



## Elektroniczny partner do ćwiczeń

Dbasz o formę, jesteś aktywny, a może potrzebujesz motywacji? Inteligentny monitor aktywności Garmin vívosmart 3 każdego dnia wyznacza cel i pomaga go zrealizować. Opaska rozpoznaje, kiedy spacerujesz, biegasz, pływasz lub ćwiczysz cardio i zapisuje to w kalendarzu aktywności.

Podczas ćwiczeń na siłowni nie musisz skupiać się na liczeniu serii i powtórzeń – vívosmart 3 robi to za ciebie. Wbudowany pulsometr mierzy tętno na nadgarstku. A po połączeniu ze smartfonem możesz odczytywać powiadomienia o przychodzących połączeniach, SMS-y, e-maile, informacje z kalendarza i FB bezpośrednio na nadgarstku. Umożliwia też sterowanie muzyką z telefonu. **Cena 150 euro.**



## Tylko dla dorosłych

Nic tak dobrze nie nastraja kobiety jak pobyt w SPA, dlatego myśląc o wspólnych wyjazdach, warto wziąć pod uwagę te hotele, gdzie zapewnią nam relaks na najwyższym poziomie. A ponieważ już starożytni zauważyli, że stan naszego umysłu, ducha i ciała są ściśle ze sobą powiązane, trzeba pomyśleć o holistycznym podejściu do zdrowia i odpoczynku.

Najlepszym holistycznym SPA w Polsce jest mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA – co potwierdza pierw-

sze miejsce w najnowszej edycji plebiscytu SPA Prestige Awards. Hotel Manor House SPA zdobył także nagrody w kategoriach Najlepsze Health & Anti-aging SPA oraz Najlepsze Baseny i Aquaparki.

Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów to połączenie szlacheckiej tradycji z luksusem. To także hotel dla dorosłych, co oznacza, że żadna „wesola gromadka słodkich urwisiów” nie zakłóci nam planów. 🍷

### POLSKA WHISKY!



*J.A. Baczewski*

Fondée 1782. Lwów

Baczewski to przecież wódka! Tak, ale teraz firma przywraca tradycję przedwojennej whisky. Produkowana jest według oryginalnej receptury z przedwojennego zakładu Baczewskiego we Lwowie. J.A. Baczewski Whisky ma 43 proc. „mocy”. Powstaje w wyniku kupażowania różnych rodzajów whisky (proporcje od zawsze są tajne). Dojrzewa w beczkach z białego amerykańskiego dębu, dzięki czemu ma bursztynowy kolor i delikatnie słodki smak – czuć słodowane ziarno i kremową słodycz.

## Rekordziści Twittera

Zastanawiacie się, czyje wpisy przykuwają największą uwagę? To, co ma do powiedzenia (napisania) Donald Trump, śledzi 30 mln osób. Tweety Baracka Obamy czyta prawie 90 mln. Przebija ich **KATY PERRY**, której każdy wpis sprawdza już ponad 98 mln ludzi! A Katy na Twitterze robi konkurencję Paolo Coelho przemysleniami typu: „Intencja jest wszystkim”, albo „»Nie wiem«, to świetna odpowiedź”. Nie przeszkodziło to producentom nowej edycji amerykańskiego Idola, zaproponować jej roli jurorki w programie. Gaża ma wynieść 25 mln dol.



### NAJPOPULARNIEJSI UŻYTKOWNICY TWITTERA:

- Katy Perry**  
@katyperry 98 788 434
- Justin Bieber**  
@justinbieber 95 081 507
- Barack Obama**  
@BarackObama 88 630 200
- Taylor Swift**  
@taylorswift13 83 987 547
- Rihanna**  
@rihanna 72 937 326
- Ellen DeGeneres**  
@TheEllenShow 68 696 156
- YouTube**  
@YouTube 68 483 375
- Lady Gaga**  
@ladygaga 66 616 298
- Twitter**  
@Twitter 60 852 906
- Justin Timberlake**  
@jtimberlake 60 115 082