



# PLAC UNII

*magazyn dla pracowników budynku biurowego*

nr 2  
2020

Aplikacje

które  
pomogą  
ci być  
bardziej

EKO

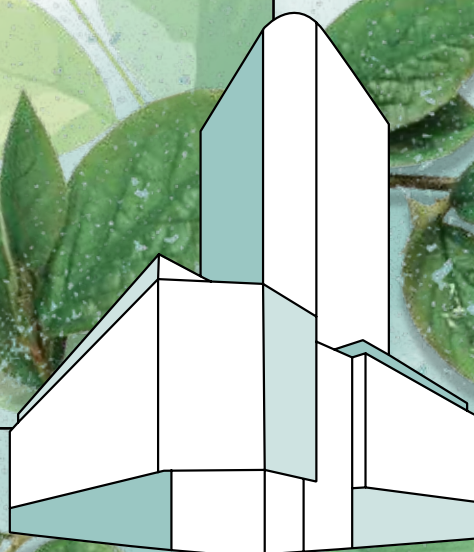
E

R

Prześiądź się na

**ROWER**

PLAC UNII PRZYJAZNY  
DLA MIŁOŚNIKÓW  
DWÓCH KÓŁEK



O

Home

OFFICE

Zdalnie  
idealnie

WEGANIZM

STYL ŻYCIA  
PRZYSZŁOŚCI

W

CZARUJĘ SWÓJ ŚWIAT

## AGNIESZKA MACIĄG

O tym, jak cieszyć się życiem, dbać o odporność,  
nie ulegać jesiennej melancholii i odkrywać kobiecość



# EDY TO RIAL



AGATA RYŚ-ZAWISTOWSKA  
Dyrektor Placu Unii

Magazyn Placu Unii powstaje z myślą o zrównoważonym, ekologicznym i świadomym stylu życia, który będzie tym królującym w przyszłości. Wielkie zmiany zaczynają się od małych czynów wypełniających naszą codzienność. I właśnie o nich traktujemy w jesiennym wydaniu. Inspirujemy do wdrażania pozytywnych nawyków, dzielimy się wiedzą na temat ekologicznych rozwiązań, obalamy powszechnie panujące mity i zachęcamy do brania odpowiedzialności za swoje wybory. Rozmawiamy z Agnieszką Maciąg, o tym jak w świadomy sposób dbać o zdrowie i dobre samopoczucie. Rozpoczynając osobistą transformację, budujemy lepsze jutro zarówno dla siebie, jak i innych. Z naszym magazynem odkryjesz zieloną moc, która magicznie wypełni twoje życie.

**Produkcja: Valkea Media S.A.,  
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa;**  
Head of Content & Production: Magdalena Iwańska;  
Redaktor naczelna: Magdalena Iwańska; Redakcja:  
Natalia Frýs; Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek;  
Fotoedycja: Jan Malinowski; Zdjęcia: materiały prasowe,  
Shutterstock.  
Podane ceny produktów mają charakter informacyjny  
i nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.  
Ostateczną cenę i ofertę podaje sprzedawca.  
Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów,  
w razie publikacji zastrzega sobie prawo do ich skracania.  
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść  
ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez  
podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmują prawo  
autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie  
i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.

## EKOprojekcja



### SPIS TREŚCI/NR 2/2020

- 04** Koronawirus a natura  
– oddech dla planety
- 08** Ekonews
- 10** Ekologicznie = Ekonomicznie
- 12** Jak być bardziej eko
- 14** Cała prawda o segregowaniu śmieci
- 16** „Czaruję swój świat”  
– wywiad z Agnieszką Maciąg

- 20** Wizerunkownia – wywiad z Anną Cichosz
- 22** Weganizm
- 24** Aplikacje, które pomogą ci być bardziej eko
- 26** Prześiądź się na rower
- 28** Home Office
- 30** Smak wiecznej młodości
- 31** Zacztytani
- 32** Ekotrendy z przeszłości



## EKOlifestyle



Wydrukowano na papierach Munken Pure 120g/m<sup>2</sup> / Munken Pure 300 g/m<sup>2</sup>.  
Papiery posiadają certyfikat FSC, który świadczy o tym, iż celuloza pozyskiwana  
do produkcji papieru pochodzi z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony.



Tegoroczne wydarzenia zaskoczyły cały świat. Ludzie zatrzymali codzienny pęd, a życie znacząco zwolniło tempo. Paradoksalnie pandemia wywarła dużo pozytywnego wpływu na planetę. Czy wyciągniemy z tego wnioski i zmienimy styl życia?

#### Zredukowanie szumu sejsmicznego Ziemi

Na skutek obostrzeń zastosowanych w związku z pandemią naukowcy z Królewskiego Obserwatorium w Belgii zauważyli, że skorupa ziemna trzęsie się znacznie mniej. Sejsmolodzy nazywają te drgania antropogenicznym szumem tła. To hałas miast, ruch uliczny, łomot w fabrykach, owacje na stadionach – jednym słowem wszystko to, co nazywamy cywilizacją. Oczywiście, oprócz działalności ludzkiej na ten parametr wpływają także naturalne procesy, np. fale morskie. Zmniejszenie hałasu sejsmicznego to dobra wiadomość – dzięki temu badacze mogą rejestrować niewielkie trzęsienia, aktywności wulkaniczne i inne subtelne wstrząsy, które na co dzień są zagłuszane przez ruchy mas ludzi i maszyn. W ten sposób szybciej wykrywane są zagrożenia wywołane trzęsieniem ziemi.

# KORONA WIRUS A NATURA

## ODDECH DLA PLANETY

W MARCU  
W CIĄGU DWÓCH  
TYGODNI SPADEK

**CO<sub>2</sub>**  
WYNIÓSŁ NAWET  
**100**  
mln ton

#### Spadek zanieczyszczenia powietrza

W miejscach, gdzie zanotowano duże liczby zachorowań – np. w północnych Włoszech – na zdjęciach satelitarnych zaobserwowano spadek zanieczyszczenia powietrza, szczególnie tlenu azotu. To gaz emitowany przez samochody, ciężarówki i niektóre zakłady przemysłowe. Podobną tendencję zauważono w Chinach – jednym z największych emitentów gazów cieplarnianych na świecie. W wyniku spowolnienia gospodarki przemysłowej i niewychodzenia z domów doszło do gwałtownego zmniejszenia spalania paliw kopalnych – w marcu w ciągu dwóch tygodni spadek CO<sub>2</sub> wyniósł nawet 100 mln ton! To tyle, ile emituje Polska w ciągu czterech miesięcy. I tyle, ile wynosi 6% całej emisji gazów cieplarnianych na świecie. Można zatem powiedzieć, że okres izolacji był głębokim oddechem dla planety. Faktycznie, w samym centrum Warszawy powietrze w tym czasie było rześkie, jak za niepamiętnych już czasów, a z Krakowa można było zobaczyć Tatry. Czy ta lekcja czegoś nas nauczy?



Ludzkość na moment wycofała się z życia, dzięki czemu zdominowana przez człowieka dzika fauna miała okazję eksplorować dawno już nieodwiedzane okolice – zarówno na lądzie, jak i w wodzie. Niecodzienne zjawiska zachęcają do refleksji.

#### Powrót zwierząt

W trakcie trwania pandemii ciężko było spotkać na ulicy tyle ludzi, co przed rozprzestrzenieniem się koronawirusa. Tę sytuację doskonale wykorzystały zwierzęta, które zazwyczaj przestraszone hałasem i ludzką działalnością wycofywały się coraz bardziej w głąb już niewielu dzikich, naturalnych obszarów. Poprzez zmniejszenie śladu węglowego w wielu krajach podniósł się także poziom czystości rzek, mórz i oceanów. A co za tym idzie – polepszyły się warunki dla istot bytujących w wodach. Na filipińskiej wyspie Palawan, jednym z popularnych miejsc turystycznych, blisko plaży pojawiły się tysiące różowych meduz, niewidzianych w przybrzeżnych wodach od lat! Delfiny w Wenecji, wieloryby w Kolumbii... Lista jest długa. Co więcej, zwierzęta lądowe zaczęły eksplorować miejskie rejony. Do tego stopnia, że pojawiają się na nich drapieżne osobniki – puma na ulicach chilijskiego Santiago wywarła niesamowite wrażenie. Polska nie była wyjątkiem od tych niecodziennych zjawisk. Spacerujące jedną z głównych arterii Zakopanego stado łai, które z ciekawością przyglądało się zamkniętym domostwom i pustym samochodom, to tylko przykład licznych zjawisk wyjścia zwierząt z lasów do miast.





**EKO**  
PROJEKCJA



# EKO NEWS

## 02

### MARKOWE BUTY I TOREBKI Z GRZYBÓW

Wraz ze wzrostem świadomości i zmianą standardów społecznych zamiast skóry zwierząt coraz częściej wybieramy jej ekologiczne wersje. Kolejną alternatywą są materiały wykonane z... grzybów! Zaskakujące? Ten substytut jest neutralny pod względem emisji CO<sub>2</sub> oraz całkowicie biodegradowalny. Do jego produkcji wykorzystuje się grzybnie rosnące na trocinach i odpadach rolniczych, a więc można zrobić to praktycznie wszędzie. Ponadto, nie wymaga on światła, przekształca odpady w użyteczne materiały i magazynuje węgiel w rosnącym grzybie. To jednak nie koniec zalet „grzybowej” skóry. Oprócz tego, że ma podobną trwałość do tej zwierzęcej, to czas, jaki jest potrzebny do jej wytworzenia, wynosi kilka tygodni. To niewiele w porównaniu do wyhodowania krowy, które zajmuje kilka lat.



Inspiracje z natury stanowią kopalnię ekologicznych pomysłów. Dzięki innowacyjnym rozwiązaniom budujemy przyszłość.

## 01

### PANELE SŁONECZNE, KTÓRE NAŚLADUJĄ RUCH ROŚLIN

Podążają za światłem i w ten sposób efektywniej wykorzystują energię słoneczną. Studentka Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie Karolina Gocyk zbudowała innowacyjne urządzenie sterujące ruchem paneli słonecznych. Panele fotowoltaiczne umocowane są na tzw. trackerach w kształcie łodygi, które obracają się i dopasowują kąt nachylenia do padania promieni słońca. Zawsze dążą do tego, aby był on prostopadły. „Łodyga” jest elastyczna i odporna na czynniki środowiskowe, takie jak wiatr czy niska temperatura. Dzięki temu można jej używać na dachu, ziemi lub innych pochyłych powierzchniach. Ponadto, ten nowatorski projekt sprawia, że panele zajmują mniej miejsca i – co najważniejsze – produkują więcej energii.

## 03

### JADALNE WORECZKI ZAMIAST PLASTIKOWYCH BUTELEK

Od lat naukowcy starają się rozwiązać problem plastikowych butelek, które są ogromnym zagrożeniem dla środowiska naturalnego. Okazuje się, że można sobie z tym poradzić! W wyniku przeprowadzonych badań studenci designu z Londynu wymyślili alternatywne rozwiązanie dla tradycyjnych pojemników na wodę – jadalną butelkę „Ooho” wykonaną z galaretowatej membrany. Brzmi dziwnie? Biodegradowalne opakowanie można śmiało zjeść po wypiciu napoju lub po prostu wyrzucić bez najmniejszej szkody dla planety. Woda w pojemnikach „Ooho” jest zabezpieczona przez trwały materiał z alg brunatnic i chlorku wapnia, który można z łatwością przegryźć. Niestety, nie zawiera on walorów kulinarnych, więc będzie to przekąska bez smaku. Choć są nazywane butelkami, kształtem i rozmiarem przypominają raczej kurze jajo. Projektanci mają w planach wyprodukowanie „Ooho” większych i nadających się do komercyjnej dystrybucji.



## 05

### ZIELONE IQ

Belgijscy naukowcy dowiedli, że dzieci wychowywane w bardziej naturalnym, ekologicznym otoczeniu mają wyższy poziom inteligencji oraz rzadziej wykazują zachowania trudne. Analiza 600 uczniów w wieku 10-15 lat pokazała, że zwiększenie zazielenienia terenów w ich sąsiedztwie o 3% wpłynęło na podniesienie poziomu IQ o średnio 2,6 punktu. Dodano, że wynik był niezależny od sytuacji społeczno-ekonomicznej! Podejrzewa się, że może to mieć związek z większą ilością zabawy i kontaktów społecznych, niższym poziomem stresu, spokojniejszym otoczeniem lub mniejszym natężeniem hałasu.



## 06

### FITOTERAPIA – LECZENIE NATURĄ

Fitoterapia wywodzi się z ziołolecznictwa będącego jedną z gałęzi medycyny naturalnej. Zainteresowanie tą dziedziną stale rośnie, ponieważ wykorzystuje ona produkty pochodzenia organicznego, które zostały przebadane naukowo, do celów leczniczych. Są to między innymi napary, okłady, maści czy krople. Jakże są plusy stosowania ziół w rozmaitych postaciach? Są w 100% ekologiczne, nie mają skutków ubocznych, podczas ich używania w organizmie nie odkładają się substancje chemiczne, a poza tym wykazują bardzo wysoką skuteczność. Czy wiesz, że około 70% leków bazuje na składnikach pozyskanych z roślin? To tylko świadczy o tym, że ziołolecznictwo było, jest i będzie pomocne w terapii najrozmaitszych chorób i dolegliwości.



Pomimo tego, że ekologia jest obecnie niezwykle na topie, to zdecydowanie ma uzasadnienie czysto praktyczne. Zarówno w przestrzeni prywatnej, jak i zawodowej możemy zaoszczędzić sporo pieniędzy, zwracając uwagę swoją oraz bliskich na niuanse wypełniające codzienne życie.

#### Toaleta w zgodzie ze środowiskiem

Słodka woda zdalna do picia stanowi jedynie 3% ziemskich zasobów. Niewiele? W dodatku większość uwięziona jest w lodowcach i podziemnych skałach. Zatem do wykorzystania przez ludzi zostaje jej bardzo mało. Miejscem, w którym większość z nas spędza codziennie sporo czasu jest łazienka.

- Wymieńmy w niej wszystkie ciekące krany i uszczelki, bo kropla do kropli i będzie morze.
- Biorąc prysznic, skróćmy jego czas. A gdy marzy się nam kąpiel, napełnijmy wannę maksymalnie do połowy.
- Zamontujmy także perlatory będące nakładkami ograniczającymi przepływ wody.
- Oprócz tego zawsze napełniamy pralkę do pełna, tak samo robimy ze zmywarką. Poszukajmy w nich programów ograniczających zużycie wody.
- I ostatnie – niemniej ważne – zawsze zakręcajmy kran podczas mycia zębów lub gdy go nawet przez chwilę nie używamy. W łatwy sposób można się przekonać dlaczego. Wystarczy odkręcić wodę w umywalce i zatkać odpływ na trzy minuty. To świetnie unaocznia, jakie ilości w tak krótkim czasie mogą zostać zmarnowane.

# 10 EKOLOGICZNIE = EKONOMICZNIE

#### Ekologiczne gotowanie

Przechodzimy do kolejnego pomieszczenia, zwanego często sercem domu. W kuchni, w której przygotowujemy posiłki, czeka na nas wiele pułapek potajemnie uszczuplających rodzinne dochody.

- Zwróćmy uwagę, czy lodówka nie stoi przypadkiem przy piekarniku wytwarzającym ciepło. Jeśli tak, odsuńmy ją, aby nie musiała zużywać dwa razy więcej energii na chłodzenie. Starajmy się także regularnie ją odmrażać, ponieważ porośnięta grubą warstwą lodu pracuje na wyższych obrotach – dla nas kompletnie niepotrzebnie.
- Nie gotujmy kilkakrotnie tej samej wody na herbatę.
- Zainwestujmy w parowary i szybkowary pozwalające na oszczędniejsze przyrządzanie posiłków i sprawiające, że będą one zdecydowanie zdrowsze.
- Przyjrzyjmy się jeszcze kuchence gazowej, która wykorzystuje nieodnawialne źródło energii powstające na przestrzeni milionów lat. Przecież nie chcemy go wyczerpać w ciągu kilku dekad. Podczas spalania gazu wytwarzają się substancje szkodzące środowisku. Dlatego pamiętajmy, aby zawsze gotować wodę w garnku pod przykryciem i dopasowywać do niego wielkość płomienia. W ten sposób uchronimy go przed osmażeniem (zabrudzenia mogą także zaburzać przepływ energii, wskutek czego czas gotowania się wydłuża) i nie zmarnujemy bezsensownie gazu.

**ETYCZNIE I OSZCZĘDNE TO DUET DOSKONAŁY. CHOĆ ŻYWNÓŚĆ Z DOPISKIEM BIO NADAL POZOSTAJE NA DROŻSZYCH PÓŁKACH, TO EKOLOGICZNE PROWADZENIE DOMU NALEŻY DO SPRYTNEJ EKONOMII.**

#### Pokój dzienny świadomie zarządzany

Przyszła czas na relaks w salonie. Oglądamy telewizję, korzystamy z komputerów, smartfonów, palimy światło i... zużywamy całą masę energii elektrycznej.

- Po skorzystaniu z urządzeń zasilanych prądem odkładamy je na bok, a więc i wyłączamy. Pozostawione w trybie stand-by oczywiście wydają mniej energii, ale po co mają to w ogóle robić? Wszak im niższe rachunki, tym lepiej.
- Typowym i niestety negatywnym zwyczajem jest zostawianie ładowarek w gniazdkach. Schylenie się raz na trzy dni do kontaktu nie jest czymś wymagającym, a z pewnością rozsądnym, jeśli chodzi o oszczędzanie energii.
- Pozostaje kwestia żarówek, które najlepiej wymiemy na energooszczędne. Z jakiego powodu, wyłączając sprawy finansowe, jest to ważne? Elektrownie produkujące prąd wytwarzają kolosalne ilości dwutlenku węgla, a więc obniżając zużycie prądu, minimalizujemy emisję gazów cieplarnianych będących przyczyną topnienia lodowców, powodzi czy długotrwałych susz, czyli całej gamy efektów globalnego ocieplenia negatywnie wpływającego na zmiany klimatu.

To, że prowadzenie przyjaznego środowisku stylu życia jest nie tylko szlachetne, ale także bardziej opłacalne, powinien wiedzieć każdy. Innymi słowy, wybór jest prosty – działajmy na rzecz Ziemi i swojego portfela, bo proekologiczne podejście nic nie kosztuje.



To nie takie trudne, jak może się wydawać. Poznaj proste sposoby na wcielenie proekologicznych nawyków od zaraz. Nie kosztują wiele, ale za to mogą uczynić wiele dobrego.

# JAK BYĆ BARDZIEJ EKO



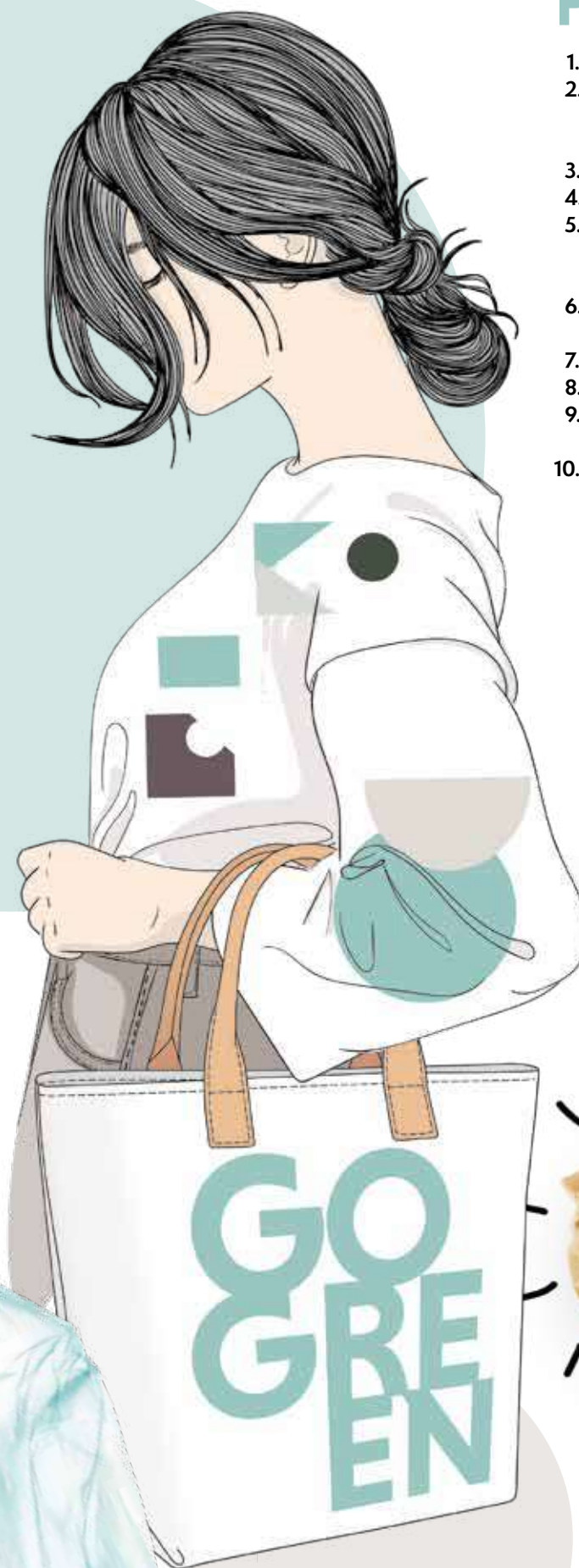
## 12 WODA

1. Pij wodę z kranu.
2. Weź szybki prysznic zamiast kąpeli.
3. Wodą, którą myjesz owoce, podlej kwiaty.
4. Jeśli bierzesz kąpiel, wodę, która po niej pozostała, użyj do mycia podłogi.
5. Częściej używaj chłodnej wody niż gorącej.
6. Zakręcaj kran podczas mycia zębów.
7. Całkowicie wypełniaj zmywarkę i pralkę przed uruchomieniem.
8. Napraw ciekący kran.
9. Zbieraj deszczówkę w ogrodzie.
10. Spożywaj mniej mięsa, do którego produkcji wykorzystywane są hektolitry wody.

Przyzwyczajenia można łatwiej zmienić niż katastrofalną w skutkach degradację środowiska. Zacznij już od dziś.

## PLASTIK

1. Nie używaj toreb foliowych – wybieraj ich wielorazowe zamienniki, np. z płótna.
2. Jeśli już je posiadasz, wykorzystuj je powtórnie, np. jako worki na śmieci.
3. Zrezygnuj z plastikowych słomek do napojów – zamień je na organiczne, np. z tektury bądź makaronu.
4. Noś ze sobą kubek lub szklaną butelkę. Zamiast kupować napoje w plastikowych opakowaniach, poproś o przelanie do swojego osobistego pojemnika.
5. Jeśli kupujesz wodę, to lepiej w dużej butelce niż w kilku małych.
6. Unikaj pakowania owoców w sklepach do plastikowych torebek.
7. Ogranicz kupowanie kosmetyków w plastikowych opakowaniach.
8. Wybieraj szczoteczki do zębów wykonane z bambusa.
9. Kupuj mniej ubrań lub te lepszej jakości – syntetyczne tkaniny zawierają mnóstwo szkodliwego dla środowiska mikroplastiku.
10. Rób pranie w niższej temperaturze – w ten sposób ubrania uwalniają mniej mikrogranulek szkodliwych dla środowiska.



## PAPIER

1. Nie drukuj bez konieczności.
2. Jeśli już musisz, przed drukiem sprawdź, czy dokument nie ma błędów i drukuj zawsze dwustronnie.
3. Kupuj używane książki i podręczniki.
4. Sprzedawaj te, które już nie są ci potrzebne.
5. Nie zabieraj ulotek, a na skrzynce pocztowej umieść informację z prośbą o niewrzucanie ich do środka.
6. Stare papiery i gazety oddawaj do skupu makulatury.
7. Ogranicz zużycie ręczników papierowych.
8. Korzystaj z toreb ekologicznych, nie papierowych.
9. Zeszyty, bloki i notatniki wykorzystuj do ostatniej strony.
10. Korzystaj z elektronicznych gazet i audiobooków.



## ENERGIA

1. Nie zostawiaj ładowarki w gniazdku, jeśli jej nie używasz.
2. Korzystaj z naturalnego oświetlenia i rób to tak długo, jak to możliwe.
3. Wyłączaj komputer i inne urządzenia elektroniczne po skończonej pracy – unikaj trybu stand-by.
4. Gotuj tylko taką ilość wody, jaka jest ci potrzebna.
5. Jeśli posiadasz kuchenkę gazową, wymień czajnik na ten tradycyjny.
6. Nie nadużywaj klimatyzacji – nie ustawiaj zbyt niskiej temperatury.
7. Używaj energooszczędnych żarówek LED.
8. Korzystaj ze światła punktowego zamiast sufitowego – wybierz lampkę nocną do czytania książki.
9. Lodówkę ustaw z dala od źródeł ciepła, nie wkładaj do niej gorących potraw.
10. Zmień dostawcę energii na oferującego lepsze warunki lub negocjuj umowę.



# CAŁA PRAWDA O SEGREGOWANIU

# ŚMIECI

Chcemy być bardziej ekologiczni, ale w przypadku segregowania odpadów, tak naprawdę nie wiemy, jak się za to zabrać.

Najczęściej popełniane błędy wynikają z braku dostatecznej wiedzy na temat przydzielania odpadów do konkretnych kategorii. Aby nasza praca nie poszła na marne, warto poznać fakty i pamiętać o nich podczas wyrzucania śmieci.

**1**  
Butelka po wodzie jest plastikiem dopiero wtedy, gdy zedrzymy z niej papierową etykietę.

Tak samo sytuacja wygląda w przypadku metalowej puszki po konserwie.

**2**  
Aby wyrzucić kubek po kawie na wynos do papieru, najpierw należy oddzielić od niego cienką, wewnętrzną, plastikową powłokę.

**3**  
Do bioodpadów nie zaliczają się resztki odzwierzęce – jedynie te pochodzenia roślinnego: obierki, ogryzki, resztki obiadu, trawa, liście. Wyjątek stanowią skorupki jajek, które także wpisują się do tej kategorii. Pozostałości po mięsie umieszczamy w czarnym pojemniku nie podlegającym recyklingowi.

**4**  
Stłuczone szklanki i szyby umieszczamy w kontenerze odpadów zmieszanych, a nie – jak intuicyjnie może się wydawać – w przeznaczonym na szkło. Do niego wkładamy słoiki, butelki czy szklane opakowania po kosmetykach.

**5**  
Zużytych pieluch jednorazowych i podasek nie wyrzucamy ani do tworzyw sztucznych, ani do papieru. Niestety, nie istnieje metoda na oddzielenie od nich materiałów nadających się do powtórnego przetworzenia, dlatego i w tym wypadku pozostaje czarny pojemnik. W związku z tym wybieramy alternatywę dla standardowych pieluch wykonaną z biodegradowalnych, a nawet kompostowalnych tkanin.

**6**  
Tetrapaki, potocznie zwane kartonami, nie zaliczają się do papieru, choć jest to dość nieoczywiste. Wyrzucamy je do pojemnika z tworzywami sztucznymi.

**7**  
Bioodpady nie powinny być wyrzucane w plastikowych workach. Pomimo tego, że przetwarzające je instalacje są zazwyczaj wyposażone w urządzenia do rozrywania folii, to ich dokładność nie wynosi 100%. W następstwie skrawki plastiku dostają się do kompostu wprost na pole lub do czyjegoś ogrodu. Z tego powodu najlepiej wyrzucać je bez żadnego opakowania bezpośrednio do kontenera.

**8**  
Paragony, wbrew powszechnemu przekonaniu, nie powinny trafić do kontenera z papierem. Są drukowane na papierze termicznym, który zawiera bisfenol A i w związku z tym nie nadają się do recyklingu. Pozostaje na nie wyłącznie czarny pojemnik.

**9**  
Przeterminowane lub niepotrzebne leki nie powinny być umieszczane w odpadach zmieszanych, a tym bardziej w bioodpadach. Należy je zanieść do najbliższej apteki, w której znajduje się specjalny pojemnik przeznaczony na zbiórkę medykamentów. Gdy nie stoi on na widoku, warto zapytać farmaceutę, bo może być niedostępny bezpośrednio dla klientów.

**10**  
Mycie opakowań jest zbędne, a nawet szkodliwe dla środowiska. Z jakiego powodu? Ponieważ marnujemy wodę i w dodatku czas. Plastikowe i szklane opakowania mają być przez nas opróżniane, ale oczyszczone będą przez specjalnie stworzone do tego instalacje. I nawet jeśli je umyjemy, to i tak zostaną one wyczyszczone ponownie.



# Agnieszka Maciąg CZARUJĘ SWÓJ ŚWIAT

O tym, jak cieszyć się życiem, dbać o odporność, nie ulegać jesiennej melancholii i odkrywać kobiecość z Agnieszką Maciąg rozmawia Katarzyna Wierzba.

## W jaki sposób dba Pani o dobro naszej planety?

Wszyscy w domu jesteśmy nauczeni, żeby dbać o wodę. Poza tym zwracamy uwagę na to, by gasić światło, wyłączać prąd na noc, segregować śmieci. Staramy się unikać plastiku, a jeśli nie jest to możliwe, to zastanawiamy się, jak go później wykorzystać. Wybierając samochód, również kierowałam się tym, żeby był bardziej ekologiczny. Nie kupujemy też produktów, których powstanie jest okupione cierpieniem zwierząt. Oczywiście, ciężko za jednym razem wszystko zmienić, ale jeśli rozłożymy to w czasie, to na pewno nam się uda. Najważniejsze, aby mieć świadomość, że to, co robimy, wpływa na naszą planetę.

16

## Czy czas, w którym musieliśmy zmierzyć się z koronawirusem, zainicjował zmiany w Pani życiu?

Najważniejszą zmianę zaczęłam 14 lat temu, więc pandemia była dla mnie czasem wielkiej nagrody. Zainwestowałam w zdrowie, więc niczego się nie bałam. Wiem, że wirusy są konieczne, by podnosić odporność i wspierać nas w procesie ewolucji. I wcale nie są straszne, o ile nie jesteśmy osłabieni. Trzeba więc wzmacniać odporność. Wiele lat temu przestałam palić papierosy i pić alkohol, ale to nie wystarczy. Należy też zdrowo się odżywiać, pić dużo wody i sporo się ruszać. Ważne jest także to, by leczyć się, korzystając z naturalnych metod – moja rodzina od 14 lat nie przyjmuje antybiotyków. Jeśli w ten sposób zadbamy o siebie, możemy czuć się bezpiecznie. Dlatego my od początku pandemii zbieraliśmy owoce naszej pracy. To

▲  
NIE CZEKAM, ŻE ŚWIAT  
BĘDZIE IDEALNY, ALE  
PRÓBUJĘ ZNALEZĆ  
PIĘKNO WE WSZYSTKIM,  
CO MNIE OTACZA.  
WSZYSTKO ZALEŻY OD  
NAS. JA KOMPLETNIE SIĘ  
PRZEPROGRAMOWAŁAM  
Z NAJWIĘKSZEGO  
PONURAKA,  
MELANCHOLIKA  
I DEPRESANTA.

był wspólny czas, spędziliśmy go w gronie rodziny, która się kocha i wspiera. Zauważyłam też, że podczas pandemii wiele osób zaczęło walczyć o siebie. To dobrze, bo przecież nie da się wszystkiego kupić w aptece. To, co najważniejsze, jest wewnątrz nas.

## W książce „Menopauza” napisała Pani, że odbyła podróż do esencji kobiecości – czego dowiedziała się Pani o kobietach podczas tej wyprawy?

Kobiety wciąż nie odnalazły swojej tożsamości i za bardzo naśladują mężczyzn. A szkoda, bo męskość jest w kryzysie. Panowie są kompletnie pogubieni, nie potrafią zarządzać stresem. Są słabi, bo – żeby się odprężyć czy nabrać odwagi – sięgają po alkohol. A przecież silny człowiek nie potrzebuje wspomagaczy, wie, co zrobić, jeśli jest zestresowany. Ja praktykuję jogę, ale jest wiele innych metod, które pozwalają zmęczyć się fizycznie, by odreagować stres psychiczny. Ważne, by wybrać tę najlepszą dla siebie. Naśladując mężczyzn, popełniamy też ich błędy. Dlatego kobiety palą, piją,

foto: Robert Wolarski

▶  
PRZEPISY Z KSIĄŻKI „SMAK  
WIECZNEJ MŁODOŚCI”  
POZWOLĄ KOBIETOM  
ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ,  
WITALNOŚĆ, ZDROWIE  
I DOBRE SAMOPÓCZUCIE  
W KAŻDYM WIEKU, TAKŻE  
W OKRESIE MENOPAUZY.



przeklinają i awanturują się. I to nie jest ani mądrość ani siła kobieca, tylko karykaturalne naśladowanie męskości. Kobiecość wciąż jest do odkrycia. I nie polega na pomalowaniu paznokci czy założeniu wysokich obcasów, bo to nie ma nic wspólnego z kobiecością, może co najwyżej z atrakcyjnością. Kobiecość jest potężną energią. Jeśli kobieta jest połączona z mocą swojej kobiecości, to nic nie jest w stanie jej zatrzymać. Musimy tylko się przebudzić!

## Po Pani w ogóle nie widać upływu lat... Co trzeba zatem zrobić, by zatrzymać w sobie młodość?

Ważne są dwa aspekty: fizyczny i mentalny. Każdy, kto był na diecie oczyszczającej przez co najmniej dwa tygodnie, zauważył, jak zmienił się jego wygląd. Dlatego bardzo ważne jest to, by świadomie się odżywiać. Polska dieta potwornie zakwasza organizm. Jemy za dużo mięsa i nabiału, do tego dochodzi chemia w pożywieniu oraz gluten, którego większość z nas nie toleruje, i jeszcze cukier. Jeśli więc będziemy odżywiać

się w tradycyjny sposób, organizm dużo szybciej się zestarzeje. Nie stosuję żadnej konkretnej diety, bo one ciągle się zmieniają i co sezon inne produkty stają się modne, bardziej interesują mnie historie ludzi, którzy mają ponad 100 lat i są zdrowi pod każdym względem. Ale nie tylko sposób odżywiania jest ważny. Wciąż nie zdajemy sobie sprawy z tego, jakim dobrodziejstwem jest zrównoważony ruch. Ogromnie ważny jest również świadomy oddech, bo przecież w 90% odtruwamy się właśnie w ten sposób. Bezcerne są też zimne prysznice, które przedłużają młodość i witalność organizmu. I wreszcie drugi aspekt: nastawienie mentalne – optymizm służy naszemu zdrowiu i długowieczności. Najlepszym przykładem są ludzie, którzy żyją w niebieskich strefach – oni nie faszerują się złymi wiadomościami, a za to dużo czasu spędzają w naturze. I ja właśnie od nich się uczę.

## Co zrobić, aby jesienią być w dobrej kondycji?

Nasza odporność jest w jelitach, czyli im mamy mocniejszy układ trawienny, tym jesteśmy silniejsi. Ale, by osiągnąć ten stan, niezbędne są kiszonki – jak najczęściej sięgajmy więc po kapustę, ogórki, ale też zakwas z buraków. Na odporność doskonały jest również napar z pokrzywy, a także kasze i rośliny strączkowe. Warto wrócić do tego, co kiedyś często pojawiało się na naszych stołach, a więc do grochówki, fasolówki czy fasolki po bretońsku, bo zawierają mnóstwo składników, które są konieczne dla naszego zdrowia.

## Wiemy już jak leczyć ciało, a duszę? Bo przecież o tej porze roku dopada nas melancholia...

Teraz modny jest mindfulness, który uczy nas, jak dostrzegać piękno chwili obecnej. Ważne, by umieć doceniać to, co mamy, a nie koncentrować się na tym, czego nam brakuje. Bliska jest mi również duńska filozofia hygge. W Danii przecież jest jeszcze mniej światła, a żyją tam najszczęśliwsi ludzie na świecie. Warto się od nich uczyć i czarować swój świat. Czasem wystarczy zapalić świeczkę, udekorować dom, wypić filiżankę herbaty, być blisko przyjaciół i rodziny. Bardzo lubię zdanie: „Zakwitnij tam, gdzie cię posadzono”, bo pokazuje, że jesteśmy w stanie pokochać miejsce, w którym żyjemy, czyli naszą macierzystą ziemię i zmienność pór roku,

Ważne, aby życie miało odpowiedni rytm, bo jeśli będziemy współpracować z naszą naturą, ona nam się odwdzięczy zdrowiem, witalnością, młodością i dobrym samopoczuciem.

które są w nią wpisane. Sama też musiałam się tego nauczyć, bo kiedyś narzekałam na zimę i jak tylko robiło się chłodniej, to uciekałam do ciepłych krajów. Zauważyłam jednak, że tak drastyczne zmiany klimatu wcale nie były dobre dla mojego organizmu, wracałam zmęczona i częściej chorowałam. Dziś kocham wszystkie pory roku i doceniam to, co ze sobą przynoszą. Niezależnie od tego, czy mamy wiosnę, czy zimę, zawsze wstaję o piątej rano i celebрую codzienne rytuały. Śpiewam mantry, medytuję, prowadzę dziennik... W ten sposób ładuję akumulatory, by potem z radością mierzyć się z wyzwaniami, jakie przynosi mi każdy dzień.

17





**EKO**  
LIFESTYLE



Wyjątkowe ubrania dobrane do indywidualnego stylu – projektantka Anna Cichosz w swoim jednocześnie butikiu oraz pracowni tworzy niepowtarzalność. Odkryj zjawiskową polską modę w duchu slow fashion.



Anna  
Cichosz

# WIZERUNKOWNIA

## Co zainspirowało Panią do stworzenia własnej marki ubrań?

Odkąd pamiętam, lubiłam zabawę z modą i eksperymentowanie z ubraniami. W dzieciństwie ubierałam lalki, potem przyszła pora na własne stylizacje i szukanie osobistego wyrazu. Właśnie ta zabawa jest najfajniejsza, kiedy odkrywasz nowe style i fasony. To prawdziwa frajda – nawet nie czujesz, że pracujesz. Modą żyłam od zawsze, z czasem poza pasją stała się pracą i powoli zawładnęła moim światem. Wtedy powstał pomysł własnej marki. Zaczęłam ubierać nie tylko siebie, ale też inne osoby. Uwielbiam stylizować ludzi, z którymi porozumiewam się bez słów, kiedy funkcjonujemy na podobnych falach. Wyzwaniem jest dla mnie odkrycie wnętrza kobiety zamkniętej w sobie, nieznającej własnego stylu i pozbawionej wyobraźni, aby ją ubrać, a nie przebrać. Mówię tu o szyciu na miarę. Posiadanie i stworzenie własnej marki to jedno, ale u nas w atelier szycjemy ubrania na miarę. Projektuję je dla konkretnych osób i to lubię najbardziej – proces powstawania stroju od wyboru tkaniny po efekt końcowy, pod czujnym okiem klientki.

## Czym wyróżnia się Pani butik?

Wizerunkownia to butik z sukniami na różne okazje – od tych codziennych, casualowych po koktajlowe, wieczorowe i balowe, które również zdarza nam się tworzyć.

Wizerunkownia to także atelier, w którym powstają suknie na zamówienie. Można u nas kupić gotową kreację, ale też uszyć ją na miarę, bez zbędnego biegania po mieście. Teraz w Wizerunkowni można również nabyć tkaniny i z nich stworzyć niepowtarzalną suknię. Dodam, że te szyte na zamówienie, są unikatowe i jedyne w swoim rodzaju – nawet jeżeli klientka chce taką, jak wcześniej widziała, to wychodzi z projektem indywidualnym. Jak wiemy, każda z nas jest inna i wyjątkowa, dlatego suknie powinny być w 100% dopasowane do naszej sylwetki. Jak mawiała Coco Chanel „każdy dzień jest pokazem mody, a świat wybiegiem”.

## Połączenie butikiu z pracownią w centrum handlowym jest niecodziennym rozwiązaniem. Skąd taka decyzja?

Pomysł pojawił się kilka lat temu. Moja codzienna gonitwa pomiędzy pracownią a butikiem oraz kilkakrotne umówienie się z klientką, gdy ja czekałam w pracowni, a ona w butikiu, zmusiło mnie do tego. Teraz takie nieporozumienia nie mają miejsca. Pracując z klientką,

wszystko mam pod ręką – tkaniny i dodatki. Zyskał również sam butik, ponieważ drobne poprawki możemy zrobić od ręki przy zakupie sukni.

## Jaki styl jest Pani najbliższy?

Myszę, że nie można mnie zaszukadkować w jednym stylu. Zawsze ocieram się o klasykę, gdyż jest nieśmiertelna i ponadczasowa. Jednak u mnie miesza się ona ze stylem glamour i zawsze w każdej kolekcji dodaję rockową nutę, którą kocham od zawsze. Wiąże się to z faktem ubierania kobiet na różne okazje i dlatego nie mogę się ograniczać.

## Jakim kobietom dedykowane są Pani kolekcje?

Ubieram kobiety w różnym wieku. Szylam kreacje i komplety do chrztu i komunii, na studniówki, dla druhen, panien młodych, gości weselnych, dla mam państwa młodych oraz babć. Tworzę suknie codzienne i na wielkie wyjścia, takie jak np. bal w Operze



▲ BUTIK I PRACOWNIA  
W JEDNYM MIEJSCU.  
DZIĘKI TEMU ROZWIĄZANIU  
SKOMPONUJESZ  
NIEPOWTARZALNY  
WIZERUNEK NA  
KAŻDĄ OKAZJĘ.



GWIAZDY ESTRADY ORAZ  
DUŻEGO I MAŁEGO  
EKRANU – KREACJE MARKI  
WIZERUNKOWNIA OLŚNIEWAJĄ  
I PRZYCIĄGAJĄ SPOJRZENIA.



Wiedeńskiej. Ubieram i ubierałam gwiazdy estrady oraz dużego i małego ekranu. W poprzednim butikiu, oczywiście również w Placu Unii City Shopping, miałam ściankę z wpisami sławnych postaci, w obecnym atelier mam zdjęcia uwieczniające gwiazdy w moich kreacjach. Pracuję ze wszystkimi niezależnie od rozmiaru, bo lubię wyzwania i uwielbiam eksperymentować z formami. Jak mówi Anna Dello Russo „rozmiar twojego ciała jest nieważny, moda zamaskuje wszystko”.

## Co najbardziej lubi Pani w swojej pracy?

Wolność w podejmowaniu decyzji. Sama wybieram, jaki kierunek obrać przy projektowaniu. Cenię sobie również bezpośredni kontakt z klientkami, poznawanie ich potrzeb i wychodzenie im naprzeciw.

## Branża modowa nie należy do najłatwiejszych. Jakie wyzwania się w niej pojawiają?

Cieszę się, że ktoś widzi to, że nie jest łatwo. W większości przypadków słyszę twierdzenia typu „co to za problem narysować sukienkę”. Tak naprawdę na głowie właściciela marki jest wszystko – prowadzenie działalności, pracownicy, księgowość, opłaty, zamówienia, promocja, codziennie ogromna ilość e-maili i wiadomości spływających od rana.

## Jak widzi Pani przyszłość polskich marek ubranowych?

Niestety, najbardziej zagrażają im pseudo polskie marki, które szczytą się produkcją w kraju, a przesywają jedynie metki do ubrań sprowadzonych z Azji. Mam nadzieję, że świadomość konsumenta jest coraz większa. Jak wiemy, produkcja krajowa jest dużo droższa, ale to dzięki niej mamy zatrudnienie. Myszę, że dobra moda obroni się sama, a klientki będą sięgały właśnie po takie marki.

## Zdradzi nam Pani perełki Wizerunkowni na sezon jesienno-zimowy?

Na 17 października szykuję nowości. W tym dniu odbędzie się mój najnowszy pokaz kolekcji. Podczas jego trwania zaprezentuję kolekcję na przyszły rok. Będą one dostępne w butikiu Wizerunkownia od 20 października. W skład kolekcji wejdą wełniane zestawy o klasycznym kroju, sukienki z nutką szaleństwa ściągane na troczki, proste suknie z fantazyjnymi rękawami i zdecydowanie coś na wieczór i na wielkie wyjście. Oczywiście zapraszam po nowości!

## WIZERUNKOWNIA

Nasza oferta

Rabat

dla pracowników biurowca Plac Unii

**15%** zniżki

Oferta obowiązuje na hasło JESIEŃ 2020.



WIZERUNKOWNIA  
ANNA CICHOSZ  
SALON ZLOKALIZOWANY  
W PLACU UNII,  
POZIOM 0

PLAC UNII

PLAC UNII



# WEGANIZM

To nie tylko kwestia rezygnacji z produktów pochodzenia zwierzęcego – weganizm to styl życia, który prawdopodobnie będzie tym królującym w przyszłości.

Już od kilku lat słyszy się o weganizmie kojarzonym głównie z typem określonej diety. Polega ona na rezygnacji ze wszystkich produktów odzwierzęcych, czyli oprócz niejedzenia samego mięsa, z codziennych posiłków wykluczane są także jajka, owoce morza, nabiał (mleko, sery, masło), a nawet miód. Coraz więcej osób decyduje się na dość rygorystyczną zmianę nawyków żywieniowych ze względu na zminimalizowanie ryzyka wystąpienia wielu chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, schorzenia serca, nadciśnienie, otyłość czy rak. Kolejnym powodem są kwestie ekologiczne. Przemysłowa hodowla zwierząt jest równie, a może nawet bardziej szkodliwa dla środowiska, niż zanieczyszczenia powodowane przez samochody i fabryki. Do jej produkcji wykorzystywane jest 80% ogółu użytków rolnych na całym świecie, więc to nie warzywa przeznaczone do bezpośredniej konsumpcji, nie ziarna na chleb, a właśnie pasza dla zwierząt zajmuje prawie wszystkie tereny uprawne, choć żywność, którą dzięki niej pozyskujemy, stanowi wyłącznie 1/5 kalorycznego zapotrzebowania człowieka! To jednak

nie wszystko. Hodowla zwierząt jest źródłem wytwarzania olbrzymiej ilości gazów cieplarnianych i wyjąłowania gleb. Poza tym stanowi przyczynę pompowania do rzek, mórz i oceanów ton nawozów wraz z chemią i pestycydami oraz zużycia hektolitrów wody. I tutaj wegetarianizm niestety się nie sprawdza, ponieważ, aby wyprodukować ser lub masło, sytuacja wygląda dokładnie tak samo. Dlatego, jeśli chcemy za 100 lat móc dalej żyć na Ziemi, weganizm zdaje się być społecznym obowiązkiem. Ostatnim, lecz nie mniej ważnym jest aspekt etyczny – świadomość niewyobraźnego cierpienia zwierząt także motywuje ludzi do przestawienia się na odżywianie roślinne.

## Świadome jedzenie

Jednakże początkowo przejście na dietę wegańską budziło kontrowersje. Mówiono, że jest ona szkodliwa dla zdrowia, ponieważ zakładano, że nie zawiera wszystkich wartości odżywczych potrzebnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Jest w tym trochę prawdy, ponieważ nie wystarczy zrezygnować z jedzenia określonych produktów, aby być zdrowym weganinem. Jeśli przed zmianą nawyków nie mamy w swoim otoczeniu dietetyka i trenera, którzy zbilansują nam posiłki, warto zapoznać się z kilkoma wskazaniem. Co trzeba wiedzieć, aby odpowiednio podejść do tematu? Przede wszystkim to, że strawność białka u wegan jest zmniejszona, dlatego potrzebują oni więcej białka roślinnego, niż ludzie jedzący mięso. To bardzo ważne, aby każdy posiłek zawierał jeden z następujących produktów – tofu, fasolę, orzechy, groch lub nasiona. Kolejnym istotnym zapotrzebowaniem jest uzupełnianie witaminy D pełniącej wiele kluczowych funkcji w organizmie, którą można znaleźć m. in. w migdałach, jarmużu czy brokułach. Podobnie rzecz wygląda w przypadku witaminy B12, którą uzyskujemy wyłącznie ze źródeł zwierzęcych, a także żelaza pochodzenia roślinnego, mającego niższą biodostępność, dlatego zapotrzebowanie na nie jest wyższe u wegan. Wykonanie badania krwi pomoże w ustaleniu niedoborów i w odpowiednim ich suplementowaniu.

**Stawianie na ekologiczne kosmetyki i modę zrównoważoną to także elementy bycia wege. Tutaj nie ma miejsca na sprzeczności.**

## W idei Slow Beauty

Weganizm to jednak nie tylko typ określonej diety. Na rynku kosmetycznym pojawia się coraz więcej produktów do pielęgnacji, które nie dość, że nie były testowane na zwierzętach i nie zawierają w sobie składników ich pochodzenia, to są tworzone na bazie naturalnych olejków, warzyw i owoców. Czy wiesz, że kolagen pozyskiwany jest z kurzych i bydlęcych embrionów oraz rybich skór, a kwas hialuronowy z kogucich grzebieni lub bydlęcych gałek ocznych? Taka wiedza może być szokująca. Za profesjonalnymi nazwami kryje się zatem wielkie cierpienie zwierząt i destrukcja planety. Jeśli więc na półkach drogerii pojawiają się ekologiczne alternatywy, chętniej i częściej po nie sięgamy. Tym bardziej że kosmetyki bazujące na wegańskich produktach mają wysokie działanie prozdrowotne i są bardzo skuteczne.

## Holistyczne podejście

Podsumowując – weganizm to wybory, których dokonujemy każdego dnia. Decydujemy, co znajdzie się na naszym talerzu, czym pielęgnujemy ciało, co na siebie zakładamy. Ciężko nazywać się weganinem, nie prowadząc ekologicznego stylu życia. To kierunek, który obieramy, mając świadomość konsekwencji dzisiejszych decyzji – dla siebie, innych i Ziemi.



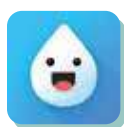
1. Balsam do twarzy Kora Organics/Douglas 119 zł
2. Mgiełka do twarzy Kora Organics/Douglas 156,50 zł
3. Serum do twarzy Only Bio/Hebe 44,99 zł
4. Masło do ciała Bielenda/Douglas 21,99 zł



# APLIKACJE

Najnowsze technologie mają za zadanie służyć człowiekowi. I tak dzieje się w rzeczywistości. Odciażają pamięć, pozwalają zaoszczędzić pieniądze i dbać o zdrowie.

## PRZYPOMNIENIE WYPIJ WODĘ



Wiele mówi się o tym, jak bardzo ważne jest picie wody w dużych ilościach. Jednak w ciągu pełnego obowiązków dnia często zapominamy o jej regularnym spożywaniu. Z pomocą przychodzi aplikacja „Przypomnienie wypij wodę”, dzięki której zbadamy swoje przyzwyczajenia, skontrolujemy, ile wody rzeczywiście wypijamy i nie zapomnimy o odpowiednim nawodnieniu. Na podstawie wagi ciała oszacuje nasze zapotrzebowanie na dostarczane do organizmu płyny. Dodatkową funkcją programu są codzienne wykresy i wskazówki dotyczące zdrowych nawyków picia wody.

## BLA BLA CAR



To znakomity sposób na oszczędzanie dzięki wspólnym przejazdom z innymi ludźmi. W aplikacji „BlaBlaCar” należy wpisać datę planowanej podróży oraz miejsce wyjazdu i to, do którego się udajemy. Następnie wybieramy trasę i kierowcę, którzy nas interesują. W ten sposób nie dość, że ponosimy mniejsze koszty przejazdu i gwarantujemy sobie komfort przemieszczania się samochodem, to w dodatku mamy możliwość poznania nowych osób i prowadzenia ciekawych konwersacji.



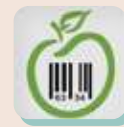
## TOO GOOD TO GO

Twórcy aplikacji wpadli na rewolucyjny pomysł walki z powszechnie panującym marnowaniem jedzenia. Użytkownicy mogą dzięki niej uratować przed wyrzuceniem produkty i potrawy z ulubionych restauracji, sklepów czy piekarni. W jaki sposób? Zamawiając w bardzo atrakcyjnej cenie paczki-niespodzianki z posiłkami niewykorzystanymi danego dnia. Dlaczego problem marnowania jedzenia jest tak istotny? Ponieważ zjawisko to wiąże się z zużywaniem wody, ziemi i ludzkiej pracy, a także odpowiada za wytwarzanie ponad 8% gazów cieplarnianych na całym świecie. Szanujmy żywność i oszczędzajmy pieniądze z „Too Good To Go”.

## KTÓRE POMOGĄ CI BYĆ BARDZIEJ EKO



## ZDROWE ZAKUPY



Wystarczy zeskanować kod kreskowy danego produktu, a aplikacja wyświetli na ekranie smartfona wszystkie E-składniki, jakie zawiera. Co więcej, pokaże, czy są w nim obecne alergeny, gluten, cukry proste (w tym syrop glukozowo-fruktozowy), tłuszcze utwardzone itp. To idealna propozycja dla tych, którzy dbają o zdrowie i zwracają uwagę na etykiety zamieszczane na żywności. Ponadto, mamy tutaj możliwość dodawania nowych produktów z poziomu aplikacji. Z programem „Zdrowe Zakupy” zwiększamy świadomość i wybieramy to, co dla nas najlepsze.



## JOULE BUG

Często zależy nam na tym, aby prowadzić bardziej ekologiczny styl życia, ale nie wiemy, jak się do tego zabrać. Wtedy warto zainstalować aplikację „Joule-Bug”, która ma dwie funkcje – przewodnikową oraz rywalizacyjną. Po pierwsze, możemy się edukować z zakresu odżywiania, zakupów, transportu, organizacji biura, zarządzania odpadami czy wyrabiania nawyków. Według twórców programu nawet najmniejsze zmiany mają sens i możemy je wprowadzać każdego dnia do swojego życia, korzystając z ich aplikacji. Po drugie, mamy okazję rywalizować ze swoimi znajomymi w byciu bardziej eko podczas gry na telefonie. Odmianą zalety „JouleBug” jest to, że nie wymaga ona wyrzucenia do góry nogami codzienności – zachęca nas raczej do dostrzegania kwestii, na które dotąd nie zwracaliśmy uwagi.

Coraz to nowsze i bardziej inteligentne programy na smartfonach oferują niezliczone możliwości. Wcielanie do życia ekologicznego podejścia jest jedną z nich.

## GDZIE WYRZUCIĆ



Po zainstalowaniu „Gdzie wyrzucić” kłopot z prawidłowym segregowaniem śmieci przejdzie do przeszłości. Aplikacja sprawdza, jakim rodzajem odpadów są dane produkty. Zawiera bazę około 1000 rzeczy, pochodzącą z otwartych danych Miasta Stołecznego Warszawy. Mimo to użytkownicy mogą zgłaszać swoje wątpliwości lub nowe rozwiązania. Taki program zdecydowanie warto mieć pod ręką.





Czy droga do pracy, podczas której czujemy wiatr we włosach, nie stoimy w korkach i w dodatku oszczędzamy pieniądze, brzmi kusząco? Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, warto pomyśleć o zmianie środka transportu.

Jak połączyć przyjemne z pożytecznym? Jedną z możliwości jest zamienienie samochodu lub komunikacji miejskiej na rower. Można powiedzieć, że ostatnimi czasy stało się to nawet modą, która ma racjonalne uzasadnienia. Zaczniemy od dobroczynnych skutków na nasze zdrowie, wygląd i samopoczucie. Podczas pedalowania spalamy kalorie i budujemy tkankę mięśniową – dzięki temu mamy zaliczony trening bez konieczności udawania się na siłownię. To genialne rozwiązanie dla tych, którzy nie lubią wyciskania siódmych potów na macie. To też jedna z bezpieczniejszych form uprawiania sportu (np. w porównaniu z joggingiem mocniej obciążającym stawy) – osoby otyłe czy w starszym wieku nie muszą obawiać się kontuzji. Podczas rekreacyjnej jazdy nie męczymy się przesadnie, dlatego trudno się do niej zniechęcić. Co więcej? Organizm się dotlenia i rozbudza na cały dzień pracy, więc nie potrzebujemy już dwóch czy trzech kaw na postawienie się na nogi. Wskutek porannych ćwiczeń wyglądamy świeżo i promiennie, a to zdecydowanie bardziej efektywne niż gruba warstwa makijażu. Mamy też o wiele lepszy nastrój, ponieważ podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny zwane również hormonami szczęścia. Takim treningiem możemy pozytywnie зараzić współpracowników i domowników, czyli mimowolnie robimy dobry uczynek.

#### Nowoczesne rozwiązania Placu Unii

Budynek Placu Unii jest przyjazny rowerzystom. W specjalnej szatni każdy pracownik może zostawić swój ekwipunek. Stojaki na rowery są znakomitą udogodnieniem, dzięki któremu nie trzeba obawiać się o bezpieczeństwo jednoślada. Zadbano również o pracowników jeżdżących na coraz popularniejszych elektrycznych hulajnogach – nowoczesne stacje do ładowania sprzętów zasilanych prądem zapewnią pełne baterie. Pozostaje nam tylko wsiąść na rower lub jego alternatywę i cieszyć się wolnością oraz całą gamą pozytywnych konsekwencji.

#### AKTYWNE OSZCZĘDZANIE

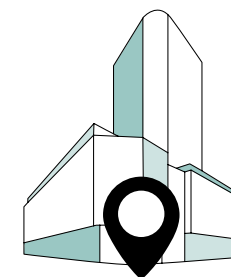
Należy także zaznaczyć ekonomiczne zalety przejazdów rowerowych. Gdy jeździmy do pracy samochodem, to nie dość, że stoimy w korkach, więc zajmuje to tyle samo czasu bądź nawet więcej niż dojazd na jednoślady, to wydajemy dużo pieniędzy na paliwo. Nie będziemy także krążyć w kółko, tracąc czas, aby znaleźć miejsce parkingowe – znany scenariusz, prawda? W przypadku komunikacji miejskiej, w rezultacie przestawienia się na rower, nie musimy sprawdzać rozkładu jazdy i stresować się, czy zdążymy na autobus.

#### W KONTAKCIE Z NATURĄ

Jadąc rowerem do pracy, możemy wybrać przyjemne, otoczone zielenią drogi, których w Warszawie jest coraz więcej. Słynna nadwiślańska trasa, która prowadzi wzdłuż brzegu rzeki, wśród drzew i krzewów, pozwoli odetchnąć świeżym powietrzem oraz zrelaksować się przed i po ciężkim dniu pracy. W okolicach Placu Unii znajdziemy także wiele miejsc idealnie nadających się na rowerowe eskapady. Jednym z nich jest Pole Mokotowskie, które na całej swojej powierzchni ma specjalne trasy, doskonale do przejazdów zarówno rowerem, hulajnogą czy na rolnkach. Łazienki Królewskie to kolejny punkt, który warto odwiedzić. W ciągu kilku minut dotrzemy do bajkowego parku, pełnego bujnej roślinności i śpiewu ptaków.

#### MNIEJ ZANIECZYSZCZEŃ

Przesiadając się na rower, nie tylko pracujemy dla dobra swojego zdrowia, wyglądu, samopoczucia i portfela – robimy coś dobrego również dla planety. Dlaczego? Rower nie emituje spalin i w związku z tym jest najbardziej ekologicznym środkiem transportu. Silniki pojazdów mechanicznych przyczyniają się do wydzielania dużych ilości tlenu węgla i azotu do atmosfery, w następstwie czego obserwujemy zjawisko smogu w dużych miastach.



#### ZAPRASZAMY DO NASZEJ SZATNI

- ▶ Plac Unii zachęca do korzystania z nowej szatni dla rowerzystów.
- ▶ W naszym obiekcie są do dyspozycji dla pracowników budynku biurowego dwie osobne szatnie dla kobiet i mężczyzn, które znajdują się na terenie parkingu w budynku B na poziomie -3.
- ▶ Osoby zainteresowane ich użytkowaniem i poszerzeniem uprawnień karty wejściowej, proszone są o kontakt z Moniką Kołodziejek: [monika.kolodziejek@cbre.com](mailto:monika.kolodziejek@cbre.com)
- ▶ Zdrowo, ekologicznie, komfortowo i bezpiecznie – postaw na dojazd do pracy rowerem.



# PRZESIAŁDŹ SIĘ NA ROWER





# HOME OFFICE ZDALNIE IDEALNIE

Jedno miejsce, wiele możliwości. Aby wygospodarować w domu doskonałą przestrzeń zarówno do efektywnej pracy, jak i błęgiego odpoczynku, wystarczy zadbać o kilka kwestii, bo otoczenie ma olbrzymie znaczenie.



Półka  
Home&You  
89 zł

## Na domowym etacie

Praca zdalna staje się codziennością tych, którym pozwala na to jej charakter. Zamieniamy biura na domy z licznych powodów. Po pierwsze, bez dwóch zdań oszczędzamy na dojazdach do miejsc zatrudnienia i w związku z tym odpadają nam koszty transportu, samochodowego czy komunikacją miejską. W pojazdach spędzamy nierzadko dwie godziny dziennie! Po drugie, możemy wstawać o późniejszej porze, nie martwiąc się o spóźnienie. Po trzecie, nie musimy się sztykować, aby rozpocząć dzień pracy. Wystarczy, że założymy na siebie coś wygodnego, włączymy komputer i już jesteśmy na właściwym stanowisku. Można byłoby wymieniać dalej, natomiast wszystkie plusy sprowadzają się w dużej mierze do komfortu, jaki zapewnia nam domowe biuro. Gdy ponadto zaaranżujemy wnętrze tak, aby było w nim odpowiednie miejsce do pracy i relaksu, dodatkowo zwiększymy swój dobrostan.

## Wielofunkcyjna oaza

Za pomocą designerskich zabiegów możemy całkowicie zmienić energię swojego domu. Przede wszystkim warto zaprosić kilku zielonych lokatorów. Rośliny wpływają kojąco na zmysły, wytwarzają tlen i pięknie się prezentują. Na przykład popularny skrzydłokwiat czy sansewieria dodatkowo oczyszczają powietrze. Wnętrzem hitem są nawilżacze powietrza sprawiające, że nie wysusza się gardło i błony śluzowe w nosie. Oprócz tego wyglądają niezwykle stylowo, nadając mieszkaniu egzotyczny klimat. Czymże jest pracowity dzień bez kubka kawy czy herbaty? Detale mają znaczenie, dlatego sprawmy sobie taką filiżankę, która będzie się nam podobała, bo przecież patrzymy na nią codziennie i to przynajmniej kilka razy w ciągu doby. Zainwestujmy też nieduże pieniądze w nowoczesne elementy wystroju – oryginalność to siostra kreatywności, która w pracy jest niezwykle porządną cechą. Bardzo ważną rzeczą jest zadbanie o rozdzielenie przestrzeni do pracy, od tej do odpoczynku. Siedzenie w tym samym miejscu na kanapie z komputerem, jedzenie obiadu i wieczorny relaks to fatalny pomysł. Praca i czas na odprężenie zaczynają na siebie nachodzić, więc efektywność spada, a relaks nie jest tak głęboki.

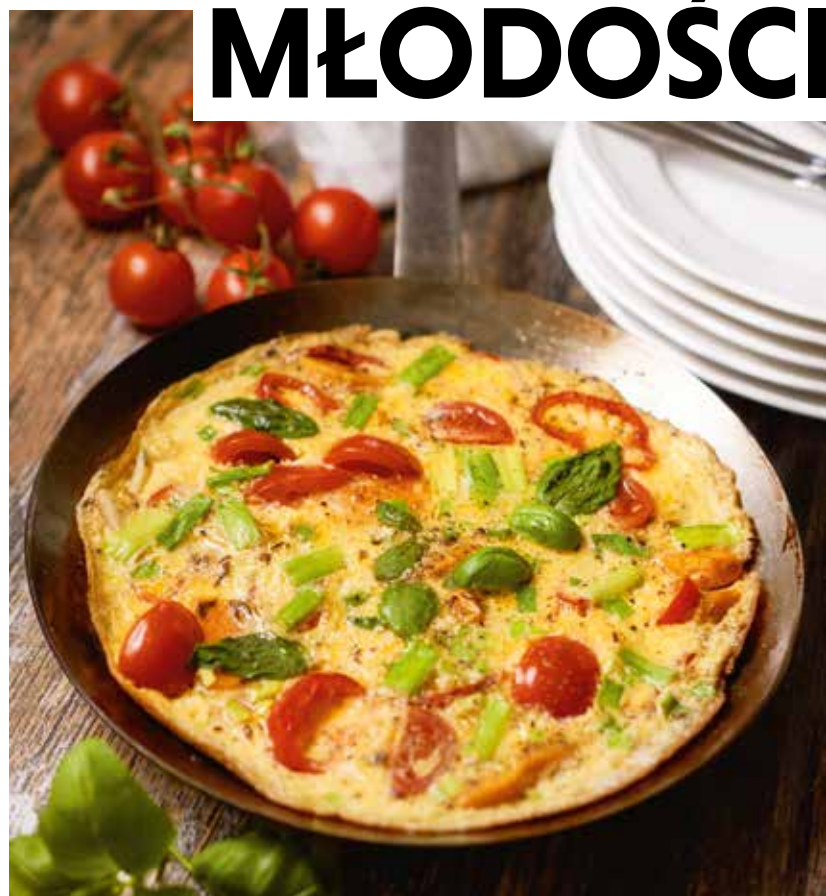


1. Stroik Home&You 199 zł
2. Kosz Home&You 99 zł
3. Stroik Home&You 69 zł
4. Nawilżacz Duka 159,99 zł
5. Przybornik Home&You 89 zł
6. Poszewka Home&You 35 zł
7. Kubek Home&You 29 zł
8. Talerz Home&You 35 zł
9. Szklanka Duka xxx zł
10. Talerz Duka xxx zł



Poznaj przepisy Agnieszki Maciąg, dzięki którym zachowasz piękny wygląd, szczupłą sylwetkę i doskonale samopoczucie. Jedz świadomie i rozkoszuj się życiem.

# SMIAK WIECZNEJ MŁODOŚCI



## KOLOROWY OMLET ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA  
10 MINUT

PORCJA DLA  
2 OSÓB

### SKŁADNIKI

- 4 jajka od kur z wolnego wybiegu
- 1 łyżka mleka roślinnego bez cukru (na przykład ryżowego)
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- świeże zioła: koperek, bazylia, lubczyk, pokrojone
- pomidorki koktajlowe
- kilka ugotowanych zielonych szparagów (opcjonalnie)
- sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

### PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej patelnię i rozpuść masło klarowane. W misce rozkłóć jajka, mleko roślinne, sól i świeżo mielony czarny pieprz. Mixture wylej na rozgrzane masło. Na wierzchu ułóż ugotowane szparagi i całość posyp posiekаныmi ziołami. Omlet udekoruj pomidorkami koktajlowymi. Smaż na średnim ogniu tak długo, aż masa jajeczna z wierzchu będzie zupełnie ścięta – możesz użyć w tym celu pokrywki.

PYSZNA PROPOZYCJA  
NA ŚNIADANIE. PRZEPIS  
I ZDJĘCIE POCHODZĄ  
Z KSIĄŻKI „SMIAK  
WIECZNEJ MŁODOŚCI”.



## ZIELONY KOKTAJL Z JABŁKA I SELERA NACIOWEGO

CZAS PRZYGOTOWANIA  
5 MINUT

PORCJA DLA  
1 OSOBY

- 2–3 łydgi selera naciowego
- 1 średniej wielkości ogórek
- 1 duże zielone jabłko
- 1 cytryna
- 2–3 cm korzenia imbiru

Wszystkie składniki dokładnie umyj i pokrój na kawałki, a cytrynę obierz ze skórki. Umieść składniki w wyciskarce wolnoobrotowej i wyciśnij sok. Pij bezpośrednio po przygotowaniu.

fol. Robert Wolanski



NOWOŚCI KSIĄŻKOWE  
DO NABYCIA W EMPIKU,  
SALON ZLOKALIZOWANY  
W PLACU UNII,  
POZIOM -1



Dobra lektura to nie tylko sposób na relaks i chwilę zatrzymania w biegu codzienności. To także sposób na poszerzanie wiedzy oraz zwiększanie poziomu świadomości – rozwijający umysł oraz nasycający ducha.

## CO KRYJE SIĘ W NASZYCH GENACH?

Jesli chcesz się dowiedzieć, co dziedziczymy po przodkach, jakie informacje można wyczytać z DNA i czy testy genetyczne są wiarygodne, książka Ewy Bartnik jest właśnie dla ciebie. Ponadto, lektura odkrywa przed nami, jak funkcjonują wirusy, na czym polegają terapie genowe oraz jak będzie wyglądać medycyna w przyszłości. Komórki macierzyste używane w kosmetykach, żywność modyfikowana genetycznie czy szczepienia – z tą niezwykle skomplikowaną tematyką spotykamy się na co dzień.



## SLOW BEAUTY. RECEPTA NA PIĘKNO

Nie raz, patrząc na etykiety kosmetyków na półkach, widzimy długie listy składników, o których nie mamy zielonego pojęcia. Staramy się dbać o siebie, ale wciąż nie promieniejemy. Książka Agnieszki Pocztarskiej przeznaczona jest dla kobiet pragnących naturalnie podkreślać swoje piękno. Dowiemy się z niej, jak być wrażliwymi na potrzeby zarówno ciała, jak i duszy. Po latach pracy z ekspertami autorka opracowała ideologię Slow Beauty, zgodnie z którą najważniejsze jest wnętrze. To z niego wpływa blask, który chcemy osiągnąć, stosując coraz to nowsze generacje kosmetyków.

# ZA CZY TANI



## KURS MEDITACJI OSHO

W dzisiejszej dobie ludziom Zachodu ciężko jest się wyciszyć, osiągnąć spokój umysłu i – co za tym idzie – stan głębokiego odprężenia. Dzięki tej książce w 21 dni opanujesz proste techniki medytacyjne i ćwiczenia rozszerzające świadomość. Ponadto, otrzymasz wyjątkowe spostrzeżenia przewodnika duchowego Osho prowadzące do większej radości, akceptacji i uważności.



## PIEŚŃ ZIEMI

Profesor botaniki i członkini plemienia Potawatomi Robin Wall Kimmerer pokazuje, że nie jest za późno, aby naprawić relację człowieka z Ziemią. W swojej książce łączy prastarą wiedzę przodków z najnowszymi odkryciami nauki i przypomina o lekach najstarszego nauczyciela, jakim jest nasza planeta. Dowiedz się, czego mogą nas nauczyć indiańskie dialekty, historia Skywoman i powstania świata, a także magiczne cykle przyrody.



# EkotRENDY

## Z PRZESZŁOŚCI

Dziś traktujemy je jak zielone trendy – tymczasem w poprzednich dekadach pewne zachowania wynikały z konieczności, bo nad ekologią jeszcze nikt się wtedy nie zastanawiał.

### ZERO WASTE

Współczesne zero waste to inaczej dawna gospodarność. Nasi rodzice i dziadkowie niczego nie wyrzucali. Wszystkie przedmioty, które się psuły, naprawiano, ponieważ zwyczajnie nie było ich nowych zamienników do kupienia w sklepach, kosztowały zbyt wiele lub trzeba się było porządnie nakombinować, aby je zdobyć.



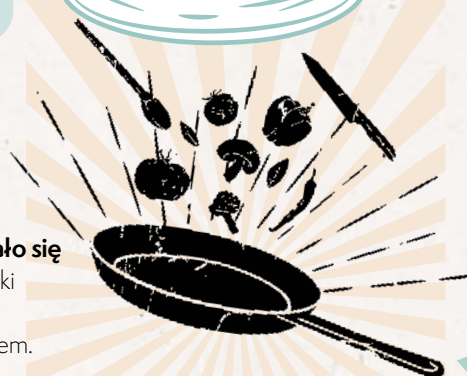
### Dzisiejszy freeganizm obowiązywał w każdym domostwie

Jedzenia nigdy się nie wyrzucało i przetwarzało się **wszystko, co było jadalne**. Pestki, skórki i odpadki także wykorzystywano w miarę możliwości, choćby do użyczenia ziemi na grządce pod domem.



### SZKŁO

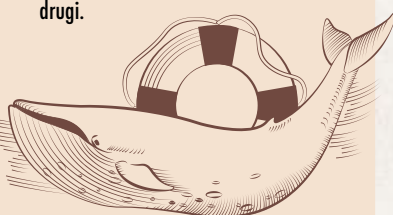
Recykling szkła funkcjonuje **nie od dziś**. Niegdyś praktycznie wszystkie butelki były wykonane ze szkła, a większość z nich wymieniano na te z zawartością. Teraz z własnej woli dajemy szkłu drugie życie.



### EKOŻARTY

Przed jaskinią rozmawia dwóch jaskiniowców.

- Pijemy krystalicznie czystą wodę, oddychamy nieskażonym powietrzem, jemy organiczne jedzenie – mówi jeden.
- Dlaczego więc do cholery umieramy w trzydziestym roku życia? – dziwi się drugi.



Wokół samicy pływa wieloryb i narzeka:

- Dziesiątki organizacji ekologicznych, setki aktywistów, tysiące polityków i naukowców, dziesiątki tysięcy ludzi na manifestacjach, rządy w tylu krajach robią wszystko, by zachować nasz gatunek, a ciebie boli głowa...

Zimowe popołudnie. Piękna dama wychodzi na spacer w futrze i spotyka na ulicy członków ekologicznej organizacji Greenpeace.

- Jak pani nie wstyd nosić futro zdarte z żywych norek?
- To nie norki, to poliestry.
- A czy pani wie, ile poliestrów musiało oddać życie, żeby pani miała futro?!



Aktualna tendencja do wybierania produktów wielokrotnego użytku w przeszłości była **chlebem powszednim**. Każdy miał swoją unikatową chusteczkę do nosa, którą trzeba było prać ręcznie. Podobnie rzecz miała się z pieluchami będącymi ostatnim krzykiem mody eko dla mam.

### WEGETARIANIZM



Wegetarianizm również był raczej **normalnością** niż modnym wymysłem. Mięso jadało się rzadko, na szczególne okazje i święta, bo było drogie i ciężko dostępne. Wyjątkiem byli ci, którzy posiadali własną hodowlę.

Plac Unii  
CITY SHOPPING



# PARĘ KROKÓW I SMACZNEGO

COSTA COFFEE

ramen

Pazza

SaladStory

SUBWAY

CUKIERNIA SOWA

sushistudio

Thai WOK

WIKING

Greenfit

The House of Cheese



Odkryj jesień

## PEŁNĄ OKAZJĘ

## PERFECT VISION



## Nasza oferta

Soczewki korekcyjne z antyrefleksem do komputera

**40% taniej**

Okulary przeciwsłoneczne

**30% taniej**

Bezpłatne badanie wzroku

Perfect Vision, Plac Unii, poziom - Ivis-a-vis Supersam  
pvision.pl

Oferta obowiązuje na hasło BIURO lub za okazaniem karty.

## BOBBI BROWN

## Nasza oferta



Kup dwa produkty w sklepie firmowym Bobbi Brown i odbierz zestaw dwóch miniatur w minikosmetyczce w prezencie\*

\*Miniatury mogą się różnić od tych pokazanych na zdjęciu.

**ZDROFIT**  
WIECEJ NIŻ FITNESS

**PAKIET, KTÓRY ĆWICZY ODPORNOŚĆ**

**-50% NA START**

CH Plac Unii,  
repcja tel.: 882 353 448  
placunii@zdrofit.pl  
Regulamin promocji dostępny na www.zdrofit.pl

## FERRONI



## Nasza oferta

Przy zakupie powyżej 200 zł chusta o wartości 90 zł w prezencie

Oferta obowiązuje za okazaniem karty wejściowej do biurowca.

## SUPERSAM



19-31.10.2020r.

Kabanosy Olewnik 105 g: wieprzowe, z filetem kurczaka, pepperoni, z gęsią, z cielęciną. Przy zakupie 2 szt. zapłacisz

**38% taniej**

02-14.11.2020r.

Tymbark sok/nekta 300 ml: pomarańcza, jabłko, czarna porzeczka, pomidor, pikantny pomidor, multiwitamina classic

**25% taniej**

16-28.11.2020r.

Jolan sałatka lunch 300 g (4 rodzaje)

**39% taniej**

Promocja dedykowana jest tylko pracownikom biurowca po okazaniu identyfikatora.

## THAI WOK

Skorzystaj z oferty dnia! Lunch w Thai Wok codziennie w godzinach 12-15.00!

Poniedziałek

Kurczak czosnek + surówka tajska + lemoniada – 19,90 zł

Wtorek

Pho z kurczakiem + spring rolls + lemoniada – 19,90 zł

Środa

Kurczak po tajsku + surówka orientalna + lemoniada – 25,00 zł

Czwartek

Żółte curry z kurczakiem + surówka tajska + lemoniada – 25,00 zł

Piątek

Warzywa po tajsku + spring rolls + lemoniada – 19,90 zł

Oferta lunchowa obowiązuje od 09.10 do 15.11.2020 r., dotyczy pracowników biur i jest dostępna na hasło PLAC UNII – PRACOWNIK.

Oferta 10% obowiązuje bez ograniczeń godzinowych i czasowych.



## SALAD STORY

To propozycja dla smakoszy, którzy cenią jakość oraz smak zdrowego i świeżo przygotowanego posiłku. Do ich przyrządzania używamy jedynie naturalnych składników pochodzących od lokalnych dostawców. W naszej ofercie znajdziesz zarówno dania wegetariańskie, jak i mięsne, a także pyszne sałatki, gorące boxy, zupy, sycące wrapy oraz świeżo wyciskane soki.

SaladStory

Oszczędzasz

**3 zł**

Sałatka Wege Miska za 15,99 zł

\*Oferta obowiązuje do 15.11.2020 r. w lokalu Salad Story Plac Unii. Nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi.

SaladStory

Oszczędzasz

**5 zł**

Wrap Wege Falafel za 13,99 zł

\*Oferta obowiązuje do 15.11.2020 r. w lokalu Salad Story Plac Unii. Nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi.

SaladStory

Oszczędzasz

**4 zł**

Box Hummus Falafel za 16,99 zł

\*Oferta obowiązuje do 15.11.2020 r. w lokalu Salad Story Plac Unii. Nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi.

SaladStory

Oszczędzasz

**3 zł**

Sałatka Cobb za 18,99 zł

\*Oferta obowiązuje do 15.11.2020 r. w lokalu Salad Story Plac Unii. Nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi.

SaladStory

Oszczędzasz

**5 zł**

Wrap Tajski za 14,99 zł

\*Oferta obowiązuje do 15.11.2020 r. w lokalu Salad Story Plac Unii. Nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi.

SaladStory

Oszczędzasz

**4 zł**

Box Kurczak Chilli za 14,99 zł

\*Oferta obowiązuje do 15.11.2020 r. w lokalu Salad Story Plac Unii. Nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi.

SaladStory

Oszczędzasz

**5 zł**

Lunch Menu za 24 zł

Danie główne + zupa + sok

\*Oferta obowiązuje do 15.11.2020 r. w lokalu Salad Story Plac Unii, w godzinach 12:00 - 16:00. Nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi.

SaladStory

Zupa za

**2 zł**

Do każdego dania głównego

\*Oferta obowiązuje do 15.11.2020 r. w lokalu Salad Story Plac Unii. Nie łączy się z innymi ofertami specjalnymi.



# PRACA W ZGODZIE Z NATURA



PLAC UNII