



PLAC UNII

magazyn

nr 4
2021

ROZMOWA

ANIA KRUK

GWARANCJA
DOBREGO
STYLU

ĆWICZENIA

NA **RE**
LA
KS
W
PRACY



ZIELONI

BOHA
TERO
WIE

ROŚLINY, KTÓRE
OCZYSZCZAJĄ POWIETRZE

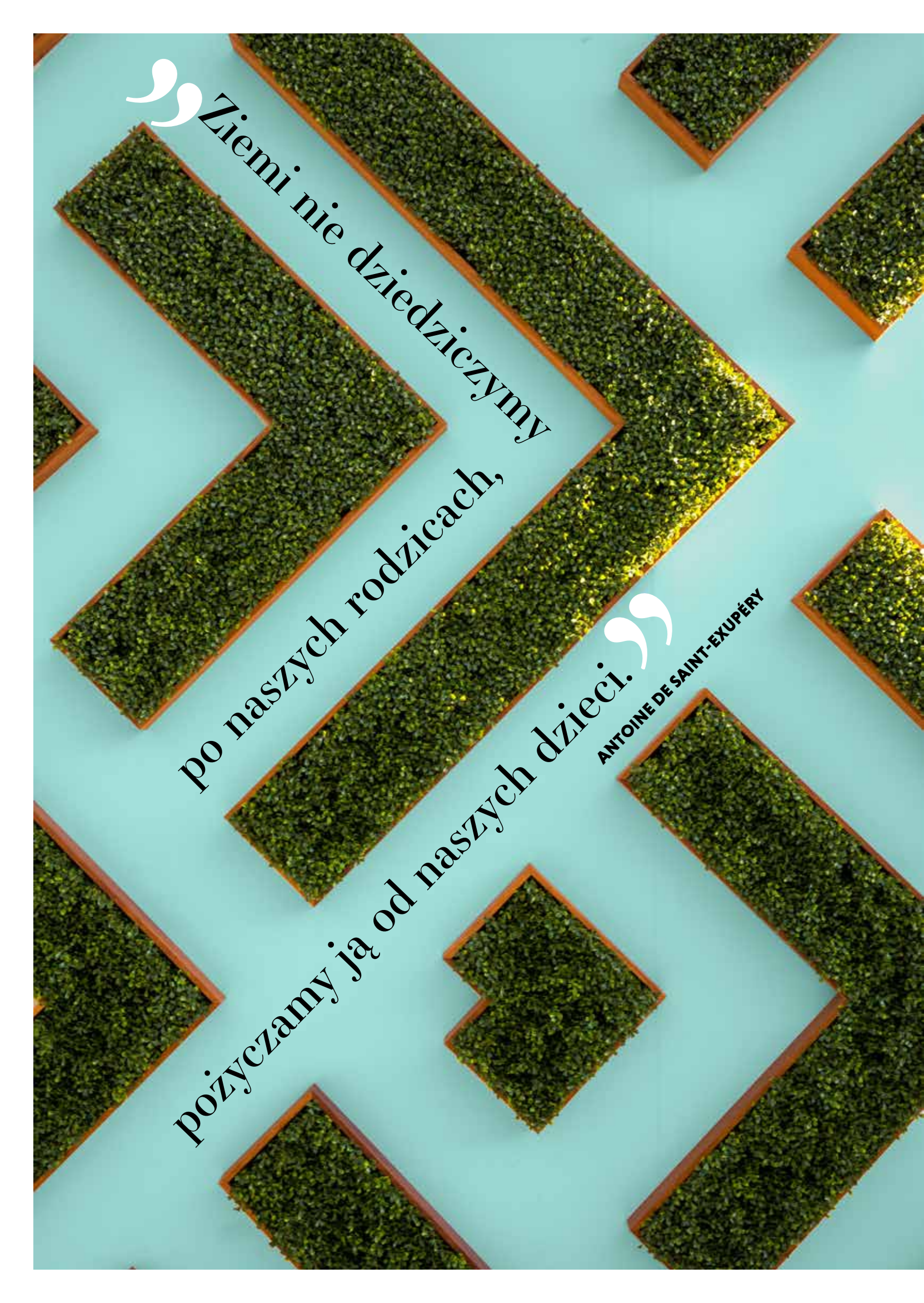
RE4REST

SZTUKA

Z ODZYSKU

WORK-LIFE BLENDING

Płynne przeplatanie życia osobistego i zawodowego tak, aby żadna ze sfer nie była zaniedbana to nowa idea, która przemawia do generacji Y i Z.



„Ziemi nie dziedziczymy

po naszych rodzicach,

pożyczamy ją od naszych dzieci.”

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI/NR 5/ JESIEŃ 2021

- 04 Ekotrendy 2021
- 08 Plastik w liczbach
- 10 Ćwiczenia na relaks w pracy
- 12 Plac Unii wspierał najemców i nagradzał klientów w akcji „Bony za paragony”
- 14 Dlaczego warto segregować elektroodpady?
- 18 Work-life blending
- 20 Ageless – moda nie zna wieku
- 22 Ania Kruk – gwarancja dobrego stylu
- 24 Re4rest – sztuka z materiałów z odzysku
- 26 Domowe SPA
- 28 Jak gotować w duchu less waste?
- 32 Zacztyani
- 34 Trzymaj formę!



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

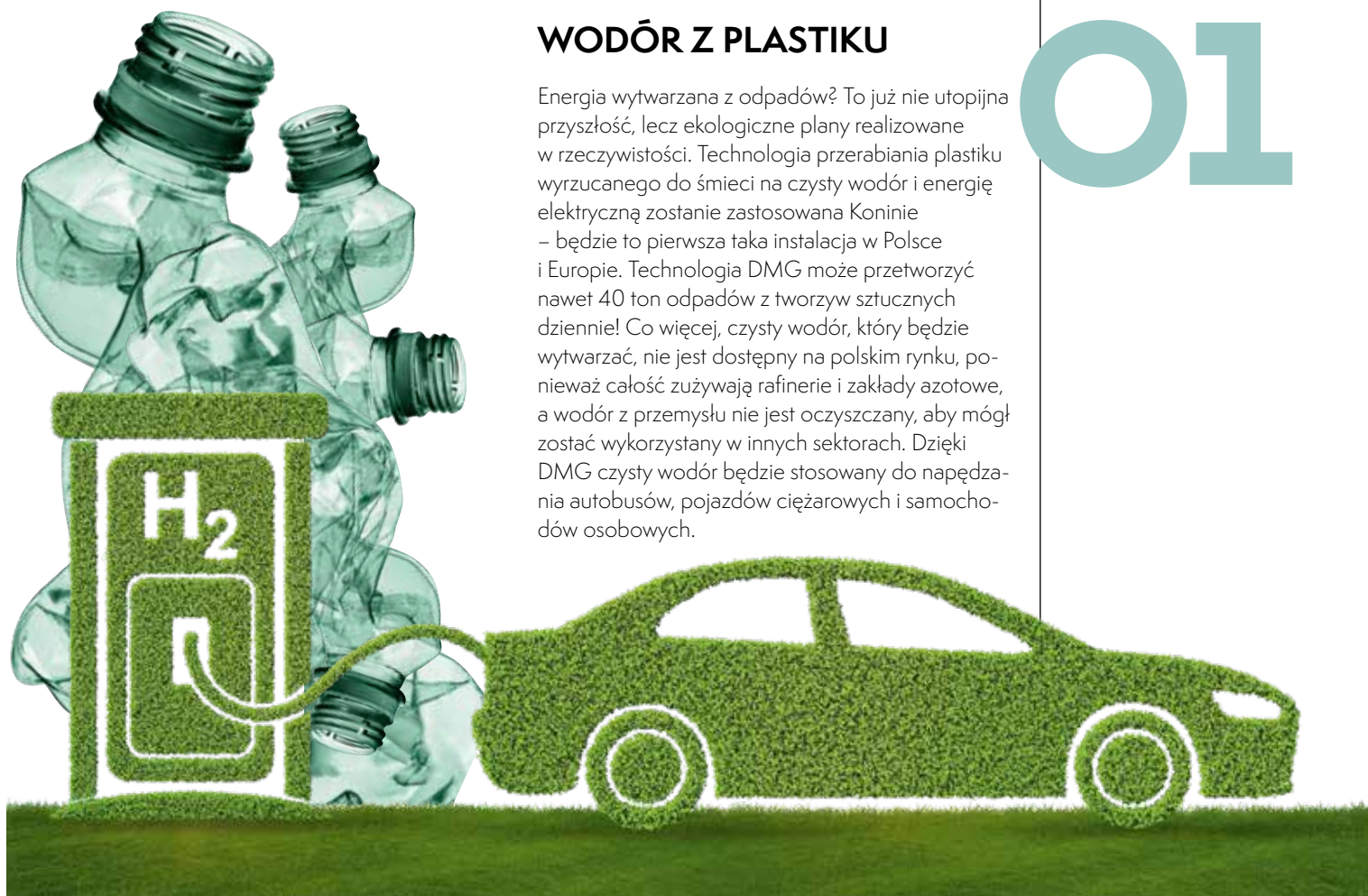
Jesień to jedna z najbardziej malowniczych pór roku. Podobnie do niezwyklej różnorodności otaczających nas barw, w aktualnym wydaniu magazynu „Plac Unii” znajdziemy przekrój intrygujących tematów. Dowiemy się o wyjątkowych akcjach organizowanych dla pracowników biurowca, poznamy najnowsze, ekologiczne tendencje oraz zdobędziemy porządną dawkę ciekawej wiedzy. Oprócz tego poznamy bliżej markę Ania Kruk, rewolucyjny trend w modzie oraz sztukę tworzoną z materiałów z odzysku. Na koniec podpowiemy, jak w domowym zaciszu spędzić długie i chłodne wieczory, aby były przepełnione relaksem oraz błogą przyjemnością. Wkrocz w fascynującą jesień razem z „Placem Unii” i odkrywaj jej bogate oblicza.

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 obejmuje prawo autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.

WODŌR Z PLASTIKU

Energia wytwarzana z odpadów? To już nie utopia, lecz ekologiczne plany realizowane w rzeczywistości. Technologia przerabiania plastiku wyrzucanego do śmieci na czysty wodór i energię elektryczną zostanie zastosowana Koninie – będzie to pierwsza taka instalacja w Polsce i Europie. Technologia DMG może przetworzyć nawet 40 ton odpadów z tworzyw sztucznych dziennie! Co więcej, czysty wodór, który będzie wytwarzać, nie jest dostępny na polskim rynku, ponieważ całość zużywają rafinerie i zakłady azotowe, a wodór z przemysłu nie jest oczyszczany, aby mógł zostać wykorzystany w innych sektorach. Dzięki DMG czysty wodór będzie stosowany do napędzania autobusów, pojazdów ciężarowych i samochodów osobowych.

01



EKC TRENDY 2021

ŁAPACZ WIATRU JAKO PRZENOŚNA ŁADOWARKA

Firma KiteX stworzyła lekką i profesjonalną turbinę wiatrową wykonaną z wysokiej jakości włókien pochodzących z recyklingu. Jest ona dedykowana wczasowiczom, użytkownikom kamperów i osób, które chcą być ubezpieczone w awaryjne zasilanie w nagłych wypadkach. Inspiracją do zaprojektowania turbiny był latawiec. Zdecydowaną zaletą urządzenia jest fakt, że jej waga pozwala na przeniesienie i zmontowanie przez jedną osobę w niecałe 15 minut. Łapacz wiatru dostaniemy w dwóch wersjach – 200 W, który umożliwi korzystanie z małej lodówki, kilku lamp czy laptopa czy routera. Typ o mocy 600 W zapewni moc wystarczającą do naładowania sprzętu elektronicznego, jak np. rower elektryczny lub do tego by zagotować wodę.



02

TRZY MILIARDY NOWYCH DRZEW

Unia Europejska zobowiązała się zasadzić co najmniej trzy miliardy drzew w krajach, które do niej należą. Będzie się to wiązało z zalesianiem terenów rolnych, nieużytków i powiększaniem parków w miastach. Dzięki temu zwiększy się pochłanianie wytwarzanego przez przemysł i emitowanego do atmosfery dwutlenku węgla, który bezlitośnie przyczynia się do zmian klimatu oraz utraty naturalnej bioróżnorodności. Do 2035 r. Unia Europejska ma na celu osiągnięcie neutralności klimatycznej w użytkowaniu gruntów, leśnictwie i rolnictwie. Obecnie w ciągu roku w UE sadi się ok. 300 milionów drzew. Jednak w porównaniu do światowego wylesiania te dodatkowe trzy miliardy będą odpowiadać za zaledwie 2% tego, co zostanie wycięte.

O3



DREWNIANA PODŁOGA ŹRÓDŁEM ENERGII

Szwajcarscy naukowcy opracowali drewniany „nanogenerator”, dzięki któremu energia wytwarzana podczas kroku zamienia się w elektryczną. Urządzenie składa się z dwóch kawałków drewna o różnych powłokach umieszczonych pomiędzy dwiema warstwami elektrod. Fragmenty drewna ładują się elektrycznie poprzez okresowe kontakty i separacje, w momencie gdy się na nie nadeptnie. To zjawisko nosi nazwę efektu tryboelektrycznego. Wykorzystanie prototypu o wielkości kartki A4 stworzonego przez badaczy wystarczyło do zasilania domowych lamp LED i małych urządzeń elektronicznych, takich jak kalkulatory. Przyszłość, w której oszczędzamy na prądzie przechadzając się po domu, to bardzo przyjemna wizja.

O4



O5

TOALETY DLA KRÓW

Czy można wytresować krowy tak, aby korzystały z toalety? Naukowcy twierdzą, że tak. I tu nasuwa się kolejne pytanie – tylko po co? Gdy krowy trzymane są głównie na świeżym powietrzu, azot z ich moczu rozkłada się w glebie tworząc azotan i podtlenek azotu. Te z następnie dostają się do jezior, rzek i warstw wodonośnych – podziemnych zbiorników wodnych zawartych w skałach – i zanieczyszczają wodę oraz przyczyniają się do nadmiernego wzrostu chwastów i glonów. Dlatego badacze wpadli na pomysł, że aby wyeliminować szkodliwe skutki hodowania bydła, można zastosować zasady tresury zwierząt zaczerpnięte z psychologii behawioralnej. I faktycznie – większość krow nie miała problemów z nauką korzystania z toalety! Jednak to rozwiązanie potrzebuje dalszych badań, aby mogło być zastosowane w praktyce na dużą skalę.





EKO
PROJEKCJA

PLASTIK

W LICZBACH

Lekki, tani i wytrzymały, jak wydawało się na początku XIX wieku, kiedy to został wynaleziony, można by rzec – idealny. Lata masowej produkcji ujawniły drastyczne konsekwencje stosowania plastiku, a liczby mówią same za siebie.

Od **1950** roku
wyprodukowano

8,3 mld ton

plastiku, z czego aż

6,3 mld ton

stało się odpadami,
a spośród nich

5,7 mld ton

nigdy nie zostało poddane
recyklingowi.

Aż 40%

plastiku produkowanego
każdego roku
to wyłącznie
artykuły
jednorazowego
użytku.

Półowa plastiku,
jaki kiedykolwiek
stworzono,
powstała
w ciągu
ostatnich
15 lat.

8

Każdego roku
do mórz i oceanów
trafia

od **4,8 mln**
do **12,7 mln**
ton
plastiku.

Znajdująca się na Pacyfiku
Wyspa Hendersona,
położona

5 tys. km

od ludzi, którą odkryto

w **2015 roku**,
jest całkowicie pokryta śmieciami
– w większości plastikiem.

W 2019 roku
u wybrzeży Filipin
znaleziono martwego
wieloryba,
który miał
w żołądku

40 kg
plastikowych odpadów.

Ponad **60%**
odpadów morskich
znajdujących się
w Bałtyku i na jego plażach
stanowi plastik.

Według szacunków
do **2050 roku**
w oceanach znajdzie się
więcej kilogramów
plastiku niż ryb.

Koszt związany
z odpadami morskimi wynosi
od **259**
do **695 mln**
euro,
głównie w turystyce
i rybołówstwie.

95%
zaśmiecającego oceany plastiku
pochodzi z zaledwie
10 wielkich rzek na naszej planecie.

8 z 10 rzek
najbardziej zanieczyszczających
oceany plastikiem znajduje się w Azji.
Są to Jangcy, Indus, Ganges,
Rzeka Żółta, Hai He, Rzeka
Perłowa, Amur i Mekong. Pozostałe
– Nil i Niger – to rzeki Afryki.

Średnia długość „życia”
plastikowej torby
lub jednorazowego kubka
na kawę wynosi tylko
15 minut.

Rocznie każdy mieszkaniec
Europy generuje
ok. **31 kg**
plastikowych śmieci, a tylko
30%
z nich podlega recyklingowi.

Zwykły filtr z papierosa
to także plastik,
który rozkłada się
od **5 do 10 lat.**

Recykling
1 mln ton
plastiku odpowiada
zmniejszeniu
o **1 mln**
liczby aut na drogach
– biorąc pod uwagę emisję CO₂.

Plastik odnaleziono
również w układach pokarmowych
stworzeń żyjących na głębokości
11 km.

To tworzywo sztuczne
ma negatywny wpływ
na ok. **700**
gatunków zwierząt.

Światło słoneczne,
fale morskie
i ciepło rozkładają plastik
na cząstki mniejsze niż
0,5 mm
zwane potem
mikro- i nanoplastikiem,
które nadal są niezwykle
szkodliwe dla środowiska.

Zaawansowane
oczyszczalnie ścieków
są w stanie
przefiltrować ponad
90%
tych cząstek,
ale proces ten nie sprawia,
że całkowicie znikają.

Odkryj proste techniki, dzięki którym obniżysz poziom stresu podczas wykonywania obowiązków i zwiększysz swoje dobre samopoczucie na co dzień.

ĆWICZENIA NA

10

RELAKS W PRACY

Długotrwały stres w pracy może stać się przyczyną wielu groźnych powikłań zdrowotnych. Ściśnięty żołądek, spięty kark i barki, bóle pleców czy rozkojarzenie to objawy świadczące o tym, że w ciele wydzielany jest zbyt wysoki poziom kortyzolu, który negatywnie wpływa na holistyczne funkcjonowanie organizmu. Zaniedbanie tego typu sygnałów może doprowadzić do poważnych zaburzeń, takich jak np. lęki, nerwica czy depresja. Dobra wiadomość jest taka, że za pomocą prostych technik możemy pozytywnie wpływać na jakość swojej pracy oraz samopoczucie.

Nie od dziś wiadomo, że ruch to zdrowie. Podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny odpowiedzialne za natychmiastową poprawę nastroju ćwiczącego. Badania dowodzą, że 8 na 10 pracowników spędzających cały dzień przed komputerem skarży się na bóle pleców i kręgosłupa. Wynika to z zastania się mięśni oraz stawów, do którego dochodzi, jeśli przez dłuższy czas przebywamy w jednostajnej pozycji. W związku z tym, podczas przerw w pracy, warto wykorzystywać wolne chwile na krótkie, proste i lekkie ćwiczenia, zamiast spędzać czas przy kolejnej kawie czy papierosie. Ćwiczenia wykonywane w przerwach w pracy to rozwiązanie dla osób, które wiele godzin spędzają przy biurku, a po powrocie do domu nie mają siły bądź ochoty na trening. Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji siedzącego trybu życia, warto co godzinę wstać od komputera i wykorzystać kilka prostych technik na uaktywnienie mięśni i poprawę krążenia. Dzięki temu zminimalizujemy odczuwany ból czy dyskomfort, więc zdecydowanie także poprawimy swoje samopoczucie i co za tym idzie – zwiększy się nasza efektywność.



WEJDŹ PO SCHODACH

Jeśli masz taką możliwość, przynajmniej raz dziennie zrezygnuj z windy i wejdź na piętro schodami. Gdy twoja firma znajduje się np. na 10 piętrze, zacznij od przejścia dwóch kondygnacji. Z czasem zwiększaj zakres i obserwuj dobroczynne efekty.



POZWÓL ODPOCZĄĆ NADGARSTKOM

Praca przy komputerze ma intensywny wpływ na dłonie i nadgarstki. Wstań od biurka, wyprostuj rękę, dłoń skieruj wnętrzem do góry, a drugą ręką złap za palce i ciągnij delikatnie do siebie.



POPRAW KRAŻENIE W NOGACH

W pozycji stojącej wspinasz się na palce, wytrzymaj kilka sekund i zejdziesz na pięty. Powtórz ćwiczenie przynajmniej kilka razy. Alternatywą jest naprzemienne prostowanie nóg w trakcie siedzenia i zataczanie stopą okręgów.



Wielogodzinne siedzenie za biurkiem jest przyczyną uporczywych dolegliwości. Wykorzystaj przerwy w pracy na ćwiczenia, które poprawią twoje samopoczucie.



ROZCIĄGNIJ PLECY I KŁATKĘ PIERSIOWĄ

Stań w rozkroku w odległości wyciągniętych rąk od stołu albo biurka. Pochyl się do przodu i połóż dłonie na blacie, opuszczając głowę w dół (twoje ciało powinno być zgięte w pasie mniej więcej pod kątem prostym). Wyprostuj plecy, ściągnij ramiona do tyłu i staraj się schodzić klatką piersiową coraz niżej. Pozostań w tej pozycji kilkadziesiąt sekund.



ROZŁUŹNIJ SZYJĘ

Wstań i zacznij zataczać głowę kręgi – od lewej do prawej i następnie od prawej do lewej. Pozwoli to uwolnić napięcie z karku i przyniesie ulgę także ramionom.

PLAC UNII WSPIERAŁ
NAJEMCÓW I NAGRADZAŁ
KLIENTÓW

W AKCJI BONY ZA PARAGONY

Plac Unii

12



W DNIACH 6-18 WRZEŚNIA
W PLACU UNII TRWAŁA AKCJA
PROSPRZEDAŻOWA
„BONY ZA PARAGONY”,

dzięki której klienci mieli
szansę zdobyć bony na kolejne
zakupy. Łącznie Plac Unii
wydał ich ponad

**1000
sztuk!**

W celu zwiększenia przyjemności z zakupów nowych kolekcji w salonach pasażu handlowo-usługowego Plac Unii

przygotował we wrześniu miłą atrakcję dla klientów – akcję pod hasłem „Bony za paragony”. Przez dwa tygodnie goście pasażu nagradzani byli bonami na kolejne zakupy. Celem akcji było także wsparcie sprzedaży najemców, ponieważ bony można zrealizować zarówno w sklepach, lokalach gastronomicznych, jak i w punktach usługowych.

W dniach 6-18 września w Placu Unii trwała akcja prospdadażowa „Bony za paragony”, dzięki której klienci mieli szansę zdobyć bony na kolejne zakupy. Łącznie Plac Unii wydał ich ponad 1000 sztuk! Wszyscy goście, którzy zrobili zakupy w sklepach, restauracjach oraz w punktach usługowych otrzymywali w prezencie bony będące równowartością wynoszącą aż 20 procent sumy ich wcześniejszych paragonów.

Zasady akcji były niezwykle proste. Wystarczyło zrobić zakupy na łączną kwotę 250 złotych (maksymalnie na trzech paragonach), by otrzymać bon o wartości 50 złotych. Następnie należało tylko udać się z paragonami do Punktu Obsługi Akcji na poziomie -1 i wymienić je na bony. Potem można już było cieszyć się kolejnymi zakupami na koszt Placu Unii. Najbardziej ekscytująca zabawa czekała jednak klientów, którym udało się zebrać najwięcej paragonów. Każda osoba biorąca udział w akcji mogła bowiem połączyć 10 bonów na całkowitą kwotę 500 złotych podczas jednorazowych zakupów.



Akcja spotkała się z dużym entuzjazmem zarówno wśród klientów, jak i najemców pasażu. Inicjatywa była promowana także poprzez specjalny newsletter przygotowany z myślą o pracownikach biurowych, którzy dowiedzieli się o niej w pierwszej kolejności.



DLACZEGO WARTO SEGREGOWAĆ ELEKTRO ODPADY?



Zaniedbanie kwestii segregowania elektrośmieci niesie za sobą negatywne konsekwencje dla środowiska i żyjących w nim organizmów. Znając skutki nieprzemyślanych działań, możemy uniknąć skażenia natury i z większą świadomością dbać zarówno o planetę, jak i zdrowie.

Elektrośmieci to sprzęt i jego pozostałości, których już nie potrzebujemy. Są określane mianem ZSEE (Zużyty Sprzęt Elektryczny i Elektroniczny). W związku ze wzrostem sprzedaży tego typu artykułów, rośnie także ilość wytwarzanych elektroodpadów. To np. pralki, odkurzacze, komputery, chłodziarki, telefony, kamery, kuchenki itp.

JAKIE SĄ SKUTKI BRAKU SEGREGACJI ELEKTROODPADÓW?

Przede wszystkim warto wiedzieć, że sprzęt elektroniczny zawiera niezwykle szkodliwe i wysoko toksyczne substancje, które gdy dostaną się do środowiska, powodują w nim poważne zniszczenia, a w kontakcie ze zwierzętami czy ludźmi są przyczyną licznych, poważnych chorób.

SUBSTANCJA	SKUTKI UBOCZNE	WYSTĘPOWANIE
Rtęć	• uszkodzenie nerek • uszkodzenie wzroku, słuchu • zaburzenia koordynacji • deformacja kości • rakotwórczość	światłówki
Chrom	• zaburzenie układu krążenia • alergie • zaburzenia układu oddechowego	na powierzchni np. lamp
Ołów	• uszkodzenia szpiku • niszczenie narządów • rakotwórczość	stopy lutownicze
Kadm	• niszczenie nerek • niszczenie dróg rodnych • deformacje kości	baterie
Freon	• niszczenie warstwy ozonowej	lodówki

ZBIÓRKA ELEKTROODPADÓW W PLACU UNII

PLAC UNII

Praca.
Życie.
Równowaga.

Szanowni Państwo,

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w akcji zbierania elektroodpadów, która odbędzie się w dniach **18-22 października w godzinach 10:00-13:00** na poziomie -2, przy wjeździe do SuperSamu.

Osoby, które w tych dniach zostawią elektrośmieci w pojemniku na stoisku, w prezencie otrzymają zieloną niespodziankę – skrzydłokwiat.



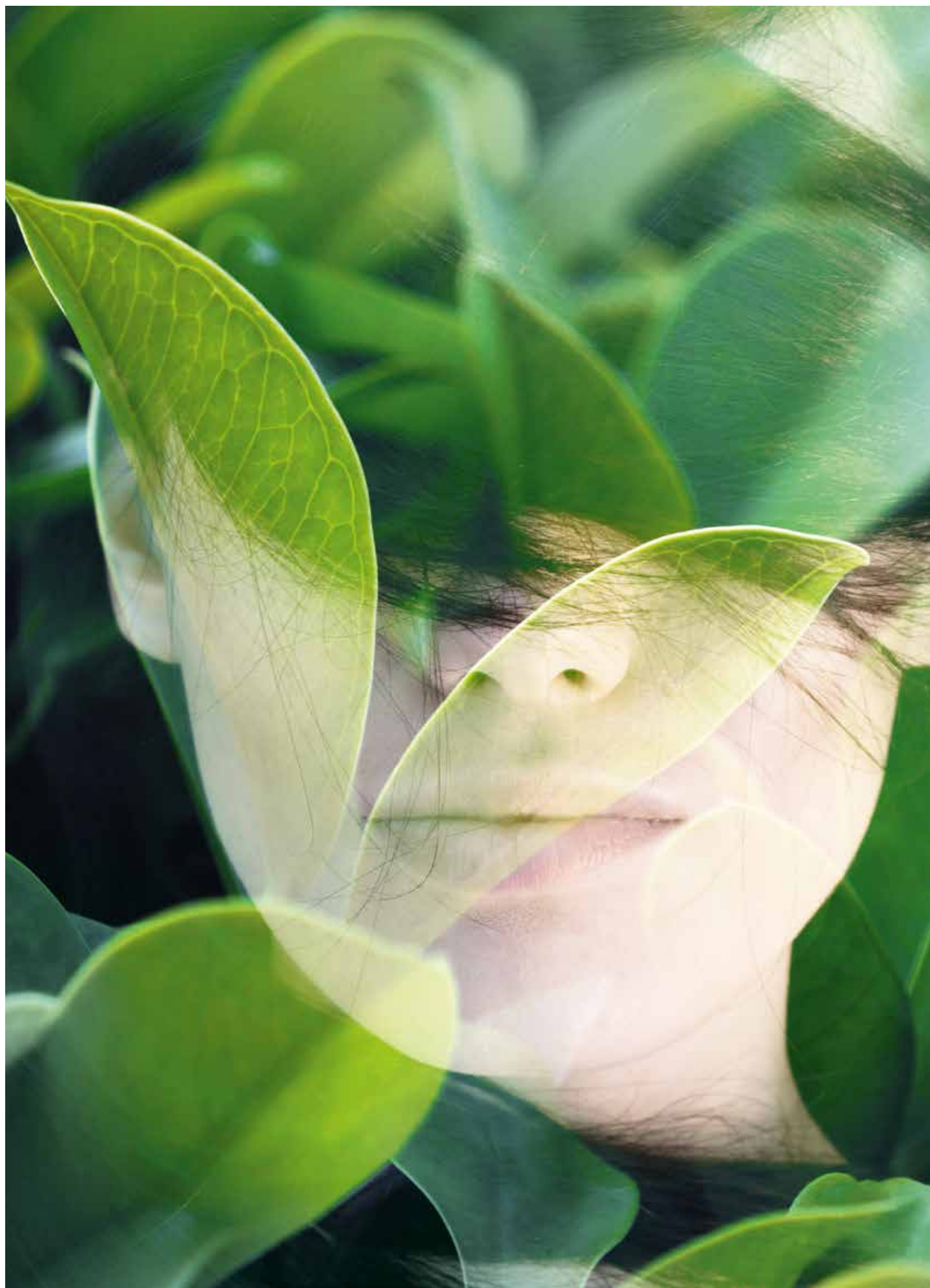
Oprócz walorów estetycznych, skrzydłokwiat, poprzez swoje właściwości, pozytywnie wpływa na otoczenie, w którym się znajduje. Roślina nie tylko oczyszcza powietrze z substancji toksycznych, ale również pochłania zarodniki pleśni i szkodliwe promieniowanie.

CZYM SĄ ELEKTROŚMIECI

Elektroodpady są to zużyte, zepsute, wybrakowane, niesprawne, zniszczone, wyeksploatowane lub po prostu niepotrzebne urządzenia, których działanie jest uzależnione od dopływu prądu lub pól elektromagnetycznych:

- Sprzęt RTV
- Sprzęt AGD
- Sprzęt IT
- Ładowarki
- Żarówki
- Baterie

Pamiętajmy, że elektroodpady to niebezpieczne związki takie jak rtęć, ołów itd. Które negatywnie wpływają na środowisko zanieczyszczając glebę, wodę i powietrze oraz mogą prowadzić do licznych dolegliwości zdrowotnych. Dlatego tak ważna jest poprawna ich utylizacja. **Dbajmy razem o zdrowie i środowisko!**





EKO
LIFESTYLE

WORK-LIFE BLENDING

Płynne przeplatanie życia osobistego i zawodowego tak, aby żadna ze sfer nie była zaniedbana to nowa idea, która przemawia do generacji Y i Z.

Podejście, zgodnie z którym należy wygospodarować oddzielny czas na pracę i życie osobiste traci na popularności, szczególnie w przypadku młodszych pokoleń – generacji Y i Z, zwanej inaczej Milenialsami. Na miejsce work-life balance wchodzi pojęcie work-life blending. Co to oznacza w praktyce i dlaczego jest preferowane przez coraz większą liczbę ludzi?

PRACA I ŻYCIE OSOBISTE

Zgodnie z duchem work-life balance, które pojawiło się w latach 70-80. XX wieku, należy odseparować sferę zawodową i prywatną tak, aby nie miały na siebie wpływu. Jednakże, ze względu na zwiększające się tempo życia, ta idea przestaje już w pełni satysfakcjonować pracowników. Nadal pragniemy zachować równowagę między pracą a życiem osobistym, ale w dzisiejszych czasach jest to niemałe wyzwanie. Cyfrowy świat, w którym funkcjonujemy na co dzień, obfituje w nowoczesne rozwiązania technologiczne, co ułatwia nieustanne podłączenie do sieci. I w związku z tym jesteśmy w stanie być w ciągłym kontakcie ze współpracownikami. Do tej pory zazwyczaj było to tylko osiem godzin, które spędzaliśmy w biurze, co sprzyjało zachowaniu odrębności życia zawodowego i prywatnego.

ZMIANY W KIERUNKU WIĘKSZEJ SWOBODY

Wraz ze zmianą podejścia zarówno pracodawców, jak i samych pracowników do życia zawodowego (mniejsze nastawienie na kontrolę, a większe na

efektywne wykonywanie zadań), wiele firm zaczęło stawiać na elastyczne formy zatrudnienia, do których należy tryb home office będący obecnie codziennością wielu z nas. Pożądanym przez pracowników rozwiązaniem są także elastyczne godziny pracy, dzięki czemu mogą oni samodzielnie organizować czas na wykonywanie obowiązków z obu sfer życia. I to właśnie tutaj kryje się pewien haczyk. Przez możliwość pracy zdalnej i większą swobodę w planowaniu dnia granice między pracą a czasem wolnym się zacierają.

DZISIEJSZA RZECZYWISTOŚĆ

Komunikujemy się z kolegami z pracy poprzez aplikacje, e-maile i różnorodne programy. Dzielimy się pomysłami oraz przekazujemy zadania do zrealizowania przez cały dzień, a pomiędzy tymi obowiązkami mamy do załatwienia wiele spraw osobistych, takich jak zakupy, oddanie rzeczy do pralni, umówienie wizyty do lekarza czy odebranie dzieci z przedszkola lub szkoły. Obie te sfery przeplatają się, a całkowite wyłączenie się z życia zawodowego często jest po prostu niemożliwe. Z tego powodu zamiast usilnie oddzielać pracę od prywatności, warto postawić na tworzenie integralności pozwalającej na harmonijne funkcjonowanie w ciągu dnia.

BEZ GRANIC

Młode generacje są tego doskonałym przykładem. Pokolenia Y i Z zupełnie nieświadomie zdetrzonizowały work-life balance na korzyść work-life blending. Stało się tak, gdyż właściwie nie pamiętają one czasów bez nowoczesnych technologii. Cechuje je wielozadaniowość, twórczość, elastyczność i bezkompromisowość. Młodzi pracownicy w dość naturalny sposób zatracili granice między światem realnym a wirtualnym, dlatego mogą pracować dosłownie wszędzie i zawsze lub po prostu korzystać z życia z pracą w tle bez negatywnych konsekwencji psychicznych, fizycznych czy emocjonalnych.



Wielozadaniowość, twórczość i elastyczność to charakterystyka młodszych pokoleń. Dzięki temu łączenie życia zawodowego z osobistym staje się naturalne.

UTRZYMANE W HARMONII

Podejście work-life blending zachęca do łączenia, pojednania, a nawet mieszania obu sfer życia. W zależności od potrzeb wykonujemy służbowe bądź osobiste obowiązki. Ważne aby zrozumieć, że w tym zjawisku nie ma nic negatywnego. Najlepiej, gdy sfera zawodowa i prywatna ze sobą współgrają, wtedy unikamy zbędnej frustracji i czujemy satysfakcję, że wszystko jest pod należytą kontrolą.



AGE

LESS

Billboardy i okładki magazynów pełne wyłącznie nastoletnich modelek to już przeszłość. Nastąpiły czasy, w których mody nie pyta się o wiek.

MODA NIE ZNA WIEKU

Najnowszy trend Ageless wypiera odwieczną tendencję do pokazywania w reklamach ubrań i dodatków tylko na młodych, nieskazitelnych sylwetkach. Jeszcze do niedawna było to wręcz nie do pomyślenia! Zmiana jest zdecydowanie pozytywna, ponieważ nieustanne bombardowanie idealnymi wizerunkami dziewczyn ledwo po osiemnastce wpływało na skrzywione postrzeganie własnego ciała i w konsekwencji do narastania kompleksów, które z kolei są przyczyną dalszych, poważniejszych zaburzeń psychicznych lub po prostu permanentnie obniżonej satysfakcji z życia. Dziś na piedestał wysuwają się projektanci, którzy zapraszają na swoje wybiegi modelki plus age, czyli kobiety dojrzałe – po 40. i 50. roku życia.

POCZĄTKI REWOLUCJI

Jedną z pionierek tych transformacji jest Phoebe Philo, legendarna dyrektor artystyczna francuskiego domu mody Céline, która w 2015 r. gwiazdą kampanii marki uczyniła 80-lletnią wówczas powieściopisarkę, eseistkę



ŚŁYNNA NA ŚWIECIE IKONA MODY – IRIS APFEL. JEJ ZNAKIEM ROZPOZNAWCZYM SĄ DUŻE OKULARY W GRUBYCH OPRAWKACH.

i dziennikarkę Joan Didion. I właśnie wtedy nastąpił rewolucyjny przełom. Twarzami kultowych marek zaczęły być kobiety dojrzałe, które z racji wieku można by nazwać babciami, lecz ich styl, klasa i urok osobisty inspirowały o wiele mocniej niż wygląd niejednej młodocianej influencerki. Najlepszym i zarazem chyba najbardziej szokującym przykładem jest 100-lletnia Iris Apfel – historyczka sztuki, bizneswoman i filantropka, a oprócz tego jedna z największych ikon mody na świecie. Jej znakiem rozpoznawczym są wielobarwne, warstwowe stylizacje, łańcuchy koralu na szyi, duże okrągłe okulary w masywnych oprawkach i czerwona pomadka stanowiąca swoistą kropkę nad i. Obok niej plasują się

HELEN MIRREN – 76-LETNIA BRYTYJSKA AKTORKA NA OKŁADCE „VOGUE”.





75-letnia aktorka Charlotte Rampling i jej współpraca z Givenchy czy 77-letnia Lauren Hutton jako gwiazda kampanii bielizny Calvin Klein.

POLSKI AGELESS

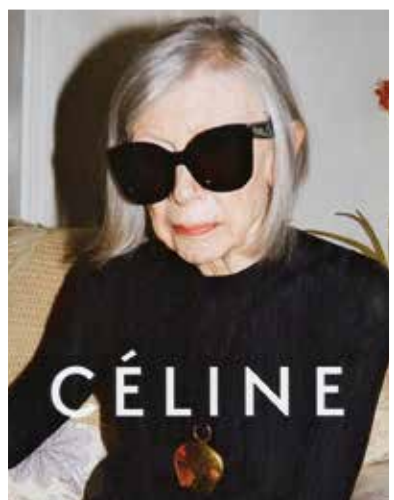
W Polsce trend Ageless także się rozwija. Projektant Łukasz Jemioł za tytułował swój pokaz na jesień-zimę 2019/20 „Age is just a number”, czyli „Wiek to tylko liczba”. Na wybiegu pojawiły się modelki w różnym wieku, m.in. stylistka Agnieszka Ścibior, wokalistka Urszula Dudziak oraz fotografka Lidia Popiel. Ostatnia z nich była także modelką plus age kampanii Tatuum. Kolejna rodzima marka – Patrizia Aryton – również zasługuje na wyróżnienie, ponieważ ostatnio preferuje fotografowanie „zwykłych” kobiet, w tym swoich klientek. Przejawy walki z ageizmem znajdziemy też na instagramowym profilu marki Solar – chodzi o zdjęcia mieszkającej w Wielkiej Brytanii Reni Jaz (@venswife-style), która sprzeciwia się dyskryminacji związanej z wiekiem.



◀ MIESZKAJĄCA W WIELKIEJ BRYTANII RENI JAZ NA ZDJĘCIACH DLA MARKI SOLAR WALCZY Z DYSKRYMINACJĄ ZE WZGLĘDU NA WIEK.



▶ ZNANA FOTOGRAFKA I MODELKA PLUS AGE – LIDIA POPIEL W KAMPANII MARKI TATUUM.



◀ JOAN DIDION – AMERYKAŃSKA DZIENNIKARKA I POWIEŚCIOPISARKA W KAMPANII MARKI CÉLINE.

LATA W GÓRĘ, KLASA W GÓRĘ

Czasy, w których „nie wypada” założyć danej części garderoby ze względu na wiek, także przechodzą do lamusa. Projektanci i ikony stylu przekonują, aby nie rezygnować z ulubionej odzieży czy dodatków tylko dlatego, że w metryce lata idą w górę. Stwierdzenie „jestem na to za stara” usuwamy ze swojego słownika i ze swobodą cieszymy się atrakcyjnością w nowym – starszym wydaniu. Idąc za słowami Caroline de Maigret, 45-letniej ambasadorki marki Chanel, która napisała książkę „Older, But Better, But Older” („Starsza, ale lepsza, ale starsza”), nie popełniamy głupstw, ograniczając się w wyrafinowanych i oryginalnych stylizacjach, jeśli tylko mamy na nie ochotę. Przyszedł moment, aby zrozumieć, że wiek to tylko liczba i zamiast postrzegać starzenie się jako wyłącznie negatywny proces, warto spojrzeć na to z innej perspektywy. Wiek dodaje szlachetności i dojrzałości, co w modzie i stylu stanowi unikatowy element osobistego wyrazu.



„Stwierdzenie »jestem na to za stara« usuwamy ze swojego słownika i ze swobodą cieszymy się atrakcyjnością w nowym – starszym wydaniu”.

Innowacyjna, odpowiadająca na potrzeby współczesnych kobiet i wpisująca się w aktualne trendy – odkryj unikatową biżuterię idealną do noszenia na co dzień.

ANIA KRUK



PROJEKTANTKA BIŻUTERII
I WŁAŚCICIELKA MARKI ANIA KRUK



GWARANCJA



Skąd wziął się pomysł stworzenia marki ANIA KRUK?

Tradycja jubilerska jest obecna w rodzinie od prawie 200 lat i pięciu pokoleń. W XIX wieku w Poznaniu istniał mały warsztat złotniczy z naszym nazwiskiem na szyldzie. Pradziadek Władysław wykonywał srebrne sztuce i broszki dla arystokracji, a prababcia Helena prowadziła rachunki. Nasze nazwisko stało się znane w całej Polsce dzięki mojemu tacie, Wojciechowi Krukowi, który mały sklep rozwinął do sieci kilkudziesięciu salonów w całej Polsce. Po późniejszych perturbacjach, dzięki temu, że cenił tradycję oraz posiadał ogromną determinację, poprosił mnie i mojego brata Wojtka o pomoc w zbudowaniu kolejnej firmy od zera, stworzeniu nowej marki biżuterii, która dalej będzie firmowana naszym nazwiskiem, ale będzie zupełnie nowym otwarciem na rynku. Wojtek i ja mieszkaliśmy wtedy za granicą, ale oboje czuliśmy, że musimy wrócić. Zostaliśmy wychowani w oparciu o tradycję i rodzinne wartości, to był moment, kiedy po prostu stało się jasne, że "rodzice nas potrzebują". Tak właśnie w 2012 roku powstała marka Ania Kruk.

DOBREGO STYLU

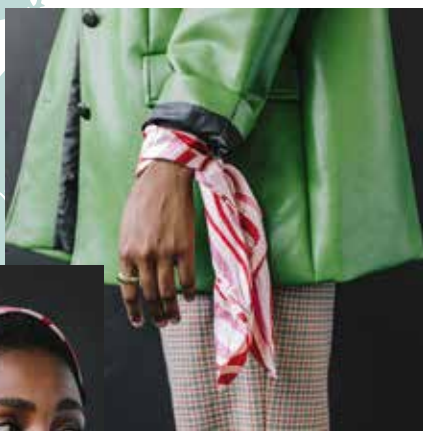


Co wyróżnia markę ANIA KRUK?

Segment biżuterii, która bardzo mocno się rozwija – delikatne, casualowe dodatki do noszenia na co dzień, biżuteria jako uzupełnienie codziennego looku, którą, co ważne, kobieta sama sobie kupuje, bo chce sobie sprawić przyjemność czy uczcić ważny moment: awans w pracy, nowy etap lub po prostu: bo lubi. To odróżnia nas od klasycznego jubilera, który skupia się głównie na obrączkach i pierścionkach zaręczynowych. Znakiem rozpoznawczym naszej marki są trendy i bardzo mocny fokus na spójną, dopracowaną estetykę. Ania Kruk to gwarancja dobrego stylu. Jesteśmy też najbardziej innowacyjną, otwartą na nowości i eksperymenty marką na rynku. Mamy największy wybór naszyjników w Polsce, inspirujemy się modą uliczną i stylem światowych It Girls.



**SALON ANIA KRUK
JEST ZLOKALIZOWANY
W PLACU UNII
NA POZIOMIE 0.**



Bizuteria bez której nie ruszam się z domu to...

Każda pracująca mama powie, że najwygodniejsze są kolczyki (śmiech). Ale na poważnie, noszę sporo biżuterii, bo – tak jak mówiłam – w codziennym zabieganiu, to mój patent na to, żeby „jakoś” wyglądać (śmiech). Bardzo lubię mocną stylizację ucha, mam kilka dziurek – to też trend, który jest coraz bardziej widoczny w Polsce. Noszę dużo kolczyków i nausznik na raz. Do tego zawsze jakiś naszyjnik lub dwa – noszone warstwowo. I pierścionki, ale takie bardziej wyraziste – sygnety w stylu vintage lub obrączki na kciuku. Mniej typową biżuterię noszę na nadgarstku – bardzo lubię casualowe sznurki z kamieniami naturalnymi i sztywne bransoletki. To mój styl. Ale każdy z naszą biżuterią buduje swój, zupełnie inny.



To biżuteria, którą kobiety kupują, aby uczcić ważny moment w życiu lub po prostu sprawić sobie wyjątkową przyjemność.



Wyrosłaś z tradycji biżuteryjnej, ale w tym roku w waszej ofercie pojawiły się dodatki – okulary przeciwsłoneczne i apaszki. Skąd pomysł na takie produkty?

Nas nie da się tak łatwo zaszukladować! Interesuje mnie projektowanie odpowiedzi na potrzeby moich klientek. Kobieta przychodzi do Ani Kruk, bo chce sprawić sobie przyjemność i kupić coś ładnego dla siebie lub koleżanki. Dlaczego nie mogą to być też okulary przeciwsłoneczne lub apaszki? Wierzę w siłę drobiazgów, które poprawiają humor i dodają pewności siebie. Tym tropem idziemy, więc na pewno jeszcze nie raz zaskoczymy nieoczywistą kolekcją.

Co cię inspiruje?

Nie umiem wymienić jednej rzeczy – raczej jest to cały świat wokół mnie. Obserwuję ludzi, to jak się ubierają i zachowują. Czytam raporty o trendach społecznych i przekładam je na potrzeby, jakie zaistnieją wśród naszych klientek. Czytam dużo książek biznesowych, z nich czerpię pomysły na kolejne ulepszenia w firmie. Kocham podróżować, dlatego bardzo inspirująco i kojąco działa na mnie natura – daje mi czas na refleksję. Studiowałam wzornictwo przemysłowe na ASP i dalej ciągnie mnie do sztuk wizualnych, filmów, grafiki. Wszystko może inspirować – nawet codzienna droga do pracy, trzeba tylko mieć szeroko otwarte oczy.

Jakie jest twoje największe marzenie?

Zamiast słowa „marzenie” lubię słowo „plan”. A mój plan dla Ani Kruk to niekoniecznie stworzyć biznesowe imperium, podbijające zagraniczne rynki i liczące 1000 pracowników. Chcę, żeby była jak najlepsza i podejmowała działania, które budują kawałek lepszego świata, gdzie ludzie wzajemnie się szanują, każdy ma przestrzeń, żeby być sobą. Chcę, żeby nasza firma miała wpływ na życie kobiet, choćby w drobiazgach. Krok po kroczku będziemy ten plan realizować.

Do której kolekcji masz największy sentyment?

Do kolekcji „Amulety”. Bizuteria ma dla mnie dwie funkcje – z jednej strony to taki patent na „bycie cool”. Prosta stylizacja i kolory – które uzupełniasz odpowiednią biżuterią i nagle nie jest już „zwykle” tylko właśnie wyjątkowo, modowo. Z drugiej strony, to właśnie taki amulet. Noszony blisko serca przypomina o tym, co w życiu ważne, dodaje siłę, motywuje do działania i pomaga zmieniać życie na lepsze. Kolekcja „Amulety” powstała w bardzo ważnym momencie mojego życia, kiedy rodziła się moja druga córka, firma rosła – czułam, że tego wszystkiego wokół mnie jest za dużo i potrzebuję kompasu, który pomoże nie zgubić z pola widzenia tego, co najważniejsze. Nasze medaliony nawiązują do właśnie takich kluczowych momentów w życiu, do trudnych decyzji, zmian, chwil słabości i wątpliwości. Z tyłu mają napisy: „Nowy początek”, „Jestem obok”, „Liczy się każdy moment”, „Ochronię cię”, „Znajdź równowagę”.

W PROJEKTACH ANI KRUK
WIDZIMY INSPIRACJE
CZERPAŁE ZARÓWNO
Z MODY ULICZNEJ, JAK I STYLU
ŚWIATOWYCH IT GIRLS.



Ze śmieci tworzą niezwykle arcydzieła. Artystki Karina Królak oraz Patka Smirnow odczarowują postrzeganie odpadów i inspirują do ekologicznego stylu bycia.

SZTUKA Z MATERIAŁÓW Z ODZYSKU

Re4rest

Jaka idea stoi za Re4rest?

Główną intencją było stworzenie dzieła sztuki ze znalezionych odpadów. Chcieliśmy zamienić to, co brzydkie, wyrzucone i niechciane w dzieło, obiekt zachwycający detalem i kolorem. Przetwarzanie przedmiotów jest głęboko osadzone w polskiej sztuce, a sztuka ludowa i wycinanki regionalne były dla nas ważnym punktem wyjścia w procesach twórczych. Cel projektu jest jasny – zwrócenie uwagi na produkcję ogromnej ilości opakowań oraz idące za tym zanieczyszczenie naszego miasta, kraju i całej Ziemi. W zwykłej butelce dostrzegaliśmy potencjał i zmieniliśmy ten surowiec w obiekty o bardzo organicznych skojarzeniach, takich jak kwiaty, drzewa czy liście.

Jak powstał pomysł tworzenia sztuki z materiałów z odzysku?

Od 20 lat pracujemy jako projektantki. Karina Królak tworzy biżuterię. W swoich projektach bardzo często używa surowców wtórnych, pracuje nad detalem, uzyskując zachwycający efekt. Często patrząc na prace Kariny, ciężko odgadnąć, z jakiego surowca naszyjnik czy broszka zostały wykonane. Ja, Patka Smirnow, jestem projektantką ubrań, dodatków i biżuterii, od lat zajmuję się przetwarzaniem surowców, przeistaczałam torebki foliowe (tzw. jednorazówki) w torby i kosze oraz puffy. Z gum i kleju tworzyłam przestrzenną biżuterię, a z resztek tkanin szyłam płaszcze oraz kurtki. Jak często powtarzamy, połączyła nas pasja. Dobrze się nam razem pracuje. Jesteśmy cierpliwe, mamy dużo po-



1. NASZYJNIK FLOE, PATKA SMIRNOW

2. NASZYJNIK Z PRZETOPIONYCH ODPADÓW KAUCZUKOWYCH

myśłów, które pojawiają się w trakcie rozmów i analiz. Każdy dzień to proces, a jeden projekt rozpoczyna kolejny. Czasami nasze drogi na moment się rozchodzą, a za chwilę znowu się spotykamy, aby przetwarzać, przerabiać i realizować kolejne instalacje. Naszą sztuką opowiadamy historię, chcemy, aby widz się w niej zanurzał. Pomysł tworzenia sztuki z materiałów z odzysku nie zrodził się nagle, to długotrwały proces, bardzo naturalny i wynikający z nas samych oraz naszych wcześniejszych projektów.

„PAJĄKI LUDOWE” – DZIEŁO
STWORZONE W DUCHU
ZERO WASTE I ARTYSTKA
KARINA KRÓLAK.



NASZYJNIK
ZAPROJEKTOWANY
PRZES KARINĘ KRÓLAK.



„PAJĄKI LUDOWE”
– UNIKATOWA INSTALACJA
ZE SŁOMEK WRAZ
Z ARTYSTKĄ PATKĄ SMIRNOW.

Skąd pozyskują Panie materiały?

Jak wspomnieliśmy wcześniej, np. organizujemy zbiórki. Tak właśnie było w przypadku projektu Re4rest. Nasze rodziny, przyjaciele, znajomi, prywatne firmy i instytucje włączyły się w akcję zbierania butelek. Są jednak sytuacje, gdy same szukamy i pozyskujemy materiały. Odbieramy odpady z drukarni, od producentów, a także ze szwalni. Takie działanie daje nam ogromne możliwości realizacji różnorodnych projektów. Czasami pomysł pojawia się zanim zobaczymy odpady, niekiedy jest odwrotnie – chcemy zrealizować jakąś pracę, więc szukamy odpowiednich surowców.

Z których dzieł są Panie najbardziej dumne i dlaczego?

Każde dzieło to nasze dziecko, więc ze wszystkich jesteśmy dumne. Oczywiście, najbardziej spektakularną pracą jest nasza instalacja Re4rest, prace mniejszego formatu z tej serii. Ten wspólnie spędzony czas przy realizacji instalacji to była też nasza prywatna podróż przez trudy codziennego życia, przyjemności kreowania, walkę ze słabościami. Była to też forma ucieczki przed rzeczywistością w świat, o którym zawsze marzyliśmy jako artystki. Świat, w którym poświęcamy wystarczającą ilość czasu na pracę nad detalem. Nie chodzimy na skróty. Szukamy idealnych rozwiązań. Jesteśmy też dumne z naszej pracowni, która sama w sobie jest dziełem. Miejscem, czasem, przestrzenią i ludźmi. To też jest dzieło ostatnich lat naszej pracy.

Stworzyliśmy miejsce, w którym zawsze chcieliśmy być jako artystki.

Gdzie można podziwiać autorskie instalacje?

Nasze prace są pokazywane w czasie wystaw i festiwali, na co dzień można przyjść do nas do pracowni na warszawską Pragę na ul. Inżynierską 3 lub odwiedzić nas na stronach internetowych. Instalacja była pokazywana w czasie takich wystaw jak: Polana Institute, married-to-the-nature (<https://magazynsum.pl/married-to-the-nature-w-polana-institute-married-to-the-nature-in-the-polana-institute/>) oraz w Galerii Art Walk pt. „Ślad” (<http://artwalk.sztukawmiescie.pl/pl/work-in-exhibition/slady/>), a także w trakcie trwania festiwalu Noc Kultury w Lublinie.

Na czym polegają prowadzone przez Panie warsztaty?

Staramy się w trakcie warsztatów pokazać, że materiał z odzysku, tzw. „śmieć” to ekskluzywny materiał do pracy. Tak, nie boimy się tego słowa. Cienutki i elegancki plastik butelek w dużej gamie kolorystycznej jest niezwykle inspirujący. W trakcie warsztatów rozmawiamy z osobami, które z nami pracują – nie tylko o sztuce czy pracy ręcznej, ale też o otaczającym nas świecie. Wierzymy głęboko, że dobra sztuka to nie tylko sztuka piękna, ale także ta, która nie oszukuje, opowiada o problemach otaczających nas tu i teraz, nie jest oderwana od kontekstu. Dlatego warsztaty są takim czasem, gdzie wszystkie te elementy się przenikają, my staramy się inspirować uczestników, a oni obdarzają nas tym samym. Warsztaty to wymiana energii i myśli. I czas na stworzenie pięknych dzieł.

Jakie mają Panie największe marzenie związane z tworzoną sztuką?

Nasze marzenia to nieustanny rozwój. Nie chcemy, aby wątek się przerwał. Szukamy, nie zatrzymujemy się. Uważnie obserwujemy. Ważnym elementem jest „cerowanie” dziur w zerwanej brutalnie historii sztuki polskiej. Tak pojawił się pomysł na „Pajaki miejskie”, które częściowo będąc odzwierciedleniem potrzeby porządkowania świata z odpadów, są równocześnie dalszym ciągiem historii ludowych ozdób tworzonych przez dziesięciolecia w polskich domach. Ten wątek urwał się w czasie wojen i okresu komunizmu. Mamy nadzieję, że nadamy tej jakże pięknej tradycji nowoczesnych, współczesnych cech i przez to w nowej formule zawita pod nasze strzechy.

Co oznacza bycie eko w rozumieniu Patki Smirnow i Kariny Królak?

Eko to ludzie dla świata i świat dla ludzi – z szacunkiem i delikatnością. To miłość do życia. To drobiazgi, ale też wielkie sprawy gospodarcze, to kwestie związane z regulacją prawa. Uważamy, że to prawo i paragrafy powinny regulować zasady produkowania śmieci. Tak, właśnie ich produkowania, dystrybucji i przymusu przetwarzania przez te korporacje, które je wytwarzają. Nie do końca zgadzamy się z ideą, że to my, zwykli ludzie, odpowiadamy za „sprzątnięcie świata” i ponosimy winę za np. brudne rzeki. To prawo powinno regulować sposób, w jaki producent ma sprzątnąć swoje odpady. O tym też jest projekt Re4rest. My mówimy o tym kolorem, formą, pracą rąk i detalem.

Coraz krótsze i chłodniejsze dni sprawiają, że dopada cię jesienna chandra? Gdy dochodzi do tego przemęczenie, idealnym remedium na obniżony nastrój jest zorganizowanie domowego SPA.

Gdy słyszymy o weekendzie w SPA, oprócz luksusowej przestrzeni i profesjonalnych zabiegów, przed oczami pojawia się nam także spora suma pieniędzy, jaką musielibyśmy wydać, aby sprawić sobie tę błogą przyjemność. Dobra wiadomość jest taka, że wyjątkowy nastrój i kompleksową pielęgnację całego ciała można wykonać w domowym zaciszu za pomocą kilku prostych kroków. Dlatego, jeśli zorganizowanie spontanicznego wyjazdu na cały weekend jest dla Ciebie niemałym wyzwaniem, bądź nie chcesz znacząco uszczuplać oszczędności, sprawdź, jak oddać się chwili głębokiego relaksu bez wychodzenia z domu.

DOMOWE SPA

Jeśli twoja łazienka nie prezentuje się podobnie do wnętrza z katalogu, wykorzystaj moc detali, które wprowadzą do niej nastrojowy klimat.

Oczywiście, bez świec i olejków eterycznych się nie obejdziesz. Oprócz tego warto zastosować aromatyczne kadzidelka, wnoszące do pomieszczenia intrygującą woń. W zależności od pożądanego efektu zastosuj odmienne zapachy, np. lawenda ukoji skołataną nerwy, drzewo sandałowe przeniesie Cię w wyobraźni do egzotycznych krain, a bergamotka pozwoli na pełniejszy relaks. Zadbaj też o odpowiednią oprawę muzyczną. Dobrym pomysłem są odgłosy natury lub alternatywnie utwory z kategorii chillout, smooth jazz czy po prostu twoja ulubiona muzyka.

Świeca
Jo Malone
London/
Douglas 329 zł



Świeca Mokosh/Douglas 81,49 zł

Po kilkunastu minutach rozkoszowania się leżeniem w ciepłej wodzie przechodzimy do obowiązkowego punktu pielęgnacji, czyli peelingu.

Najlepiej wybierać te naturalne – solne, kawowe lub z dodatkiem owocowych ekstraktów. Złuszczają one stary naskórek, rozjaśniają skórę i sprawiają, że staje się miękka i przyjemna w dotyku. Ten zabieg doskonale przygotowuje ciało do zaabsorbowania substancji odżywczych zawartych w kremach i olejkach.

Po wyjściu z kąpieli zastosujemy również maskę na twarz. Cera pod wpływem temperatury i wilgotności ma rozszerzone pory, co sprzyja wchłonięciu witamin i minerałów zawartych w masce. Wybierz tę odpowiednią dla siebie, która spełni potrzeby twojej skóry – nawilżającą, odżywczą lub liftingującą.

Eliksir do ciała
Mokosh/
Douglas 69 zł

Maska do twarzy
Nacomi/
Hebe 39,99 zł

Peeling do ciała
Ziaja 18,45 zł

Sól do kąpieli
Tolpa/Douglas
7,99 zł

Serum do twarzy
Resibo/Hebe
129,99 zł

Puder do kąpieli Stara Mydlarnia/Hebe
22,99 zł

Żel pod prysznic Ziaja
12,29 zł

Ostatnim etapem jest pielęgnacja stóp i dłoni.

Aby profesjonalnie o nie zadbać, dobrze jest użyć dedykowanych tym częściom ciała kremów i masetek. Zastosowanie specjalnych skarpetek i rękawiczek, sprawi, że kosmetyki zostaną na swoim miejscu i prawidłowo się wchłoną. W domowe SPA warto zaangażować swojego partnera i poprosić o masaż – poprawi to krążenie, dodatkowo odpręży całe ciało i będzie idealnym zwieńczeniem relaksu w długi, jesienny wieczór. Jeśli ta opcja nie wchodzi w grę, odprężającą alternatywą będzie ciekawa lektura i kubek ulubionego naparu.

Kompleksowa pielęgnacja zawsze powinna zacząć się od porządnego oczyszczenia skóry.

Zanim rozpoczniemy odprężającą kąpiel, pamiętajmy o dokładnym zmyciu twarzy (niezależnie od tego, czy był na niej makijaż). Najlepiej sprawdzą się tutaj żele i mleczka oczyszczające, a także płyny micelarne. Następnie możemy przejść do przygotowywania wanny i delektowania się zabiegami. Do wody, oprócz płynu do kąpieli, możemy dodać również olejki eteryczne. Ważne, aby nie była ona zbyt gorąca. Dzięki temu ciśnienie zbyt szybko się nie obniży i unikniemy sytuacji, w której zamiast relaksu, najwyżej uśniemy w wannie. W czasie kąpieli warto nałożyć na włosy regenerującą maseczkę i zabezpieczyć je ręcznikiem, ponieważ ciepło wspomaga wchłanianie dobroczynnych składników. W ten sposób upieczemy dwie pieczenie na jednym ogniu.

JAK GOTOWAĆ W DUCHU LESS WASTE?

Jeśli należysz do osób, które pragną żyć bardziej ekologicznie na wszystkich płaszczyznach, zmiana sposobu i podejścia do przyrządzania posiłków to etap, który nie może cię ominąć.

CZYM RÓŻNI SIĘ LESS WASTE OD ZERO WASTE?

To zdecydowanie mniej radykalna forma wprowadzania ekologicznych nawyków do swojego życia, dlatego łatwiej zacząć właśnie od niej. Dla wielu z nas ograniczenie konsumpcji czy produkowania śmieci do absolutnego minimum jest wręcz niemożliwe. Zamiast całkowicie zrezygnować z bycia eko, warto stawiać małe kroki w duchu less waste, które są proste, przyjemne i nie wymagają od nas skrajnych wyrzeczeń i poświęceń na nie dodatkowych środków. Dzięki temu będziemy mniej marnować, służąc tym samym środowisku, a przy okazji nawet co nieco zaoszczędzimy.

28

Less waste od kuchni skupia się przede wszystkim wokół gotowania i przechowywania żywności. Istnieją nieskomplikowane zasady, które pozwolą na bardziej świadome i ekologiczne podejście. Ważne, aby pamiętać, że nie musimy od razu wszystkich wdrażać w życie. Rozkładając w czasie wprowadzanie zmian, mamy większą pewność, że nie zniechęcimy się już na samym początku od natłoku zadań i ilości konkretnych zachowań do zapamiętania.



1 Ogranicz w swoim jadłospisie mięso i nabiał. Jedzenie tych produktów 2-3 razy w tygodniu nie dość, że przysłuży się twojemu zdrowiu i portfelowi, to ponadto będzie lepszym rozwiązaniem dla środowiska. Urozmaicenie diety daniami wegańskimi w każdym przypadku jest dobrym pomysłem.

2 Planuj posiłki z wyprzedzeniem. Dzięki tygodniowemu jadłospisowi sporządzonemu z wyprzedzeniem i przemyślanej liście zakupów oszczędzisz czas spędzony w sklepie, pieniądze i wyrzucisz mniej jedzenia.

3 Wykorzystuj resztki jedzenia. Zdziwisz się, jak przy odrobinie wyobraźni z łatwością można zamienić je w kolejne, smaczne posiłki. Na przykład z resztek makaronu zrób sałatkę, a ze starego chleba – grzanki.

4 Przyrządzaj przetwory. To doskonały sposób na zdrowe jedzenie przez cały rok. Zachowaj smak pysznych, letnich pomidorów w postaci przecierów i soków, z których jesienią i zimą zrobisz aromatyczne zupy lub ukiś ogórki – to bez dwóch zdań polski superfood.

5 Gotuj spontanicznie! Zamiast trzymać się przepisów kulinarnych, zaufaj swojej wyobraźni, patrząc na to, co masz już w szafkach kuchennych i lodówce. Eksperymentuj, a gotowe przepisy traktuj głównie jako inspirację.

6 Słodkości i słone przekąski zrób samodzielnie. Kupowane w sklepach cukierki, ciastka i chipsy to na ogół bardzo niezdrowe produkty, do tego zapakowane w plastik. Przygotowywane w domu zdrowe wersje przekąsek mogą być zniechętająco pyszne – zachęć do tego także innych lokatorów.

7 Pamiętaj o przykrywcach do gotowania. Ten prosty zabieg pozwala skrócić czas gotowania potraw, czyli energię do tego zużywaną, a co za tym idzie – także zmniejszyć wysokość rachunków.

8 Zrezygnuj z przezroczystej folii spożywczej. Jest nieekologiczna i nie nadaje się do recyklingu. Zamiast niej przechowuj jedzenie w pojemnikach, słoikach lub po prostu pod przykryciem talerza. Świetnym zamiennikiem folii są też workowijki.

9 Zmywaj ekologicznie. Oznacza to używanie do zmywania naturalnych gąbek, płynów oraz szczotek.

10 Używaj naturalnych środków czystości. Mniejsza ilość stosowanej chemii korzystnie wpłynie na zdrowie i – co więcej – na stan twojego portfela. Woda z octem i olejek eteryczny z powodzeniem zastąpi chemiczne odtłuszczacze.



ZIELONI BOHATEROWIE

30

Pomagają chronić zdrowie i co za tym idzie – życie. Rośliny, które oczyszczają powietrze, to cisi, naturalni i niezwykle estetyczni sprzymierzeńcy ludzkich domów.

Zycie w mieście niesie za sobą różne konsekwencje. Jedną z nich jest gorsza jakość powietrza spowodowana wszelkimi zanieczyszczeniami, które powstają w większych aglomeracjach. Spaliny, CO₂ wytwarzane przez zakłady przemysłowe i dym z kominków tworzą wszechobecny smog. Ten wdiera się przez okna do domów i zatrąwia dobrotliwy dla życia tlen. Jednak gorsza jakość powietrza nie jest powodowana wyłącznie przez to, co dzieje się na zewnątrz

mieszkania. Rzadko kiedy mamy świadomość, że np. niektóre detergenty, kosmetyki, meble czy nawet urządzenia elektroniczne mogą emitować szkodliwe dla zdrowia toksyny unoszące się w otaczającym nas eterze.

Na szczęście z pomocą przychodzą nam rośliny, które nie tylko pięknie się prezentują i są ciekawym elementem wystroju wnętrza, lecz ponadto mają moc oczyszczania powietrza z toksycznych substancji w postaci gazowej. Może się okazać, że jedno z nich posiadamy już w swoich domach, nie do końca wiedząc, jaką niewidzialną, choć bardzo pożyteczną pracę wykonują. Jeśli jednak mieszkasz w mieście, a w twoim mieszkaniu nie ma jednej z nich, wtedy ponosząc niewielki koszt, warto nabyć zielonego przyjaciela, który pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie i nada wnętrzu przyjemny klimat.

**AREKA****FIKUS BENJAMINA****ALOES****AREKA****(Chrysalidocarpus lutescens)**

Ta pochodząca z Madagaskaru roślina wyeliminuje z powietrza toksyczne substancje, takie jak ksyleny, które znajdziemy w materiałach drukarskich, dymie tytoniowym i spalinach, a także formaldehyd i toluen stosowany do produkcji lakierów do włosów, farb kolorujących i lakierów do paznokci.

**ALOES****(Aloe vera)**

Sok powszechnie znanego i lubianego sukulentu to prawdziwa bomba witaminowa. Jednak aloes cechuje się nie tylko właściwościami leczniczymi – możemy go używać np. przy drobnych skaleczeniach. Ponadto uprawiany w domowej doniczce będzie usuwał z powietrza benzen i formaldehyd.

**FIKUS BENJAMINA****(Ficus benjamina)**

Roślina wyróżnia się zdolnością oczyszczania powietrza z całej gamy toksycznych substancji – ksylenów, formaldehydu, benzenu, amoniaku i oktanu uwalnianego przez opary benzyny. W przypadku fikusa trzeba jednak pamiętać, że nie lubi zmiany miejsca, czy nawet strony ustawienia do światła – może wtedy stracić nagle wszystkie liście.

BLUSZCZ POSPOLITY**BLUSZCZ POSPOLITY****(Hedera helix)**

Mimo że nazwa ma pewną konotację negatywną, a sama roślina jest trująca, to cenimy ją za jej umiejętność pochłaniania formaldehydu. Ta substancja jest uznawana za najbardziej rozpowszechnionego zanieczyszczacza powietrza. Opary formaldehydu są emitowane m.in. w spalinach samochodowych.

**SKRZYDŁOKWIAT****(Spathiphyllum)**

Nazwa pochodzi od jego kwiatów przypominających anielskie skrzydła. Oprócz tego, że ta dorodna roślina wygląda bardzo estetycznie, to potrafi jeszcze oczyszczać powietrze z lotnych związków organicznych, takich jak benzen czy aceton. Benzen mogą zawierać woski do drewna, lakiery i farby, za to aceton znajdziemy w rozmaitych środkach czystości, czy np. zmywaczach do paznokci.

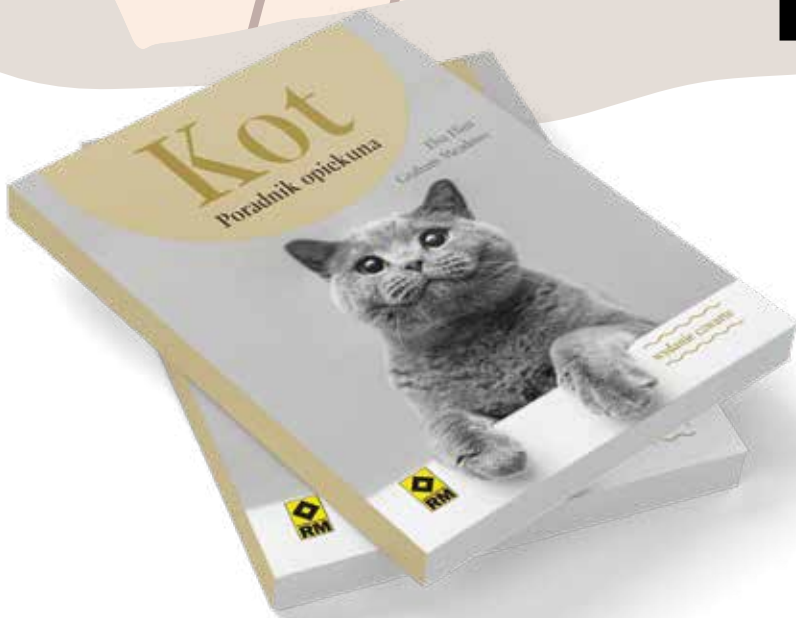
**SANSEWIERIA****(Sansevieria trifasciata)**

Oczyszcza powietrze z formaldehydu i benzenu. Co więcej, jest sukulente przystosowanym do długich okresów suszy. Z tego powodu wymaga minimum opieki, ponieważ wystarczy podlewać ją dwa razy w ciągu miesiąca wiosną i latem, a tylko raz jesienią i zimą, co czyni ją idealną rośliną dla zapominalskich.

**SKRZYDŁOKWIAT****SANSEWIERIA**

Doskonały przepis
na spędzenie długiego,
jesiennego wieczoru?
Dobra książka, kubek
ulubionego, gorącego
napoju i miękki kocyk.
Wykorzystaj nową porę roku
na błogi relaks w domu.

ZA CZY TANI



KOT. PORADNIK OPIEKUNA

Jak zrozumieć kota i zaskarbić sobie serce najlepszego przyjaciela? Dzięki wszechstronnemu poradnikowi spojrzysz na to niezwykle zwierzę oczami eksperta i łatwiej zrozumiesz jego świat.

W książce znajdziesz podstawowe informacje o żywieniu kota, praktyczne porady oparte na badaniach naukowych dotyczące trudnych kocich zachowań, wskazówki pozwalające rozpoznać kocie choroby i te dotyczące ich leczenia oraz przegląd rozmaitych ras. Oprócz tego dowiesz się, jak pielęgnować kota oraz jak spędzać z nim czas, aby wspólne chwile należały do najbardziej udanych.

DLA MIŁOŚNIKÓW ZWIERZĄT

PTAKI W POLSCE. SPOTKANIA Z PRZYRODĄ

Jeśli zaliczasz się do osób, które lubią ptaki, chcą je poznać, aby wiedzieć o nich więcej, lub takich, które marzą, by zobaczyć i rozpoznać rzadki okaz, ta książka jest właśnie dla ciebie. Znajdziesz tu opisy ptaków lęgowych zarówno przylatujących do Polski podczas wędrówek, jak i zimujących w naszej strefie klimatycznej. Książka zawiera ponad 300 zdjęć, 260 opisów gatunków ptaków, 30 ważnych ostoi, a także porady, jak dokumentować obserwację ptaków – za pomocą zbierania fotografii, sporządzania notatek, kolekcjonowania piór czy nagrywania śpiewu.



NIEPRYZWOICIE ZDROWE SŁODKOŚCI

Zdrowy styl życia nie musi oznaczać rezygnacji z deserów – bynajmniej! Zamiast kupować gotowe słodkości – które nie dość, że zawierają duże ilości cukru, to ponadto często są nafaszerowane chemicznymi dodatkami – możemy samodzielnie przyrządzić pyszne desery pełne odżywczych wartości. Książka zawiera 100 przepisów z podaną kalorycznością i rozpisanymi makroskładnikami. Wiele z tych propozycji z powodzeniem będzie stanowić samodzielne posiłki w zbilansowanej diecie.



PRZEPISY NA ZDROWIE



NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

W książce opisane zostały środki i terapie stosowane do leczenia w medycynie naturalnej, ludowej oraz tradycyjnej medycynie chińskiej. Dzięki nim czytelnik ma możliwość poznania najskuteczniejszych receptur na herbaty ziołowe, okłady, oleje, kapsułki, nalewki czy maści stworzone przez certyfikowaną lekarkę medycyny alternatywnej. Pomogą one pozbyć się przeziębienia i grypy, bezsenności, problemów trawiennych, dyskomfortu ze strony mięśni i wielu innych. Włącz zioła do diety i samodzielnie zadbaj o zdrowie swoje i najbliższych.



ROZWÓJ OSOBISTY



PODPIS W KOMÓRCIE

Według autora książki dotychczasowe próby wyjaśnienia fenomenu DNA są niewystarczające. Jedynym znanym źródłem pochodzenia informacji jest umysł, stąd teoria, że powstanie genotypu nie mogło być efektem działania przypadku czy zwyczajnej konieczności. Uczony stawia hipotezę projektu – argumentuje, że należy przyjąć możliwość, iż informacja genetyczna została zaprojektowana przez inteligencję, ponieważ jest to obecnie najlepsze wyjaśnienie tego tajemniczego fenomenu.



SZTUKA ODPOCZYNKU

Co sprawia, że ciało otrzymuje nową energię do działania? Jakie techniki uspokajają nasz umysł? Dzięki czemu się relaksujemy? Odpowiedzi na pytania zostały oparte na największej do tej pory ogólnowiatowej ankiecie na temat odpoczynku, w której udział wzięło 18 tys. osób ze 130 krajów. Autorka wyjaśnia, dlaczego relaks jest taki ważny oraz przytacza wyniki badań naukowych, aby ustalić, które metody są skuteczne. Na końcu książki znajdziemy mapę prowadzącą do bardziej zrównoważonego życia.



SPOKÓJ EMOCJONALNY

Książka autora licznych poradników wspomagających rozwój osobisty. Powszelne w dzisiejszej rzeczywistości odczuwanie lęku, niepokoju, strachu czy nieustanne zamartwianie się urosły do rozmiaru globalnej epidemii. Bycie pod wpływem permanentnego stresu sprawia, że ludzie częściej sięgają po środki uspokajające, antydepresanty czy narkotyki. Dzięki lekturze tego poradnika nauczysz się, jak rozpoznawać przyczyny niepokoju, ustalać priorytety i bardziej cieszyć się życiem.

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

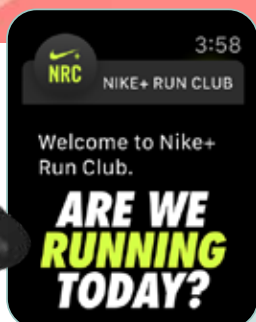
TRZYMAJ FORMĘ!

Koniec lata nie musi oznaczać końca treningów. Z pomocą nowoczesnych technologii zadbasz o swoją sylwetkę na najwyższym poziomie przez cały rok. Zainstaluj aplikacje dedykowane ćwiczeniom!



YOGA FOR BEGINNERS BY UKOIĆ NERWY

Idealnym sposobem na rozluźnienie spiętych mięśni i osiągnięcie pełnego relaksu po całym dniu spędzonym w pracy jest joga. Aplikacja przeznaczona dla osób rozpoczynających przygodę z jogą – Yoga for Beginners – została opracowana przez specjalistów dla optymalnego wdrożenia użytkownika w specyficzny charakter ćwiczeń. Program ma intuicyjny interfejs, a podczas sesji odtwarza odpowiedni podkład muzyczny pozwalający na wejście we właściwy rytm.



NIKE RUN CLUB – JOGGING LUB SPACER



Aplikacja dedykowana biegaczom i osobom chcącym kontrolować swoje codzienne spacer. Dla optymalnego treningu Nike Run Club prowadzi statystyki oraz pozwala na ćwiczenia przy użyciu komfortowych instrukcji głosowych i atrakcyjnej wizualizacji trasy na mapie. Dodatkowo za pomocą specjalnych sensorów Nike+ w butach możliwe jest monitorowanie przebytego dystansu, a zebrane dane można zsynchronizować ze smartwatchem Android Wear OS.

7-MINUTOWE ĆWICZENIA SPORTOWY WYCISK W KRÓTKIM CZASIE



W sytuacji, gdy potrzebny jest trening efektywny, lecz możliwie jak najkrótszy, najlepiej zainstalować aplikację 7-minutowe ćwiczenia, dzięki której – zgodnie z nazwą – można znaleźć przygotowane serie 12 treningów do wykonania jedynie w 7 minut. Dla pełnej wygody podczas wysiłku fizycznego i poprawnego realizowania poleceń dostępne są instrukcje głosowe oraz wizualne. To idealna propozycja dla tych z napiętym planem dnia.

ZDROFIT

WIĘCEJ NIŻ FITNESS

JUŻ OTWARTY

Zapraszamy na ćwiczenia
do Klubu Zdrofit.



PLAC UNII, ul. PUŁAWSKA 2, 02-566 WARSZAWA