



PLAC UNII

magazyn dla pracowników budynku biurowego

nr 4
2021

WIZE RUN KO WNIA

WYJĄTKOWE
UBRANIA
DOBRANE DO
INDYWIDUALNEGO
STYLU

ECO BIO NATU RAL

POZNAJ RÓŻNICE

KOSMETYKI, KTÓRE
DBAJĄ O CIAŁO
I PLANETĘ

SPOSÓB
NA WAKACJE

GLAM PING

ZWIE RZAK W DOMU

I JEGO DOBROCZYNNY
WPŁYW NA CZŁOWIEKA

BIURA

RE-MODERNIZACJA PLACU UNII

współpraca z generalnym wykonawcą Forbis Group
oraz fundacją Climate Strategies Poland



EKOlifestyle



EKOprojekcja



SPIS TREŚCI/NR 4/2021

- 04 Ekonews
- 05 Kolektomat – nowe udogodnienie Placu Unii
- 08 Re-modernizacja Placu Unii trwa – współpraca z generalnym wykonawcą Forbis Group oraz z fundacją Climate Strategies Poland
- 10 Miele – jakość, nowoczesność i zrównoważony rozwój
- 12 Eco, bio, natural – poznaj różnice
- 16 Slow Life na balkonie, czyli jak stworzyć prywatną oazę
- 18 W podróż kamperem
- 20 Glamping
- 22 Anna Cichosz – Wizerunkownia
- 24 Zwierzak w domu i jego dobroczynny wpływ na człowieka
- 26 City Break – zielone zakątki Warszawy
- 28 The House of Cheese
- 30 Piazza Ristorante
- 32 Zaczynani
- 34 Łyk energii – przepisy na smoothie



Wydrukowano na papierach Munken Pure 120 g/m² / Munken Pure 300 g/m².
Papiery mają certyfikat FSC, który świadczy o tym, że celuloza pozyskiwana do ich produkcji pochodzi z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony.



ANETA RUSINIAK
Associate Director
- Asset Management
Invesco Real Estate

EDY TO RIAL

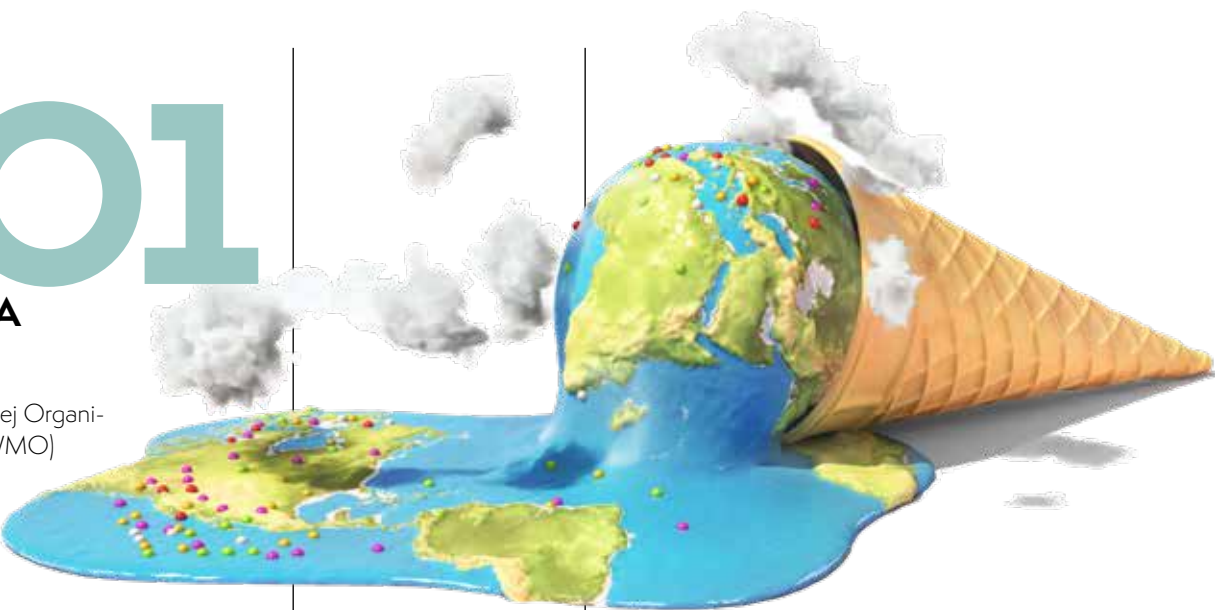
Lato to czas radości i nowych początków. Przyjemna aura sprzyja pozytywnym zmianom, na które w Placu Unii zawsze jesteśmy otwarci. Nieustannie rozwijamy się, aby zwiększać komfort pracowników i być na bieżąco ze światowymi, ekologicznymi trendami. W letnim wydaniu magazynu przedstawiamy ciekawe pomysły na spędzenie czasu w wakacje, dzięki którym będą one wyjątkowe. Nie zabraknie porządnej dawki wiedzy zarówno o kosmetykach, jak i zwierzętach, a także inspiracji, jak urządzić magiczną oazę na balkonie. Oprócz tego podczas lektury odkryjesz nowo otwarte sklepy i restauracje, które spełnią oczekiwania nawet tych najbardziej wymagających. Ciesz się świadomym, radosnym i ekologicznym stylem życia razem z Placem Unii.

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa
Head of Content & Production: Magdalena Iwańska
Redaktor prowadząca: Natalia Fryś
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek
Opracowanie graficzne: Anita Lerke
Zdjęcia: materiały prasowe, Shutterstock, unsplash.com.
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.

01

**TEMPERATURA
ROŚNIE**

Według prognoz Światowej Organizacji Meteorologicznej (WMO) globalna temperatura w ciągu najbliższych pięciu lat może wzrosnąć o 1,5 stopnia Celsjusza powyżej poziomu sprzed epoki przemysłowej. Prawdopodobieństwo, że tak się stanie wynosi obecnie 40%, a z czasem coraz szybciej rośnie. Już w zeszłym roku średnia temperatura była o 1,2 stopnia powyżej poziomu przedindustrialnego. Powoduje to szybsze topnienie lodowców, podniesienie się poziomu mórz i oceanów oraz pojawianie się fal upałów i innych, ekstremalnych zjawisk pogodowych.

**EKO NEWS**

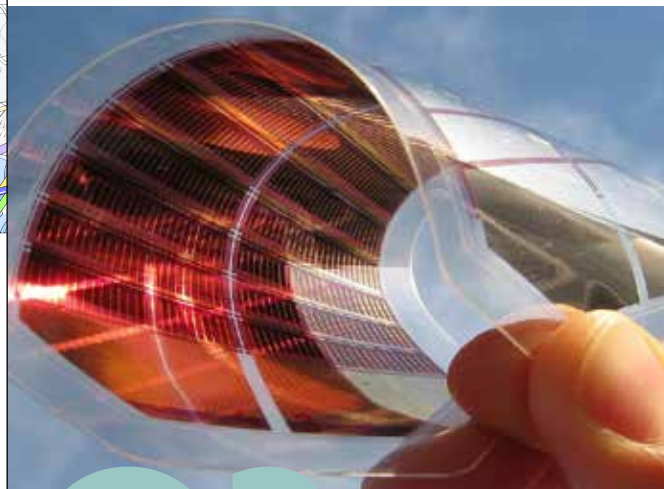
02

**PLASTIKOWE
JEDNORAZÓWKI
DO LAMUSA**

Zgodnie z prawem unijnym od 3 lipca 2021 roku zostanie wprowadzony zakaz dotyczący jednorazowych produktów plastikowych. Obejme on patyczki higieniczne, talerze, słomki, sztucze, mieszałeczki do napojów, patyczki mocowane przy balonach, pojemniki na posiłki i napoje oraz kubki wykonane ze spienionego polistyrenu EPS, w tym ich zakrętki i wieczka. I choć minie trochę czasu zanim hurtownicy i detaliści wysprzedadzą zmagazynowane wcześniej towary, to ważny i znaczący krok w stronę zapobiegania dalszemu rozwojowi degradacji środowiska naturalnego przez plastikowe odpady.



Naukowcy nieustannie pracują nad innowacyjnymi rozwiązaniami, dzięki którym losy planety malują się w pozytywniejszych barwach.



03

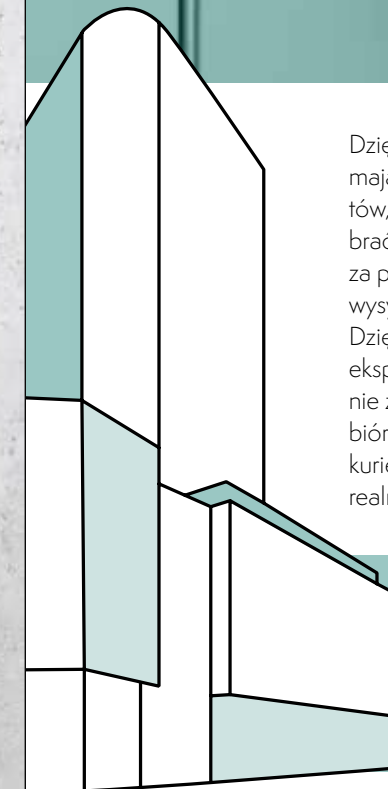
**REWOLUCYJNE
PEROWSKITY**

To ogniwa, które pozwalają na generowanie energii elektrycznej zarówno ze światła słonecznego, jak i sztucznego, nawet o słabym natężeniu. Mogą być nadrukowane na różnorodne podłoża, takie jak folie, tkaniny czy dachówki, z dużą dowolnością zachowywanych kształtów. Perowskity to surowce naturalne, jednakże polska firma Saule Technologies produkuje je syntetycznie. W ten sposób ogniwa osiągają lepszą sprawność i większą moc. Ponadto są elastyczne, ultralekkie i transparentne, dlatego znajdują zastosowanie m.in. w etykietach cenowych, fasadach budynków i satelitach kosmicznych.

KOLEKTOMAT**NOWE
UDOGODNIENIE
W PLACU UNII**

Z myślą o wygodzie pracowników wielofunkcyjny Plac Unii udostępnił nową usługę pozwalającą na możliwość odbioru przesyłek i paczek w każdej recepcji.

W obiekcie zainstalowano kolektomaty, czyli skrytki obsługiwane za pośrednictwem aplikacji mobilnej. To obecnie, najbardziej bezpieczna forma dostawy przesyłek, zwłaszcza w dobie Covid-19, która do minimum ogranicza przemieszczanie się kurierów po budynku. Plac Unii to nowoczesny obiekt wielofunkcyjny zapewniający pracownikom dostęp do wielu rozwiązań i dedykowanych usług, które wpływają bezpośrednio na ich wygodę dnia codziennego. W ostatnim czasie biurowiec udostępnił kolejną usługę, która umożliwia wygodniejszy sposób dostarczenia przesyłek. Kolektomaty zainstalowane w Placu Unii to urządzenia umożliwiające użytkowanie skrytek w trybie dostawczo-odbiorczym. Każdy z nich składa się z wieloskrytkowych modułów do przekazywania przesyłek i paczek związanych z działalnością zawodową.



Dzięki nowym urządzeniom pracownicy biurowca mają możliwość wygodnego dostępu do dokumentów, korespondencji czy paczek, które mogą odebrać z poziomu dedykowanej im aplikacji mobilnej, za pomocą kodu QR czy kodu numerycznego wysłanego SMS-em. Dzięki takim rozwiązaniom minimalizuje się ryzyko ekspozycji danych osobowych. Ponadto, korzystanie z kolektomatów pozwala na bezdotkowy odbiór przesyłek oraz ogranicza przemieszczanie się kurierów po obiekcie, co w obecnej chwili wpływa realnie na bezpieczeństwo pracowników.

KOLEKTOMATY ZOSTAŁY ZAINSTALOWANE W RECEPCJACH WSZYSTKICH BUDYNKÓW PLACU UNII (A,B,C). URZĄDZENIA MAJĄ SKRYTKI DAJĄCE MOŻLIWOŚĆ UMIESZCZENIA PRZESYŁEK AŻ W PIĘCIU RÓŻNYCH ROZMIARACH – OD KOPERT PO DUŻE PACZKI.



EKO
PROJEKCJA

FORBIS
 DESIGN BUILD

**CLIMATE
STRATEGIES
POLAND**

RE-MO DERNI ZACJA PLACU UNII TRWA

**WSPÓŁPRACA Z GENERALNYM WYKONAWCĄ
FORBIS GROUP ORAZ
Z FUNDACJĄ CLIMATE STRATEGIES POLAND**

 PLAC UNII


▲ DYREKTOR ASSET MANAGEMENT
W INVESCO REAL ESTATE,
ANNA SZELC, OPOWIADA
O INNOWACYJNYCH ROZWIĄZANIACH
ZWIĘKSZAJĄCYCH KOMFORT
PRACOWNIKÓW BIUROWCA.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami oraz według założonego harmonogramu ruszyła przebudowa poziomu +1 w warszawskim Placu Unii, który zostanie zaadaptowany na nową, dodatkową powierzchnię biurową.



Fot. Showroom

Tym samym obiekt wielofunkcyjny, należący do portfela nieruchomości Invesco Real Estate, zyska dodatkowe 5000 mkw. GLA nowoczesnych oraz ekologicznych biur. Generalnym wykonawcą prac została firma Forbis Group mająca wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i aranżacji przestrzeni komercyjnych. Plac Unii to obiekt wielofunkcyjny, który dzięki przemyślanej koncepcji łączącej część biurową z pasażem handlowo-usługowym od samego początku działalności cieszy się ponadprzeciętną renomą wśród najemców. Biurowiec zapewnia pracownikom dostęp do wielu rozwiązań i dedykowanych usług, które wpływają bezpośrednio na ich wygodę. Obiekt cechuje też niezwykle dogodna lokalizacja na pograniczu Śródmieścia i Mokotowa pozwalająca na dojazd zarówno autem, jak i wszystkimi środkami komunikacji miejskiej. W związku z przebudową, która rozpoczęła się z końcem kwietnia br., w Placu Unii, na poziomie +1 powstanie nowa, dodatkowa powierzchnia biurowa. Tym samym już w 2022 roku obiekt zaoferuje łącznie 48 000 mkw. GLA części office. Natomiast pasaż handlowo-usługowy już został skoncentrowany na dwóch niższych poziomach, co znacznie wpłynęło na komfort klientów.

– Nowa powierzchnia biurowa zapewni rozwiązania i udogodnienia opracowane na miarę potrzeb współczesnych najemców. Będzie się ona charakteryzować pełną funkcjonalnością typu flexible, co umożliwi swobodny podział biur na różnego typu metraże. Powierzchnia na poziomie +1 będzie wyróżniać się przede wszystkim ponadnormatywną wysokością wynoszącą niemal pięć metrów, dużymi przeszkleniami pozwalającymi na pracę przy naturalnym świetle, ekologicznymi rozwiązaniami oraz wykorzystaniem naturalnej roślinności – mówi Anna Szelc, dyrektor Asset Management w Invesco Real Estate.

Generalnym wykonawcą prac została firma Forbis Group mająca wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i aranżacji nowoczesnych powierzchni biurowych, która w swoim portfolio ma wiele prestiżowych realizacji. Forbis Group jest firmą projektowo-wykonawczą, która od 2011 roku realizuje wnętrza komercyjne.

**ZARZĄDCA BUDYNKU
ORAZ FIRMĄ
ODPOWIEDZIALNĄ
ZA NADZÓR
INWESTORSKI JEST
CBRE. INWESTOREM
PRZEBUDOWY JEST
WŁAŚCICIEL PLACU UNII
– FIRMA INVESCO
REAL ESTATE.**



Fot. Showroom

**TO PRZESTRZEŃ, KTÓRA
JEST ZAPROJEKTOWANA
W SPOSÓB NAJBARDZIEJ
OPTIMALIZUJĄCY MIEJSCE
PRACY ORAZ POZWALAJĄCY
NA CHWILĘ RELAKSU MIĘDZY
OBOWIĄZKAMI.**

Firma Forbis Group w ramach przebudowy nawiązała współpracę z fundacją Climate Strategies Poland, która zajmuje się monitorowaniem oraz raportowaniem emisji śladu węglowego oraz doradza w sposobach jego redukcji. Współpraca obu podmiotów wpisuje się w strategię zrównoważonego rozwoju Placu Unii. Z końcem przebudowy (w okolicy jesieni br.) będziemy komunikować nasze rezultaty minimalizowania emisji śladu węglowego do powietrza podczas przebudowy poziomu +1.

Za koncepcję projektową aranżacji nowej przestrzeni biurowej odpowiada warszawskie studio Trzop Architektki.

 PLAC UNII

Miele

▲ WARSZTATY KULINARNE

Przeżyj kulinarną przygodę. Przekonaj się, jak łatwo można tworzyć wysmienite potrawy, korzystając z urządzeń Miele. Warsztaty z szefem kuchni to inspirująca zabawa, znakomite dania i dobre wino. Smaki i zapachy, które poczujesz w Miele Experience Center zostaną z tobą na długo.

Salon Miele oferuje profesjonalny sprzęt najnowszej generacji, sprawdzone produkty oraz unikatowe warsztaty, w trakcie których klienci mogą sprawdzić ich jakość jeszcze przed zakupem.

▼ KAWA BIO CAFÉ CREMA

Perfekcyjna do przyrządzenia kremowej kawy.

- 100% arabica – selekcyjnie palona dla Miele.
- Lekki wyważony aromat z kwiatową owocowością.
- Optymalnie dopasowana do ekspresów ciśnieniowych Miele.
- Certyfikat Fairtrade i Bio.
- 4 x 250 g całych ziaren kawy palonej w Niemczech.

JAKOŚĆ, NOWOCZESNOŚĆ I ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

Co znajduje się w ofercie salonów Miele?

Oferta Miele to urządzenia AGD klasy premium, ale także szeroka gama detergentów do prania i konserwacji urządzeń, a także cztery rodzaje kawy.

Czym wyróżniają się te produkty?

Produkty wyróżniają się dużą jakością i wydajnością. Mają gwarancję na 20 lat, a detergenty można stosować nawet w urządzeniach innych marek.

W jaki sposób funkcjonuje prowadzony przez Państwa showroom?

W 100% jesteśmy salonem sprzedaży. Mamy drobne AGD, aby klient mógł wejść i kupić odkurzacz, ekspres czy inne środki i detergenty. Można również, a właściwie przede wszystkim, dokonać zakupu dużego AGD i otrzymać z dostawą pod wskazany adres.

▼ BLIZZARD

Najwyższa skuteczność odkurzania przy zachowaniu najwyższych standardów higieny to podstawowy wymóg stawiany odkurzaczom. Spełnia go najnowszy odkurzacz Miele – Blizzard CX1. To pierwszy odkurzacz w ofercie Miele pozbawiony tradycyjnego worka na kurz, który – dzięki technologii Vortex i nowatorskiemu systemowi separacji kurzu – zrewolucjonizuje rynek odkurzaczy.



Prawdziwa kreatywność ujawnia się dopiero po opuszczeniu strefy komfortu. Jeżeli zostawi się za sobą to, co zwyczajne, normalne, już znane – wtedy dociera się tam, gdzie nie było jeszcze nikogo.

► TRIFLEX

Odkurzacz bezprzewodowy z wydajną technologią Vortex, z dodatkowym akumulatorem lit-jon i podst. ładującą dla maksymalnego czasu pracy

- Innowacja 3 w 1 dla doskonałej elastyczności
- Tak wydajny jak tradycyjny odkurzacz.
- Wymienny akumulator lit-jon. Czas pracy do 120 min.
- Maksymalna higiena powietrza dzięki filtrowi HEPA AirClean Lifetime
- Szeroka elektroszczotka z BrilliantLight do różnych typów podłóg



◀ PŁYNY SENSITIVE MIELE ULTRAPHASE 1 I 2 SENSITIVE

Półroczny zapas środka piorącego Miele Sensitive

- Składający się z 3 x UltraPhase 1 i 2 x UltraPhase 2.
- Dla żywych kolorów i lśniącej bieli prania.
- Doskonałe usuwanie plam nawet w niskich temperaturach.
- Bardzo przyjazny dla środowiska – na ponad 100 cykli prania.
- Do wszystkich pralek Miele W1 z funkcją TwinDos.



Organizują Państwo też warsztaty - na czym one polegają?

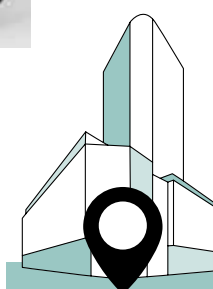
Dla naszych klientów organizujemy warsztaty kulinarne, ale też pralnicze. To forma „jazdy próbnej” dla klienta. Warsztaty kulinarne dzielą się na dwa bloki: Miele Kitchen Experience i Miele Chef's Pop-Ups. Miele Kitchen Experience to wieczorne spotkania z klientami w formie 3-daniowej kolacji. Tu klienci doświadczają właśnie jakości naszych urządzeń, korzystając z nich tak, jakby byli w swojej kuchni. Miele Chef's Pop-Ups to indywidualne spotkania trwające ok. 1,5 h, w trakcie których klienci dowiadują się o ich funkcjonalności i mogą degustować przygotowane przez szefa kuchni dania.

Dlaczego warto wybierać urządzenia Miele?

Ze względu na jakość, trwałość, zrównoważony rozwój oraz gwarancję na 20 lat.

Skąd czerpane są inspiracje do ich tworzenia?

Inspiracją do tworzenia urządzeń jest technologia i innowacyjność. Naszym motto jest: „Immer Besser” – Zawsze lepiej.



SKORZYSTAJ Z „TRY & BUY” – SALON MIELE ZLOKALIZOWANY NA POZIOMIE O OFERUJE MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU PRZED ZAKUPEM.

Wraz ze wzrostem ekologicznej świadomości coraz częściej sięgamy nie tylko po produkty żywnościowe bez dodatków chemii czy odzież produkowaną w zrównoważony sposób.

POZNAJ RÓŻNICE

ECO, BIO, NATURAL

Niezwykle ważne jest też to, co nakładamy na skórę, ponieważ to właśnie przez nią przeciętna kobieta wchłania nawet dwa kilogramy chemikaliów rocznie! Według statystyk dziennie stosujemy około 12 kosmetyków lub produktów do higieny osobistej, co bezpośrednio przekłada się na absorpcję 100-160 substancji chemicznych każdego dnia. Jeśli chodzi o mężczyznę te liczby są o połowę mniejsze, co nie zmienia faktu, że w obu przypadkach zdecydowanie dają do myślenia. Ponadto, w kosmetykach stosuje się aż kilkadziesiąt tysięcy składników, które często nie są właściwie uregulowane prawnie, ani odpowiednio przebadane. Z tego powodu podczas zakupów w drogerii naszą uwagę przyciągają produkty z dopiskiem eco, bio, organic czy natural. Pojawia się pytanie, czy te nazwy są tożsame? I co tak naprawdę oznaczają?

Skład kosmetyku informuje nas o tym, co się w nim rzeczywiście znajduje. Jednak sprawa nie jest tu tak prosta i oczywista jak w sytuacji, gdy jesteśmy na zakupach spożywczych. Środki stosowane do produkcji preparatów pielęgnacyjnych kryją się pod nazwami, które przeciętnemu zjadaczowi chleba niewiele mówią lub nawet jeśli są nam znane, to niekoniecznie musimy posiadać wiedzę na temat ich oddziaływania na ciało. Z tego powodu najdogodniejszym rozwiązaniem dla konsumenta jest wybieranie produktów oznaczonych specjalnymi etykietami, bo jednostki certyfikujące wykonują te żmudne i skomplikowane analizy za nas. Odnaczenia dostają bowiem tylko producenci spełniający szereg założeń i wymagań dotyczących składów.

KOSMETYKI NATURALNE

To grupa obejmująca wszystkie produkty do pielęgnacji – zarówno te organiczne, jak i ekologiczne. W związku z tym kosmetyki naturalne mogą, ale nie muszą należeć do powyższych kategorii. Jakie kryteria muszą spełniać, aby zasłużyć na miano naturalnych? Przede wszystkim powinny zawierać minimum 95% składników pochodzenia naturalnego (np. oleje roślinne, substancje mineralne czy odzwierzęce) oraz mieć w składzie surowce pochodzące ze źródeł odnawialnych. Dalej powinny być pozbawione GVO – substancji pochodzących od roślin i zwierząt modyfikowanych genetycznie, a także PEG, czyli parabenów, syntetycznych perfum, fenoksytanolu, składników barwiących oraz nanocząsteczek. Ostatni wymóg to biodegradowalne opakowanie nadające się do recyklingu.

KOSMETYKI ORGANICZNE

Inaczej zwane są również bio lub biodynamicznymi. Pierwszymi warunkami, jakie mają spełniać, są wszystkie te dotyczące kosmetyków naturalnych. Oprócz tego muszą zawierać przynajmniej 95% surowców roślinnych, a spośród wszystkich składników 10% powinno zaliczać się do ekologicznych, czyli pochodzić z upraw, gdzie nawozy oraz paszytami kwalifikują się do metod naturalnych.

KOSMETYKI EKOLOGICZNE

Na ich opakowaniach zobaczymy zamiennie skrócone nazwy eco i eko, co oznacza, że poza powyższymi wymaganiami, preparaty te są dodatkowo przyjazne środowisku – pochodzą ze zrównoważonych upraw sprzyjających naturalnym cyklom oraz dbających o różnorodność biologiczną. W rolnictwie ekologicznym wyklucza się syntetyczne nawozy, osady ściekowe i napromieniowania. Substancje niezbędne do produkcji środków pielęgnacyjnych mają też wykazywać niski ślad węglowy, czyli nie powinny przemierzać dużych odległości. Dzięki temu ograniczane jest wydzielanie gazów cieplarnianych do atmosfery.

Każdy kosmetyk, którego używamy, ma za sobą długą historię. Od nas zależy, czy wybieramy te sprzyjające organizmowi i planecie.

EUROPEJSKIE ORGANIZACJE PRZYZNAJĄCE KOSMETYCZNE CERTYFIKATY TO:

ECOCERT – znak jakości i zaufania widniejący nie tylko na produktach rolnictwa ekologicznego, ale również na kosmetykach naturalnych i organicznych, ekologicznych środkach czystości oraz ekologicznych suplementach diety i tekstyliach ekologicznych, przyznawany przez międzynarodowe stowarzyszenie z siedzibą we Francji.

ICEA – znak ekologiczny przyznawany produktom, które powstają w poszanowaniu środowiska i ludzkiej pracy. Symbol ekologiczny przyznawany jest przez Włoski Instytut ds. Certyfikacji Etyki Środowiskowej.

AIAB – włoskie Stowarzyszenie na rzecz Rolnictwa Ekologicznego jako jedną ze swoich sfer działalności obejmuje kosmetyki. Organizacja nadaje certyfikat Bio Eco Cosmesi AIAB, a tym samym propaguje użycie produktów do pielęgnacji ciała o niskim oddziaływaniu na środowisko i na zdrowie konsumentów.

BDIH – znak ekologiczny niemieckiej organizacji informuje konsumenta, że do produkcji kosmetyków zostały użyte tylko surowce naturalne, takie jak: oleje roślinne, ekstrakty ziołowe, olejki eteryczne i substancje zapachowe pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych lub dzikich zbiorów.

Soil Association – pomaga identyfikować produkty ekologiczne, które otrzymały certyfikat rolnictwa ekologicznego w Wielkiej Brytanii. Wyroby oznaczone tym znakiem ekologicznym są w pełni organiczne. Gwarantuje on też zachowanie wysokich standardów ekologicznej hodowli, tj. takiej, która odbywa się w warunkach jak najkorzystniejszych dla zwierząt.

Qualité France – znak ekologiczny nadawany przez francuską jednostkę certyfikującą należącą do Bureau Veritas. Symbol ekologiczny przyznawany jest produktom spożywczym, kosmetykom organicznym, sklepom ekologicznym, a także usługom. Kontrole i audyty odbywają się na każdym etapie życia produktu – od produkcji przez transport po produkt końcowy.



EKO
LIFESTYLE



DUKA

Jeśli potraktujemy balkon jako równoprawne pomieszczenie, możemy zamienić go w magiczny zakątek będący letnim odpowiednikiem salonu.

Często niedoceniany, zagracony i niezagospodarowany. Brzmi znajomo? Balkon to element domów i mieszkań o olbrzymim potencjale. Wystarczy, że za pomocą kilku sprawdzonych trików aranżacji wnętrz nadamy mu wyjątkowy klimat. Jak się do tego zabrać, aby się zbyt nie narobić i uzyskać zjawiskowy efekt? Najlepiej zacząć od samej koncepcji. Aby design balkonu współgrał z wystrojem mieszkania, postawmy na spójne kolorystyczne barwy. A jeśli nie jesteśmy do tego przekonani, można pójść drogą kontrastu – jeżeli dom jest urządzony w stonowanych odcieniach i minimalistycznym wydaniu, wtedy na balkonie pozwólmy sobie na odrobinę szaleństwa i wariacji kolorów.

PRAKTYCZNE I STYLOWE MEBLE

Zafunduj sobie chwilę odprężenia na świeżym powietrzu bez wychodzenia z domu. W tym celu wzorowo sprawdzą się podwieszane fotele czy huśtawki, które nie zajmują dużo miejsca, a relaks na nich jest wyjątkowy – lekkie kołysanie i unoszenie się nad ziemią działa niezwykle kojąco na skołotane nerwy po długim dniu pracy. Niewysoki stolik to także obowiązkowy element wyposażenia balkonu, bo nie ma nic przyjemniejszego niż popołudniowa kawa lub herbata z panoramicznym widokiem. W przypadku gdy zawiatają do nas goście, tym bardziej przyda się mebel, na którym podamy przekąski. I tu nie ma potrzeby drogich inwestycji – na popularności zyskują elementy wystroju wykona-



niepowtarzalny klimat, pozwalający na głębokie odprężenie w środku miasta. Tutaj mamy wielkie pole do popisu. Możemy wykreować imponujące, żywe kompozycje za pomocą kwietników rozmieszczających rośliny na różnych poziomach. Idealnie nadadzą się również podwieszane donice z zasadzonymi w nich kwiatami, które zjawiskowo rosną ku dołowi. Praktycznym rozwiązaniem jest domowy zielnik, w którym znajdą się świeże zioła i warzywa. To prawdziwy luksus mieć pod ręką własne, ekologiczne dary natury – aż szkoda, że takiej możliwości nie skorzystać.

KROPKA NAD I

Ostatnim elementem wystroju są dodatki nadające całości unikatowy charakter. W celu zaaranżowania klimatycznego nastroju wyposażmy balkon w lampki – girlandy żarówek, ułożone wzdłuż barierki, prezentują się bardzo urokliwie, a światła wplecione w bujną roślinność tworzą efekt wow. Stojąca lampa w oryginalnym wydaniu jeszcze bardziej uatrakcyjni przestrzeń. Podczas ciepłych wieczorów nie może zabraknąć romantycznych świateł, które oprócz funkcji estetycznej mogą przy okazji odstraszają uciążliwe owady. By to osiągnąć wybierzmy te o zapachu cytryny lub lawendy.

ne z palet – oprócz stolików mogą to być też m.in. proste kanapy składające się z drewnianej podstawy i umieszczonych na niej poduszkach.

ODPOWIEDNI MATERIAŁ TO PODSTAWA

Warto zwrócić uwagę na tworzywa z jakich wykonane są balkonowe meble. Ekorattan jest materiałem syntetycznym – zarówno stylowym, jak i funkcjonalnym. Ułożony w dekoracyjną plecionkę do złudzenia przypomina ten naturalny. Nie musimy przejmować się jego pielęgnacją, ponieważ jest odporny na warunki atmosferyczne i odkształcenia. Aluminium też wyróżnia się wytrzymałością – nie straszy mu deszcz, słońce i wilgoć, a w dodatku jest bardzo lekkie. Jeśli zdecydujemy się na drewniane wyposażenie, postawmy na statkach. Ze względu na dużą zawartość substancji olejnych, dzięki którym nie wnika w nie woda, nie pęcznieje, ani się nie kruszy. Jednak ten materiał wymaga od nas pielęgnacji specjalnymi preparatami i umieszczania go w suchym miejscu na zimę.

ZIELONO MI

Trudno sobie wyobrazić magiczny balkon bez udziału dorodnych roślin. Barwne kwiaty i gęste zarośla nadają



AGA FLOWERS
SALON ZLOKALIZOWANY
W PLACU UNII
NA POZIOMIE -1

Duka 29,99 zł



Duka 29,99 zł

Duka 29,99 zł

SLOW LIFE NA BALKONIE CZYLI JAK STWORZYĆ PRYWATNĄ OAZĘ

KAM W PODRÓŻ PE REM

Dom na kółkach, którym możesz udać się w nieograniczoną podróż tam, gdzie oczy poniosą. Wakacje w kamperze zyskują na popularności. Jakie są ich plusy i minusy?

18

Loty samolotami, spanie w drogich hotelach i zorganizowane wycieczki powoli przestają już wszystkich satysfakcjonować. Ludzie coraz bardziej cenią sobie wolność, swobodę oraz niezależność na wakacjach, bo przecież nie ma lepszej okazji na niczym nieograniczone wyprawy, jak długo wyczekiwany urlop. Z tego powodu wiele osób decyduje się na podróżowanie samochodem, lecz bynajmniej nie jest to przypadkowe auto. Kamper potrafi na wiele miesięcy zastąpić nam z niemalym powodzeniem własny dom. W jaki sposób mu się to udaje?

Co jest w środku?

Istnieje mnóstwo różnych modeli kamperów – są starsze, młodsze, bardziej nowoczesne lub mniej,

a ich ceny wahają się od kilkudziesięciu (za pojazd używany) do kilkuset tysięcy złotych (za nowy model z salonu). W ich wyposażeniu znajdziemy łóżko małżeńskie, a także mniejsze dla dziecka, mnóstwo kompaktowych szafek, w których można umieścić wszystkie swoje bagaże, dzięki czemu nie trzeba upychać rzeczy w jedną walizkę, ani martwić się, czy bagaż będzie ważył za dużo. Idąc dalej, trafimy na niewielki prysznic, toaletę i kuchnię – obowiązkowo z lodówką i kuchenką. Stół umieszczony w środku

samochodu z obrotowymi fotelami kierowcy umożliwia komfortowe zjedzenie obiadu z całą rodziną lub np. malowanie rysunków podczas jazdy przez najmłodszych pasażerów. Ogólnie rzecz biorąc, kamper to prawdziwy dom, ale w wersji miniaturowej. Dodatkowym plusem jest to, że ma on przeznaczone miejsce na rowery, które na wakacjach sprawdzają się doskonale.

Kwestie techniczne

Mysząc o nich, na pierwszy plan wysuwa się sprawa toalety i jej oczyszczania, co nierzadko może budzić obrzydzenie. Jednak w rzeczywistości nie ma się czego obawiać. W kamperach jest ona chemiczna – gdy zbiornik się zapełni, wyciągasz pojemnik ściekowy tylnym wejściem i wylewasz jego zawartość do studzienki. To zabieg całkowicie bezzapachowy, zaskakujące, prawda? Po opróżnieniu wlewasz litr czystej wody i 50 ml środka chemicznego, który utylizuje nieprzyjemny odór. Inaczej wygląda czyszczenie zbiornika z prysznica i zlewu, które nie należy do rzeczy przyjemnych i żartobliwie nazywane jest „wyprowadzaniem kota”. Ogólnie, przy oszczędnym zużyciu i zbiorniku 100-litrowym, wody starcza na 3-4 dni, ale jest to też zależne od ilości

podróżujących osób. A co z prądem? Z tym nie ma najmniejszego problemu, ponieważ kamper ładuje się na trzy sposoby – podczas jazdy samochodem (wystarczy 30 min, aby akumulator naładował się do pełna), poprzez baterie słoneczne w trakcie postoju lub można go podłączyć do gniazdka na camping, ale jest to raczej opcja awaryjna.

Jak to jest z podróżowaniem i zwiedzaniem nowych miejsc?

Kamperem możemy udać się w bardzo wiele zakątków, podziwiając przesuwające się za oknem z wolną krajobrazy. Zyskujemy dużą wolność i swobodę, ponieważ jedziemy w kierunku upragnionej destynacji, odkrywając po drodze nieznane wcześniej tereny. Możemy zatrzymywać się w miejscach oddalonych od tłumów ludzi czy miejskiego zgiełku, ciesząc się otaczającą nas naturą i spokojem, wszędzie tam, gdzie nie ma zakazu postoju dla kamperów. Oczywiście, do wyboru mamy także kampingi, które są dobrze dostosowane do potrzeb podróżujących. Warto pamiętać o tym, że parkowanie kamperem w przypadkowych miejscach niesie za sobą pewne ryzyko – do mobilnych domów na kółkach stosunkowo łatwo się włamać, dlatego zanim pozostawimy pojazd, aby udać się na pieszą

To niecodzienny sposób na spędzenie czasu podczas urlopu. Blisko natury, z najbliższymi, w miejscach, które sam wybierasz.



W NOWOCZESNYCH WERSJACH KAMPERÓW POCZUJEMY SIĘ NIEZWYKLE KOMFORTOWO. DO PROWADZENIA TEGO NIETYPOWEGO POJAZDU WYSTARCZY PRAWO JAZDY KATEGORII B.

lub rowerową wycieczkę, zastanówmy się, czy jest on zaparkowany w bezpiecznym miejscu. Podsumowując, przemierzanie świata kamperem zdecydowanie nie jest dla wszystkich. Ci, którzy bez większych problemów odnajdują się na małych powierzchniach, są gotowi na rezygnowanie z pewnych wygod i pragną zwolnić tempo codziennego pędu, mogą śmiało spróbować tej niezapomnianej przygody wraz z najbliższymi.

19

Słoneczne dni sprawiają, że mamy ochotę oderwać się od miejskiej codzienności i wypocząć w rajskim zaciszu. Jednak, czy spędzanie czasu wśród dzikiej natury, jest równoznaczne ze spartańskimi warunkami? Odpowiedź brzmi – bynajmniej!

GLAMPING



Co znajdziemy w glampingowych noclegach?

Wystrój namiotów i domków sam w sobie robi oszałamiające wrażenie. Klimatycznie urządzone wnętrza pełne stylowych mebli, drewniane wykończenia, duże okna wpuszczające do środka magiczne krajobrazy i nastrojowe tarasy tworzą razem unikatową przestrzeń, w której z łatwością oddasz się chwili błędnego chilloutu. Oprócz tego, że glampingowe miejscówki są wyposażone w klimatyzację, ogrzewanie, królewskie łóżka i piękne łazienki z wannami idealnymi do długich, relaksujących kąpiel, to często w ich ofercie znajdują się także fantastyczne ruskie banie wypełnione gorącą wodą czy sauny umiejscowione na świeżym powietrzu. Jest nawet bania, która została stworzona na wzór olbrzymiego kotła czarownicy – to zdecydowanie warto zobaczyć!

Glamping w polskim wydaniu

W granicach naszego państwa poza luksusowymi namiotami i bajkowymi domkami na drzewach czas spędzimy także w mongolskich jurtach w lesie, a nawet w domkach hobbitów! Aczkolwiek terminy trzeba rezerwować przynajmniej z miesięcznym wyprzedzeniem, ponieważ obłożenie przez cały sezon wynosi w nich 100%. Różnorodną ofertę glampingów można znaleźć na stronie www.slowhop.com, gdzie można wybierać spośród 21 miejsc znajdujących się w różnych zakątkach Polski – w górach, na Kaszubach, Mazurach czy nawet... 20 minut od Warszawy.

Zapomnij o niewygodnym spaniu, konserwach trzymanyh w dziurze w ziemi czy toaletach, do których nie chce się wchodzić. W wolny weekend wybierz się na glamping będący uroklwym połączeniem tradycyjnego campingu z luksusowymi warunkami. Może on przybierać różne formy – okazałe namioty wyjęte niczym z filmów Indiany Jonesa, przeszklone domki na drzewach z nowoczesnym designem czy wystylizowane przyczepy. Obowiązuje tylko jedna zasada: ma być maksymalnie komfortowo, estetycznie i w otoczeniu sielskiej natury.

MODA NA GLAMPINGU

W naturalnym otoczeniu świetnie sprawdzą się komfortowe i ekologiczne ubrania. Wygodne dresy w stylu Athleisure, oversize'owe koszule i luźne spodnie, a także długie sukienki do kostek to idealne propozycje na luksusowy camping. Znajdziemy je w sklepach H&M pod nazwą Conscious. Mają one w składzie co najmniej 50% przyjaznych środowisku materiałów, takich jak np. bawełna organiczna czy poliestr z recyklingu. Jedynym wyjątkiem jest bawełna uzyskana z recyklingu, której udział ze względu na jakość końcową nie może przekraczać 20%. Kolejną marką, która stworzyła ekologiczną linię odzieży, jest United Colors of Benetton – postawiła ona na ponadczasowy dzins. Na uwagę zasługuje także najnowsza, uniseksowa kolekcja Vistuli. Komfortowe bluzy, T-shirty i swetry dedykowane zarówno panom, jak i paniom zdecydowanie nadają się na glamping i ponadto wyglądają niezwykle stylowo.





**Anna
Cichosz**

WIZERUNKOWNIA

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.

Jakie fasony i kolory są teraz najmodniejsze?

Wśród trendów na sezon wiosna-lato 2021 na prowadzenie wysuwają się transparentne tkaniny, srebro, a także topy noszone zamiast bluzek, nie brakuje również cukierkowych kolorów, dzinsu i kwiatów. To właśnie one kolejny raz z rzędu rządzą na wybiegach czy też sukienkach, bluzkach, płaszczach, spodniach oraz w dodatkach. Trendem tego lata jest również marynarka oversize'owa z ramionami jak w latach 80. Wróciły też szerokie spodnie w różnych wariantach jako eleganckie lub bardziej sportowe czy też dzinsy, a także oversize'owe koszule, czyli obszerne i długie. Co do kolorów obowiązujących w 2021 roku to mamy do dyspozycji szeroką paletę barw od jasnych i delikatnych po bardzo wyraziste i mocne. Na 2021 rok wybrano kolory szary i żółty, które znalazły się w trendach, poza nimi są jeszcze beże, karmel, czerwień, odcień „rust”, czyli rdzawy, pastele, pudrowy róż, błękit, pistacja, miętą, lawenda oraz klasyczna biel i czerń.

Co można znaleźć w Pani najnowszej kolekcji?

W mojej najnowszej kolekcji dominują przede wszystkim kimono. Są to wariacje pochodzące od klasycznego kimono japońskiego, które wbrew powierzchownej opinii nie są w jednym rozmiarze, szyje się je na wymiar,

w którym najważniejszy jest wzrost oraz rozpiętość ramion. Można je dostosować do figury poprzez zasewki lub fałdy materiału. W najnowszej kolekcji pojawiły się więc sukienki inspirowane kimono w różnych krojach, kolorach, fakturach oraz długościach. Kimono-sukienki sprawdzają się idealnie na plaży.

Trend DIY jest coraz bardziej na topie. Na czym polega własnoręczne przerabianie ubrań?

Stajemy się coraz bardziej świadomymi konsumentami – zdajemy sobie sprawę z nadprodukcji, marnowania i wyrzucania rzeczy. Staramy się żyć zdrowiej i ekologiczniej, nie dotyczy to tylko wody, ale także innych dziedzin. Nie bez znaczenia jest też chęć wyróżniania się oraz podkreślenia własnej wyjątkowości. Chcemy być oryginalni, a ubrania z sieciówki nam tego nie gwarantują, więc zrobienie czy przerobienie daje stuprocentową pewność, że będziemy niepowtarzalni i jedyni w swoim rodzaju. Własnoręczne wykonanie daje dużo satysfakcji. Każdy z nas może przerobić już gotową rzecz i dać jej drugie życie, zależy to od umiejętności oraz wyobraźni, a ta bywa ogromna! Można zacząć od najprostszych czynności, takich jak pomalowanie czy haftowanie, lub trudniejszych: farbowanie albo wybielanie ubrań, aż do przerobienia ich kroju. Jak już

wspominałam, wszystko zależy od umiejętności i wyobraźni!

Skąd pomysł na prowadzenie autorskiej pracowni i w jaki sposób ona funkcjonuje?

Praca w obszarze mody zawsze była mi bliska, tworzenie nowych projektów i kolekcji sprawiało mi ogromną radość. Miło jest widzieć swoje ubrania na pokazach, w butikach i na ulicy. To wszystko tworzy niepowtarzalną energię, dla której warto tworzyć! Natomiast idąc krok dalej, postanowiłam spotkać się oko w oko z osobą, dla której trzeba stworzyć strój, w którym będzie się czuła i wyglądała świetnie, a przy okazji wydobyć z sylwetki to, co potrzeba, ukrywając przy okazji mankamenty. W naszej pracowni nie ograniczamy się jedynie do szycia ubrań w obrębie najnowszej kolekcji. Przy każdym zamówieniu tworzymy indywidualną, nową kreację, dopasowaną do właścicielki. To trudny obszar, większość projektantów boi się tej formy – bezpośredniej konfrontacji z klientem, ale jak się to pokocha, nie można się uwolnić. To jest adrenalina, która daje moc! To właśnie pomysł autorskiej pracowni pozwala mi na codzienne spotkania z klientkami, poznawanie ich, tworzenie i dostosowywanie



▲ **NAJNOWSZA KOLEKCJA ANNY CICHOSZ PEŁNA JEST ENERGETYCZNYCH BARW I UNIKATOWYCH KROJÓW, W KTÓRYCH KOBIETA PREZENTUJE SIĘ WRZĘC NIEZWIEMSKO.**



kreacji pod indywidualnego klienta. Napędza mnie to energią, która na bieżąco pozwala mi śledzić najnowsze trendy i reakcje na nie. Obserwuję, co z nowości modowych przenika i jest akceptowane od razu, a co niestety musi odczekać kilka sezonów. Ale i tak najważniejszy jest kontakt z klientem, który cenę sobie bardzo wysoko.

Dlaczego warto kupować produkty polskich marek?

Coraz bardziej zwracamy na to uwagę. Zaczęliśmy również bardziej doceniać polskie produkty. Często wiąże się to z lepszą jakością, a co się z tym niestety łączy, z wyższą ceną, szczególnie jeśli produkt jest ręcznie wykonany i nie na masową skalę. Jeszcze



przed pandemią mówiło się, że warto wspierać małe i lokalne firmy. W tych trudnych czasach zachęcamy do zmieniania nawyków i kupowania rzeczy – ubrań, mebli lub żywności wyprodukowanej w Polsce i wspierania przede wszystkim rodzimych marek. Zwłaszcza że przez pandemię i przerwę na polskim rynku firmy potrzebują naszej pomocy. Mijamy nadzieję, że wrócimy do normalności, bo wielu przedsiębiorców boleśnie odczuło ten trudny czas. Pamiętajmy, że czasem zamiast kilku rzeczy warto wybrać jedną, lepszej jakości i na pewno oryginalną.

O czym marzy Anna Cichosz?

Marzeń mam całę mnóstwo! Na pierwszym planie są nowości, nowości, nowości. Mam dosyć szycia dressów, pragnę, żeby pandemia się skończyła i żebyśmy znów zaczęły wychodzić i potrzebować sukni na różne okazje. Marzy mi się pokaz w superscenerii z pełną choreografią, taki piękny dla oka, mam już nawet pomysły! Kolejne marzenie to powiększenie mojej pracowni, ponieważ coraz częściej odczuwamy potrzebę przestrzeni i zaczynamy się nie mieścić, co chyba jest pozytywne. Natomiast największy deficyt to czas, naprawdę marzę, żeby mieć go dużo na spełnienie kolejnych marzeń!

Zwierzęta od tysięcy lat są bliskimi towarzyszami człowieka. Wielu z nas uwielbia je z licznych powodów. To prawdziwi przyjaciele, przebywanie z nimi to czysta przyjemność, a ich obecność zawsze poprawia nam humor. Sprawdźmy zatem, co na ten temat mówią badania naukowe.

Statystycznie co drugi Polak posiada lub ma w swoim otoczeniu zwierzę. Intuicyjnie pragniemy mieć słodkiego futrzaka przy boku, często nie mając do końca świadomości, że nasza chęć posiadania pupila jest poparta naukowymi dowodami na jego pozytywne oddziaływanie zarówno na psychikę, jak i ciało. Doskonałym tego przykładem jest powstanie zooterapii. To metoda leczenia opierająca się na kontakcie osób chorych i niepełnosprawnych ze zwierzętami, które w pełni akceptują odmienność pacjentów i ich nie oceniają, dlatego mogą się oni przy nich zachowywać naturalnie i spontanicznie. Tymczasem ich zbawienny wpływ nie ogranicza się wyłącznie do osób potrzebujących. Jakie są zatem zalety kontaktu ze zwierzętami poparte badaniami naukowymi?

1 UTRWALANIE WIĘZI MIĘDZYLUDZKICH
Więź z pupilem rozwija zdolności interpersonalne u młodych ludzi. Ci, którzy posiadają zwierzę, potrafią budować trwalsze związki z innymi osobami, niż ci, którzy nie mają czworonogów. Co więcej, właściciele kotów czy psów są bardziej skłonni przejmować rolę decydenta w relacji z partnerem, wykazując się przy tym odpowiedzialnością, pewnością siebie i empatią. Oprócz tego, np. spacer z psem są świetną okazją do poznawania nowych ludzi.

ZWIERZAK W DOMU

I JEGO DOBROCZYNNY WPŁYW NA CZŁOWIEKA

2 LESS STRESS

Wystarczy przebywać w jednym pomieszczeniu z ulubieńcem, aby odczuć jego kojący wpływ na skołataną nerwy. Samo spoglądanie na pupila, podobnie jak przytulanie czy głaskanie aktywuje w organizmie wydzielanie oksytocyny. To hormon budujący więź i budzący instynkty opiekuńcze. Zwiększone wydzielanie oksytocyny obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu.

3 ŻEGNAJ NADCIŚNIENIE!

Dzieje się to za sprawą głaskania przyjemnego w dotyku futerka. Badania przeprowadzone na ludziach zmagających się z nadciśnieniem dowiodły, że ta czynność działa tak, jak gdyby przyjmowali połowę zalecanej przez lekarza dawki leku na obniżenie ciśnienia. Podobne efekty są zauważalne też podczas patrzenia na rybki pływające w akwarium.

4 OBNIŻENIE LDL

To dobra wiadomość dla właścicieli psów. Gdy wychodzimy codziennie po kilka razy na spacer z czworonogiem, aktywność fizyczna sprawia, że poziom złego cholesterolu zostaje utrzymany pod kontrolą. Dzięki temu spada ryzyko nadciśnienia i nadwagi, a wraz z nimi prawdopodobieństwo pojawienia się wielu dalszych, negatywnych konsekwencji.

5 MOCNA KONDYCJA

Właściciele psów wyróżniają się lepszą kondycją niż ci, którzy preferują przechadzki z ludźmi. Inne dane pokazują, że posiadacze psów spacerują średnio 300 min tygodniowo, natomiast ci, którzy ich nie mają, chodzą średnio tylko 168 min w ciągu tygodnia.

6 SPOSÓB NA ALERGIĘ U DZIECI

Czy wiesz, że dzieci, które do szóstego miesiąca przebywały z futrzakami, są w dalszym życiu mniej narażone na choroby alergiczne, uczulenia, wypryski i astmę? Najmłodsi, spędzający dużo czasu na wsi, cechują się silniejszym układem immunologicznym.

7 POWIEDZ „NIE” DEPRESJI

To choroba, którą ciężko się leczy, a jej niekontrolowany przebieg może skończyć się tragicznie. I tutaj z pomocą również wkraczają zwierzęta. Bliska relacja z pupilem łagodzi jej objawy, a nawet pomaga ją skutecznie wyleczyć. Osoba chora przekierowuje swoją uwagę na czworonoga i przestaje myśleć wyłącznie o problemach.

8 LEPSZE NIŻ LEKI PRZECIWBÓLOWE

Przed wszystkim dlatego, że pozwalają odwrócić uwagę od cierpienia i... nie mają skutków ubocznych! Sprawdzono to podczas obserwacji pacjentów w szpitalach, do których dopuszczane były ich ukochane zwierzęta.

9 OPIEKA NAD WŁAŚCIECIEM

Psy wyróżniają się wybitnym węchem. Za sprawą powonienia są niezwykle wrażliwe na wszelkie zmiany w stanie zdrowia swojego opiekuna. Potrafią wykryć zbyt niski poziom cukru u diabetyków w ich oddechu, nawet zanim sam właściciel się zorientuje.

10 SAMOOCENA IDZIE DO GÓRY

Zwierzęta akceptują nas takimi, jacy jesteśmy. Nie ma dla nich znaczenia wygląd, wiek, zarobki czy status społeczny. Kochają bezwarunkowo i w ten sposób ich opiekunowie wykazują większą samoakceptację, niż osoby, które nie mają pupila.



Dbamy o nie, spędzamy z nimi czas i darzymy wielkimi uczuciami. Zwierzęta odpłacają się nam jeszcze większym dobrem. Dzięki nim jesteśmy zdecydowanie zdrowsi i szczęśliwsi!

11 NIGDY WIĘCEJ SAMOTNI

Czworonogi często mogą zaoferować więcej niż ludzie. Nigdy nie zdradzą, obdarzają nas autentyczną uwagą i możemy na nie liczyć, bo zawsze zapewnią nam miłość i towarzystwo. A to jest jednoznaczne z tym, że są doskonałym lekarstwem na samotność.

12 DŁUŻSZE ŻYCIE W ZDROWIU

Dzielenie domu ze zwierzętami wydłuża życie. Ryzyko pojawienia się chorób sercowo-naczyniowych zdecydowanie się zmniejsza, gdy mamy przy boku pupila. Osoby, które opiekują się futrzakiem, rzadziej chodzą do lekarzy niż te bez czworonogów.



THE HOUSE OF CHEESE



Przez ten krótki czas naszej działalności na terenie Placu Unii zauważyliśmy ogromne zainteresowanie komponowaniem desek serów na różne okazje, takie jak impreza, wieczór we dwoje czy spotkanie biznesowe w biurze. Chcielibyśmy przybliżyć państwu temat desek serów – jakich serów i wędlin najlepiej użyć, a także jakie dodatki pasują do tego typu kompozycji.

NA JAKIE OKAZJE?

Deski serów coraz częściej pojawiają się na naszych stołach. Piękne kompozycje różnokolorowych serów są ozdobą na niejednej imprezie. Sprawdzają się na kameralnym spotkaniu wśród znajomych, podczas romantycznego wieczoru we dwoje czy na oficjalnym spotkaniu biznesowym w firmie. W biurach to znakomita alternatywa dla różnego rodzaju ciasteczek.

NA CZYM SERWOWAĆ DESKĘ SERÓW I JAKĄ NAJLEPIEJ WYBRAĆ?

Sery najlepiej ułożyć na specjalnej desce, która może być wykonana z drewna, kamienia lub szkła. Ważne, żeby była estetyczna i w miarę duża, aby zmieścić na niej niezbędne składniki deski serów.

JAKIE SERY POWINNY ZNALEŹ SIĘ NA DESCE SERÓW?

Najlepiej wybrać kilka rodzajów sera, aby zapewnić gościom wybór przy stole. Sery różnią się kolorem (lawendowy, pesto rosso, karmelowy), konsystencją (twarde, miękkie, pleśniowe, długo dojrzewające), krajem pochodzenia (francuskie, włoskie, skandynawskie), rodzajem mleka, z którego są wyrabiane (krowie, owcze czy kozie) itp.

JAKIE DODATKI POWINNY ZNALEŤ SIĘ NA DESCE SERÓW?

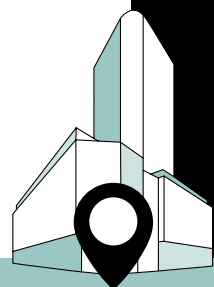
Jak już mamy różnorodne sery na swojej desce, warto zadbać o dodatki. Warto dodać coś słodkiego, np. winogrona, truskawki czy jagody. Należy też pamiętać o czymś słonym, jak oliwki czy migdały. Na deskach pojawiają się również wędliny, np. salami z trufkami, chorizo lub szynka parmeńska. Nieodzownym elementem jest również pieczywo lub popularne krakersy. Doskonałym urozmaicheniem będą oczywiście konfitury lub miód, który jest szczególnie polecany do serów pleśniowych.

JAK PRZYGOTOWAĆ DESKĘ SERÓW I WĘDLIN?

Wybrane sery i wędliny najlepiej jest ułożyć w całych kawałkach, ale wówczas należy zadbać o komplet odpowiednich noży do ich krojenia. Sery można również pokroić na mniejsze części (słupki, kostkę, trójkąty) i przy użyciu wykałaczek nabić je przed degustacją. Na koniec należy pamiętać o butelce wina, która powinna komponować się z wybranymi na desce serami.

W sklepie The House of Cheese na Placu Unii wykonujemy właśnie tego typu deski serów. Dobieramy rodzaje serów i ich ilość do odpowiedniej liczby gości, dobieramy składniki, a na końcu pakujemy gotową deskę, aby finalnie wystarczyło ją tylko postawić na stole na początku spotkania. Najlepiej jest przyjść do nas już ze swoją deską, na której rozmieścimy kompozycję, lub nabyć taką deskę na miejscu. Skorzystaj z porad na miejscu, zdej się na nasze doświadczenie, a zobaczysz, jak prosta w przygotowaniu jest właśnie deska serów – efekt końcowy będzie wyjątkowy, a goście zachwyceni.

Miło nam poinformować, że w pasażu handlowym Placu Unii od października uruchomiliśmy 2020 roku specjalistyczny sklep pod marką The House of Cheese. Ten swoisty butik to fuzja ekskluzywnego salonu z najlepszymi serami, wyśmienitym winem i smakołykami z różnych krajów. Sklep znajduje się na poziomie -1.



ZADZWOŃCIE DO NAS,
NAPISZCIE E-MAILA
LUB PO PROSTU
ODWIEDŹCIE
NAS OSOBIŚCIE
NA POZIOMIE -1
W SKLEPIE
THE HOUSE OF CHEESE.



To miejsce, którego w okolicy jeszcze do tej pory nie było. Pełne aromatycznych serów i świetnych win nie tylko dla koneserów. Staramy się, aby nasze produkty były najwyższej jakości i zaspokoili gusta najbardziej wymagających klientów. Naszą misją jest przybliżyć państwu kulturę jedzenia sera, jaka panuje we Włoszech czy Francji, i sprawić, żeby zakochali się państwo w aromatach z najdalszych zakątków Europy. Chcemy, aby nasze przysmaki, w połączeniu z różnymi gatunkami wspaniałego wina, towarzyszyły państwu na stołach podczas miłych chwil. The House of Cheese powstało jako miejsce, które ma zachęcać do doświadczenia nowych smaków, aromatów i miłości do pysznych rzeczy. Chcemy rozwijać państwa horyzonty smakowe aż po

same krańce Europy. Cudowne sery w połączeniu z doskonałym winem to idealny przepis na udane spotkanie z przyjaciółmi. Można u nas spróbować specjalów z Hiszpanii, Włoch, Francji, Portugalii, Szwajcarii, Holandii, a nawet z Norwegii. Gorąco zachęcamy do degustacji naszych specjalów. Zależy nam, żeby przestrzeń sklepu zawsze była miejscem, do którego będziecie państwo z przyjemnością zaglądać i szukać swoich smaków. Kosztować, miksować, delektować się i rozmawiać z nami o serach, winach i nie tylko. Jesteśmy dla państwa miejscem, gdzie przysmaki z różnych zakątków naszego kontynentu będą spotykać się i czekać na państwa właśnie na naszych półkach. Zapraszamy, The House of Cheese Plac Unii. Do zobaczenia!





PIAZZA RISTORANTE W NOWEJ ODSŁONIE



W PIAZZA RISTORANTE
ZAWSZE UŻYWAMY
ŚWIEŻYCH PRODUKTÓW,
KTÓRE ZAPEWNIĄ
DOSKONAŁY SMAK
POTRAWOM.

Zapraszamy do włoskiej restauracji pełnej fantastycznych smaków, doborowych kucharzy i radosnej atmosfery. Zatrzymaj się na wyjątkową ucztę po pracy lub między obowiązkami.

Jaką kuchnię oferuje Piazza Ristorante?

Piazza Ristorante znajduje się na parterze w galerii handlowej Plac Unii City Shopping przy głównym wejściu od Placu Unii Lubelskiej i oferuje specjalności kuchni włoskiej – szeroki wybór pizzy, pasty, sałatki, desery, dania główne, włoskie wody mineralne i dużą gamę włoskich piw oraz starannie wybranych win przy dźwiękach włoskiej muzyki.

Czy to Pana pierwsza restauracja?

Jako nowy właściciel, czyli osoba, która ma również na głowie wszystkie trudności i problemy, jestem w Piazzie już prawie od roku, po odważnym przejściu lokalu i całej ekipy w samym środku pandemii. W gastronomii nowicjuszem nie jestem, gdyż wcześniej, w ciągu 6 lat stworzyłem w Krakowie całkiem od zera restaurację Czarna Kaczka, wciąż jedną z najlepszych i najpopularniejszych na krakowskim Starym Mieście, która w ścisłej czołówce utrzymuje się przez ostatnie pięć lat.

NIEZWYKLE APETYCZNY WYGLĄD IDZIE
W PARZE Z GENIALNYM SMAKIEM.
KAŻDY MIĘŚNIK WYBOROWEJ
WŁOSKIEJ KUCHNI ZOSTANIE TUTAJ
USATYSFAKcjonowany.



Wcześniej mieszkalem przez prawie 25 lat w Paryżu i w Mediolanie.

Co znajduje się w nowym menu i kim jest nowy szef kuchni?

Pandemia uniemożliwiła nam w zeszłym roku dokonać atrakcyjnych zmian w ofercie Piazza Ristorante, czas na kuchenną rewolucję przyszedł w końcu dopiero wraz z ponownym otwarciem gastronomii kilka tygodni temu, w maju bieżącego roku. Nie obyło się bez kilku małych zawirowań i turbulencji, ale aktualnie kończymy już opracowywanie nowego menu, które zachowa prawie wszystkie od dawna doceniane klasyki, proponując jednocześnie kilka bardzo kreatywnych dań opracowanych przez nowego szefa kuchni Pawła Suskiego. To prawdziwy pasjonat kuchni, który swoje duże już doświadczenie zdobywał między innymi u boku Adama i Mateusza Gesslerów.

Jakie letnie udogodnienia czekają na gości?

Z początkiem czerwca otworzyliśmy nowy ogródek letni, który cieszy się już sporym powodzeniem. Starannie wybrane tuje nie tylko chronią od wiatru, ale zapewniają również większą intymność naszym gościom.



KLIMATYCZNY OGRÓDEK
ZAPEWNIĄ GOŚCIOM
MOŻLIWOŚĆ ZJEDZENIA
DAŃ NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU. LATEM TO
CZYSTA PRZYJEMNOŚĆ.

Jakie dania najbardziej Pan poleca?

W naszym nowym menu oprócz stałych klasyków szczególnie polecamy letnią sałatkę z szynki parmeńskiej z truskawkami, szparagi, krewetki w pomarańczach, carpaccio z buraka z korą księżycową lub bavette, czyli stek z flanki z musztardą miodową. Będzie też nowa, autorska pizza firmowana przez Salvatore, rodowitego Sycylijczyka, który również dołączył do naszej ekipy.

Dlaczego warto spędzić czas w Piazza Ristorante?

Przede wszystkim dlatego, że nawet kiedy pada deszcz, u nas zawsze panuje ciepła i serdeczna atmosfera! Staramy się też, aby wszystkie dania były naprawdę sexy i sprawiały gościom prawdziwą przyjemność na podniebieniu. Przy okazji można też skorzystać z naszych licznych promocji! Happy Hour codziennie od 16-tej do 18-tej to 50% zniżki na drugą pizzę oraz 50% zniżki na drugi drink. Od piątku do poniedziałku włącznie i przez cały dzień do każdego deseru oferujemy wymienioną czarną kawę Segafredo gratis! A w każdą sobotę zapraszamy na pizzę w większym gronie, gdyż każde cztery pizze pozwalają otrzymać butelkę włoskiego wina gratis!

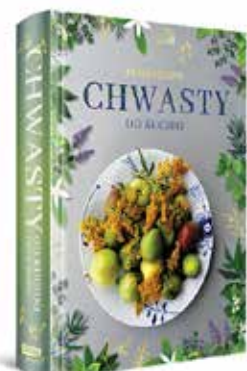
Co jeszcze oferuje restauracja?

Piazza Ristorante organizuje również catering z dostawą do biura lub na wynos oraz posiłki dla grup do około 30 osób z możliwością wcześniejszego ustalenia specjalnego menu według indywidualnych potrzeb. Telefon do restauracji (rezerwacje, grupy, catering): 222 04 04 04.



PYTANIA Z KOSMOSU

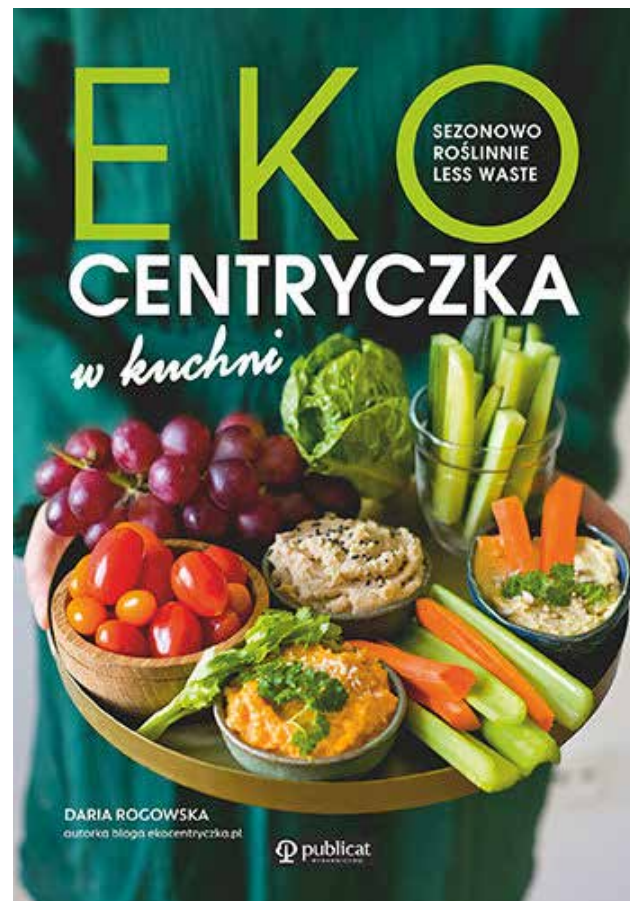
„To, co najciekawsze w dziejach wszechświata, zdarzyło się w pierwszej tysięcznej części sekundy”. Ale czy to, co stało się potem, nas nie intryguje? Pragniemy wiedzieć, jak to się wszystko skończy. Czy będzie to Wielkie Rozdarcie, a może inny scenariusz? Książka daje podpowiedzi i jednocześnie rozbudza ciekawość. Odkryj hipotezy poparte naukowo, logiczne łamigłówki i kulisy niezwykłych przełomów w dziejach świata.



CHWASTY OD KUCHNI

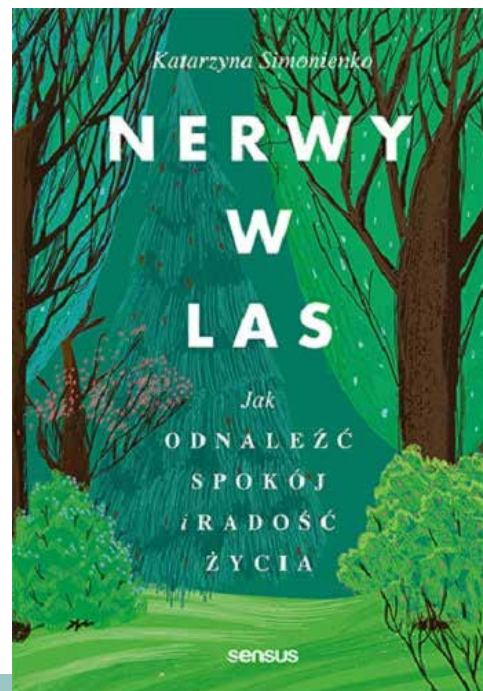
Często mijasz je w parku, lesie lub na łące – poznaj chwasty, które mogą wnieść dużo dobrego do twojej kuchni. Pospolite rośliny, takie jak nawłóć, koniczyzna czy chaber tylko z pozoru nie wydają się wyjątkowe. Gdy dodasz je do lunchowej sałatki, zamieniają się w przepyszny, kolorowy i jeszcze bardziej zdrowy posiłek. Zaprosz chwasty do swojej kuchni i przekonaj się, że smakują wybornie i prezentują się niezwykle apetycznie!

ZACZYTAŃ



EKO CENTRYCZKA W KUCHNI

Każdy krok ku bardziej świadomemu i ekologicznemu życiu ma znaczenie. Wybieranie sezonowych produktów dobrej jakości, nie marnowanie jedzenia i rozsądne gospodarowanie produktami – dzięki takim działaniom losy naszej planety nie będą policzone. Autorka bloga ekocentryczka.pl zachęca do wzięcia odpowiedzialności za swoje wybory w kuchni i przedstawia przepisy na pyszne dania wegańskie. Oprócz tego rozbudza wyobraźnię i sprawia, że stół nabiera smakowitych kolorów.



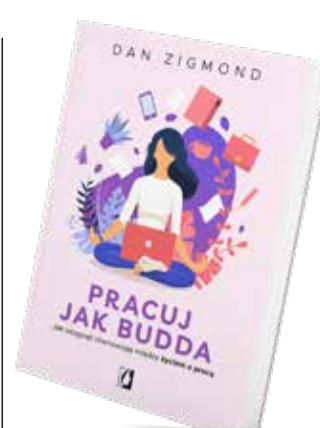
NERWY W LAS

Wieczny pośpiech, presja i samotność w tłumie powodują silny stres, wypalenie zawodowe czy nawet depresję. Nerwowość i nadpobudliwość bezpośrednio przekładają się na funkcjonowanie organizmu, który pod ich wpływem traci swoją naturalną odporność i szybciej się starzeje. Jedynym sprawdzonym i niezawodnym antidotum jest las. Przez setki tysięcy lat nasze mechanizmy kształtowały się w warunkach, które są bliższe puszczy niż miastu, dlatego zielone otoczenie działa na nas najbardziej kojąco i uzdrawiająco.



SZEPTY PIENIĘŻNYCH ŚCIEŻEK

Poruszająca opowieść o miłości i poszukiwaniu własnej drogi na tle pięknych krajobrazów. Główną bohaterką jest Agnieszka, która nie jest zadowolona ze swojego życia. Nudna praca, chłopak za granicą i mieszkanie u rodziców sprawiło, że postanowiła coś zmienić. Wtedy na jej drodze stały magiczne Pieniny. Na kurs na przewodnika namawia ją przyjaciółka i jest to początek jej transformacji.



PRACUJ JAK BUDDA

Wykorzystaj wskazówki Buddy, aby lepiej kierować swoim życiem zawodowym. Te starożytne mądrości z łatwością można odnieść do współczesnego, codziennego życia ze zdumiewającymi efektami. Dzięki książce spojrzysz na wykonywaną przez siebie pracę z zupełnie nowej perspektywy. Dowiesz się m.in., jak wyznaczać realistyczne cele, radzić sobie z rozpraszcaczami czy sprawiedliwie dzielić uwagę między pracę a życie rodzinne.

OFERTY PROMOCYJNE

TYLKO DLA PRACOWNIKÓW BIUROWCA PLACU UNII
PO OKAZANIU IDENTYFIKATORA



12-17.07.2021

**REGINA
NAJDŁUŻSZY
RĘCZNIK
2 szt.**
Cena
dotychczasowa
7,90 zł
Cena
promocyjna
5,99 zł



19-24.07.2021

**KINGA
PIEŃIŃSKA 1,5 l
Naturalna
niskosodowa**
Cena
dotychczasowa
1,80 zł
Cena
promocyjna
1,59 zł



26-31.07.2021

**OLZA PRINCE
POLO XXL
Classic
50 g**
Cena
dotychczasowa
1,39 zł
Cena
promocyjna
1,19 zł

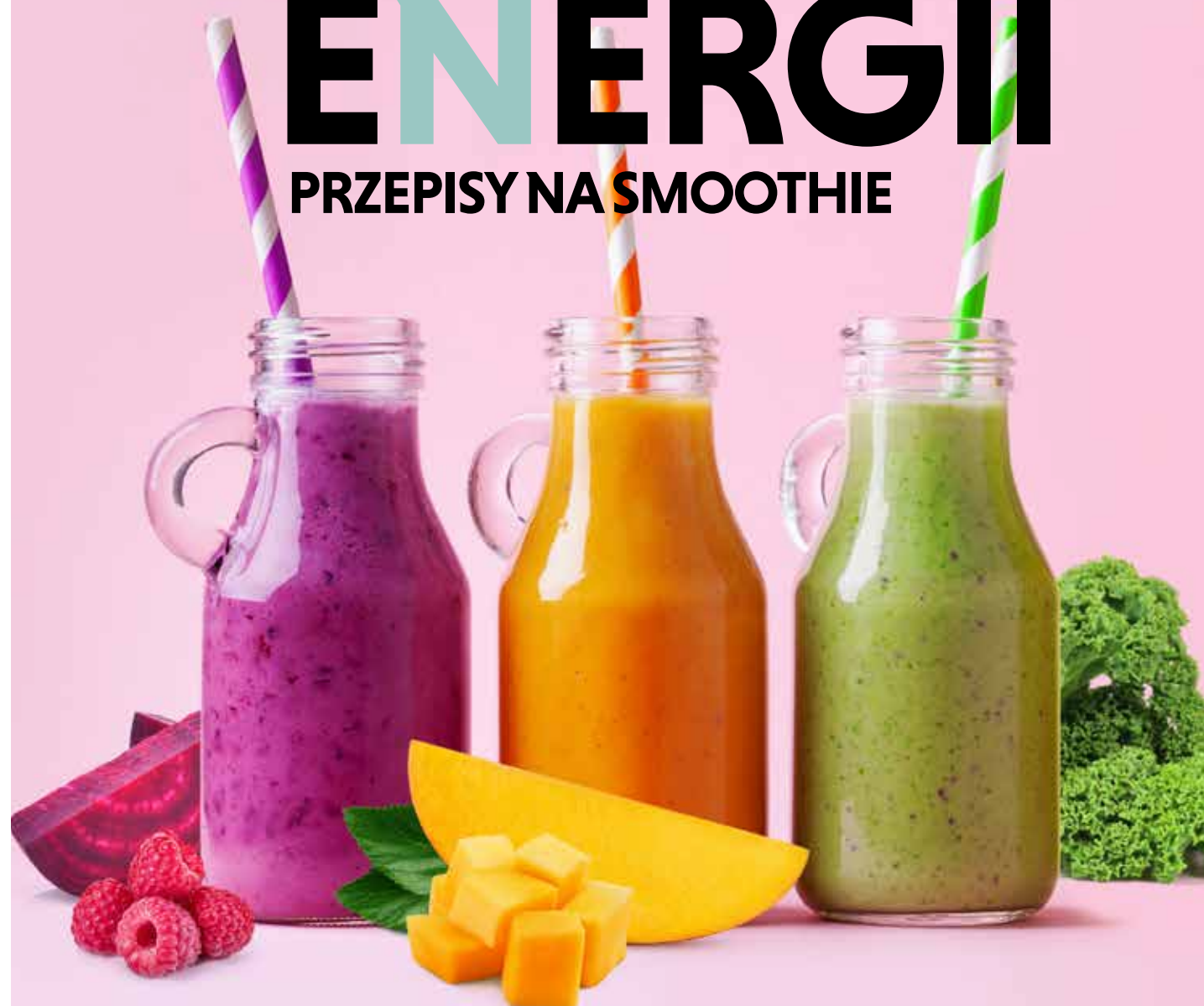
Promocja dedykowana jest tylko dla pracowników biurowca po okazaniu identyfikatora.



ŁYK ENERGII

PRZEPISY NA SMOOTHIE

Lato to doskonały czas na przyrządzanie orzeźwiających i pełnych witamin oraz makroelementów koktajli. Przygotuj fantastyczny smoothie w kilka minut.



RÓŻ I JUŻ!

Ten smoothie jest doskonały nie tylko dla pań. To prawdziwa bomba witaminowa, dzięki której zyskasz witalność i promienny wygląd na cały dzień. Gdy wypijesz go między posiłkami, zapewnisz sobie przyjemne uczucie sytości.

- 200 g ugotowanych buraków
- 60 g świeżych jagód
- 80 g świeżych malin
- 10 g świeżego imbiru
- 25 g orzechów nerkowca
- 20 g soku z limonki
- 350 g wody kokosowej

SŁONECZNA ROZKOSZ

Pogoda za oknem sprawia, że mamy ochotę na błogie orzeźwienie. Koktajl z soczystych owoców nie dość, że ugasi pragnienie, to ponadto doda ci mnóstwo energii i poprawi samopoczucie. Mieszanka tropikalnych pyszności to propozycja nie do odrzucenia.

- 1/2 miękkiego mango
- 2 banany
- 1/2 świeżego ananasa
- szczypta świeżo mielonego, kolorowego pieprzu
- 1/2 szklanki naturalnego soku z brzozy

JARMUŻADO

Pyszny i zielony koktajl z jarmużu napelni cię energią i dostarczy potrzebnych składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zawartość sproszkowanej macy sprawi, że nie będziesz mieć ochoty na przekąski.

- 2 garście jarmużu,
- 1 awokado
- 1 szklanka arbuza
- kiść zielonych winogron
- 1 łyżeczka sproszkowanej macy
- woda do uzupełnienia

PLAC UNII



- PONADNORMATYWNA WYSOKOŚĆ BIUR (OK. 5M)
- EKOLOGICZNE ROZWIĄZANIA, NOWE TECHNOLOGIE
- BEZPOŚREDNI DOSTĘP DO PASAŻU HANDLOWO-USŁUGOWEGO
- STREFY RELAKSU, NATURALNA ROŚLINNOŚĆ

NA POZIOMIE +1 POWSTAJE 5 000 m² NOWOCZESNEJ POWIERZCHNI BIUROWEJ

PLAC UNII, ul. PUŁAWSKA 2, 02-566 WARSZAWA, WWW.PLACUNII.PL

PRACA W ZGODZIE Z NATURA



PLAC UNII