

zdrowie i uroda



Aktywne kobiety NA START!

Dla wszystkich aktywnych Pań, które nie mogą znaleźć sobie miejsca w sieciowych klubach fitness lub zwyczajnie wyżej cenią sobie kameralność nad zatłoczone sale, powstaje w Gdyni Aktywna Strefa Kobiet.

Beata Stanalowska
b.stanalowska@expresspowiatu.pl

Aktywna Strefa Kobiet to miejsce tworzone głównie z myślą o Paniach. Jest to klub prozdrowotny, który stawia na uprawianie sportu w przytulnej i nastrojowej atmosferze. W ofercie znajdują się zajęcia ruchowe dla każdej grupy wiekowej. Dla Pań po 60 roku życia ułożony został cykl zajęć „Senior – fit”. Jest to gimnastyka przy spokojnej muzyce. Łączy ona cechy rehabilitacji i fitness z uwzględnieniem profilaktyki chorób wieku dojrzałego, takich jak: osteoporoza, cukrzyca, choroby reumatyczne i zwyrodnieniowe, układu krążenia i inne. Program 40+ to zajęcia dla kobiet po 40 roku życia (ale także młodszych), których sylwetka i kondycja zostawia dużo do życzenia. „Zajęcia trwają pełną godzinę zegarową.

Forma prowadzenia to: rozgrzewka na piłkach przy muzyce reggae, ok.15-20min. Po rozgrzewce następuje seria ćwiczeń wzmacniających newralgiczne części ciała kobiety, czyli ramiona, plecy, brzuch i pośladki, ok.25-30 min. Ćwiczenia dostosowane są do poziomu grupy. Serie są krótkie, a w przerwach wykonywane są oddechy rozciągające bądź oddechowa. Na ostatnie 15 minut zajęć miła niespodzianka dla ciała i umysłu. Serdecznie zapraszam!” – mówi Instruktorka zajęć fitness Edyta Gusztal. Trwają również zapisy na stretching, jogę, gimnastykę antycellulitową i wiele innych. Jednak Aktywna Strefa Kobiet to coś więcej niż fitness i gimnastyka. W ofercie znajduje się bogata oferta masażu, kurs samoobrony, szkoła rodzenia oraz program „Zdrowa mama”. Samoobrona kobiet powstawała z myślą o Paniach, które

chcą nabyć umiejętności obrony w sytuacjach zagrożenia. Ma im to pomóc czuć się pewniej i wyjść cało z opresji. Ponadto kurs samoobrony dla kobiet jest doskonałym sposobem na aktywne spędzanie czasu. Prowadzący uczą kursantki jak reagować w niebezpiecznych sytuacjach, a także jak rozwiązywać konflikty poprzez fizyczną i słowną samoobronę. Aktywna Strefa Kobiet wychodzi również naprzeciw potrzebom przyszłych rodziców tworząc szkołę rodzenia. Szkoła rodzenia Pani Marty pomoże przygotować się zarówno do porodu, jak i do przywitania Waszego dziecka po drugiej stronie brzucha. Natomiast dla szczęśliwych mam Aktywna Strefa Kobiet przygotowała zajęcia pod hasłem „Zdrowa mama”. Na tych zajęciach „świeżo upieczone” mamy ćwiczą ze swoimi pociechami. „Zapisywać mogą się wszystkie panie, których dzieci ukończyły szósty tydzień życia. Jest to idealna oferta dla kobiet, które pragną odzyskać kondycję po ciąży, ale zaniechały ćwiczeń, ponieważ nie chciały lub nie miały z kim zostawić maleństwa. U nas nie trzeba z niczego rezygnować. Mama przychodzi z dzieckiem do Aktywnej Strefy i ćwiczy razem z nim” – mówi właściciel Klubu Maciej Szulc. Aktywna Strefa Kobiet to coś

uwaga konkurs!

Do wygrania trzy podwójne zaproszenia do Aktywnej Strefy Kobiet.

Wygraj dla siebie i przyjaciółki wstęp na dowolne zajęcia ruchowe lub częściowy masaż klasyczny do wyboru!!!
Wymień trzy usługi znajdujące się w ofercie Aktywnej Strefy Kobiet.

Prawidłowe odpowiedzi prosimy przysłać do 1 lutego 2011 na adres konkurs@expressy.pl wpisując w temacie ASK.Ogłoszenie zwycięzczyń w następnym numerze Expressu, czyli 3 lutego.

więcej niż zwykły klub fitness. Tu stawia się nie tylko na profesjonalizm, ale i na miłą atmosferę. W bogatej ofercie każda z Pań znajdzie coś dla siebie lub może poprosić instruktora o pomoc, aby dowiedzieć się, który z programów ćwiczeniowych będzie dla niej najlepszy. Podaruj sobie odrobinę czasu dla swojego zdrowia, urody i dobrego samopoczucia. W tym miejscu każda kobieta ma się czuć wyjątkowo-po to Aktywna Strefa Kobiet została stworzona.

26 i 27 lutego klub ma swoje Dni Otwarte. W tych dniach od 10.00 do 18.30 są prowadzone bezpłatne zajęcia jogi, stretchingu, salsy i gimnastyki – zapisy trwają! W programie również pokaz samoobrony i prezentacja szkoły rodzenia. Wszelkie informacje oraz pełna oferta Aktywnej Strefy Kobiet znajduje się na www.aktywnastrefakobiet.pl – Serdecznie Zapraszamy!!!

Peelingi chemiczne

Peelingi to zabiegi, których działanie polega na złuszczeniu naskórka. Okres jesienno-zimowy sprzyja wykonywaniu takich zabiegów.

Głębokość działania peelingów zależy od: stężenia kwasu, czasu na jaki go aplikujemy, ilości preparatów w zależności od powierzchni poddanej zabiegowi, a także współdziałania z innymi preparatami oraz stanu i rodzaju skóry. Do najczęściej stosowanych kwasów należą kwas glikolowy (AHA). Kwas AHA występuje w winogronach, jabłkach, trzcinnie cukrowej. Zaletą jego jest łatwość penetracji warstwy rogowej. Poza złuszczeniem pobudza odnowę komórkową przez zwiększenie syntezy kolagenu i elastyny. Poprawia nawilżenie naskórka, wygładza i rozjaśnia skórę. Zabiegi należy powtarzać co dwa tygodnie od 3 – 6 zabiegów. Peelingi stosujemy w celu: odmładzania, likwidacji przebarwień, trądziku, w zaburzeniach rogowacenia, bliznach, zmarszczkach i ogólnej rewalizacji skóry.

Kwas migdałowy – źródłem tego cennego kwasu są migdały, morele i wiśnie. Wykazuje on silne właściwości przeciwbakteryjne, ma dużą łatwość przenikania przez skórę i łagodnie złuszcza naskórek. Dużą zaletą kwa-

su migdałowego jest to, że nie powoduje nadwrażliwości na ultrafiolet, dlatego zabiegi z jego użyciem mogą być wykonywane przez cały rok. Peelingi wykonujemy w serii 3-6 zabiegów co 10-14 dni. Wskazaniem do zabiegów są: przebarwienia, zaskórniki, trądzik, łojotok, rozszereżenie porów, fotostarzenie oraz skłonność do wyprysków.

W Centrum Zdrowia i Urody w Redzie stosujemy techniki łączone np.: peeling kawitacyjny z migdałowym i naświetleniem wąskopasmowym światłem niebieskim mającym silne działanie antybakteryjne, przeciwzapalne i uspokajające. Po peelingu skórę zabezpieczamy preparatami, które wytwarzają rodzaj błony chroniącej przed czynnikami atmosferycznymi, zanieczyszczeniami oraz utratą wody z głębszych warstw. Połączenie zabiegów złuszczących z nowoczesną techniką staje się dzisiaj koniecznością ze względu na bezpieczeństwo, efektywność oraz zadowolenie klientów.

Mgr. Marianna Czarna
Centrum Zdrowia i Urody w Redzie



REKLAMA EPW/58/2010/R.L.

www.leotourwejherowo.pl tel./fax 58-672 21 66

LEOTOUR WEJHEROWO

- Wczasy i wycieczki
- Bilety autokarowe
- Bilety promowe
- Bilety lotnicze
- Kolonie i obozy
- Ubezpieczenia

ul. 3-go Maja 1/3
84-200 Wejherowo

e-mail: leotour@leotour.com.pl czynne 9-18, sobota 10-14

REKLAMA EPW/35/2010/R.L.

CENTRUM ZDROWIA I URODY
mgr. Marianna Czarna ul. Klonowa 4 REDA

ANALIZA PIERWIASTKOWA Z WŁOSÓW - BIOMOL
FIZYKOTERAPIA
KOSMETOLOGIA
TERAPIE MANUALNE
DIETETYKA ODNOWA

586 783 588
www.contrumzdrowia.home.pl

REKLAMA EPW/01/01/2011/P

BARTNIK ŻUROMIŃSKI
Mistrz Pszczelarski
Roman Stachyra
tel.:502-404-318
bartnikzurominski@op.pl

oferujemy w sprzedaży:

- produkty pszczele najwyższej jakości
- miody odmianowe
- kosmetyki naturalne na bazie produktów pszczelich
- świece woskowe
- apiterapia
- pierzga z propolisem w miodzie spadziowym
- miód spadziowy: - z propolisem
- z pyłkiem kwiatowym i propolisem

Zapraszamy do Hali OLIVIA w dniach 4-6 lutego

REKLAMA EPW/BART/03/R.L.

Bałtyckie Spotkania i Targi
Hala Olivia
4-5-6 II 2011
MEDYCYNA NATURALNA

OD WAHADEŁKA DO GWIAZD

AROMATERAPIA
ASTROLOGIA
AURA
BIOENERGOTERAPIA
CHIROMANCJA
HIPNOZA
HOMEOPATIA
HOROSKOPI
MEDYCYNA NATURALNA

PARAPSYCHOLOGIA
PSYCHOTRONIKA
RADIESTEZJA
REFLEKSOTERAPIA
TELEPATIA
UFLOGIA
PREKOGNICJA
WYDAWNICTWA
ZIOLA

www.monikadymekka.eu

Bilety do nabycia w kasie Targów w cenie:
5 zł - ulgowy
7 zł - normalny
nr tel: 601 61 55 49