących sobie przede wszystkim bliski kontakt z naturą i aktywność na świeżym powietrzu. To osiedla z doskonale zorganizowaną wewnętrzną infrastrukturą. Z kolei osiedla Cis i Locus są najczęściej wybierane przez młode rodziny, które preferują doskonale zorganizowaną infrastrukturę miejską, w pełni zorganizowane mikrootoczenie oraz dobrze rozwiniętą sieć komunikacyjną, czyli elementy charakterystyczne dla dojrzałych dzielnic* – mówi Ewa Nowicka, dyrektor sprzedaży w Euro Styl S.A.

Wyjątkową inwestycją dla kochających sport, aktywnych rodzin będzie Osiedle Beauforta

w Pogórze k. Gdyni. Zaprojektowano tu miejsca i urządzenia rekreacyjne, stanowiące atrakcję zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców: oświetlone boisko wielofunkcyjne, stół do ping-ponga, siłownię na świeżym powietrzu, strefę crossfit, bogato wyposażony plac zabaw, pająka linowego, ściankę wspinaczkową oraz skate park.

Wśród młodych rodzin nie brakuje takich, które cenią sobie typowo miejskie udogodnienia: bliskość sklepów i punktów usługowych, żłobka, przedszkola i – bardziej perspektywnie – szkoły podstawowej.

– *Wybierając mieszkanie na osiedlach zlokalizowanych w doskonale zorganizowanych i rozwiniętych dzielnicach, jak Osiedle Cis w Gdyni Cisowej lub Locus w Rumi Janowie, młode rodziny mają do dyspozycji wszelkie udogodnienia niezbędne do codziennego funkcjonowania. Nie dzieje się to jednak kosztem przyjaznej, zielonej przestrzeni do wypoczynku i zabawy z dziećmi. Na obydwu osiedlach będą miały do dyspozycji zaciszne, bezpieczne, w pełni zorganizowane strefy wypoczynku oraz urządzone na terenach wspólnych niezwykle estetyczną zielenią z elementami małej architektury* – mówi Ewa Nowicka. ☞

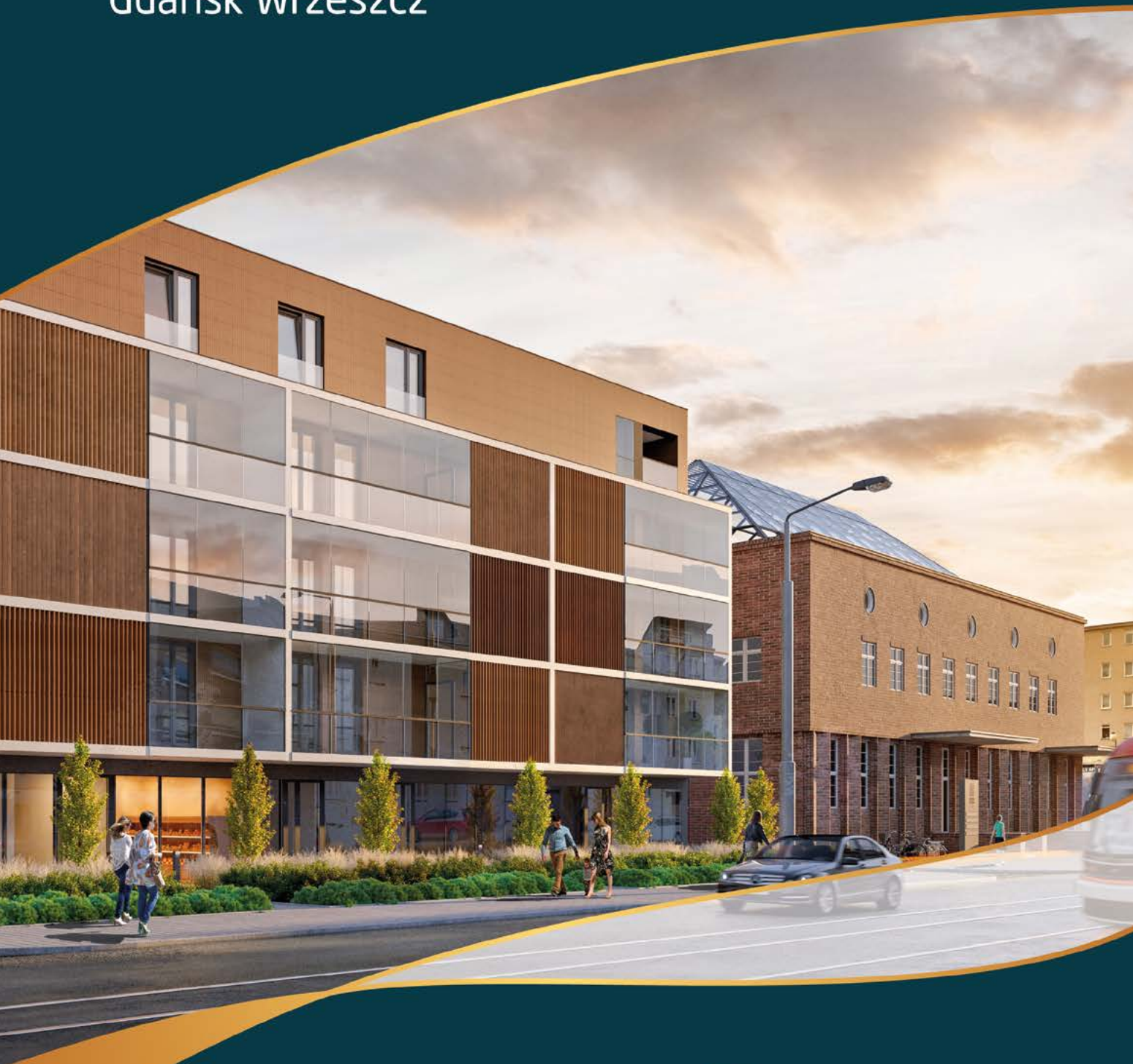
Lofty i apartamenty

Gdańsk Wrzeszcz



DAWNA
POCZTA

• DOLNY WRZESZCZ •



tel. 58 779 58 80
eurostyl.com.pl



EURO STYL
GRUPA DOM DEVELOPMENT



Wiktoria Klos

Dietetyk kliniczny poradni dietetycznej Sports-Med. Swoją pracę opiera na holistycznym podejściu do człowieka na podstawie własnego doświadczenia i doświadczeniach swoich Pacjentów. Jest specjalistą w kształtowaniu kobiecej sylwetki i adresowaniu kwestii zdrowotnych diety. Swoich pacjentów wspiera, motywuje. Specjalizuje się w odchudzaniu dorosłych, dzieci oraz zaburzeniach pracy układu pokarmowego, w tym SIBO, candida, IBS, ZJD..

Awokado to roślina pochodząca z Meksyku. Do niedawna zaliczana do grupy warzyw, jednak dziś klasyfikowana jako owoc. Stanowi cenne źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych omega 9, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3 oraz omega 6. Dlatego zwiększa wchłanianie witamin i mineralów. Awokado jest zasobne w substancje przeciwutleniające, m.in.: w witaminę A, E oraz C, składniki mineralne: miedź, selen oraz cynk, a także w luteinę i zeaksantynę. To cenne źródło potasu biorącego udział w regulacji ciśnienia krwi, korzystnie wpływającego na pracę serca oraz układ nerwowy. Stanowi źródło witamin z grupy B (w tym: witaminy B1, B2, B3, B5), a także kwasu foliowego.

Awokado

Do spożycia nadaje się zarówno miąższ jak i pestka. Miąższ awokado w wyniku wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych szybko się utlenia, stąd brązowa barwa w wyniku kontaktu z powietrzem. Aby zminimalizować stopień tego procesu, należy skropić go sokiem z limonki lub cytryny. Istnieje kilka zastosowań miąższu awokado. Oprócz pasty guacamole, świetnie sprawdza się jako składnik sałatek owocowych oraz warzywnych, koktajli, musów, past kanapkowych czy czekoladowego kremu np. w połączeniu z bananem i z kakao. Pestka jest zasobna w silny antyoksydant – glutation, ponadto jest źródłem błonnika pokarmowego, który odpowiada za właściwą perystaltykę jelit. Osuszona i starta na tarce może być dodatkiem do np. sałatek. Olej z awokado zawiera podobną do oliwy z oliwek zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych. Sięgajmy po olej tłoczony na zimno, nierafinowany, w ciemnej butelce. Można go dodawać na surowo, np. do sałatek. Trzeba go przechowywać zawsze w ciemnym i szczelnym opakowaniu.

Okazuje się, że zastosowanie pestki awokado jest więcej. Oto bowiem peeling z awokado to cenne źródło przyjaznych skórze przeciwutleniaczy (odpowiedzialnych za opóźnianie procesu starzenia się). Świetnie sprawdzi się w kosmetyczce alergików i osób o suchej, szorstkiej cerze. Pestka może służyć również do pozyskania naturalnego barwnika do barwienia tkanin. W połączeniu z wrzątkiem pestka awokado wytwarza intensywną barwę – ostry róż. Wykonanie barwnika wymaga kilku pestek, które gotuje się w stalowym garnku od 20–60 minut (do momentu kiedy płyn osiągnie odpowiedni kolor). A w międzyczasie możesz popijać herbatę z pestki awokado. W połączeniu z suszonymi owocami może być świetnym napojem na długie wieczory.

Guacamole

SKŁADNIKI:

- 2 dojrzałe awokado np. odmiany Hass lub Fuerte
- ¼ czerwonej cebuli
- 1,5 cm ostrej papryczki
- 1 pęczek kolendry
- ½ limonki (sok)
- sól morska szczypta

PRZYGOTOWANIE:

Przetnij awokado na pół, obróć połówkę, pozbądź się pestki. Wydlub miąższ przy pomocy łyżki. Przelóż miąższ do miski lub moździerza. Dodaj drobno posiekane pozostałe składniki. Skrop cytryną, dodaj sól. Utrzyj całość moździerzem lub widelcem. Awokado powinno być bez większych grudek, ale z wciąż wyczuwalną teksturą. Podawaj je z dobrym pieczywem, sadzonym jajkiem, jako dip do mięsa czy ryby.

Przeciw- trądzikowa maseczka z awokado

SKŁADNIKI:

- 1 szt. dojrzałego awokado
- 1 łyżka miodu (ze sprawdzonego źródła)

PRZYGOTOWANIE:

Awokado jest bardzo delikatne dla skóry. Skutecznie łagodzi stany zapalne. Zmiksuj całe awokado z łyżką stołową miodu na gładką masę. Nałóż maseczkę na 15 minut, po czym zmyj ciepłą wodą. Wysoka zawartość naturalnych związków odżywczych w połączeniu ze skórą może wywołać reakcję. Aby uniknąć reakcji alergicznej skóry, przed nałożeniem maseczki warto zrobić próbę w najmniej widocznym miejscu.

Czekoladowy krem z awokado

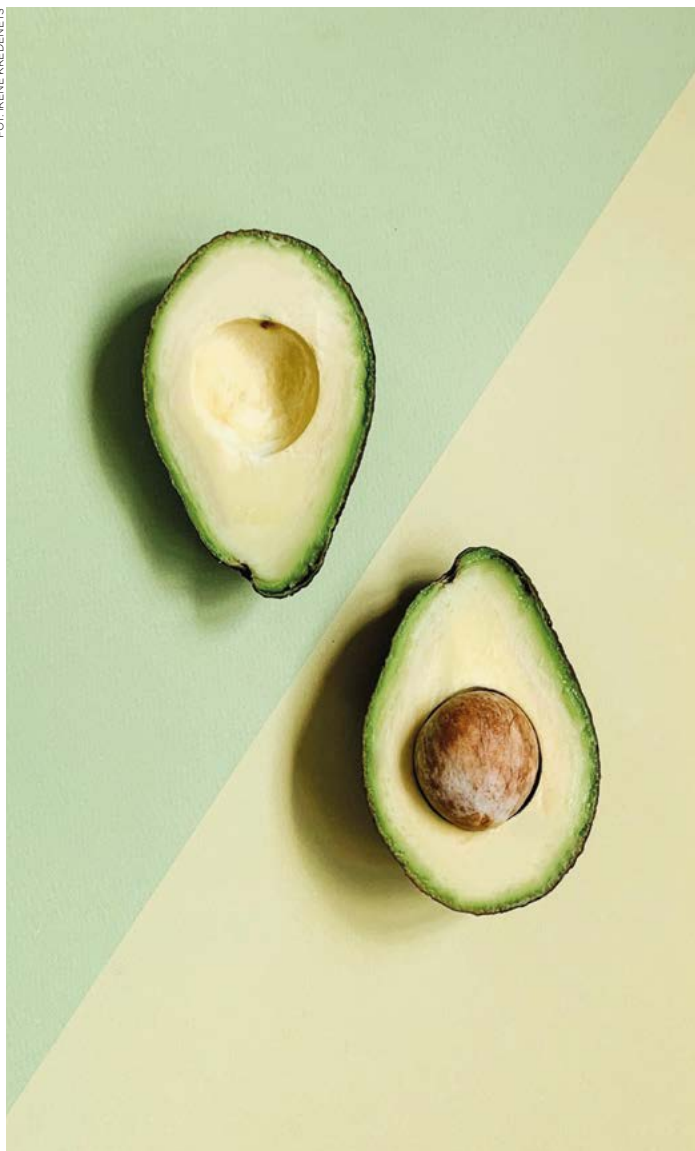
SKŁADNIKI:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 duży banan
- 2 płaskie łyżki kakao
- 4 czubate łyżki mielonych orzechów laskowych

PRZYGOTOWANIE:

Pozbaw awokado skórki oraz pestki. Wrzuć do miski wszystkie składniki poza orzechami i połącz je za pomocą blendera. Na koniec dodaj orzechy i wymieszaj całość. Taki czekoladowo-orzechowy krem można stosować np. do smarowania placuszków.

FOT. IRENE KREDENETS



TRENDY WNETRZARSKIE WIOSNA LATO 2020: neo mint

AUTOR: Magdalena Majchrzak



WGSN, czyli najpopularniejsza światowa agencja zajmująca się analizą oraz prognozowaniem trendów, oznajmiła jednoznacznie – Neo Mint to najmodniejszy kolor 2020 roku! Świeża, łagodniejsza wersja neonowej zieleni ma symbolizować harmonię nauki oraz technologii z naturą oraz zwiastować początek nowej dekady. Mimo że Neo Mint posiada chłodny i futurystyczny charakter, to wciąż kojarzy się z naturą i roślinnością. Jak wprowadzić najmodniejszy kolor roku 2020 do wnętrza? Z czym go łączyć? Do jakiego stylu aranżacyjnego pasuje? Zapraszamy do lektury.



FOT. LUNSPLASH.COM



FOT. ANDREA DAVIS

NEO MINT - Z CZYM GO ŁĄCZYĆ?

Subtelny, a zarazem widoczny. Purystyczny, a jednocześnie wyrazisty. Neo Mint, czyli złagodzona wersja neonowej zieleni z pewnością przełamie wewnętrzną nudę, ożywi pomieszczenia, wprowadzając do nich świeżość i lekkość oraz będzie doskonałą alternatywą dla popularnych szarości. Dodatkowym atutem tej barwy jest jej uniwersalność. Neutralny kolorystycznie odcień mięty pasuje zarówno do nowoczesnych wnętrz, jak i tych urządzonych w stylu retro czy glamour. Jeśli lubisz odważne rozwiązania aranżacyjne, możesz postawić na miętowy total look we wnętrzu. Jeśli boisz się, że orzeźwiająca zieleń nadto zdominuje Twoje wnętrza, zdecyduj się na dwa połączenia kolorystyczne. Neo Mint doskonale dogaduje się z takimi kolorami jak biel, błękit czy szarości. Takie zestawienie kolorystyczne wprowadzi do wnętrza harmonię i spokój. Niebanalnym oraz intrygującym rozwiązaniem będzie połączenie mięty z mocnym turkusem lub fioletem. Dzięki temu wprowadzisz do wnętrza trochę dynamiki i awangardowego sznytu. Mięta ze szczyptą złota pozwoli z kolei stworzyć eleganckie wnętrza w stylu glamour lub art deco. Miętowy kolor idealnie podkreśli także prowansalskie wnętrza.

FOT. PEXELS.COM



NEO MINT NA ŚCIANACH

Pastelowa, orzeźwiająca mięta to spokojna i miła dla oka barwa. Jest zarazem wyrazista, a jednocześnie subtelna. W przeciwieństwie do mocnych i ciemnych kolorów doskonale nadaje się do małych pomieszczeń. Doda wnętrzą lekkości i świeżości. Jeśli planujesz metamorfozę mieszkania na wiosnę – Neo Mint na ścianie będzie strzałem w dziesiątkę! Możesz zastosować farbę lub zdecydować się na modną tapetę w kolorze mięty. Ciekawym zabiegiem aranżacyjnym będzie położenie miętowego koloru na jednej ścianie, najlepiej tej najbardziej reprezentacyjnej, na przykład przy stole jadalnym czy za kanapą. Neo Mint nie tylko ożywia wnętrza, dodając im świeżości i subtelnej elegancji. Miętowa barwa ma również kojący wpływ na układ nerwowy! Działa uspokajająco i rozluźniająco.

NEO MINT W DODATKACH

Neo Mint we wnętrzach możemy wprowadzić nie tylko za pomocą ścian pomalowanych w tym kolorze, ale także dodatków. Możesz postawić na designerską sofę lub welurowy fotel w odcieniu pastelowej zieleni lub zdecydować się na tekstylia w postaci poduszek, narzut czy zasłon. Mięta doda orzeźwienia także w postaci mniejszych detali, takich jak wazon, doniczki czy lampy. Tylko od Ciebie zależy, czy Neo Mint stanie się dominantą w Twoim mieszkaniu, czy tylko subtelnym, aczkolwiek widocznym akcentem. Możesz postawić na pastelowe wnętrza, robiąc ukłon w stronę skandynawskiego minimalizmu lub postawić na mocniejszą, bardziej nasyconą barwę Neo Mint, aranżując wnętrza w modnym obecnie stylu Urban Jungle. ✨

FOT. MAXFLIZ.PL





You're Welcome
Agency of Unlimited experience

Zadzwoń do nas:
605 506 296

Napisz do nas:
hello@yourewelcome.pl

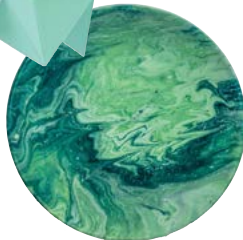
Spotkaj nas:
Gdańsk, ul. Mściwoja II 64

Zajrzyj do nas:
www.yourewelcome.pl

Lampa Moth
Fabryka Form
258 zł



Talerz Aurora
Aniani Studio
116 zł



Zasłony
Happy Barok
1.000 zł



Sofa Cavill
Selsey
od 1.899 zł

Stolik zig zag
IkeaShop
532 zł



Fotel
Kare Design
2.090 zł



Pufa Leeds
SF Meble
139 zł



Krzesło Diamond
Labambelle.pl
980 zł

Poczuj miętę we wnętrzach

Po długim panowaniu skandynawskiego minimalizmu spod znaku bieli i szarości mocny kolor wraca na salony! Dosłownie! Orzeźwiająca mięta w sezonie Wiosna/Lato 2020 będzie nie tylko dopełnieniem szaro-białych aranżacji, ale wręcz zdominuje wnętrza! Przygotowaliśmy garść propozycji w odcieniu mięty, dzięki którym w efektywny sposób odmienisz swój dom na wiosnę!

Żyj ekscytująco, mieszkań kameralnie

Big city life w zgodzie z naturą nie musi się wykluczać. Życie w trendzie słow cieszy się dziś zainteresowaniem wśród mieszkańców największych miast na świecie. Nie inaczej jest w Trójmieście, znanego w ostatnich latach z szybkiego rozwoju. Coraz częściej szukamy takich miejsc do mieszkania, które sprzyjają aktywnemu życiu i jednocześnie relaksującemu wyciszeniu.

Przewiduje się, że prawie 70 procent światowej populacji do 2050 roku będzie mieszkać w miastach. I rzeczywiście trudno będzie kojarzyć gospodarcze i przemysłowe centra z miejscami wygodnymi do spokojnego życia. Dodatkowo, badania alarmują: otoczenie, w którym mieszkamy wpływa na nasze postrzeganie świata. Sceneria zapierająca dech w piersiach sprawia, że jesteśmy zdrowsi, bardziej zrelaksowani i mocniej zorientowani na rodzinę. Być może dlatego właśnie urbanistyka powoli zmierza w kierunku, który pozwala delektować się perspektywą i równolegle być w centrum wydarzeń. Trójmiasto od wielu lat odgrywa istotną rolę w kreowaniu atrakcyjności turystycznej i biznesowej. Jednak tak szybkie tempo rozwoju istotnie przekłada się na jakość życia. – *Skupiska budynków mieszkalno-usługowych, nawet takich o nietuzinkowej architekturze czy zlokalizowanych w bliskości linii brzegowej, raczej nie przyciągają już z powodu intymnej i kameralnej przestrzeni do życia. Mimo to wielu klientów ceniących sobie bliskość natury woli pozostać w mieście, i wielu z nich twierdzi, że nie mogłoby mieszkać nigdzie indziej. Jak to jest możliwe? Deweloperzy podążają za trendami i oferują dziś rozwiązania spełniające oba te warunki* – mówi Paweł Podbielski, Dyrektor Zarządzający White Wood Nieruchomości.

Chodzi o kameralne inwestycje. Łączą one to, co dobre w mieszkaniu pod miastem, z tym, co zyskujemy, żyjąc w centrum metropolii. Charakteryzuje je zwykle nowoczesna bryła, niska zabudowa, mała liczba przestronnych apartamentów, dobrze doświetlone tarasy czy zielone, dobrze zagospodarowane ogrody. Miejskie wille pozwalają uniknąć wrażenia zatłoczenia, zwykle nie uzyskują przeznaczenia wynajmu dobowego dając, tym samym poczucie większej wspólnoty i bliższych relacji, podnosząc poziom bezpieczeństwa. Aktualnie znajdujemy na miejskim rynku sporo ofert spełniających wymogi



MAT. PRASOWE

przestrzeni, która pozwala na wyciszenie i relaks. Ich ceny nie przekraczają znacząco tych, które oferowane są za mieszkania usytuowane na większych osiedlach. – *W sprzedaży mamy kilka tego typu starannie przemyślanych i eleganckich inwestycji. Wjśmienity przykład stanowią Kameralne Orłowo czy Villa Al Mare na Kamiennej Górze, dające mieszkańcom pełnię miejskich możliwości w kameralnym wydaniu* – dodaje Paweł Podbielski.

Na trójmiejskim rynku nieruchomości jest jeszcze sporo miejsca dla tego typu inwestycji, a lukę tę starają się wypełniać mniej znani deweloperzy. Kwestią pozostaje zaufanie kupującego. Oczywiście warto zwracać uwagę na wiarygodność i doświadczenie inwestora. Jednak, jak dodaje Paweł Podbielski, nie zawsze mniejszy inwestor znaczy gorszy, a na strażę gwarancji bezpieczeństwa transakcji powinno stać biuro nieruchomości, jeśli pozostaje stroną kontraktu. ☞

**White
Wood**
NIERUCHOMOŚCI

Villa Al Mare – Gdynia, Kamienna Góra

Dla rodzin szukających miejsca w centrum miasta, a zarazem ciszy i bliskości przyrody.

- 3 apartamenty
- Powierzchnia od 87.45 m² do 88.4 m²
- ceny od 14 500 do 15 500 PLN / m²

Kameralne Orłowo

– Gdynia u zbiegu ulic Akacyjowej i Kasztanowej

Wille usytuowane w sercu najpiękniejszej dzielnicy Gdyni, dające mieszkańcom pełnię miejskich możliwości, w kameralnym wydaniu.

- 2 miejskie wille z 4 apartamentami
- Powierzchnia od 75 m² do 126 m²
- ceny od 12 500 do 13 000 PLN / m²

Trzeba robić swoje. *Nieważne co myślą inni*

WYWIAD: Agnieszka Wasztyl

Projektantka strojów, choreografka, przedsiębiorcza businesswoman, szczęśliwa żona i matka. Adriana Goulart przyjechała do Polski ze słonecznej Brazylii 20 lat temu. Tańiec ma we krwi. Od najmłodszych lat występuje w Rio de Janeiro na słynnych karnawałowych paradach. Jest założycielką pierwszego w Polsce brazylijskiego zespołu samby, z którym wystąpiła w drugiej edycji Tańca z Gwiazdami. Charyzmatyczna, przebojowa, otwarta na ludzi i świat. Zawsze stara się być po prostu sobą.



FOT. S. ANBA, BRASIL SHOW

Jak Ci się mieszka w Polsce? Odpowiada Ci klimat i nasza mentalność?

Polska to mój drugi dom. Kocham ten kraj i nigdy nie dam nikomu nic złego powiedzieć na jego temat. W ciągu dwudziestu lat Polska bardzo się zmieniła. Na moich oczach zachodziły tu przemiany polityczne i gospodarcze. Od tego czasu wszystko się właściwie zmieniło. Inne jest podejście ludzi do obcokrajowców, inna jest nawet pogoda (śmiech). Na początku było mi ciężko, ale potem wszystko się ułożyło.

Początki na pewno były trudne. Największe wyzwanie?

Tuż po przyjeździe mieszkałam w Białymstoku, bo stamtąd pochodzi mój mąż. Wyobraź sobie podejście ludzi do obcokrajowców 20 lat temu. Kto by wpadł na to, że jestem z Brazylii? Ciemne włosy, ciemniejsza skóra, ciemne oczy. Ludzie brali mnie za Cygankę. Ciężkie było to, że nie umiałam się z wami porozumieć. Po przyjeździe do Polski miałam wrażenie, że na nowo muszę się narodzić. Wyobraź sobie taką sytuację: przyjeżdżasz na drugi koniec świata i nie znasz języka, jesteś daleko od rodziny, nie ma pracy i jeszcze okropna pogoda. Teraz zimy są łagodne. Kiedy przyjechałam do Polski to przeżyłam szok. Z temperatury powyżej 35 wylądowałam w kraju, gdzie termometr pokazywał minus 15... Nie mogłam oddychać. Ciężkie było także to, że nie miałam kontaktu z rodziną. Wtedy nikt nie miał przecież internetu ani telefonów komórkowych. A normalne połączenia telefoniczne były bardzo drogie. Czulałam się trochę odizolowana. Nie znałam ani słowa po polsku i sama się go musiałam uczyć. Teraz

jest świetnie, bo dzięki Skype czy WhatsApp można porozmawiać za darmo. Po przyjeździe musiałam się przestawić. Pomyślałam, że albo dam radę, albo zwa-riuję. A jeszcze byłam w 5 miesiącu ciąży z pierwszym dzieckiem. Musiałam dać radę. Dziś Antek ma 20 lat, a Marysia 10.

Polacy są bardziej zamknięci niż Brazylijczycy. Domyślałam się, że nawiązanie relacji i nowych znajomości też było nie lada wyzwaniem?

To prawda, ale wiem, z czego to wynika. Mentalność Polaków i w ogóle Europejczyków determinuje w dużej mierze pogoda. Jak jest zimno, to jesteś zamknięta w domu. Nie wychodzisz nigdzie, nie spotykasz się. My jesteśmy bardziej otwarci, bo wszystko robimy na zewnątrz. Znamy swoich sąsiadów, rodziców, znajomych, wszędzie jest muzyka. Ale to wszystko w dużej mierze dzięki cieplej i słonecznej pogodzie. Ludzie w Europie stwarzają dystans, a ja byłam przyzwyczajona do czegoś innego. Dla mnie normalne było całowanie i przytulanie ludzi. Zawsze od razu przechodziłam ze wszystkimi na „ty”, a tu trzeba było używać formy „Pan”, „Pani”. Postanowiłam jednak, że nie będę narzekać i że się dostosuję. I tak zrobiłam.

Zawodowo zajmujesz się tańcem. Ale nie od razu po przyjeździe do Polski pracowałaś w tym zawodzie. Jaka była twoja droga, gdy w końcu stwierdziłaś, że chcesz uczyć samby i robić jej pokazy?

Po przyjeździe do Polski chwyciłam się wielu prac. Przenieśliśmy się z Białegostoku do Warszawy. Pracowałam w restauracji brazylijskiej i jako nauczycielka języka portugalskiego. W Polsce zrobiłam moje drugie studia z hotelarstwa i turystyki. Ale w końcu stwierdziłam, że trzeba założyć coś swojego. A ponieważ zawsze uwielbiałam tańczyć, postanowiłam iść w tym kierunku.

Jesteś instruktorką tańca, choreografką i reżyserem spektakli karnawałowych. To absolutnie niezwykle. Jak wyglądają takie spektakle? Jeździcie z pokazami po Polsce?

Tak, jeździmy i staramy się zrobić wszystko, by widzowie poczuli prawdziwą Brazylię. Nie każdy tancerz samby nadaje się do show. To po prostu trzeba poczuć. Popyt jest, zainteresowanie także i daje mi to ogromną satysfakcję. Mój zespół liczy 7 osób. Tańczymy sambę, bawimy się z publicznością i staramy się, żeby ludzie czuli się dobrze. Na nasze show przychodzi bardzo dużo osób. Przyciąga ich muzyka i kolorowe stroje. Sama je projektuję i szyję. Jestem naprawdę bardzo dumna z tego, co robię. Pokazy, które organizuję, były w Polsce nowością. Moja firma – obecnie Samba Brasil Show – była pierwsza na polskim rynku. Naprawdę się z tego cieszę.

Uczysz samby nie tylko dzieci i dorosłych, ale także seniorów. Czy każdy może nauczyć się tańczyć?

Oczywiście, że każdy i wiek nie ma tu żadnego znaczenia, ale oczywiście to, jak będziesz tańczył, zależy od



FOT. SAMBA BRASIL SHOW

predyspozycji. Wszystkiego można się nauczyć. Trzeba tylko chcieć. Ja pracuję głównie z kobietami, choć trafiają też do mnie mężczyźni. Kiedy prowadzę zajęcia, zawsze mówię kursantom, żeby wykorzystywały to, co jest w nich najlepsze. Nie oszukujmy się. Ludzie kupują cię tak, jak się sprzedajesz. Po co się sprzedawać źle? Wyeksponuj to, co w tobie jest piękne. Często słyszę, że jestem pewna siebie, ale tego można się przecież nauczyć. Przyznaję, że czasem mi też brakuje pewności siebie gdy na przykład nie wiem, czy trafię z show do konkretnych odbiorców. Ale gdy chwytam za mikrofon, wszystko mija i na scenie jestem po prostu sobą. Często podczas tańca myślę sobie: może nie mam super brzucha, ale tyłek jest – i to eksponuję, i na to głównie widzowie patrzą. To się pamięta, a nie jakieś mankamenty ciała. Nikt nie jest idealny.

Słyszałam, że w karnawale jeździsz na parady samby do Brazylii?

To prawda. W paradach w Rio de Janeiro tańczę od 6. roku życia. Ale prawda jest taka, że każdy może brać w nich udział. Wystarczy, że kupisz strój i masz pieniądze, aby się tam dostać. Można w nich zobaczyć nie tylko tancerzy, ale też osoby, które po prostu idą i ubierają się w śmieszne stroje. Najważniejsza jest zabawa.



FOT. GRZEGORZ MAJCHERCZYK / MAJCHERCZYK.PL

Czym jest dla Ciebie taniec?

Jest powietrzem, którym oddycham. Gdy jestem smutna, włączam muzykę i od razu przenoszę się do innego wymiaru. W tym roku skończę 49 lat i nadal tańczę na scenie. Czasem to ludzi dziwi, że w tym wieku można tańczyć i dobrze wyglądać. Nie farbuję włosów, nie stosuję botoksu, stawiam na naturalność. Twarz wyraża emocje, a to w tańcu jest bardzo ważne. Mam zmarszczki, ale myślę sobie – i co z tego. Tak wygląda prawdziwa kobieta. Liczą się emocje i to, co przekazujesz. W każdej z nas jest coś pięknego. I na tym się trzeba skupiać.

Wystąpiłaś w Tańcu z Gwiazdami. Jak wspominasz tę przygodę?

To było coś! Wystąpiłam z moim zespołem w drugiej edycji Tańca z Gwiazdami. Tańczyliśmy sambę na żywo na samym początku programu. Wspaniałe doświadczenie.

Masz polskiego męża. Jesteście razem już ponad 20 lat. Jak się poznaliście? Miłość od pierwszego wejrzenia?

Tomka poznałam przez wspólnych znajomych. On w Brazylii mieszkał już dziesięć lat. Zakochaliśmy się w sobie, a po pięciu latach znajomości wzięliśmy ślub. Tomek chciał wrócić do kraju, a ja pomyślałam, że to niezły pomysł. Wiesz, co jest zabawne? Gdy po raz pierwszy zo-

baczyłam Tomka, od razu wiedziałam, że to będzie mój mąż. Po prostu to czułam. Jesteśmy razem 25 lat. Też od razu wpadłam mu w oko. Na początku droczyłam się z nim i mówiłam, że faceci zwracają uwagę tylko na wygląd kobiety. Ale my, kobiety, przecież robimy tak samo. To jest jak z ciastem. Najpierw przyciąga wyglądem, a potem smakiem.

Jak zareagowała Twoja rodzina i przyjaciele gdy powiedziałaś, że za miłością wyjeżdżasz do Polski?

W pełni to zaakceptowała. Mama tylko spytała mnie przed wyjazdem, czy na pewno tego chcę. A gdy odpowiedziałam, że tak, uspokoiła się.

Z czym wtedy kojarzyła Ci się Polska? Czy wyobrażenia pokryły się z rzeczywistością?

Nie miałam pojęcia, czego się spodziewać. Polska – nie oszukujmy się – jeszcze nie jest dla obcokrajowców ciekawym turystycznym krajem. Wiele osób z zagranicy wie, jak mniej więcej wygląda w Anglii, Hiszpanii itp. O Polsce wiedziałam tylko tyle, że jest zimno, że język polski jest trudny do nauczenia się i że z tego kraju pochodzą Lech Wałęsa i papież Jan Paweł II. Wiedziałam oczywiście, gdzie leży i że zimą pada śnieg, ale to była cała moja wiedza. Nigdy wcześniej nie widziałam śniegu.

Jak się go widzi w filmach, to wydaje się magiczny, puchaty. Ale na początku wcale to nie było dla mnie takie cudowne. Dla osoby urodzonej w kraju, gdzie zawsze jest słońce, był szokiem. Zawsze się docenia coś, co się miało, po fakcie. Dla mnie wcześniej było to normalne, że jest ciepło, że drzewa zawsze są zielone, że owoce są soczyste.

Czym zajmowałaś się w Brazylii?

Przez dziesięć lat uczyłam w szkole podstawowej języka portugalskiego. Były to dzieciaki, które miały problem ze słuchem i mówieniem – ciężka praca, ale jednocześnie cudowna.

Czy twoje dzieci lubią tańczyć?

Myslisz, że pójdą w twoje ślady?

Myszę, że nie. Marysię nauczyłam kroków, ale ona woli sport. Uwielbia piłkę nożną. I ok, ja to akceptuję. Nic na siłę.

Oprócz tańca masz także inne pasje. Prowadzisz studio urody. Jak narodził się ten pomysł?

Moja mama w Brazylii miała salon, była też fryzjerką. Ja pomagałam jej od 14. roku życia. W Polsce kosmetyczką jestem od 5 lat. Robię paznokcie, makijaż i zabiegi na twarz.

Na pewno tęsknisz za krajem.

Często jeździsz do Brazylii?

Czego Ci brakuje?

Nie jeżdżę tak często, jakbym chciała. Teraz się wybieram na miesiąc, ostatni raz byłam cztery lata temu. Brakuje mi rodziny. To chyba tak jest, że korzenie ciągną i zawsze człowiek chce wracać. Tu czuję się naprawdę dobrze i jestem bardzo związana z Polską. Gdy myślę o Polsce, czuję zapach grzybów i słyszę szelest liści. I bardzo mi się podoba język polski. Uważam, że jest śliczny.

Co sprawia, że czujesz się szczęśliwa?

Jestem bardzo rodzinną osobą. Dużo czasu spędzamy z dziećmi razem. Oglądamy filmy, robimy popcorn i potem dyskutujemy o tych, które zobaczyliśmy. Lubię też z nimi podróżować. To mnie odpręża i daje siłę. Dla mnie szczęście moich bliskich jest najważniejsze. W życiu przychodzi taki moment, że żyjesz dla tych, których kochasz. Już nie potrzebuję nic dla siebie robić ani niczego udowadniać.

Żyję po swojemu i tyle.☺



HOTEL
ZAMEK RYN
Ryn

ZAMEKRYN.PL

SPA
Księżnej Anny

GRUPA ANDERS
WYDZIAŁ TURYSTYKI

OTWARCIE JUŻ 1 LIPCA 2020

NOWE SPA

REDUKCJA STRESU NA MIARĘ XXI WIEKU



30.01.2020

NIEZWYKŁY SPEKTAKL CIRQUE DU SOLEIL: CRYSTAL

Cirque du Soleil powrócił do Polski z niezwykłym show: CRYSTAL. 30 stycznia o godzinie 19:00 mieliśmy okazję gościć na premierowym spektaklu w Gdańsku. Oszałamiająca produkcja zabrała całą publiczność w wyjątkową podróż do świata skutego lodem, a to wszystko w towarzystwie fantastycznych artystów, którzy pokazali techniki łyżwiarstwa i akrobacji na najwyższym poziomie. Jeśli nie mieliście jeszcze okazji zobaczyć ekipy Cirque du Soleil w akcji, nie wachajcie się przy następnej okazji. Naprawdę warto zobaczyć to na własne oczy!

ERGO ARENA W SOPOT/GDAŃSK

ZDJĘCIA: BARTOSZ OCHENDUSZKA / OCHEN PHOTOGRAPHY



2 LUTEGO 2020

KASIA KOWALSKA Z ZESPOŁEM - 25-LECIE

2 lutego w Starym Maneżu odbył się jubileuszowy koncert Kasi Kowalskiej. Artystka zaprezentowała najważniejsze utwory z całego dotychczasowego repertuaru. Koncert związany był z 25-leciem działalności artystycznej. Artystka zapewniła swoim fanom piękne show, przepełnione emocjami, niezwykłą energią i rockowym brzmieniem jej znakomitego zespołu.

STARY MANEŻ

ZDJĘCIA: BARTOSZ OCHENDUSZKA / OCHEN PHOTOGRAPHY



22 LUTEGO 2020

CHARYTATYWNA KOLACJA Z MARCINEM "RÓŻAŁEM" RÓŻALSKIM

Marcin "Różał" Różalski to nie tylko bezwzględny fighter na ringu, niech nie zwiedzie nikogo jego aparycja. To człowiek z ogromnym sercem, któremu nie jest obojętny los naszych braci mniejszych – zwierząt. Z tego właśnie powodu wraz z restauracją Mystery zorganizowali wyjątkowe wydarzenie charytatywne na rzecz Fundacji AST, która wspiera niechciane zwierzęta. Przewrotna nazwa kolacji "Charytatywne Koryto z Różałem" przyniosła skutek. Restauracja zapełniła się miłośnikami kulinariów oraz fanami Różała, których połączył szczytny cel. Przy muzyce na żywo, granej przez znanego już dobrze w Trójmieście Eltona Waskowskiego, bawili się i jedli do późnych godzin wieczornych. Cały przychód z kolacji oraz z aukcji i puszkki został przeznaczony na Fundację AST, a mowa o niemal kwocie, bo o ponad 10 tys. zł. Mielśmy w tym swoją cegiełkę i na pewno dorzucimy kolejne przy każdej następnej okazji!

RESTAURACJA MYSTERY W GDAŃSK OLIWA

ZDJĘCIA: BARTOSZ OCHENDUSZKA / OCHEN PHOTOGRAPHY



Gdańsk

AAL TOURIST – ul. Waly Piastowskie 1
 ABACOSUN SALON URODY – ul. Szaperowa 65
 ABACOSUN - INSTYTUT URODY – ul. Partycyzy 3
 ABACOSUN INSTYTUT URODY – ul. Jana Ułpachena 24
 ALBASTER – Aleja Grunwaldzka 102
 ALCHEMIA WINA – Aleja Grunwaldzka 415
 ALFA DENT DZIUNIO – ul. Pomorska 178/2/3
 AMBER BEAUTY KLINIKA – ul. Myśliwska 13A
 ART IN STUDIO'S GALLERY – ul. Ogarna 1/2
 AQUARIUS FITNESS & WELLNESS – ul. Zygmuntowa Noskowskiego 17b
 AQUASTACJA – Aleja Grunwaldzka 411
 ARCADIA SPA – ul. Na Piaskach 4
 ATELIER ANDRÉ – ul. Świątekryszka 58
 AUGHAN – ul. Szczęśliwa 22
 AURA – ul. Turuska 15
 AUTOORUNIA – ul. Starogardka 22
 BALI SPA – ul. Szeroka 84/44
 BAR NIE MIENIŃ – ul. Jaskółca 24
 BAZAR SMAKÓW – Aleja Grunwaldzka 411
 BEAUTY BERM SPA – ul. Kapłanka 30
 BELL STUDIO URODY – ul. Szeroka 119/120
 BEST WESTERN BONUM HOTEL – ul. Szeroka 3
 BEST WESTERN PLUS ARON PARK HOTEL – ul. Słaska 10
 BETTY BARCLAY – Aleja Grunwaldzka 141
 BISTRO JAK SIĘ MASZ – ul. Opata Józefa Byrbinskiego 24
 BRURO PODKOZ TAKA – ul. Szczęśliwa 3
 BLUE SUN – ul. Konstancja Biegła 40/16
 BMW BANWARIA MOTORS – Aleja Grunwaldzka 195
 BMW ZDUNIEK GDAŃSK – ul. Miłosi Szałk 43/45
 BOGNA HAIR DESIGN – ul. Szeroka 18/19
 BOGNA CLUB SLOW FASHION – Stary Rynek Oliwki 20
 BRITISH AUTOMOTIVE GDAŃSK LAND ROVER – ul. Antoniego Abrahama 5
 BUNNY HANDROLL – Aleja Grunwaldzka 87
 BUTIK LIU JU – ul. Targ Sieny 7
 BYTOM – Aleja Grunwaldzka 141
 CAFE W – Aleja Grunwaldzka 82
 CATI'PSY – ul. Rajka 10
 CHANEL ALBAINE PARIS – ul. Rajka 10
 CENTRUM DERMATOLOGI LASEROWE EPI CENTRUM – ul. Władysława Pnińskiego 3
 CENTRUM OKULISTYCZNE ARTLIFE – ul. Oborników Wybrzeża 23
 CITY MERLE STREFA INSPIRACJI – Aleja Grunwaldzka 211
 CITYMOTORS – ul. Uczniowska 66
 CLUB FRYZJERSKI ALTERNATYWA – Aleja Grunwaldzka 471
 COSTA COFFEE – ul. Rajka 10
 COSTA COFFEE – ul. Długi Targ 5
 COSTA COFFEE – Aleja Grunwaldzka 141
 COSTA COFFEE – ul. Żłota Karczma 26
 CUBE OFFICE PARK (BUDYNKI C) – ul. Jana Pabianiego 2
 CZUPRYNIKI CZESANIE & BRYKANIE – ul. Antoniego Słonimskiego 6
 DALIA – ul. Kartuska 33
 DARIUSZ DEGWOSKI - SALON FRYZJERSKTYWA ARTYSTYCZNEGO – ul. Jana Heweliusza 31
 DELUX HAIR STUDIO ROBERT TEREFENKO – ul. Żłota Karczma 26
 DENTIKO OPITA WIZYBORSKA ZAKRZEWSKA – ul. Kłobrzezka 5/7
 DIAMOND CLINIC – ul. Jana Heweliusza 22
 DOBRY WZROK – ul. Kliniczna 18/2
 DOUJGLAS – ul. Targ Rybny 11
 DOUJGLAS – ul. Kłobrzezka 41C
 DR FERNAK – Aleja Grunwaldzka 549
 DRYVA SP Z O.O. – ul. Kartuska 410
 DWÓR OLWISKI – ul. Bytowska 4
 DWÓR PRAWOZICZNY – ul. Piastowska 198
 EGZYSTENCJA STUDIO URODY – ul. Turuska 15
 ELEWATOR GDAŃSK HOSTEL – ul. Spichrzowa 19
 EMILIA AUGUSTYN PERMANENT MAKE UP ARTIST – ul. Gen. Bora Komorowskiego 35
 EN VOGUE PERFECT HAIR – Aleja Grunwaldzka 79/81
 EUROSTYL – ul. Leszczyńska 6
 FALE LOKI KOKI – ul. Rajka 10
 FAMILY DENTAL CARE – ul. Stajenna 5
 FILHARMONIA BALETYKA – ul. Okowianka 1
 FIT STACJA – Aleja Grunwaldzka 411
 FITNESS KLUB SPÓJNIA – ul. Juliusza Słowackiego 4
 FIVE SENSES – ul. Cypriana Kamila Norwida 4/607
 FORUM GDAŃSK – ul. Targ Sieny 7
 FUNKLIMB – Aleja Grunwaldzka 411
 GABINET KOSMETOLOGII COLLAGEN – ul. Miłogowska 72A
 GEOMETRIA PERFECT HAIR – ul. Myśliwska 9/11C
 GOLDEN TULIP – ul. Piastowska 160
 GOOD LUCK CLUB – ul. Oczekowa 7
 GRZYCAN LOOPY PODKOŁENI – Aleja Grunwaldzka 141
 GURZENKI I SPÓŁKA – aleja Jana Pawła 1/4/1
 GUSEMEDIUM CENTRUM TERAPII HIPERBARICZNEJ – ul. Świętego Wojciecha 10/4
 GUSTO DOMINIUM – Aleja Grunwaldzka 141
 HEINE & ZAREMBA – ul. Piłotów 19E
 HERBARIARIA ANHAKMA – ul. Oborników Wybrzeża 23
 HOLLAND HOUSE – ul. Długi Targ 33/34
 HOSSA – Aleja Grunwaldzka 190
 HOTEL ALMOND – ul. Turuska 12
 HOTEL AMBER – ul. Powstańców Warszawskich 45
 HOTEL BARTAN – ul. Turystyczna 9A
 HOTEL BEETHOVEN – ul. Beethovena 7
 HOTEL GALION – ul. Stogi 20
 HOTEL GDAŃSK – ul. Szafarnia 9
 HOTEL GRAND CRU – ul. Rybacka 11-12
 HOTEL HANZA – ul. Tokarska 6
 HOTEL HILTON – ul. Targ Rybny 1
 HOTEL IBB – ul. Długi Targ 14
 HOTEL IMPRESJA – ul. Turwima 12
 HOTEL KROLEWSKI – ul. Okowianka 1
 HOTEL LOGOS – ul. Jana Ułpachena 28
 HOTEL MARINA CLUB – ul. Szafarnia 10
 HOTEL RADISSON BLU – ul. Długi Targ 19
 HOTEL SADOVA – ul. Łąkowa 60
 IMPULSIDENT – Kartuska 312
 INVICIA – ul. Rajka 10
 JACQUES ANDRÉ HAIR & SPA – ul. Elzbietarska 9/10
 KABATA MEDYCYNIA RODZINNA – ul. Adama Mickiewicza 20A
 KAWIARNIA MODERN – ul. Żłota Karczma 26
 KAWIARNIA W STARYM KADRZE – ul. Lawendowa 2/3
 KIA INTERBOS – ul. Kartuska 408
 KLINIKA STOMATOLOGII MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ HAPPY SMILE – Aleja Rzeczypospolitej 40/172
 KLIPS – ul. Bolesława Krzywoustego 248
 KLIPS ANETA DOLINA – ul. Roalda Amundsena 7A
 KMU ZDUNIEK – Aleja Grunwaldzka 29
 KUCHARKA – ul. Antoniego Słonimskiego 6
 LKCEKONOWANY GABINET KOSMETYCZNY GRACIA – ul. Olczyńska 38
 LORENZO COLETTI – ul. Tczy Luy 4/2
 LUXURY BARBER ZONE – ul. Wita Stwosza 32A
 MARE CARE – ul. Szeroka 56/57
 MARJA LINIKA – ul. Jacka Malczewskiego 51
 MAMINO – Aleja Rzeczypospolitej 4/148
 MANDALINA FLOUT STUDIO – ul. Żelnicka 2/69

MARIA DAY SPA – ul. Szafarnia 5/09
 MENDES BENZ WITMAN – Aleja Grunwaldzka 493
 METAMORPHOSIS – ul. Olczyńska 1A/13A
 MINE SET HOTEL – Aleja Grunwaldzka 549
 MK BOWLING – Aleja Grunwaldzka 82
 MULIERES HAIR & BODY – ul. Czerwony Dwór 2
 MY BURGER GDAŃSK – ul. gen. Bora-Komorowskiego 46
 NADOBNE KOSMETOLOGIA FIZJOTERAPIA – Aleja Grunwaldzka 517
 NAIL EXPRESS – ul. Rajka 10
 NUMBER ONE HOTEL – ul. Jagłana 4
 OFFICE BISTRO – ul. Jana z Kolna 11
 ONE HARMONY SPA & WELLNESS CENTRE – ul. Jagłana 4
 OOG OPT'YK – ul. Szeroka 15/17
 OPERA BALETYKA – Aleja Zwycięstwa 15
 OPT'YK STUDIO 1242 – Aleja Grunwaldzka 141
 PATRYCJA ARYTON – Aleja Grunwaldzka 411
 PERFECT MEDICA – ul. Kłobrzezka 63
 PERFUMERIA QUALITY MESSALA – ul. Ogarna 3/4
 PERIODENTIST – ul. Stanisława Moniuszki 4
 PETITEPERLE – ul. Benjowskiego 51
 PIJALNIA SOKÓW PESKA FRESCA – Aleja Grunwaldzka 82
 PINKY STUDIO – ul. Wilanowska 4
 PIZZA HUT GALERIA BALETYKA – Plac Grunwaldzki 141
 PLUS DLA URODY – ul. Generała Kazimierza Sosnowskiego 14
 POLMED – Aleja Grunwaldzka 82
 POMELO BISTRO – ul. Ogarna 1/21/127
 PORADNIA FLEBIOLOGICZNA – ul. Partycyzy 27
 PRACOWNIA FRYZJERSKA WARSZAWSKA 100 – ul. Warszawa 100
 PRACOWNIA FRYZJERSKTYWA ARTYSTYCZNEGO ARTE – ul. Konrada Wallenroda 9/1
 PRALNIA SAMOBSŁUGOWA SPEED QUEEN – ul. Oborników Wybrzeża 15/2
 PREMIUM DENT STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA – ul. Benjowskiego 11/2
 PREMIUM APARTMENTS – ul. Antoniego Słonimskiego 61/3
 PREMIUM FITNESS & GYM – ul. Genista 30
 PRIVATE BEAUTY & HAIR – ul. Rajka 1
 PROSJA KRESKA – Aleja Grunwaldzka 74/2
 QURIS – ul. Konstancja Jelfsona Gałczyńskiego 12
 RESTAURACJA AMBER SEDE – Plac Solidarności 1
 RESTAURACJA CANIS MUSCIS & WINIE – ul. Ogarna 27/28
 RESTAURACJA DWÓR KUZINICZNY – ul. Wajdeloty 13
 RESTAURACJA DZIŃO GON – ul. Jaskłowa Dolina 114
 RESTAURACJA ENJOY FOOD & LIFE – Aleja Grunwaldzka 415
 RESTAURACJA LA FONTAINE – ul. Dębyńska 2/4
 RESTAURACJA LUCYNIKA – ul. Joachim Lelewela 19a
 RESTAURACJA LULLA FOOD & DRINK – ul. Norwida 4
 RESTAURACJA MAJOLIKA – ul. Jana Ułpachena 23
 RESTAURACJA MERCATO – Targ Rybny 1
 RESTAURACJA PANORAMA – ul. Waly Piastowskie 1
 RESTAURACJA PAPERDOVA – Aleja Grunwaldzka 56
 RESTAURACJA PATIO ESPANOL – ul. Tandeta 1/81
 RESTAURACJA PORTUGALY – ul. Błoty Oliwskiej 34
 RESTAURACJA PUEBLO – ul. Kłodzkiego 128
 RESTAURACJA RETRIVO – ul. Rajka 12B
 RESTAURACJA RITZ – ul. Szafarnia 6
 RESTAURACJA SZAFARNIA 10 – ul. Szafarnia 10
 RESTAURACJA TRATTORIA GUSTO – ul. Afrodyty 1
 RESTAURACJA TRATTORIA LA CANTINA – ul. Dębinki 70/1
 RESTAURACJA WERANDA – ul. Turwima 12
 RESTAURACJA ZAFISHOWANI – ul. Tokarska 6
 RESTAURACJA ZURAWY – ul. Dłgie Pobrzeże 32
 RETRO ATELIER HAIR ANNA HORNA – ul. Stanisława Wyspiańskiego 20/2
 SALON FRYZJERSKI EXCELLENTRY – ul. Rajka 1/5A
 SALON FRYZJERSKI EXCELLENTRY – ul. Jana Kilińskiego 4
 SALON FRYZJERSKI MACIAS – ul. Kiełbasińska 183
 SALON FRYZJERSKI POINT – Aleja Grunwaldzka 57
 SALON FRYZJERSKI QUIRS – ul. Jana Heweliusza 15
 SALON FRYZJERSKI QUIRS – ul. Konstancja Jelfsona Gałczyńskiego 12
 SALON FRYZJUR AGNIESZKA SWIERZEWSKA – ul. Bora Komorowskiego 38
 SALON FRYZJUR B&E – ul. Kłobrzezka 63F
 SALON KOSMETYCZNY MARYLA – ul. Jagielorska 2
 SHOCK – ul. Stary Rynek Oliwki 67
 SMOCK – ul. Podmyślna 1/5A
 SMOLEKINIC – ul. Kamla Szymonowskiego 2
 SO STAY HOTEL – ul. Kartuska 18
 SPAMED – ul. Waly Piastowskie 1
 STARY MANEZ – ul. Juliusza Słowackiego 23
 STREFA KOBET – ul. Krzemowa 20
 STUDIO 2 – ul. Bolesława Krzywoustego 1
 STUDIO FRYZJUR X – ul. Oborników Wybrzeża 48
 STUDIO TANCA ARTISTIC – ul. Juliusza Słowackiego 21
 STUDIO TANCA SIEMANNO – ul. Krynka 7
 STUDIO TANCA SIEMANNO – ul. Jana Kilińskiego 4
 STUDIO TANCO SHINE – ul. Danusi 4/1
 STYLON – ul. Szczerbicka 31/3
 SUGOI SUSHI – Aleja Grunwaldzka 415
 SUSHI 77 – ul. Dłgie Pobrzeże 30
 SZKOŁA WELIĘZYŃ OBCIE DLA CAŁEJ RODZINY – ul. Gospody 38
 SZKOŁA YOGI ZOFII NETTER – ul. Zpody 11
 SZYBROM TATTOO STUDIO – ul. Norwida 13/11
 TARBARO – ul. Rajka 10
 TARTA BUKŁA – ul. Żabi Kruk 10
 TOTAL FITNESS – Aleja Grunwaldzka 229
 TRENDY HAIR FASHION – ul. Pańska 9/11
 TRU TRUSSARDI – Aleja Grunwaldzka 141
 UNIAM – ul. Matona Hemara 1
 UNDERGROUND FRYZJERSKTYWO KREATYWNIWE – ul. Letnia 9
 VICTORIA CLINIC – ul. Jaskłowa Dolina 57
 VOX MERLE – ul. Jana Kilińskiego 4
 WINE BAR SJ – ul. Tandeta 1/82
 WOLICK – ul. Rajka 10
 ZDROFIT – ul. Rajka Grunwaldzka 82
 ZIELONY SPKIELERZ – ul. Bernarda Chrzanowskiego 38A

Sopot

BALTICA RESIDENCE – ul. Na Wydmach 13
 BALTIKA DAY SPA – ul. Emili Plater 1
 BAUTYKA AGENCJA ARTYSTYCZNA BART – ul. Tadeusza Kościuszki 61
 BEAUTY BOX HAIR&SPA – ul. Jana Sobieskiego 2/1
 BRURO RACHUNKOWE LUCZYŃSKI – ul. Kasińskiego 10/1A
 BUNNY HANDROLL – ul. Grunwaldzka 22
 CAFE FEBBER – ul. Bohaterów Monte Casino 48
 CENTRUM OKULISTYCZNE BLUKPOL – ul. Jana Jerzego Hoffmra 6
 CENTRUM PIĘKNOŚCI CIAŁA – ul. Władysława Jagiełły 4
 CROSSFIT – ul. 3 maja 69C
 DWOREK ADMIRAL – ul. Powstańców Warszawy 80
 FABELOUS LADY – ul. Wesołowska 1
 FAMILIA MARCO POLO – ul. Grunwaldzka 25
 FILIZANKA KUBEK – ul. Emili Plater 12
 GABINET MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ DR DAMIAN – ul. Antoniego Abrahama 25
 GESLER RESTAURACJA "U KUCHARZY" – ul. Bohaterów Monte Casino 60
 HAIR STUDIO ANNA MACHALA – Aleja Niepodległości 648/1
 HASTENS – Aleja Niepodległości 940
 HOTEL AQUA SÓPOT – ul. Zamkowa 4/2 3/5

HOTEL BAYONIN – ul. Powstańców Warszawy 7
 HOTEL BURSZTYN – ul. Emili Plater 19
 HOTEL FLAMINGO – ul. Emili Plater 12
 HOTEL HAFNER – ul. Jana Jerzego Hoffmra 59
 HOTEL MIRAMAR – ul. Zamkowa Góra 25
 HOTEL OPERA – ul. Stanisława Moniuszki 10
 HOTEL REZIDENT – Plac Konstytucji 3 Maja 3
 HOTEL SZEFLIŁ – ul. Powstania Warszawy 12-14
 HUNGARY SPOT MARIBOTI RESORT & SPA – ul. Błwy pod Płocimami 59
 HOTEL LA BALTICA – ul. Emili Plater 1
 JZ SALON FRYZJERSKI – ul. Generała Stanisława Fiszera 3
 KAWIARNIA BACIO DI CAFFE – ul. Ogrodowa 2/1
 LA BAGATELA – ul. Tadeusza Kościuszki 14
 MEDISIMA – ul. Armii Krajowej 72/3
 MEDYKA BAR SOPOT – Plac Zdrowojny 1
 MEDYCYN SPACJALISTYCZNA ZO2 – ul. Grunwaldzka 36a
 MOUNT BLANC – ul. Bohaterów Monte Casino 63
 MYSTORY SOPOT APARTMENTS – ul. Powstańców Warszawy 53a
 NATASHON ROOM – Aleja Niepodległości 705
 NGI INSTYTUT KOSMETOLOGII – ul. Oborników Westerplatte 2-4
 NIO LUXURY SPA – ul. Grunwaldzka 94-96
 POCANG DO – KAWA I BAGLE – ul. Tadeusza Kościuszki 14
 POMARANCZOWA PLAZA – ul. Emili Plater 19
 RESTAURACJA AMICI – ul. Jana Kazimierza 2
 RESTAURACJA BALENTYNY PUDEŁ – ul. Bohaterów Monte Casino 44
 RESTAURACJA DESKA KUCHNIA IWINO – Plac Zdrowojny 1
 RESTAURACJA DESKA KUCHNIA IWINO – Powstańców Warszawy 6
 RESTAURACJA GOODING – ul. Smolna 21
 RESTAURACJA T-BONE STEAK HOUSE – ul. Grunwaldzka 8
 RESTAURACJA M15 – Aleja Franciszka Mamuski 15
 RESTAURACJA MODERN FOOD AND WINE – Plac Zdrowojny 2
 RESTAURACJA PASKOWNICA – ul. Powstańców Warszawy 88
 RESTAURACJA PROJEKT 34 – ul. Oborników Westerplatte 36
 RESTAURACJA SECRETARIAT – ul. Polna 1
 RESTAURACJA SEMBRA – ul. Grunwaldzka 11
 RESTAURACJA STAR TEXAN – ul. Grunwaldzka 89
 RESTAURACJA THE MEXICAN – ul. Bohaterów Monte Casino 54
 RESTAURACJA TOSCANA – ul. Grunwaldzka 27
 RESTAURACJA TRIO – ul. Powstańców Warszawy 10
 SALON FRYZJERSKI HAIRBAR – ul. Powstańców Warszawy 6
 SALON HALINA – Aleja Niepodległości 756
 SALON SOPOT – Aleja Niepodległości 775/1
 SHERATON SOPOT SPA – ul. Powstańców Warszawy 10
 SPOITEKA – ul. Tadeusza Kościuszki 14
 STACJA SOPOT – ul. Władysława Jagiełły 3
 STYL SALON KOSMETYCZNY & FRYZJERSKI & PERFUMERIA – ul. Bohaterów Monte Casino 46
 SZKOLENIA JEZDZIECKA GALOPIKA – ul. Władysława Łokietka 1
 TOTAL LOOK BY BUNNY THE STAR – ul. Powstańców Warszawy 10
 TOTAL LOOK BY BUNNY THE STAR – ul. Powstańców Warszawy 10
 WILA SEDAN – ul. Generała Kazimierza Pułaskiego 18-20
 WILA SENTOZA – ul. Grunwaldzka 89
 RESTAURACJA PUEBLO – ul. Kłodzkiego 128
 WILKA MAREJA – ul. Bolesława Chrobrego 38
 WISKEY ON THE ROCK – ul. Dworzowa 11
 WILIA MARJA – ul. Bolesława Chrobrego 38
 WISKIUM SOPOT INSTYTUT ZDROWIA I URODY – ul. Armii Krajowej 122C
 ZATOKA SZYLUK – Aleja Franciszka Mamuski 14
 ZIELNIA SPA SPOCKA – ul. Podjazd 3

Gdynia

ABACOSUN – INSTYTUT URODY – ul. Wielkopolska 168
 ABACOSUN – URODY OLIMP – ul. Cechowa 15
 ARANIZER – Aleja Zwycięstwa 245/5
 ATELIER FRYZJERSKIE BRZDOWSKI PAWEŁ – ul. Komela Malinowskiego 11
 BEAUTY DREAM – ul. Chwaszczyńska 49a/5
 BEAUTY MEDICAL KOSMETOLOGIA & MEDYCYNIA ESTETYCZNA – ul. Wincentego Pola 27/1
 BISTRO SERWUS – ul. Zwycięstwa 241/1
 BMC GÓRNIKOWSKI – ul. Łużycka 9
 BUNNY HANDROLL – ul. Turystyczna 1A
 BROWBAR PORT – Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego 2
 BUNNY HANDROLL – ul. 10 Lutego 28
 BUTY JUNGLE CHIC – Aleja Zwycięstwa 256
 BY OLA LA – ul. Kazimierza Górskiego 2
 CAFE MAROLA – ul. Bolesława Prusa 24
 CAFE MAROLA – Aleja Zwycięstwa 241/6
 CENTRUM MEDYCZNE DR KLUBIK – ul. Skwer Kościuszki 15 lok. 17
 CHRISTELLE – ul. Świętojańska 66
 CLINICA MEDICA – ul. Montwilla Miłredo 11
 COMO RESTORANTE – Aleja Zwycięstwa 256
 CORNER CAFE – ul. Świętojańska 70A
 COSTA COFFEE – ul. Kazimierza Górskiego 2
 COURTWARD MARIBOTI GDYNIA – ul. Jerzego Wąszyńskiego 19
 DAN SEBASTIAN – ul. Kazimierza Górskiego 2
 DAY SPA VITATO – ul. Antoniego Abrahama 11
 DEL MAR – Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego
 DOUGLAS – ul. Kazimierza Górskiego 2
 DOLGAS – ul. Kazimierza Górskiego 2
 DORABO – ul. Rajka 10
 DOUGLAS – ul. Świętojańska 53
 DRYVA ADV – ul. Parkowa 2
 DWA W JEDNYM – ul. Armii Krajowej 21
 EGO SALON URODY STYL – ul. Warszawska 20
 ELIZABETH SKINE SLOBNE – ul. Świętojańska 116
 EUREKA – Aleja Zwycięstwa 98
 FRYZJER DZIECIECIE KOLOROWE CZUPRYNIKI – ul. Świętojańska 6/8
 GABINET BEAUTIFUL SKIN – ul. Świętojańska 57
 GUSEMEDIUM CENTRUM TERAPII HIPERBARICZNEJ – ul. Świętego Wojciecha 10/4
 HISHI SUSHI – ul. Przedwoskich 38
 HOLISTIC CLINIC GDYNIA – Aleja Zwycięstwa 241/6
 HOSSA – ul. Władysława IV 43
 HOTEL KURACYNY – Aleja Zwycięstwa 255
 HOTEL ROZĄNY GAJ – ul. Józefa Korzeniowskiego 19d
 HOTEL QUADRILLE – ul. Folvancza 2
 INGLOT – ul. Kazimierza Górskiego 2
 INSTYTUT URODY AGATA PARTHYKA – ul. Strzelców 1/4
 JAKUBOWY HOTEL – ul. Jana z Kolna 2
 K&K WOIUTANOWICZ – ul. Kryska 21A
 KANCELARIA EASY OCEAN – ul. Batorego 23/3
 KAWIARNIA CAFE KLIPS – ul. Józefa Wybickiego 3
 KAWIARNIA CONTRAST CAFE – Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego
 KAWIARNIA SŁODKA PRZYSTANI – ul. Gryfa Pomorskiego 52/4
 KLINIKA ORLIDO – Aleja Zwycięstwa 241/11
 LAGUNA MEDICAL – Plac Kaszubski 1
 L'ESAIJ MEDICAL CLINIC – ul. Antoniego Hryniewickiego 6c/9
 LOVEAT – ul. Świętojańska 10
 LUKS STREFA – ul. Generała Józefa Bema 10
 LUX – ul. Moskła 127
 MANA DAY SPA – ul. Zwirki i Wigury 2A
 MANA MANA – ul. 3 Maja 20
 MARIANO GUESTS – Aleja Zwycięstwa 256
 MAKEUPCENT – ul. Powstańców Syczowiego 23
 MERCURY – Skwer Kościuszki 15
 MODO'OM – ul. Świętojańska 72
 MIMO MIASTO – Skwer Kościuszki 15

MOSHI MOSHI SUSHI – ul. Jerzego Wąszyńskiego 21
 MOUNT BLANC – ul. Kazimierza Górskiego 2
 MOJI DIETTYK – ul. Starowiejska 16/8
 NABOARDGOSHI BAR – ul. Świętojańska 95
 OLA – ul. Pulkownika Stanisława Dąbka 338
 OLA – ul. Dąmki 12
 OLA – SALON FRYZJERSKI ul. Starowiejska 42
 OPT'YK STUDIO 1242 – ul. Kazimierza Górskiego 2
 PERMANENT MAKEUP ACADEMY – ul. Starowiejska 41-43 lok. 27
 PIZZA HUT GDYNIA – ul. Świętojańska 26
 PIZZA HUT GDYNIA RIWEA – ul. Kazimierza Górskiego 2
 PIZZERIA MAMA KAWA – ul. Świętojańska 65
 PORADNIA DIETETYCZNA MEDICO – ul. Starowiejska 45/5
 PRALNIA SAMOBSŁUGOWA SPEED QUEEN – ul. Zygmuntowa Augusta 7d
 QUADRILLE – ul. Folvancza 2
 REHA PRESTIGE – ul. Kieleska 20
 RESTAURACJA BARBARUDA – Bulwar Nadmorski im. Feliksa Nowowiejskiego 1
 RESTAURACJA BRITANNICA STEKHOUSE – Aleja Zwycięstwa 255
 RESTAURACJA CASA CUBEDDU BY DOMENICO – ul. Spółdzielcza 1
 RESTAURACJA COZZI – ul. Władysława IV 49
 RESTAURACJA ESPELINDOŚ – Aleja Zwycięstwa 243
 RESTAURACJA GARD NOROK KITCHEN – ul. Jerzego Wąszyńskiego 19
 RESTAURACJA GOOD MORNING VIETNAM – ul. Świętojańska 83
 RESTAURACJA KREWETKARNIA – ul. Świętojańska 81/1
 RESTAURACJA MALIKA – ul. Świętojańska 69
 RESTAURACJA MARIARZEC – ul. Spółdzielcza 1
 RESTAURACJA LA VITA – ul. Antoniego Abrahama 80-86
 RESTAURACJA OGNIEŃ PIECZEŃ – ul. Adama Mickiewicza 1/3
 RESTAURACJA PANORAMA – Aleja Józefa Malczewskiego 1/3
 RESTAURACJA TLUSTA KAZKA – ul. Spółdzielcza 1
 STARBUCKS – ul. Kazimierza Górskiego 2
 RESTAURACJA TRIO – ul. Starowiejska 26/5
 RESTAURACJA ZIELONY ROVER – Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 32
 SABAJ JAJ – ul. Starowiejska 35
 SALON BRANŚKI – Aleja Zwycięstwa 245/14
 SALON FRYZJERSKI DOROTA – Aleja Zwycięstwa 256
 SALON FRYZJUR MAZAJE – ul. Mylna 1
 SALON ZOUS – Aleja Zwycięstwa 241/3
 SALON NATURA – ul. Waleisana Serki 90
 RESTAURACJA URODY LE SOUTIRRE – ul. Bosmanska 118
 SIMONA – ul. Zofi Nalkowskiej 22/3
 SOCEWNIKOWSKI HAIR DESIGN – ul. Antoniego Abrahama 24
 STARBUCKS – ul. Kazimierza Górskiego 2
 STUDIO ANNY LESKOWSKIE & INSTYTUT URODY DERMATICA – ul. Cechowa 21
 STUDIO FRYZJUR HONORATA BRODOWSKA – ul. Gryfa Pomorskiego 54/5
 STUDIO HANNY ZYGULA – ul. Zwirki i Wigury 7
 STUDIO URODY LOOK – ul. Leona Staniszczyńskiego 15/3
 SUNSET CENTRUM OPALANIA – ul. Władysława IV 46
 TARANNO – Aleja Zwycięstwa 256
 TEATR GDYNIA GŁOWNIA – Plac Konstytucji 1
 TOTAL LOOK BY BUNNY THE STAR – ul. Świętojańska 61
 TRU TRUSSARDI – Aleja Zwycięstwa 256
 WILA BRZGA – ul. Mikłajka Kopernika 84
 ZNAUFA POŁOŻENIE SZKOŁA RODZENIA – ul. Miławska 13

Okolice

DENTAL PLANET – Borokowo – ul. Współczesna 1L
 GABINET KOSMETYCZNY ARKESIA – Rumia, ul. Dąbrowskiego 24a/4
 GALERIE SALON URODY – Pruszcz Gdański, ul. Wita Stwosza 14a/4
 IMPLAIDENT – Kowale, Andrzeja 3
 MY BURGER&PIZZA BANINO – Banino, ul. Kłonica 41/1
 NEMZOS – Borokowo, ul. Współczesna 1L
 PRACOWNIA FRYZJUR POTTI PIEPER – Kowale, ul. Zeusa 82/14
 RESTAURACJA PODSADA KUJAKI – Bąkowo, ul. Włoczyńskiego Mgiel 21
 RESTAURACJA Z WRÓ – Pruszcz Gdański, ul. Feliksa Stamma 2
 WILA ZAGÓRZE – Rumia, ul. Jana 11 Sobieskiego 21

Pozostałe

DŁUGI TARG HOTEL MANAGEMENT – Poznań, Plac Andersa 7
 DOLINA CHARLOTTE RESORT & SPA – Słupsk, Strzelcino 14
 HOTEL ASTOR – Jastrzębia Góra, ul. Rozewska 38
 HOTEL SPA DOM ZDROWOJNY – Jastarnia, ul. Tadeusza Kościuszki 24
 HOTEL WILIA ZŁOTA – Karwia, Aleja Wójcika Polskiego 19
 KOZI GRÓD – Pomrlewo, ul. Lesińskich 3
 SALON SPAKIEJNY BY JULIA KAMINSKA – Warszawa, ul. Poznańska 38/44
 STUDIO FRYZJUR MARIUSZ SZYMOKO – Piaseczno, ul. Julianowska 68d
 PROF. LINGUA – Warszawa, ul. Aleje Jerozolimskie 96
 TRISTAN HOTEL – Elbląg, ul. Nieka 2/C-26



**MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA**

POWIĘKSZANIE PIERSI WŁASNYM TŁUSZCZEM I IMPLANTAMI

PODNIESIENIE PIERSI

KOREKTA NOSA METODĄ KLASYCZNĄ I PRESERVATION RHINOPLASTY

KOREKTA ODSTAJĄCYCH USZU

PLASTYKA POWIEK GÓRNYCH I DOLNYCH

LIPOSUKCJA

ABDOMINOPLASTYKA

PRZESZCZEPY WŁOSÓW, BRWI I RZĘS METODAMI FUE I STRIP

USUWANIE PREPARATU AQUAFILLING



Dr Pernak

**Piękno
i medycyna**

DISCOVERY Clinic

DR PERNAK
80-339 GDAŃSK
AL. GRUNWALDZKA 549

TEL. 58 72 82 000
TEL. 500 600 502
WWW.DRPERNAK.PL

SZPITAL DISCOVERY
SOWIA 3,
SUCHY DWÓR



GDYNIA ORŁOWO

ZREALIZUJ CEL WSPÓLNIE ZE STUDIO FIGURA

ZWALCZ CELULIT / WYROLUJ ZBĘDNE KILOGRAMY
ZREDUKUJ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ / IDEALNIE WYRZEŹB SWOJE CIAŁO



STUDIO FIGURA GDYNIA ORŁOWO

Zajrzyj na naszą stronę!
www.figuragdynia.pl

Napisz do nas wiadomość!
e-mail: studio@figuragdynia.pl

Zadzwoń!
tel.: 602 144 154

Obserwuj nasz profil!
facebook: [figuragdynia](https://www.facebook.com/figuragdynia)