



PLAC UNII
magazyn

nr 3²⁰₂₃

CAR POOLING

Oszczędność pieniędzy
i zmniejszanie emisji
gazów cieplarnianych



EKO STYL

Duet mody i ochrony
środowiska

ARO MA TERAPIA

Jak zapachy mogą wpłynąć na
samopoczucie i zdrowie

WEGETARIANIZM I WEGANIZM

KORZYŚCI DLA ZDROWIA I PLANETY



MAMY TYLKO

JEDNĄ ZIEMIĘ,

A JEJ PRZYSZŁOŚĆ

ZAŁEŻY

OD KAŻDEGO,

NA POZÓR

NIEWIELKIEGO,

LUDZKIEGO

DZIAŁANIA,

ZAŁEŻY

OD KAŻDEGO Z NAS.

FLORIAN PLIT



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI/NR 3

- 04 Pierwszy w Polsce Smart Ecobox Asekol w Placu Unii
- 08 EkoneWSy
- 10 Woda – każda kropla ma znaczenie
- 12 Ekologiczne aplikacje
- 14 Car pooling – podróże w stylu eko

- 18 Przyszłość planety w rękach dzieci
- 20 Naturalne sposoby wzmacniania odporności
- 22 Aromaterapia
- 24 Skinminimalizm: przyszłość piękna w prostocie
- 26 Ekostyl – jak łączyć modę i ochronę środowiska
- 28 Materiał? Naturalnie!
- 30 Wegetarianizm i weganizm
- 32 Własne przetwory – smacznie i eko
- 34 Czytasz, wiesz

EKOlifestyle



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
Dyrektor ESG – Europe
Invesco Real Estate

EDY TO RIAL

Jesień odkrywa przed nami niezliczone bogactwo barw natury. Tę malowniczą różnorodność przenieśliśmy na łamy magazynu „Placu Unii”, przedstawiając w aktualnym wydaniu rozmaite sposoby na ekologiczne podejście do zdrowia, życia i świata. Tym razem czytelnicy poznają aplikacje, dzięki którym można być bardziej eko, techniki na oszczędzanie tak cennej w dzisiejszych czasach wody oraz sposoby na zieloną edukację najmłodszych. Wraz ze spadkiem temperatury za oknem wzmocnimy naturalnie swoją odporność, przygotujemy się do robienia pysznych i zdrowych przetworów, a także dowiemy się, dlaczego warto przejść na bezmięsne formy żywienia. Nie zabraknie też garści informacji o skinminimalizmie będącym ekologiczną przyszłością pielęgnacji, jak również o aromaterapii, która wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie. Oprócz tego odpowiemy na pytanie, jak łączyć modę i ochronę środowiska. Wejdź w jesień w duchu eko razem z Placem Unii!

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa
Head of Content & Production: Magdalena Iwańska
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek
Opracowanie graficzne: Dorota Cybulska
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.

PIERWSZY W POLSCE SMART ECOBX ASEKOL

W PLACU UNII

Smart Ecobox firmy Asekol PL to jedyne w kraju inteligentne pojemniki służące do segregacji elektroodpadów. Pierwsze tego typu innowacyjne urządzenie zostało zainstalowane w Placu Unii.

Plac Unii, zgodnie z globalną strategią ESG właściciela budynku – firmy Invesco Real Estate, wprowadza nowe usługi dla klientów i pracowników biurowych oraz realizuje wszystkie obecne inwestycje w myśl idei zrównoważonego rozwoju. 22 września Plac Unii stał się pierwszym miejscem, w którym został zainstalowany inteligentny pojemnik do segregacji odpadów Smart Ecobox, który na rynek wprowadza firma Asekol PL – lider zajmujący się odzyskiem sprzętu elektrycznego i elektronicznego w naszym kraju.

Smart Ecobox to pierwszy elektrooszczędny pojemnik, który dzięki zintegrowanemu czujnikowi ruchu reaguje m.in. podświetleniem i otwarciem poszczególnych komór w momencie, w którym chcą skorzystać z niego użytkownicy. Na dołączonym do pojemnika ekranie pojawiają się ekologiczne filmy i treści edukacyjne.

Smart Ecobox w Placu Unii jest zaopatrzony w komory przeznaczone do zbiórki drobnej elektroniki, baterii, lamp LED, a także telefonów komórkowych i e-papierosów, z których korzysta coraz więcej osób. Zaletą pojemnika jest możliwość zdalnej komunikacji z firmą Asekol PL za pośrednictwem dedykowanej aplikacji mobilnej, która na bieżąco przekazuje informacje na temat zapelnienia poszczególnych komór urządzenia.

– Plac Unii regularnie organizuje i wspiera różnego typu inicjatywy związane z ochroną środowiska naturalnego. Cieszymy się, że pierwszy Smart Ecobox pojawi się na terenie naszego pasażu handlowego. Jesteśmy przekonani, że nowatorskie rozwiązania, które oferuje to urządzenie, zachęcą do regularnego korzystania z niego zarówno naszych klientów, jak i pracowników biurowych – **mówi Mariola**

Komory w Smart Ecobox, dzięki zintegrowanym czujnikom ruchu otwierają się w momencie, w którym chcą skorzystać z niego użytkownicy.



Podczas eventu można było stworzyć swój własny las w słoiku.



Wszystkie warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem osób przybyłych na wydarzenie.

Chmielewska, Dyrektor Placu Unii.

– Zależało nam, by debiut Smart Ecobox miał miejsce na terenie stołecznego budynku, którego długofalowa strategia i dotychczasowe realizacje wiążą się z ochroną środowiska, co jednocześnie jest bliskie całościowej, ekologicznej działalności firmy Asekol PL. Od teraz wszyscy warszawiacy będą mogli poznać znacznie lepiej nasze urządzenie i docenić zastosowane w nim rozwiązania. W przyszłości Smart Ecobox pojawi się na terenie innych obiektów handlowych i biurowych na terenie naszego kraju – **dodaje Mirosław Baściuk, Dyrektor Zarządzający, Członek Zarządu Asekol PL.**

Oficjalna prezentacja Smart Ecobox Asekol odbyła się w dniach 22-23 września. Uczestnicy wydarzenia mieli szansę spotkać się z popularnymi ekoinfluencerami, wziąć udział m.in. w warsztatach upcyklingu koszulek z udziałem Katarzyny Wągrowskiej lub w kosmetycznych, które poprowadziła propagatorka ekolifestylu Sylwia Majcher. Z kolei wszyscy użytkownicy inteligentnego pojemnika mogli wygrać atrakcyjne nagrody. Każdy miał też szansę otrzymać ziola w doniczkę za pozostawione elektroodpady.



**W TRAKCIE TRWAJĄCEGO
DWA DNI EVENTU CZEKAŁY
NA WSZYSTKICH BEZPŁATNE
WARSZTATY, TAKIE JAK:**

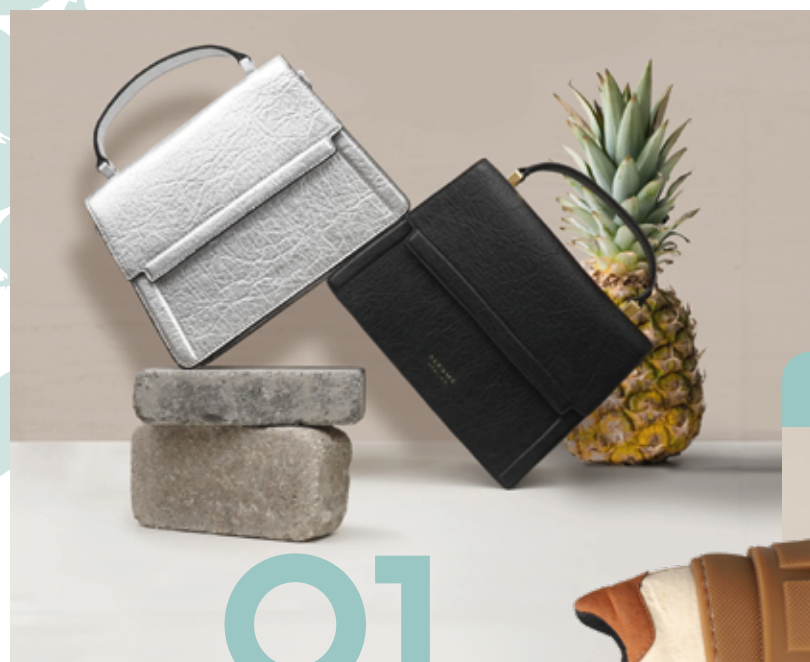
- przygotowywanie zdrowego musli z dietetykiem,
- tworzenie lasów w słoiku,
- upcykling koszulek z influencerką Katarzyną Wągrowską,
- tworzenie kul musujących do kąpieli z influencerką Sylwią Majcher.





EKO
PROJEKCJA

EKO NEWSY



01

SKÓRA Z ANANASA

Piñatex® to ekologiczna alternatywa dla tradycyjnej skóry wykonana z włókien z liści ananasa, PLA i żywicy. To nietypowe rozwiązanie zaskoczyło producentów galanterii. Piñatex® nie bez powodu nazywany jest skórą z ananasa. Z wyglądu przypomina skórę zwierzęcą, dlatego zazwyczaj jest używana do produkcji galanterii, w tym torebek i pasków. Zaczynają powstawać również buty oraz inne elementy odzieży z tego materiału. Co więcej, skóra z ananasa może być wykorzystywana do tworzenia tapicerki samochodowej i meblowej oraz elementów wykończeniowych mebli. Piñatex® jest wyjątkowo trwały, a jego cena jest bardzo atrakcyjna. Niestety, cechuje się niższą odpornością na ciepło, potrafi wyschnąć i w niewielkim stopniu przepuszcza powietrze.



02

ZIELONY WODŮR

To ekologiczne rozwiązanie dla lepszej przyszłości. Pozwala na przechowywanie zasobów energii tworzonej ze źródeł odnawialnych. Może być on użyty przede wszystkim jako ekologiczne paliwo dla samochodów, statków i samolotów. Na razie jednak nie stworzono w pełni efektywnej metody jego pozyskiwania, przez co jego użycie jest znikome.



LEGO

W ramach akcji „Plants from Plants” firma wypuściła na rynek klocki z trzciny cukrowej, które przedstawiały rośliny. Trzcina cukrowa użyta do produkcji plastiku jest pozyskiwana w sposób zrównoważony, zgodnie z wytycznymi World Wildlife Fund. Ma również certyfikat Bonsucro Chain of Custody Standard dla trzciny cukrowej pozyskiwanej w sposób odpowiedzialny. Klocki z tego materiału nie są w pełni ekologiczne, ponieważ nie są biodegradowalne. Mimo to są bardziej przyjazne dla środowiska niż plastikowe zabawki. LEGO zapowiedziało, że będzie stopniowo zwiększać ich produkcję i poszerzać dostępny asortyment. W międzyczasie firma realizuje inne ekologiczne działania, między innymi akcję „RePlay”, której celem jest przekazywanie nieużywanych klocków innym użytkownikom.

03



04

SOS DLA PLANETY: CO Z TYM KLIMATEM?

To krótkie filmy edukacyjne Fundacji Digital University, w których młodzi reporterzy – Zosia, Michał i Szymon – pytają ekspertów i ekspertki o kwestie dotyczące klimatu, globalnego ocieplenia i zanieczyszczenia środowiska. Młodzi sondują opinie rówieśników, weryfikują fakty i obalają mity na temat zmian klimatu. Poruszają istotne dla swojego pokolenia zagadnienia, takie jak psychologiczne i społeczne skutki zmian klimatu, stabilność zasobów wodnych i stan gleby. Wszystko po to, aby zachęcić rówieśników do proekologicznych postaw oraz aktywizmu.

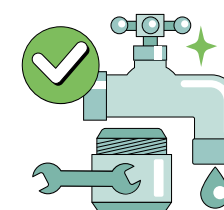
WODA

KAŻDA KROPLA MA ZNACZENIE

Woda jest naszym najcenniejszym zasobem, który przez zmiany klimatyczne i nadmierną eksploatację jest coraz bardziej zagrożony. Jej oszczędzanie jest zatem nie tylko ważne z ekonomicznego punktu widzenia, ale także z ekologicznego i społecznego.

Oszczędzanie wody to nie tylko dbałość o naszą planetę, ale także o własną przyszłość. Drobne zmiany w codziennych nawykach mogą mieć ogromny wpływ na jej ilość, która pozostanie dostępna dla przyszłych pokoleń.

OTO KILKA SPOSOBÓW,
JAK MOŻEMY OSZCZĘDZAĆ
WODĘ W CODZIENNYM ŻYCIU:



1

Napraw ciekące krany

Nawet niewielkie przecieki mogą prowadzić do straty dużej ilości tego cennego surowca. Regularnie sprawdzaj i naprawiaj wszelkie nieszczelności w kranach i innych urządzeniach wodociągowych.



2

Zainstaluj oszczędne baterie i toalety

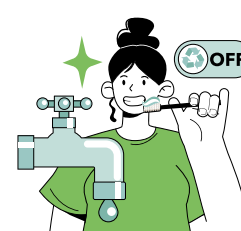
Rozważ zamontowanie baterii i toalet o niskim zużyciu wody. Nowoczesne urządzenia hydrauliczne są znacznie bardziej efektywne i zużywają jej mniej niż starsze modele.



3

Wybierz prysznic zamiast wanny

Prysznic zużywa zazwyczaj znacznie mniej wody niż kąpiel w wannie. Skróć czas spędzany pod prysznicem, a także zainstaluj słuchawkę o niskim przepływie wody.



4

Wyłącz kran podczas mycia zębów i rąk

Zakręć kran podczas mycia i uruchom go tylko wtedy, gdy jest to konieczne.



5

Wybieraj pralki i zmywarki o niskim zużyciu wody

Nowoczesne pralki i zmywarki są teraz dostępne w wersjach, które zużywają znacznie mniej wody niż starsze modele. Ponadto, pralki energooszczędne mogą również pomóc w oszczędzaniu energii.



6

Zbieraj deszczówkę

Instalacja systemu do zbierania deszczówki może pomóc przy podlewaniu ogrodu lub myciu samochodu, bez konieczności korzystania z wody z sieci wodociągowej.



7

Stosuj techniki oszczędzania wody w ogrodzie

Podlewaj rośliny rano lub wieczorem, aby uniknąć parowania wody w ciągu dnia. Wybieraj te odporne na suszę.



8

Myj samochód efektywnie

Najlepiej za pomocą wiadra i gąbki. Możesz także korzystać z myjni samochodowych, które wykorzystują obieg zamknięty wody.



9

Przemysł swoje nawyki żywieniowe

Produkty spożywcze, szczególnie te pochodzenia zwierzęcego, wymagają ogromnej ilości wody w procesie produkcji. Próbuje ograniczać spożycie mięsa i nabiału, które mają znaczący wpływ na jej zużycie.



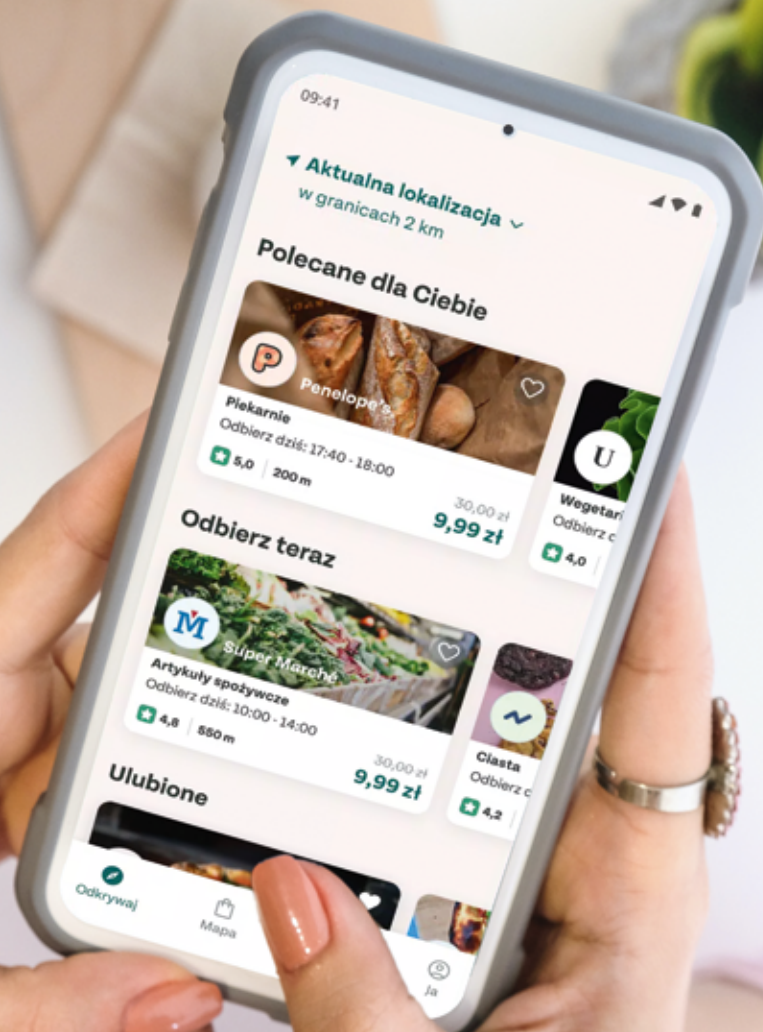
10

Edukuj siebie i innych

Edukacja jest kluczem do zmiany nawyków. Dziel się informacjami na temat oszczędzania wody z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami, aby zwiększyć świadomość na ten temat.

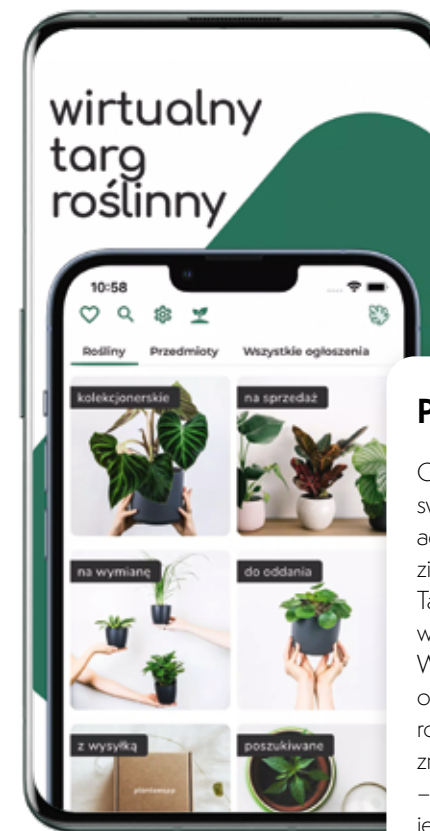
EKOLOGICZNE APLIKACJE

Poznaj aplikacje o tematyce ekologicznej, które mogą pomóc Ci w dbaniu o środowisko i prowadzeniu bardziej zrównoważonego stylu życia.



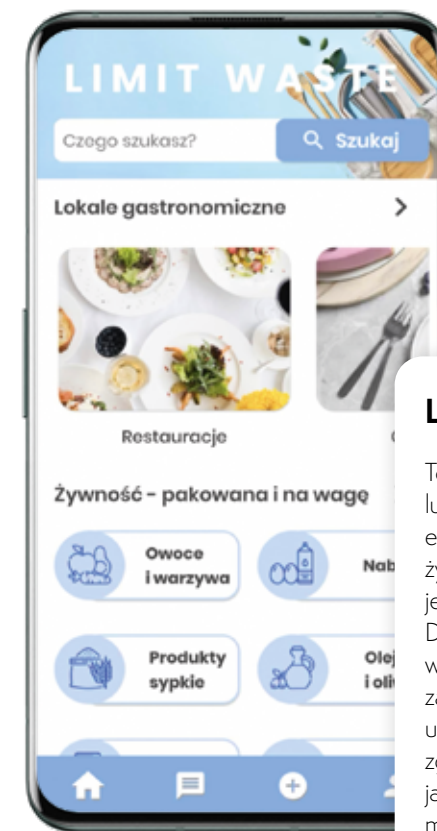
TOO GOOD TO GO

Dzięki tej aplikacji ratujesz jedzenie ze swoich ulubionych lokali, które nadaje się do spożycia, robiąc tym samym dobry uczynek dla planety. Jednocześnie walczysz z marnowaniem żywności i płacisz za nią tylko 1/3 pierwotnej ceny. Korzystając z Too Good To Go dodatkowo masz możliwość zbierania po okazjonalnych cenach paczki-niespodzianki z pobliskich lokali i sklepów.



PLANTSWAPP

Chcesz podzielić się swoimi roślinami lub adoptować nowych, zielonych przyjaciół? Ta aplikacja jest właśnie dla Ciebie! W Plantswapp dodajemy ogłoszenia dotyczące roślin, którym chcemy znaleźć nowy dom – można podarować je za darmo, wymienić na inne lub sprzedać te, które mamy w nadmiarze. Zostań miłośnikiem flory i dawaj drugie życie kwiatom.



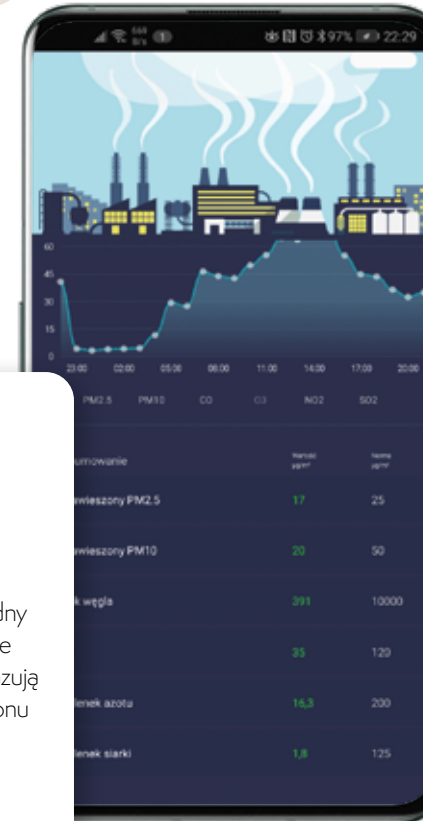
LIMIT WASTE

To aplikacja dla ludzi prowadzących ekologiczny styl życia, którym bliska jest idea zero waste. Dzięki niej znajdziesz w pobliżu miejsca zamieszkania lokale usługowe działające zgodnie z ideologią jak najmniejszego marnowania. Znajdziemy tutaj restauracje, cukiernie i kawiarnie, a także sklepy z żywnością na wagę, second handy oraz punkty adopcji roślin.



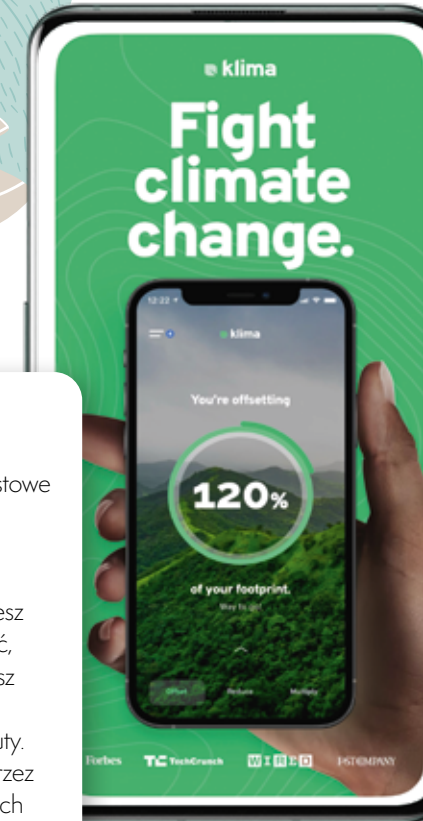
SMOG POLSKA

W prosty sposób obserwuj jakość powietrza z aplikacją Smog Polska. Wygodny widżet i automatyczne powiadomienia pokazują nam na ekranie telefonu aktualne informacje pozyskiwane ze stacji rozmieszczonych na terenie całego kraju. Dzięki temu wiemy, kiedy warto zostać w domu, a w jakiej porze wyjść z domu na dłuższy spacer.



KLIMA

Podjmij natychmiastowe działania na rzecz klimatu! Z aplikacją Klima obliczysz swój ślad węglowy, dowiesz się, jak go zmniejszyć, a także zneutralizujesz 100% emisji CO₂ zaledwie w trzy minuty. W jaki sposób? Poprzez finansowanie opartych na badaniach naukowych projektów klimatycznych, które wychwytyują te same emisje lub zapobiegają im w innych miejscach.



CAR POOLING

PODRÓŻE W STYLU EKO

W dzisiejszych czasach, gdy klimat coraz bardziej się zmienia, a zatłoczone ulice i koszty utrzymania samochodu stale rosną, carpooling staje się atrakcyjną opcją dla wielu ludzi. To rozwiązanie, które nie tylko pomaga zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych, ale także pozwala zaoszczędzić pieniądze, łącząc podróżujących w jednym samochodzie.



Carpooling, czyli system wspólnych przejazdów, polega na tym, że dwie lub więcej osób decyduje się na podróż jednym samochodem, aby razem dojechać do pracy, szkoły lub innych miejsc docelowych. To może być czasowa lub stała umowa, a cała idea sprowadza się do tego, żeby zmniejszyć liczbę pojazdów na drodze i emisję spalin.

ZALETY CARPOOLINGU

Oszczędność pieniędzy

Jednym z najważniejszych argumentów za carpoolingiem są oszczędności finansowe. Podróżowanie jednym samochodem zamiast wieloma oznacza mniejsze koszty paliwa, opłat za autostrady i parkowanie.

Redukcja emisji gazów cieplarnianych

Carpooling to zrównoważona alternatywa dla jazdy samochodem, ponieważ ogranicza emisję dwutlenku węgla i innych szkodliwych substancji. Poprawia jakość powietrza i pomaga w walce ze zmianami klimatycznymi.

Mniej korków i stresu na drodze

Mniej samochodów na drodze oznacza również mniej korków i spowolnienia ruchu. To może przekładać się na krótszy czas podróży.

JAK ROZPOCZĄĆ CARPOOLING?

Znajdź partnerów:

Skontaktuj się z kolegami z pracy, przyjaciółmi lub sąsiadami, którzy podróżują w podobne miejsce. Możesz także skorzystać z aplikacji i platform online dedykowanych carpoolingowi.



Ustal harmonogram:

Wspólnie zastanówcie się, kiedy i jak często chcielibyście podróżować razem. To ważne, aby wszyscy uczestnicy byli zgodni co do planów.



Określ zasady i koszty:

Omówcie, jak będą podzielone koszty, na przykład paliwa i ewentualnych opłat parkingowych. Zdefiniujcie również zasady dotyczące punktualności i ewentualnych zmian w harmonogramie.





EKO
LIFESTYLE

Wprowadzając do życia najmłodszych ekologiczne nawyki i przekazując im wiedzę na temat ochrony środowiska, możemy pomóc stworzyć pokolenie, które będzie się o nie troszczyć. Warto więc zacząć od prostych ekonawyków, które nasze pociechy mogą zacząć stosować na co dzień.

EDUKACJA O ŚRODOWISKU

Pierwszym krokiem jest zrozumienie znaczenia ochrony środowiska. Dzieci można uczyć, dlaczego dbanie o naszą planetę jest ważne i jakie zagrożenia niosą ze sobą zmiany klimatyczne, zanieczyszczenie i utrata różnorodności biologicznej. Można to robić przez oglądanie dokumentalnych filmów przyrodniczych, czytanie książek o ekologii i odwiedzanie muzeów przyrodniczych i parków.

RECYKLING

To prosty i efektywny sposób na zmniejszenie ilości odpadów i ochronę zasobów naturalnych. Warto, żeby dzieci wiedziały, jak segregować odpady i dlaczego jest to ważne. Dla najmłodszych można stworzyć zabawki z materiałów do recyklingu, co pokaże im, że odpady można wykorzystać ponownie.

OSZCZĘDZANIE ENERGII I WODY

Jak oszczędzać energię i wodę w domu? Na przykład poprzez wyłączanie świateł, gdy opuszczamy pomieszczenie, czy nie zostawianie kranu otwartego podczas mycia zębów. To proste nawyki, które pozwalają zmniejszyć zużycie tych zasobów.

PRZYSZŁOŚĆ PLANETY W RĘKACH DZIECI

ZRÓWNOWAŻONA DIETA

Dietę opartą na produktach pochodzenia roślinnego można wprowadzać dzieciom od najmłodszych lat. Pokazując im, że pyszne i zdrowe posiłki można przygotować z warzyw, owoców, zbóż i roślin strączkowych, rozwijamy w nich świadomość, że to także dobre dla planety, ponieważ produkcja mięsa generuje dużo emisji gazów cieplarnianych.

OGRÓD I UPRAWA ROŚLIN

Uprawa własnych roślin w ogrodzie lub doniczkach to doskonały sposób, aby nauczyć swoje pociechy jak troszczyć się o przyrodę. Mogą to być kwiaty, warzywa lub zioła. Praca w ogrodzie uczy odpowiedzialności, cierpliwości i szacunku dla natury. To także świetna zabawa!

ZRÓWNOWAŻONY TRANSPORT

Nakreślając dzieciom, że można korzystać z bardziej ekologicznych środków transportu, takich jak rower lub piesza wędrowka, uświadamiamy im, że można unikać nadmiernego użytkowania samochodu i emisji CO₂.

ZACHĘCANIE DO DZIAŁAŃ SPOŁECZNYCH

Zajęcia społeczne, np. sprzątanie plaży czy lasu, mogą być świetnym sposobem na zaangażowanie najmłodszych w ochronę środowiska i edukowanie ich, że każdy może mieć wkład w czystość i piękno naszej planety.

NAUKA PRZEZ ZABAWĘ

Dobrym sposobem na wprowadzanie ekonawyków u dzieci są różnego rodzaju gry i zabawy o tematyce rozwijającej proekologiczne podejście do życia.

Gra multimedialna
EMPIK 478,24 zł



Gra edukacyjna
EMPIK 19,99 zł



Książka EMPIK 14,49 zł



NATURALNE

Odporność to klucz do zachowania zdrowia i dobrej kondycji przez cały rok. Układ odpornościowy jest naszym najważniejszym sojusznikiem w walce z infekcjami i chorobami, dlatego warto o niego dbać.

SPOSOBY WZMACNIANIA ODPORNOŚCI



W dzisiejszym świecie, w którym jesteśmy narażeni na różne zagrożenia, które mogą nadszarpnąć nasze zdrowie, naturalne sposoby na wzmocnienie odporności stają się coraz bardziej cenione. Przyjrzyjmy się zatem różnym skutecznym metodom, które pomogą Ci w jej budowaniu w sposób naturalny i zrównoważony.

ZBILANSOWANA DIETA JAKO FUNDAMENT

Twoja dieta odgrywa kluczową rolę w budowaniu odporności. Wybierając odpowiednie produkty spożywcze, dostarczasz organizmowi składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Oto niektóre z najważniejszych składowych diety, które pomagają Cię wzmocnić:

- 1 Witamina C**
Znana jest ze swoich właściwości przeciwutleniających i zdolności do wspierania układu odpornościowego. Występuje w owocach cytrusowych, jagodach, kiwi, brokułach i papryce.
- 2 Witamina D**
Odgrywa kluczową rolę w regulacji układu odpornościowego. Możesz uzyskać ją z ryb, jajek, mleka wzbogaconego w witaminę D lub poprzez ekspozycję na słońce.
- 3 Cynk**
Jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Znajdziesz go w mięsie, orzechach, nasionach i pełnoziarnistych produktach zbożowych.
- 4 Probiotyki**
Zdrowa flora jelitowa odgrywa kluczową rolę w odporności. Produkty fermentowane, takie jak jogurt naturalny, kefir i kiszone ogórki, zawierają korzystne bakterie.

RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Ćwiczenia stymulują krążenie krwi, pomagają w usuwaniu toksyn i wzmacniają odporność. Nawet krótki codzienny trening może przynieść korzyści.

SEN I ODPOCZYNEK

Organizm najlepiej regeneruje się i wzmacnia odporność w czasie snu. Jego niedostateczna ilość lub słaba jakość sprawia, że czujemy się zmęczeni, a nasza codzienna wydajność znacznie spada.

REDUKCJA STRESU

Stres może negatywnie wpływać na układ odpornościowy. Techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga i głębokie oddychanie, mogą pomóc w radzeniu sobie z rozładowywaniem napięć.

ZIOŁA I SUPLEMENTY

Niektóre zioła i suplementy mogą wzmocnić naszą odporność. Świetnie poradzą sobie z tym np. echinacea, żeń-szeń i astragalus.



ZADBAJ O SIEBIE!

Dbanie o siebie to inwestycja w zdrowie i dobre samopoczucie. Włączając te naturalne metody do swojego codziennego życia, możesz cieszyć się lepszą odpornością oraz ochroną przed infekcjami przez cały rok.

AROMA TERAPIA



JAK ZAPACHY MOGĄ WPŁYNAĆ NA NASZE SAMOPOCZUCIE I ZDROWIE

1. Świeca D'ALCHÉMY/DOUGLAS 169 zł
2. Świeca do masażu SWEDE/HEBE 85,99 zł
3. Dyfuzor zapachowy DUKA 79,99 zł
4. Świeca BOTANICA/ROSSMANN 29,99 zł

To praktyka wykorzystująca naturalne olejki eteryczne do poprawy fizycznego i psychicznego samopoczucia. Ta metoda leczenia jest używana od tysięcy lat i cieszy się coraz większym zainteresowaniem ze względu na jej zbawienny wpływ na nasze ciało i umysł.

Aromaterapia opiera się na założeniu, że pozyskiwane z roślin olejki, takie jak lawenda, eukaliptus, róża i wiele innych, zawierają substancje chemiczne, które mogą wpływać na nasze zmysły i zdrowie. Można je stosować na różne sposoby, np. przez wdychanie, masaż, kąpiele i kompresy.

KORZYŚCI AROMATERAPII:

Redukcja stresu i lepsze samopoczucie

Wiele olejków eterycznych, takich jak lawenda, róża i bergamotka, jest znanych ze swojego działania relaksującego. Ich zapachy mogą pomóc w obniżeniu poziomu stresu, redukcji napięcia i poprawieniu nastroju. To może być szczególnie korzystne w dzisiejszym pełnym wyzwań świecie.

Poprawa jakości snu

Niektóre olejki eteryczne, takie jak lawenda, szalwia muskatolowa oraz drzewo cedrowe, mogą pomóc w poprawie jakości snu. Mogą mieć też wpływ na to, że będzie on głębszy i spokojniejszy, co ma istotne znaczenie dla ogólnego zdrowia.

Leczenie fizycznych dolegliwości

Aromaterapia może również pomóc w łagodzeniu różnych fizycznych dolegliwości. Na przykład, olejek eukaliptusowy ułatwi oddychanie i zmniejszy objawy przeziębienia, a ten z mięty pieprzowej warto zastosować w leczeniu bólów głowy i migren.

Poprawa koncentracji

Niektóre olejki, takie jak rozmaryn czy cyprys, mają właściwości pobudzające i mogą poprawić koncentrację oraz zdolność do uczenia się. Stosowanie ich w pomieszczeniach podczas nauki lub pracy może pomóc w zwiększeniu produktywności.

Wspomaganie układu immunologicznego

Niektóre olejki, takie jak olejek z drzewa herbacianego czy oregano, mają właściwości antybakteryjne i antywirusowe. Można je stosować w celu wzmocnienia układu odpornościowego i ochrony przed infekcjami.

Leczenie skóry

Aromaterapia może również pomóc w pielęgnacji skóry. Na przykład, olejek lawendowy jest często stosowany w celu łagodzenia podrażnień skóry, a olejek z drzewa herbacianego może pomóc w walce z trądzikiem.

Redukcja bólu i napięcia mięśniowego

Masaże z użyciem olejków, takich jak np. lawendowy lub rozmarynowy, mogą pomóc w zmniejszeniu bólu i napięcia mięśni. To sprawia, że aromaterapia jest popularnym elementem terapii relaksacyjnych.

1. Patyczki zapachowe AROMA HOME & DOROTA/ROSSMANN 35,99 zł
2. Zestaw zapachowy PEPCO 25 zł
3. Mgiełka zapachowa ZIAJA 8,89 zł



SPOSOBY STOSOWANIA AROMATERAPII

DYFUZOR

Urządzenie, które rozprzestrzenia zapachy olejków eterycznych w powietrzu. To popularny sposób na aromaterapię w domu lub w biurze.

MASAŻ

Olejki można stosować podczas masażu, co pomaga w rozluźnieniu mięśni i poprawia ogólną kondycję ciała.

KĄPIELE

Dodanie kilku kropel olejku do kąpieli stworzy odprężający rytuał przed snem.

KOMPRESY

Olejki eteryczne można dodać do ciepłej wody, nasączyć tym kompres, a następnie przyłożyć w miejsce, które boli.

W świecie mody i urody zmiany trendów przychodzą i odchodzą, a nowe podejścia do pielęgnacji skóry stale zyskują na popularności. Jednym z najciekawszych i obiecujących tendencji ostatnich lat jest skinminimalizm, który kładzie nacisk na prostotę, naturalność i zdrowy wygląd skóry.

Skinminimalizm to filozofia pielęgnacji skóry, która polega na ograniczeniu liczby kosmetyków i składników używanych na co dzień, przy jednoczesnym dbaniu o jej zdrowy wygląd. W przeciwieństwie do innych trendów, które promują skomplikowane rutyny pielęgnacyjne i produkty o bogatym składzie, tendencja ta stawia na minimalistyczne podejście. Skinminimaliści wierzą, że skóra ma naturalną zdolność do regeneracji i samouzdrawiania, a nadmierne obciążenie jej produktami chemicznymi może zakłócić tę równowagę. Dlatego ograniczają swoje pielęgnacyjne rytuały do absolutnych podstaw, takich jak oczyszczanie, nawilżanie i ochrona przed słońcem. Istnieje kilka kluczowych czynników, które przyczyniły się do wzrostu popularności tego beauty trendu:

PODEJŚCIE PROZDROWOTNE

Coraz więcej ludzi zwraca uwagę na składniki używane w produktach do pielęgnacji skóry i jest bardziej świadomych wpływu chemii na zdrowie. Skinminimalizm promuje naturalne, prostsze formuły, które są przyjazne dla skóry.

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

Zwolennicy tego trendu wybierają produkty o minimalnej ilości opakowań, w dodatku zwracają uwagę, by były przyjazne dla środowiska. Dzięki temu przyczyniają się do zrównoważonego rozwoju i redukcji odpadów.



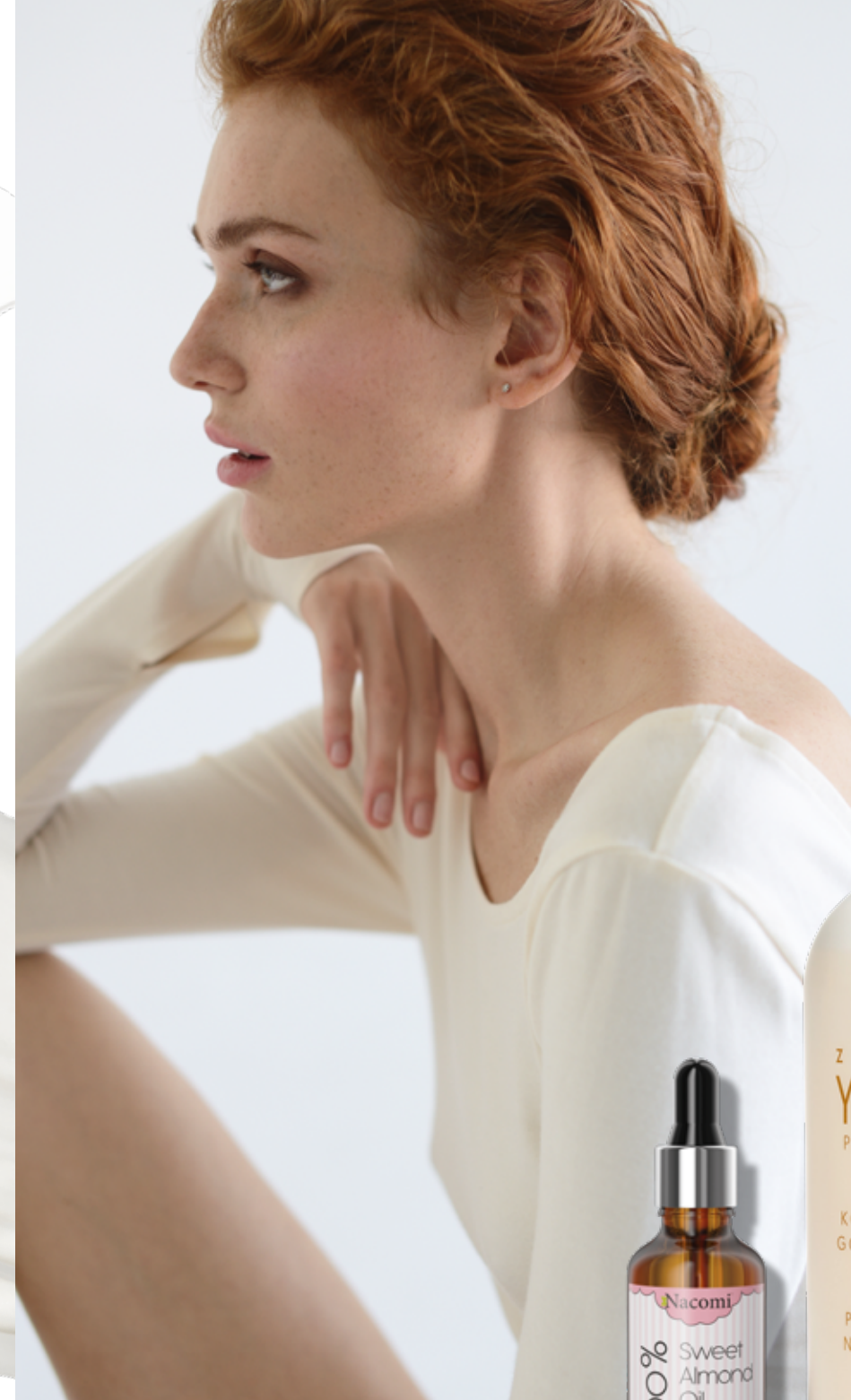
SKIN MINIMALIZM: PRZYSZŁOŚĆ PIĘKNA W PROSTOCIE

ODPORNOŚĆ NA PRZESYCONY RYNKI

W dzisiejszym świecie, w którym rynek urodowy jest przepełniony produktami obiecującymi cuda, skinminimalizm stanowi oddech świeżego powietrza. Ograniczając liczbę stosowanych kosmetyków, klienci unikają przesycenia i skupiają się na tych prostych, ale i skutecznych.

NATURALNY WYGLĄD

Trend ten promuje naturalność i zdrowy wygląd skóry. Coraz więcej osób stara się unikać ciężkiego makijażu i skomplikowanych rutyn pielęgnacyjnych na rzecz naturalnej urody.



1. Błyszczący do ust WINGS/ROSSMANN 42,99 zł,
2. Tonik ZIAJA 12,24 zł,
3. Krem do twarzy GOLDEN RAYS/HEBE 36,99 zł,
4. Baza do podkładu BIELENDA/ROSSMANN 29,99 zł,
5. Cień do powiek MORPHE/DOUGLAS 85 zł,
6. Tusz do rzęs DR IRENA ERIS/DOUGLAS 129 zł,
7. Esencja odmładzająca RESIBO/DOUGLAS 119 zł,
8. Żel pod prysznic ZIAJA 11,82 zł,
9. Olejek MANUFATURA PIĘKNA/ROSSMANN 32,99 zł,
10. Żel pod prysznic ZIAJA 9,78 zł,
11. Olejek NACOMI/HEBE 13,99 zł

JAK PRAKTYKOWAĆ SKINMINIMALIZM?

Kilka zasad, które warto wziąć pod uwagę:

OCZYSZCZANIE

Wybieraj delikatne środki myjące, które nie naruszają bariery ochronnej skóry.

NAWILŻANIE

Wybieraj lekkie, nawilżające kremy, które dostarczą skórze odpowiedniej ilości wilgoci.

OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

Stosuj krem z filtrem przeciwsłonecznym, aby chronić skórę przed szkodliwymi promieniami UV.

UNIKAJ NADMIERNEGO MAKIJAŻU

Stawiaj na naturalność i unikaj ciężkiego makijażu.

SKRÓĆ RUTYNĘ

Skoncentruj się na kilku podstawowych produktach i nie przytłaczaj skóry nadmierną liczbą kosmetyków.

Zbliżający się sezon to doskonały czas na wprowadzenie bardziej zrównoważonych, ekologicznych praktyk do naszego stylu życia. Jesienna moda w duchu ekologii nie jest dziś już tylko trendem – to takie podejście do tej branży, w które jest też wpisana dbałość o naszą planetę. Jak zatem podążać za aktualnymi trendami, a równocześnie podejmować zrównoważone wybory?

EKO STYL JAK ŁĄCZYĆ MODE I OCHRONĘ ŚRODOWISKA

26

1 Wybieraj etyczne marki

Zacznijmy od samego początku: zakupów. Wybieraj marki, które angażują się w produkcję ubrań w sposób przyjazny dla środowiska i sprawiedliwy wobec pracowników.

2 Długi czas, wielokrotne użycie

Jesienne ubrania mogą być inwestycją, jeśli wybierzesz te o dobrej jakości. Stawiaj na klasykę, która nie wyjdzie z mody i noś te same ubrania przez kilka sezonów. Ograniczenie ilości zakupów i optymalne wykorzystywanie posiadanych ubrań to kluczowe elementy ekostylu.

3 Ekologiczne tkaniny

Wybierając ubrania na jesień, zwracaj uwagę na tkaniny. Te ekologiczne, takie jak organiczna

Buty
H&M 169,99 zł



Torebka
BENETTON
369,90 zł



Bluza
PEPCO 30 zł



H&M

Bransoletka
ANIA KRUK 499 zł



Kardigan
Wólczanka
249,99 zł



Bluza
PEPCO 35 zł



Torba
MARC JACOBS/
CHIARA 1980 zł



WÓLCZANKA

w modzie. Kupowanie ubrań prostych w designie, które są łatwe do wykorzystania w wielu stylizacjach, może pomóc w zmniejszeniu liczby ubrań w szafie, a także w ograniczeniu zgiebego wpływu tej branży na środowisko.

6 Recykling i wtórna używalność

Jeśli jednak zdecydujesz się pozbyć niepotrzebnej odzieży, przekaz ją do organizacji charytatywnych lub skorzystaj z usług skupu ubrań, aby zapewnić im drugie życie. Recykling i ponowne wykorzystanie rzeczy to ważne aspekty ekologicznego podejścia do mody.

7 Skórzane i futerkowe alternatywy

Jesienią często sięga się po skórzane lub futrzane dodatki, ale istnieją ekologiczne alternatywy. Wybierając produkty z materiałów syntetycznych lub ekologicznych, takich jak skóra roślinna czy futra z recyklingu, możesz cieszyć się modnymi dodatkami, przy produkcji których nie skrzywdzono zwierząt ani nie zdegradowano środowiska.

Beret
BENETTON
99,90 zł



Sukienka
H&M 147,99 zł



Buty
BENETTON
399,90 zł

BENETTON

bawełna, len, konopie czy tencel, są bardziej przyjazne dla środowiska, ponieważ ich produkcja wymaga mniej pestycydów i wody. Ponadto, są one przyjazne dla skóry i wygodne w noszeniu.

4 Vintage i odzyskiwanie

Rynek vintage i odzyskiwania ubrań jest doskonałym miejscem na znalezienie unikalnych jesiennych elementów garderoby. Kupowanie odzieży vintage to nie tylko ekologiczne, ale także oryginalne podejście do mody. Przy odzyskiwaniu ubrań oznaczają naprawianie, przerabianie lub modernizowanie tych starych, zamiast pozbywania się ich.

5 Zero waste i minimalizm

Ruch zero waste zachęca do minimalizacji ilości odpadów w naszym życiu, w tym także

27

Jesienią możemy cieszyć się całą paletą kolorów natury. To również doskonały moment, żeby zaopatrzyć się w bardziej ekologiczną i zrównoważoną garderobę. Jej podstawą powinny być naturalne materiały, które doskonale nadają się na chłodniejsze dni i pozwalają nam cieszyć się modą w przyjazny dla środowiska sposób.

Golf
BENETTON
299,90 zł



Plaszcz
VISTULA
1299,99 zł

Spodnie
VISTULA 299,99 zł



VISTULA

NATURALNE MATERIAŁY TO INWESTYCJA NA LATA

Wybieraj wysokiej jakości włoskie wełny lub kaszmir. Te luksusowe tkaniny są niezwykle ciepłe i trwałe. Działaniny z domieszką kaszmi-ru lub wełny są miękkie w dotyku i dostępne w różnorodnych stylach, od swetrów po kardigany.

MATE- RIAL? NATURALNIE!

H&M



BAWEŁNA:

To klasyk, który jest odpowiedni na każdy sezon, w tym na jesień. Naturalna bawełna jest miękka, oddychająca i komfortowa. Warto zainwestować w ubrania wykonane z tej organicznej, co oznacza, że nie używa się przy ich produkcji pestycydów ani środków chemicznych, co korzystnie wpływa na środowisko, a także na nasze zdrowie.

WEŁNA:

To świetny wybór na jesień, ponieważ doskonale izoluje od zimna i wilgoci. Jednak ważne jest, aby wybierać ubrania z wełny pochodzącej od producentów, którzy dbają o dobrostan zwierząt i przestrzegają standardów etycznych.

KASZMIR:

To luksusowy i niezwykle miękki materiał, który jest idealny na chłodniejsze dni. Jednak jego produkcja jest wymagająca i często wiąże się z nadmiernym wypasem kóz, co może prowadzić do degradacji gleby. Warto wybierać ten od producentów, którzy przestrzegają zrównoważonych praktyk.

WEŁNA Z MERYNOSA:

Pochodząca od owiec merynosów jest jednym z najmniejszych rodzajów wełny. Lekka, ciepła i doskonale nadaje się na jesień. W sklepach coraz częściej można znaleźć ubrania wykonane z merino, warto się w nie zaopatrzyć w tym sezonie.



H&M



RECYKLING JEST NA TOPIE

H&M prowadzi program zbiórki tekstyliów, gdzie używane ubrania i tekstylia możemy zostawić w specjalnych pojemnikach przy stanowiskach kasowych, za co dostaniemy kupon rabatowy na kolejne zakupy.

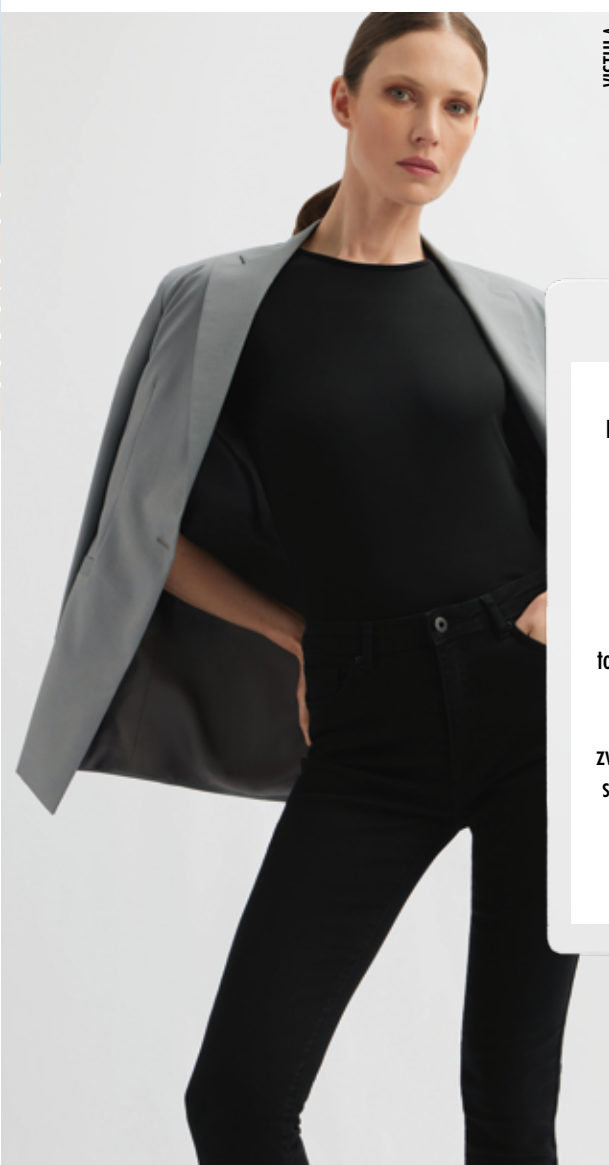


Plaszcz
VISTULA
1499,99 zł

Czapka
WÓLCZANKA
129,99 zł

Sweter
H&M 259,99 zł

VISTULA



PONADczasowa ELEGANCJA W CENIE

Tym, którzy cenią prostotę i klasykę, jesienna moda oferuje płaszcze i marynarki o minimalistycznych krojach. Gładkie powierzchnie, brak ozdóbników i proste linie to podstawa, ale najważniejsze, żeby były wykonane z wełny z recyklingu. To idealne rozwiązanie dla tych, którzy cenią sobie ponadczasową elegancję i mają na względzie dobro naszej planety.



Torba
CHIARA
1390 zł

Dżinsy
BENETTON
329,90 zł

Szalik
WÓLCZANKA
249,99 zł

WEGETARIANIZM I WEGANIZM

KORZYŚCI DLA ZDROWIA I PLANETY

Wegetarianizm i weganizm to znacznie więcej niż dieta – to styl życia, który przynosi benefity nie tylko nam, ale także środowisku naturalnemu. Te filozofie żywieniowe podkreślają znaczenie troski o zdrowie, etykę i ekologię. Bez wątpienia warto rozważyć alternatywy roślinne i zacząć eksperymentować w kuchni, aby odkryć nowe smaki.

PLUSY WEGETARIANIZMU I WEGANIZMU:

Zdrowie: Dieta roślinna może przynosić korzyści zdrowotne, takie jak obniżenie ryzyka chorób serca, cukrzycy typu 2 i nowotworów. Te style żywieniowe są bogate w błonnik, witaminy, minerały i przeciwutleniacze, co przyczynia się także do kontroli masy ciała oraz ogólnego zdrowia.

Etyka: Wegetarianizm i weganizm to wyraźna deklaracja troski o prawa zwierząt. Wybierając ten styl życia, ograniczamy, a nawet eliminujemy cierpienie tych hodowlanych i popieramy bardziej etyczne podejście do wytwarzania żywności.

Ochrona środowiska: Produkcja mięsa jest obciążająca dla środowiska, wymaga dużych ilości wody, gruntów i energii. Dieta roślinna pomaga zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych i oszczędzać zasoby naturalne.

Ograniczenie wylesiania: Wielkie obszary lasów są wycinane, aby zrobić miejsce na hodowlę zwierząt i uprawy paszy. Wegetarianizm i weganizm przyczyniają się do zmniejszania tej destrukcji środowiska.

Redukcja zanieczyszczenia wód: Hodowla zwierząt jest często związana z zanieczyszczaniem wód, zwłaszcza poprzez odpady i nawozy.



ZDROWA ALTERNATYWA DLA MIĘSA

Pamiętaj, że różne zamienniki mięsa mogą mieć odmienne wartości odżywcze, dlatego ważne jest dbanie o zrównoważoną dietę, która zapewni Ci wszystkie niezbędne składniki. Warto konsultować się z lekarzem lub dietetykiem, aby ustalić, jakie opcje są najlepsze dla Twoich indywidualnych potrzeb żywieniowych.

Mięso: Na rynku są dostępne coraz lepsze produkty imitujące smak i teksturę mięsa. Tofu, tempeh, seitan i produkty oparte na roślinach, takie jak burgery roślinne, kielbaski i nuggetsy, są smacznymi alternatywami.

Nabiał: Mleko roślinne, takie jak sojowe, migdałowe, kokosowe czy owsiane, stanowią świetny zamiennik dla mleka krowiego. Warto również spróbować wegańskich serów.

Warzywa strączkowe: Soczewica, ciecierzycza, fasola i groch są doskonałymi źródłami białka roślinnego i stanowią podstawę wielu wegetariańskich oraz wegańskich potraw.

Orzechy, nasiona: Oraz masła bazujące na nich (np. z orzechów ziemnych) to znakomite źródła zdrowych tłuszczów, białka i innych składników odżywczych.

Jadłospis bogaty w warzywa i owoce: Bogata dieta w te komponenty dostarcza dużo witamin, minerałów i błonnika, co jest bardzo korzystne dla zdrowia.

Kreatywność w kuchni: Przyjrzenie się potrawom różnych kultur może pomóc w odkryciu smacznych przepisów, które nie zawierają mięsa ani produktów pochodzenia zwierzęcego.

PRZE WŁASNE TWO RY SMACZNIE I EKO

Jesień to idealny moment na przygotowanie własnych przetworów, które pozwolą zachować smaki sezonu przez cały rok. Dzięki nim unikniemy także sztucznych konserwantów i nadmiaru plastikowych opakowań. To ekologiczny i zdrowy sposób na korzystanie z dobrodziejstw tej pory roku. Może być również wspaniałą okazją do spędzenia czasu z rodziną i przyjaciółmi, a efekty tego wysiłku będą smakować jeszcze lepiej w okresie zimowym.

PURÉE Z DYNI:



Dynia to jesienna klasyka, idealna do przygotowania purée.

JAK TO ZROBIĆ:

- Obierz i pokrój dynię na kawałki.
- Upiecz kawałki dyni w piekarniku aż staną się miękkie.
- Rozgnieć je na purée i dodaj odrobinę masła, cukru, cynamonu i gałki muskatowej do smaku.
- Gotowe purée może być używane jako składnik ciast, zup i innych potraw.

SUSZONE OWOCE:



Suszenie owoców to doskonały sposób na zachowanie ich smaku i aromatu na dłużej. Wybierz swoje ulubione, takie jak jabłka, gruszki czy śliwki i przygotuj je do suszenia. Możesz użyć specjalnej suszarki do owoców lub piekarnika.

DŻEMY I KONFITURY



Jesienne owoce, takie jak jabłka, gruszki, śliwki, nadają się doskonale do przygotowania dżemów i konfitur.

JAK TO ZROBIĆ:

- Umieść owoce (obrane i pokrojone) w garnku.
- Dodaj trochę cukru i sok z cytryny do smaku.
- Gotuj na niskim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż owoce zmiękną i masa zgęstnieje.
- Przełóż gorący dżem do wyparzonych słoików i zakręć je.
- Odwróć słoiki do góry dnem przynajmniej na 5 minut, aby się zawekowały.

KOMPOTY:



To doskonały sposób na zachowanie smaku owoców na zimę. Przygotuj kompoty z różnych owoców, takich jak jabłka, gruszki, śliwki, truskawki i borówki.

JAK TO ZROBIĆ:

- Pokrój większe owoce na kawałki i umieść je w garnku.
- Dodaj cukier i wodę w proporcji do smaku i ilości owoców.
- Gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut, aż owoce staną się miękkie.
- Przelej gorący kompot do wyparzonych słoików i zakręć je.
- Odwróć słoiki do góry dnem przynajmniej na 5 minut, aby się zawekowały.

MARYNOWANE WARZYWA



Jesienią można znaleźć różnorodne warzywa, które doskonale nadają się do marynowania. Przygotuj słoiki z kiszzonek, ogórków, papryki oraz marchewki.

JAK TO ZROBIĆ:

- Pokrój warzywa na odpowiednie kawałki.
- Przygotuj zalewę z octu, soli, cukru i przypraw, takich jak czosnek, ziele angielskie czy liście laurowe.
- Umieść warzywa i zalewę w słoikach.
- Zakręć słoiki i pozostaw je w chłodnym, ciemnym miejscu przez kilka tygodni.



CZYTASZ, WIESZ



NOWOŚCI KSIĄŻKOWE
SĄ DO NABYCIA
W EMPIKU. SALON JEST
ZLOKALIZOWANY
W PLACU UNII,
NA POZIOMIE -1.

Poznaj najciekawsze propozycje książkowe i muzyczne na jesień, które korespondują z wartościami ekologicznymi, promując zrównoważony rozwój, i inspirują nas do bardziej odpowiedzialnych działań i wyborów.

KUCHNIA

MICHAŁ KORKOSZ NOWE ROZKOSZNE

Nowa książka jednej z najbardziej popularnych i lubianych postaci polskiej sceny kulinarnej. Michał Korkosz, lepiej znany jako Rozkoszny, autor bloga rozkoszny.pl, powraca z nową porcją ekscytujących przepisów. Tym razem pokazuje, jak wygląda jego współczesne, polskie gotowanie. Z jednej strony mamy więc uwspółcześnione wersje klasyków, jak pierogi z pieczonym selerem i wędzonym twarogiem, z drugiej zaś propozycje są hołdem dla smaków i składników, które pojawiły się w Polsce stosunkowo niedawno, wraz z globalizacją i masową migracją.

W książce znalazły się przepisy m.in. na kopytkę ze szpinakiem w umamicznym sosie na bazie grzybów, miso i sosu sojowego, doprawione makowym furikake, pampuchy – bułeczki gotowane na parze, które Rozkoszny nadziewa smażonymi bocznikami i bobem, a następnie polewa sosem na bazie bliskowschodniej tahini, młodą kapustę z glazurą z harissy, podaną na kwaśnej śmietanie z kurkumową oliwą i koprem. To gotowanie odzwierciedlające ducha naszych czasów. Jest lżej, zdrowiej i szybciej, a przy tym z pełnią polskiego smaku rozumianego na nowo – globalnie. Tak ekscytującego, że nie można mu się oprzeć.



ROZWÓJ OSOBISTY



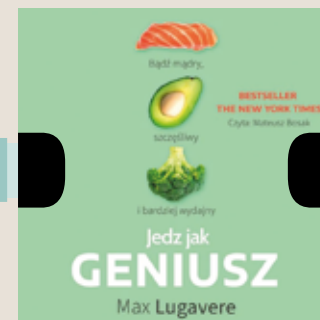
DR ASIA PODGÓRSKA TAK DZIAŁA MÓZG

Trudno odnaleźć twór bardziej złożony od ludzkiego mózgu. Nastroje, pragnienia, emocje, świadomość, zdolności intelektualne – za to wszystko odpowiada właśnie on i jego określone struktury. To, co oddziałuje na nasz mózg, z czym codziennie się on styka, kształtuje to, jacy jesteśmy. To od nas, od tego, czym – dosłownie i w przenośni – karmimy go codziennie, w ogromnej mierze zależy to, jak funkcjonuje. Dr Asia Podgórska przybliża czytelnikowi zależność między stylem życia a kondycją komórek nerwowych. Jeśli chcesz poznać bliżej swój mózg, zrozumieć, jak neurony komunikują się ze sobą, czym jest neuroplastyczność i skąd bierze się serotonina, ta książka jest właśnie dla Ciebie!

AUDIOBOOK

MAX LUGAVERE JEDZ JAK GENIUSZ

„Jedz jak geniusz. Bądź mądry, szczęśliwy i bardziej wydajny” to obszerny przewodnik, pełen wiedzy na temat mózgu i jego funkcjonowania. Lugavere opisał związek między naszymi wyborami żywieniowymi i stylem życia a działaniem mózgu. Ujawnił, w jaki sposób jedzenie bezpośrednio wpływa na naszą zdolność koncentracji, uczenia się, zapamiętywania, tworzenia, analizowania nowych pomysłów i utrzymywania dobrego nastroju.

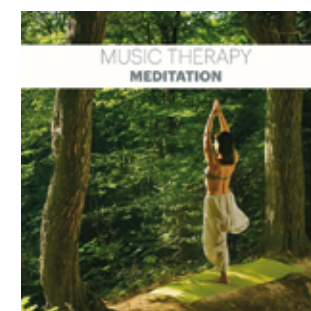


CHILL MUSIC FOR RELAX



VARIOUS ARTISTS FENG SHUI

Dźwięki muzyki relaksacyjnej z elementami feng shui przywrócą harmonię z otaczającym środowiskiem. Życie w równowadze wywiera wpływ na zdrowie, związki, karierę a nawet bogactwo!



LUCYAN MEDITATION

Muzyka jest najlepszym sposobem na osiągnięcie spokoju ducha. Utwory umieszczone na płycie to mieszanka muzyki indyjskiej i zachodniej.

SEANS FILMOWY



DAVID ATTENBOROUGH NAJPIĘKNIEJSZE ZJAWISKA PRZYRODY

Serial przyrodniczy przygotowany przez Dział Historii Naturalnej BBC zabiera widzów w niezwykłą podróż szlakiem, jakim co roku porusza się Słońce – od równika przez półkulę północną i znowu ku południowi. Przewodnikiem w tej wędrówce jest David Attenborough, który barwnie i ciekawie komentuje naturalny rytm życia wyznaczony przez Słońce, Księżyc oraz zmieniające się na świecie pory roku.



BROWNLOW MARK BŁĘKITNA PLANETA 2

Wraz z kolejnym pokoleniem i rozwojem technologii BBC powraca do podwodnego świata w drugiej odsłonie swojej szlandarowej produkcji. Nikt nigdy wcześniej nie zrealizował tak zapierających dech w piersiach podwodnych zdjęć. Oto inspirująca podróż po największej, a jednocześnie najmniej znanej krainie naszej planety – tajemniczym świecie mórz i oceanów.



PLAC UNII

Jesień.
Zakupy.
Promocje.



JESIEŃ PEŁNA NOWOŚCI