

Bestsellery SHAPE 2014



Po raz kolejny przedstawiamy wam to, co chcielibyśmy nagrodzić znakiem jakości SHAPE. Prezentujemy produkty, inicjatywy, akcje, które na tle innych działań wyróżniają troską o zdrowy styl życia, innowacyjność i skuteczność. Braliśmy też pod uwagę to, by nasze propozycje były inspiracją w poszukiwaniu rzeczy modnych, nowych, wartych uwagi dla młodych, aktywnych pełnych życia kobiet, czyli takich jak wy. Bo w SHAPE dbamy nie tylko o kondycję, ale też piękno duszy i ciała. Dziś bycie fit jest jednym z najgorętszych trendów, a my w SHAPE jesteśmy zawsze w formie!

ZAPROJEKTUJ MYŚLENIE

LABlife – to nowatorska propozycja dla osób zainteresowanych psychologią, a także neurofizjologią. Nie ma to nic wspólnego z nudną psychoterapią czy męczącymi zajęciami terapii grupowej. To raczej nowoczesny sposób na zmianę utartych schematów myślenia. LABlife będzie prezentowało w formie krótkich warsztatów różne sposoby radzenia sobie w życiu (prywatnym i zawodowym) w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu psychologii, genetyki i komunikacji interpersonalnej. To unikatowe w skali naszego kraju miejsce, gdzie naukowcy, artyści i biznesmeni będą prezentowali swoje strategie osiągania sukcesu, prowadząc warsztaty, szkolenia i spotkania autorskie. LABlife będzie łączyć otwartych, komunikatywnych i ciekawych świata ludzi. Kto stoi za tą inicjatywą? Doświadczona coach Małgorzata Marczevska, autorka m.in.: cyklu warsztatów „Uczucia z gupy Z”, „Dziki lokator” czy „Neurofitness” – specjalistka od projektowania myślenia z ponad 20 letnim doświadczeniem.



www.facebook.com/pages/LABlife



Agnieszka
Mielczarek

„DOBRE ŻYCIE
– DIETA I ROZWÓJ
Z COACHEM
ZDROWIA”

WYDAWNICTWO PASCAL

ODWAGA DO ZMIAN

Pierwsza i najważniejsza zaleta „Dobrego życia” to promowanie holistycznego stosunku do życia. Książka zawiera prosty, ale przemawiający do wyobraźni program dla dobrego samopoczucia, zdrowia i pięknej figury – rozpisany na 12 miesięcy, pełen praktycznych porad i trików. Autorka książki – Agnieszka Mielczarek, prywatnie partnerka życiowa Pascala Brodnickiego, z wykształcenia i zamiłowania coach zdrowia, prezentuje sposoby na znalezienie w sobie odwagi do zmian, trenowania motywacji i szukania rozwiązań najważniejszych życiowych dylematów. Agnieszka inspirowa, w żadnym wypadku jednak nie poucza. Ponieważ idea coachingu jest sprawianie, by każdy sam doszedł do tego, co dla niego najlepsze. Daj się namówić na zmiany!



PAŁAC ŻELECHÓW

Pośrodku trasy między Warszawą a Lublinem jest pałac, w którym naprawdę możesz poczuć się jak księżniczka. W wersji sportowej, rzecz jasna. Miejsce to oferuje nie tylko niezwykle wnętrza (a także tajemnicze podziemia), czułą opiekę, dobrą kuchnię, park, zabiegi SPA i wellness (masz do wyboru saunę solną, ziołową, parową, fińską, sadzawkę lodową, pikadę tropikalnych doznań i mglistego spryskiwania), ale przede wszystkim niezwykle basen w marokańskim stylu. Możesz się kąpać w gorących solankach z widokiem na stare parkowe drzewa, pobiegać, poćwiczyć albo po prostu pograć się w medytacji. Dla zainteresowanych historią, możemy ujawnić, że przyjęcie weselne wraz ze swoją wybranką piękną Anną Pikiel zorganizował tam ponad 160 lat temu Romuald Traugutt, dyktator powstania warszawskiego. Relaks w naznaczonych przeszłością murach – gwarantowany. Nie tylko dla księżniczek! :)

CELLULIT BEZ SZANS

Profesjonalne kosmetyki zwalczające cellulit znacznie zwiększają szansę na wygraną z niedoskonałościami ciała. Działają szybciej i skuteczniej od innych. Taki właśnie jest Professional Home Expert Zabieg intensywnie wyszczuplający i redukujący cellulit Cellu-Corrector Bielendy. To zestaw kosmetyków do 5-etapowego domowego zabiegu, których receptura opiera się na formułach stosowanych w gabinetach kosmetycznych. Składa się z ujędrniającego żelu pod prysznic, peelingu intensywnie wygładzającego, rozgrzewającego serum oraz kremowej maski algowej i antycellulitowego balsamu do ciała. Preparaty zawierają wypróbowane w antycellulitowych zmaganiach składniki aktywne, jest borowina, algi morskie, kofeina, guarana, bluszcz, koenzym Q10. Zabieg redukuje tkankę tłuszczową i cellulit, wygładza, ujędrnia ciało.

👉 Bielenda, ok. 50 zł



ZAPACH NIE TYLKO DLA ZAKOCHANYCH

Chloé Love Story to zmysłowy wyrafinowany zapach dla wielbicieli wielkiej mody, ale przede wszystkim dla młodych, nowoczesnych kobiet zakochanych w życiu i poszukujących własnego szczęścia. Tak więc dla każdej z was. Zapachową kompozycję otwierają akcenty cytrusów – tunezyjski olejek neroli i petit grain. Nuty serca to wyjątkowe, zmysłowe połączenie kwiatu pomarańczy i jaśminu madagaskarskiego. A w finale dominują drzewo cedrowe i miechunka – roślina przynosząca szczęście. Do tego charakterystyczny flakon z ciężkiego szkła ozdobiony delikatną wstążką.

👉 Woda perfumowana 30 ml, Chloé, 230 zł

DEPILACJA LASEREM VECTUS™

Dzięki temu urządzeniu droga do idealnie gładkiego ciała okazała się naprawdę krótka i prosta. Laser diodowy Palomar Vectus™ szybko, skutecznie i komfortowo eliminuje zbędne owłosienie. Jako jedyny laser na świecie wyposażony jest w inteligentny czynniki poziomu melaniny w skórze, co pozwala precyzyjnie dobrać parametry zabiegu. Dysponuje także technologią „photon recycling”, która polega na ponownym wykorzystaniu światła, odbijającego się od skóry, tak by zwiększyć efektywność depilacji. Natomiast komfort zapewnia ekspresowe tempo pracy lasera (duża powierzchnia głowicy, szybkość generowania impulsu) oraz zastosowanie chłodzenia kontaktowego.

👉 www.elite.waw.pl



ERA LASERA

Miniony rok to dalszy rozwój laseroterapii w medycynie. Nowością w walce z rakiem jest fotodynamiczna terapia nowotworów (PDT). Promień lasera w celowany sposób niszczy tkankę nowotworową, omijając tkanki zdrowe. Metoda sprawdza się w leczeniu nowotworów skóry, języka, gardła, przełyku, płuc, pęcherza i układu moczowo-płciowego. W okulistyce triumfy święcą zabiegi w powikłaniach jaskry i cukrzycy. Oba schorzenia cechują zmiany w naczyniach krwionośnych oka. Laseroterapia to jedyny sposób uniknięcia ślepoty. Dynamicznie rozwija się też chirurgia refrakcyjna, dzięki której można skorygować wady wzroku, przez odpowiednie modelowanie kształtu rogówki. Coraz większego znaczenia nabiera biostymulacja laserowa, która przyspiesza regenerację tkanek i usprawnia przemianę materii. Stosuje się ją w terapii bólu oraz dla przyspieszania gojenia ran, urazów ciała, uszkodzeń i zmian skórnych. Wykorzystuje się ją też w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów, zespołu bolesnego łokcia, tzw. zespołu bólów krzyża.

SUKCES CENTRUM LECZENIA HIPOTERMII

Z końcem roku polska medycyna odnotowała wielki sukces. Dwuletni wychłodzony na mrozie chłopczyk, dzięki szybko i prawidłowo podjętej reanimacji, przeżył. Pierwsza specjalistyczna pomoc polegała na okładaniu lodem (łącznie z głową). Gwałtowne ogrzewanie doprowadziłoby do uszkodzenia mózgu. Gdy trafił do jedynego w Polsce Centrum Leczenia Hipotermii Głębokiej Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Prokocimiu, jego ciało miało temperaturę zaledwie 12,7°C, a serce biło raz na kilkadziesiąt sekund. Malca szybko podłączono do sztucznego płucoserca, które podtrzymywało funkcje życiowe – na zewnątrz ogrzewało i natleniało krew, ponownie wprowadzając ją do układu krążenia. Dzięki temu temperatura wychłodzonego ciała stopniowo się podniosła, a „uśpione” narządy wewnętrzne podjęły pracę. Krążenie pozaustrojowe jest skuteczną metodą ratowania ludzi w głębokiej hipotermii. Daje szansę na przeżycie osobom, które uległy silnemu wychłodzeniu w górach, po wpadnięciu do wody (na jeziorze czy morzu). Jest to możliwe, bo obniżenie ciepłoty ciała o kilka stopni zmniejsza zapotrzebowanie organizmu na tlen.



ZDROWA ZE SMARTWATCHEM

Trend ostatnich dwunastu miesięcy to silny rozwój aplikacji, które w urządzeniach typu wearable oraz smartwatch skupiają wszystkie dane dotyczące kondycji fizycznej. Najlepsze z nich zawierają krokomierniki, liczniki kalorii, informacje o najlepszym wyniku z danego kilometra podczas biegu czy jazdy na rowerze. Przydatne dane dla osób, które chcą schudnąć, uprawiając aktywność fizyczną, dla osób starszych lub tych, które chcą kontrolować swój stan zdrowia. Do najlepszych aplikacji minionego roku należy innowacyjna Apple Health (zintegrowana z systemem iOS 8), która zbiera wszystkie dane odnośnie kondycji fizycznej, jakie dostaje ze smartfona i zegarka Apple Watch. Następnie synchronizuje je do chmury iCloud, dzięki czemu można je podglądać na komputerach z systemem OS X. W Apple Health można umieścić swoje najważniejsze informacje, np. grupę krwi, przebyte choroby, zażywane leki, czy numer telefonu swojego lekarza. Dane są dostępne bezpośrednio na ekranie blokady telefonu. Przydatną aplikacją jest Argus (dostępny w systemie iOS), która zbiera dane na temat zdrowego trybu życia. Aplikacja zawiera wiele informacji, począwszy od liczby przebytych kroków, po dane o potrzebnej liczbie szklanek wody do wypicia. Innowacyjny jest sam wygląd Argusa – elegancki i łatwy w obsłudze. Już od pierwszego użycia aplikacji masz dostęp do licznika kalorii, informacji o uprawianych sportach i monitora snu.

Bestsellery {Fitness}



WYROLOWANI

Ten walek to hit tego roku. Fitnessowy gadżet doceniły prawie wszystkie kluby fitness, a coraz więcej osób decyduje się na zakup rollera. Wszystko dlatego, że jest świetnym narzędziem do potreningowej regeneracji. Przynosi ulgę zmęczonym mięśniom, likwiduje napięcia, rozluźnia tzw. punkty spustowe i powięzi, a zwiększając mobilność ciała także... przyspiesza spalanie kalorii. Można zaryzykować porównanie go do prywatnego masażyisty. Praca z rollerem polega na przesuwaniu walka po poszczególnych częściach ciała. Rollery mają różne twardości i rodzaje powierzchni. Roller GRID (najtwardszy roller na rynku, sprzedany został w ponad milionie egzemplarzy).

► **Roller GRID Trigger Point, 199 zł**

DLA BIEGACZY

Climaheat Rocket Boost powstały z myślą o biegaczach. Gdy zwykłe buty biegowe nie sprawdzają się w zimie, możesz wypróbować właśnie ten model. Zapewnia bezpieczeństwo i wygodę w skrajnych warunkach oraz pozwala utrzymać optymalną temperaturę. Buty zapobiegają także przemoczeniu. A mocna podeszwa zewnętrzna adiwear gwarantuje zachowanie równowagi w najbardziej ekstremalnych, lodowych warunkach.

► **Climaheat Rocket Boost, adidas 619 zł**



CROSSFIT – TRENING ROKU

Mimo, że CrossFit przywędrował do Polski w 2012 roku, to w 2014 cieszył się największym wzięciem. Polacy zachwycili się treningiem, który jest jednym z najbardziej wymagających wyzwań świata fitnessu. Pot i łzy? Nie tylko! Jest intensywnie i zmiennie, a programy są funkcjonalne, bo CrossFit to połączenie ćwiczeń metabolicznych, gimnastyki i ciężarów. Obawiasz się, że nie dasz rady? Niepotrzebnie. W boxach crossfitowych każdy trening jest skalowany, co oznacza, że tempo, obciążenie i intensywność dopasowuje się indywidualnie. Na treningach twoje ciało wrzuca szósty bieg, a satysfakcja i efekty są gwarantowane. Do sukcesu CrossFit przyczynia się także stworzona wokół niego wspólnota. Treningujący stanowią zgraną grupę, którą łączy ta wspólna pasja i chęć dzielenia się z innymi częścią swojego życia. To coś zupełnie innego niż to, co znamy z klubów fitness, bo prawdziwy CrossFit trenuje się z afiliowanych boxach. W Polsce mamy ich 34. A w samej Warszawie 9.





MUSZYNIANKA: NATURALNA WODA MINERALNA

Picie naturalnych wód o wysokiej mineralizacji pomaga zapobiegać chorobom, a nawet je leczyć! Gdy są one zasobne w magnez i wapń, tak jak Muszynianka, uzupełniają poziom tych składników, deficytowych w menu. Tę smaczną wodę można uznać za suplement diety i stosować m.in. w profilaktyce chorób układu krążenia. Występuje w 2 wersjach: nisko- i średnionasyconej dwutlenkiem węgla. Ta druga to Muszynianka Plus, która dostarcza 240 mg wapnia i 120 mg magnezu na litr. Składniki te występują w idealnej proporcji 2 : 1, która zapewnia ich sprawne przyswajanie w organizmie. Obie wersje wody mają zbliżony poziom składników rozpuszczalnych (ok. 2000 mg/litr) i wysokie stężenie wodorowęglanów, dzięki którym działają alkalizująco i pomagają regulować procesy trawienne. Producent, Spółdzielnia Pracy „Muszynianka”, obchodzi w tym roku 64-lecie swojej działalności. Co jest dziś rzadkością, niezmiennie pozostaje firmą polską. W 2012 została jedną z czterech wzorcowych firm spółdzielczych w Unii, wyróżnionych przez Komisję Europejską.

DIETA WEGAŃSKA

Menu oparte na produktach roślinnych, a całkiem pozbawione tych zwierzęcych, zyskuje popularność. Powodem są nie tylko kwestie etyczne i świadomość ekologiczna, ale też troska o zdrowie. Dobrze zbilansowana dieta wegańska dostarcza wszystkie niezbędne składniki odżywcze, a przy tym minimum związków niekorzystnych, typowych dla produktów takich jak mięso, ryby, jaja i mleko. To m.in. pozostałości leków, antybiotyków oraz zanieczyszczenie ze środowiska i z paszy, która coraz częściej zawiera też składniki GMO. Zbadano, że spożywanie zwierzęcych białek i tłuszczów podnosi ryzyko rozwoju raka, cukrzycy typu 2, nadciśnienia, chorób układu krążenia i zapalenia stawów. Jest ono tym wyższe, im więcej w diecie czerwonego mięsa (szczególnie w postaci peklowanych przetworów), produktów zwierzęcych z masowych hodowli i w dużym stopniu przetworzonych. Natomiast weganie żyją dłużej i są szczuplejsi, a dieta roślinna pozwala szybko stracić nadwagę.



SZKŁO: SUPERTWORZYWO

Żyjemy otoczeni sztucznymi tworzywami, pakujemy w nie jedzenie. Niestety, mają one poważne wady. Produkowane są z ropy naftowej i podobnych surowców, których eksploatacja jest ogromnym obciążeniem dla środowiska. Największe zastrzeżenia budzi jednak niska stabilność chemiczna plastików. Sprawia ona, że szkodliwe związki łatwo przenikają do jedzenia. Migracja ta jest tym szybsza, im jest ono bardziej gorące, tłuste i kwaśne, ogrzewa się je za pomocą mikrofal, albo opakowanie jest porysowane. Wśród wędrujących związków powszechny jest BPA, który zaburza gospodarkę hormonalną i sprzyja rozwojowi nowotworów; podobne substancje występują też w innych plastikach. Dlatego warto postawić na szkło. Choć ma dość duży ciężar i niską wytrzymałość, jest tworzywem naturalnym (produkuje się go z piasku) i pod wieloma względami lepiej poddaje się recyklingowi. Dobrze wybierać produkty w słoikach zamiast tych pakowanych w wyściełane plastikowe puszki, a także szklane pojemniki wielokrotnego użytku, dzbanek filtrujący wodę czy elektryczny czajnik.

