



PLAC UNII
magazyn

nr 1²⁰/₂₆

ECO
NOW
2026

W RYTMIE
SUSTAINABILITY



CZAS
NA
RE
SET

PROSTE
ĆWICZENIA
NA POPRAWĘ
KONCENTRACJI,
NASTROJU
I SAMOPOCZUCIA



ZIELONE
WSPARCIE

ROŚLINY, KTÓRE
POPRAWIAJĄ JAKOŚĆ POWIETRZA
W TWOIM DOMU I BIURZE

GOTOWI
NA WYPRAWĘ?

BIURA PRZYSZŁOŚCI

NOWE PODEJŚCIE DO ŚRODOWISKA PRACY

”

NAJLEPSZYM MOMENTEM
NA DZIAŁANIA
DLA KLIMATU JEST
TAK NAPRAWDĘ
WCZORAJ,



A NAJGORSZYM
– **JUTRO.**
POWINNIŚMY ZAKASAĆ
RĘKAWY I WZIAĆ SIĘ
DO PRACY.

JACEK HUTYRA

DRUGIM
NAJLEPSZYM JEST
DZISIAJ,



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI

- 04 Ekonow – żyj zielono
- 08 Biura przyszłości
- 10 Energia bez marnowania
- 12 Naturalnie ciepłej
- 14 Planner ekozadań



EKOlifestyle

- 18 Gotowi na wyprawę
- 20 W świecie winyli
- 22 Zielone wsparcie
- 24 Czas na reset
- 26 Garderoba pod kontrolą
- 28 Codzienna troska o skórę
- 30 Przekąski do pracy
- 32 Zdrowa rozgrzewka
- 34 Czytasz, wiesz

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

W nowym wydaniu magazynu Placu Unii przyglądamy się temu, jak odpowiedzialność, dobrostan i zrównoważony rozwój przenikają naszą codzienność – w pracy, w domu i w stylu życia.

Rok 2026 nie jest już czasem pytań „czy warto?“, lecz konkretnych odpowiedzi „jak działać mądrze“. Biura stają się przestrzeniami wspierającymi zdrowie i koncentrację, domy – miejscami świadomych wyborów, a codzienne decyzje nabierają realnego znaczenia. Ekologia przestaje być hasłem, a staje się praktyką: od roślin poprawiających jakość powietrza, przez uważność i regenerację, po odpowiedzialne projektowanie przestrzeni. Wierzmy, że komfort, estetyka i odpowiedzialność mogą iść w parze, a nawet drobne zmiany mają moc budowania lepszego jutra. Zachęcamy do zatrzymania się na chwilę, zacerpienia inspiracji i zadania sobie pytania: co mogę zrobić dziś? Bo przyszłość zaczyna się dokładnie w tym momencie.

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska

Redakcja: Natalia Fryś

Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek

Opracowanie graficzne: Anita Lerke

Zdjęcia: materiały prasowe, Shutterstock, unsplash.com

Podane ceny produktów mają charakter informacyjny

i nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Ostateczną cenę i ofertę podaje sprzedawca.

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów,

w razie publikacji zastrzega sobie prawo do ich skracania.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść

ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez

podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmują prawo

autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie

i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.

ECO NOW!

ŻYJ ZIEŁONO 2026 W RYTMIE SUSTAINABILITY

NAJNOWSZE KIERUNKI W EKOLOGII I ZRÓWNOWAŻONYM STYLU ŻYCIA

Rok 2026 przynosi nowe, inspirujące impulsy w obszarze ekologii i zrównoważonego stylu życia. Świadomość zmian klimatycznych oraz troska o środowisko coraz częściej przenikają nie tylko do działań rządów i dużych firm - ale także do codziennych wyborów konsumentów, kultury mieszkań i trendów w designie. Oto najświeższe kierunki, które warto śledzić w tym roku.

1. ZRÓWNOWAŻONE PRZESTRZENIE

W 2026 roku projektowanie zielonych przestrzeni wychodzi daleko poza estetykę. Ogrodnicy i mieszkańcy miast stawiają na zdrowie gleby, bioróżnorodność i wsparcie dla dzikich zapylaczy. Trendy takie jak kompostowanie, sadzenie roślin przyjaznych owadom oraz unikanie intensywnej uprawy z użyciem chemii stają się normą. Coraz częściej pojawiają się też ogrody dostępne w małych przestrzeniach - zielone ściany, wertykalne uprawy czy domowe zestawy nasion pozwalają na ekologiczne życie nawet w miejskich apartamentach.

2. EKONAWYKI W CODZIENNOŚCI

Czy szczoteczka do zębów może być ekologiczna? Tak! W 2026 r. obserwujemy rosnące zainteresowanie produktami codziennego użytku o mniejszym śladzie węglowym - np. bambusowymi szczoteczkami czy naturalnymi pastami bez mikroplastiku. To część większego trendu, który zachęca konsumentów do przemyślnych wyborów zakupowych, szukania opakowań wielokrotnego użytku i produktów o krótkiej, przejrzystej liście składników.

3. MODA W RYTMIE ZRÓWNOWAŻENIA

Rok 2026 to kolejny punkt zwrotny w modzie: idea „slow fashion” - czyli mody tworzonej z myślą o trwałości, naturalnych materiałach, etycznej produkcji i przejrzystości łańcuchów dostaw - zdobywa nowych zwolenników. Coraz więcej marek sięga po włókna roślinne (np. z ananasa, grzybów czy kaktusa), a tzw. digital product

passports umożliwiają klientom wgląd w historię każdej części garderoby - od źródła surowca po instrukcje recyklingu.

4. DOM I WNĘTRZA BEZ ODPADÓW

Wnętrza domów stają się areną ekologicznych innowacji. Trend zerowaste i naturalnych materiałów w aranżacji wnętrz szybko się rozpowszechnia - od mebli z odzysku po produkty do sprzątania wolne od toksyn. Tendencje te łączą się z rosnącym zainteresowaniem minimalizmem świadomych wyborów - mniej, ale lepiej, z naciskiem na jakość i ponowne wykorzystanie.

5. ZIELEŃ W DOMU - ROŚLINY JAKO CODZIENNY DOBROSTAN

Rok 2026 ma też swój plant trend w aranżacji wnętrz. Rośliny domowe zyskują status nie tylko dekoracji, ale elementu dbania o zdrowie i samopoczucie. Trend „intencjonalnej zieleni” - wybieranie gatunków, które wspierają dobrostan psychiczny, wilgotność powietrza czy oczyszczanie - staje się coraz modniejszy.

6. BIZNES I ODPOWIEDZIALNOŚĆ: EKOLOGICZNE PRODUKTY W CENTRUM UWAGI

Firmy i producenci coraz bardziej dostrzegają, że ekologiczne produkty to nie tylko marketing, ale realna odpowiedź na oczekiwania konsumentów. Rosnąca oferta lokalnych, przyjaznych środowisku produktów, od środków czystości po żywność, sprawia, że zrównoważony styl życia staje się bardziej dostępny.

Rok 2026 to czas, gdy ekologia i zrównoważony styl życia przenikają do wszystkich sfer naszego codziennego funkcjonowania - od pielęgnacji ciała, przez modę i design, aż po codzienne wybory konsumenckie. To już nie tylko „trend”, ale praktyczna odpowiedź na wyzwania klimatyczne i społeczne naszej dekady. Chociaż zmiany systemowe są ogromnym wyzwaniem, codzienne wybory milionów ludzi - od ekologicznych szczoteczek po świadome zakupy odzieży - czynią zrównoważony styl życia osiągalnym i realnym celem dla każdego z nas.



EKO
PROJEKCIJA

W 2026 roku kluczowe trendy koncentrują się wokół zielonych przestrzeni, dobrostanu i nowego podejścia do środowiska pracy – wszystko po to, by biuro było miejscem bardziej ludzkim, zdrowym i przyjaznym dla planety.

BIURO RA PRZYSZŁOŚCI

Wmiarę jak rynek pracy ewoluuje, biura przestają być miejscem wyłącznie do wykonywania obowiązków – stają się przestrzeniami, które mają wspierać zdrowie, kreatywność i zrównoważony rozwój pracowników. To zdanie doskonale oddaje kierunek, w którym zmierza projektowanie nowoczesnych przestrzeni pracy – od sztywnych open space'ów lat 90. do elastycznych, ludzkocentrycznych środowisk, które dbają o dobrostan użytkowników i środowisko wokół nich.

BIURO JAK EKOSYSTEM – NATURA W CENTRUM UWAGI

Biophilic design, czyli projektowanie z myślą o naturze, stał się jednym z dominujących trendów w przestrzeniach biurowych. W praktyce oznacza to wprowadzenie żywych ścian, dużej ilości roślin, naturalnego światła i organicznych materiałów we wnętrzach. Badania pokazują, że takie rozwiązania nie tylko poprawiają estetykę, ale też obniżają stres, zwiększają koncentrację i satysfakcję pracowników.

Rośliny w biurze działają jak naturalny filtr powietrza i tworzą atmosferę bliską środowisku naturalnemu – to element, który coraz częściej jest traktowany jako standard projektowy, a nie dodatek dekoracyjny.

WELLBEING – NACISK NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

Nowoczesne biura stawiają na dobrostan pracowników jako kluczowy element strategii workspace'owej.

Rosnąca liczba firm inwestuje w przestrzenie sprzyjające relaksowi – od quiet rooms przeznaczonych do cichej pracy i medytacji, po strefy regeneracji z ergonomicznymi meblami czy elementami do krótkich ćwiczeń.

Według danych branżowych, aż 93% pracowników uważa działania pracodawcy na rzecz wellbeing za istotne – co pokazuje, że dobre samopoczucie stało się jednym z priorytetów w planowaniu biur.

ŚWIATŁO, POWIETRZE I ERGONOMIA – ZDROWE WNĘTRZA TO LEPSZA PRACA

Naturalne światło i jego symulacje są kolejnym silnym trendem. Rozwiązania takie jak tunable lighting (oświetlenie dostosowujące się do rytmu dobowego) czy sztuczne „światło dzienne” pomagają wspierać rytmy biologiczne i poprawiać nastrój, co przekłada się na komfort pracy i efektywność.

Ponadto biura przyszłości eliminują monotonne

układy przestrzenne z lat 90. na rzecz modularnych i adaptowalnych stref, które łatwo można przekształcić pod różne zadania – od współpracy zespołowej, przez skupioną pracę indywidualną, po spotkania kreatywne.

NOWE UKŁADY PRZESTRZENNE – HYBRYDOWOŚĆ I POTRZEBY PRACOWNIKÓW

Model hybrydowy pracy jest obecnie dominującym paradygmatem i wpływa na kształt biur: coraz rzadziej projektuje się jednolite, „open space” powierzchnie. W ich miejsce pojawiają się mniejsze strefy fokusowe, przestrzenie kreatywne i miejsca dedykowane współpracy ad hoc – wszystko po to, by lepiej odpowiadać na zróżnicowane potrzeby zespołów.

Biura stają się także miejscem łączenia pracy z życiem społecznym: kawiarniami, strefami relaksu czy przestrzeniami eventowymi, które pomagają budować więzi między pracownikami i wzmacniają kulturę organizacyjną.



ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ I EKOLOGIA JAKO FUNDAMENT BIURA

Zielone biura to nie tylko rośliny i naturalne materiały, ale również inteligentne zarządzanie energią, systemy wentylacji i oczyszczania powietrza, oraz ekologiczne technologie. Budynek biurowy wdrażają fotowoltaikę, rekuperację ciepła czy rozwiązania smart, które minimalizują ślad węglowy i zmniejszają koszty eksploatacji. Zrównoważone podejście sprzyja nie tylko środowisku, ale też wizerunkowi firmy na rynku oraz przyciąga świadomych pracowników, szczególnie z pokoleń Millennials i Gen Z, które przedkładają wartości ekologiczne i wellbeing ponad tradycyjne benefity.



Trend w biurach przyszłości to przestrzeń projektowana z myślą o ludziach, naturze i planecie. Zielone elementy, wellbeing, elastyczne przestrzenie i technologie wspierające zdrowie to już nie tylko nowe „patenty”, ale integralne części funkcjonalnych i atrakcyjnych miejsc pracy.

To podejście tworzy środowisko, w którym pracownicy czują się lepiej, pracują efektywniej i bardziej angażują się w życie organizacji. Biuro przyszłości to więc nie tylko miejsce pracy, ale przestrzeń, która wspiera zdrowie, kreatywność i zrównoważony styl życia – zarówno dla ludzi, jak i planety.

ENERGIA BEZ MARNOWANIA

Łatwo przesadzić z ogrzewaniem i oświetleniem – rachunki wtedy rosną, a powietrze w pomieszczeniach staje się suche. Na szczęście istnieją proste, sprytnie sposoby, które pozwalają cieszyć się komfortem na co dzień, jednocześnie oszczędzając energię i dbając o środowisko.

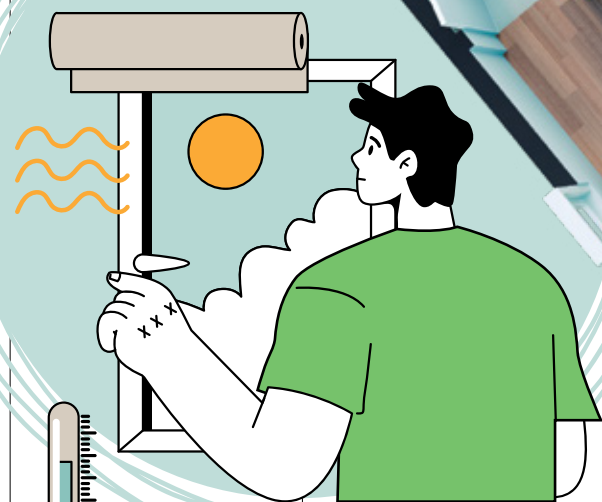
10

USTAW TEMPERATURĘ TAM, GDZIE NAPRAWDĘ TRZEBA

Nie każde pomieszczenie musi być jak sauna. 20–21°C w domu i 21–22°C w biurze to zakres zapewniający komfort bez nadmiernego zużycia energii. Każdy dodatkowy stopień to nawet 5–7% wyższe zużycie. Termostat programowalny pozwala obniżyć temperaturę wtedy, gdy pomieszczenia nie są używane.

USZCZELNIJ OKNA I DRZWI

Straty energii często wynikają z nieszczelnych ram i szczelin. Proste uszczelki, folie termoizolacyjne czy zasłony o właściwościach izolacyjnych pomagają utrzymać stabilną temperaturę wewnątrz, a przy okazji mogą dodać wnętrzu przytulnego charakteru.

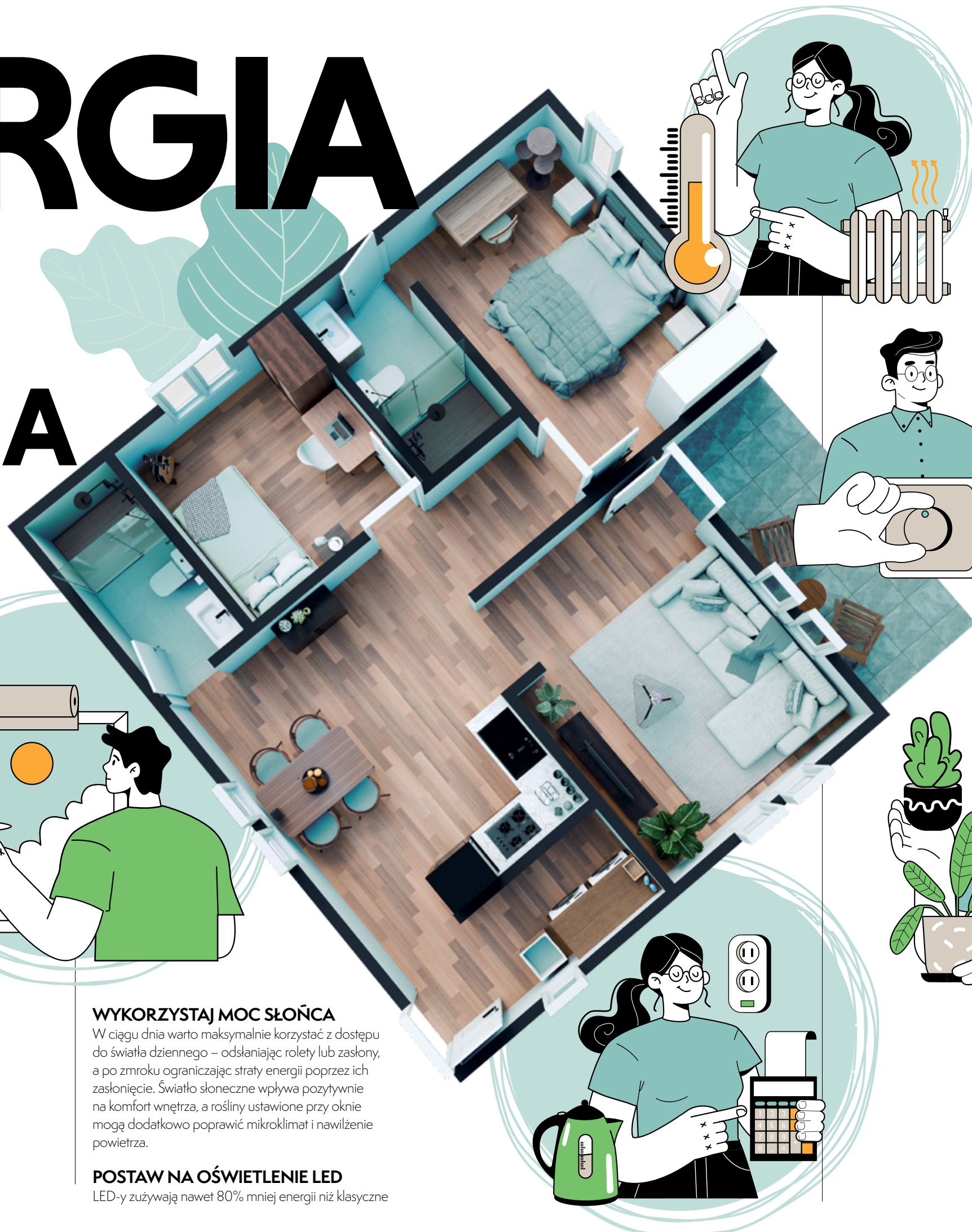


WYKORZYSTAJ MOC SŁOŃCA

W ciągu dnia warto maksymalnie korzystać z dostępu do światła dziennego – odsłaniając rolety lub zasłony, a po zmroku ograniczając straty energii poprzez ich zasłonięcie. Światło słoneczne wpływa pozytywnie na komfort wnętrza, a rośliny ustawione przy oknie mogą dodatkowo poprawić mikroklimat i nawilżenie powietrza.

POSTAW NA OŚWIETLENIE LED

LED-y zużywają nawet 80% mniej energii niż klasyczne



żarówki i świecą dłużej. To szczególnie ważne, gdy lampy działają przez większą część dnia – dzięki nim oszczędzasz energię i zmniejszasz koszty.

WYŁĄCZAJ, ZAMIAST ZOSTAWIĄĆ W TRYBIE CZUWANIA

Komputery, drukarki czy ekspresy do kawy pobierają prąd nawet na „stand-by”. Kilka przedłużaczy z wyłącznikiem lub inteligentne gniazdko ułatwią kontrolę zużycia energii i pozwolą ograniczyć niepotrzebne koszty.

OGRZEWANIE STREFOWE – CIEPŁO TAM, GDZIE PRZEBYWASZ

Nie nagrzewaj pustych pomieszczeń. Skup się na strefach, w których spędzasz czas – np. salon, sypialnia, biuro. Dzięki temu oszczędzasz energię, a wciąż czujesz komfort w pomieszczeniach, które faktycznie używasz.

DBAJ O SPRZĘT GRZEWCZY

Czyste filtry oraz sprawny piec czy klimatyzacja działają wydajniej i zużywają mniej energii. Regularny serwis to mały wysiłek, który procentuje przez cały rok i pozwala uniknąć niepotrzebnych kosztów.



„KILKA PROSTYCH ZMIAN W DOMU LUB BIURZE MOŻE PRZYNIĘŚ REALNE OSZCZĘDNOŚCI I SPRAWIĆ, ŻE ZIMOWE DNI BĘDĄ PRZYJEMNIEJSZE – BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA WOBEC PLANETY.”

11

Ciepło we wnętrzu to efekt przemyślanych decyzji. Ekologiczne rozwiązania pozwalają zwiększyć komfort domowej przestrzeni, nie tracąc energii ani stylu.

Naturalnie szukamy sposobów, by nasze wnętrza stały się bardziej przytulne – nie tylko wizualnie, ale i funkcjonalnie. Dobra wiadomość jest taka, że nie wymaga to kosztownych remontów ani większego zużycia energii. Ekologiczne podejście do aranżacji wnętrz pozwala połączyć komfort, estetykę i troskę o planetę.

NATURALNIE CIEPLEJ

12

TEKSTYLIA, KTÓRE NAPRAWDĘ GRZEJĄ

Naturalne tkaniny, takie jak wełna, bawełna organiczna czy len, pełnią znacznie więcej funkcji niż tylko dekoracyjną. Grube zasłony ograniczają utratę ciepła przez okna, dywany izolują chłód od podłogi, a pledy i narzuty poprawiają komfort cieplny w najbardziej używanych strefach domu. Co ważne – są trwałe, biodegradowalne i przyjazne środowisku.

DYWANY I ZASŁONY JAKO NATURALNA IZOLACJA

Podłogi i okna to jedne z głównych źródeł strat ciepła. Dywan z naturalnych włókien potrafi skutecznie zatrzymać chłód, a przy okazji poprawia akustykę wnętrza. Zasłony z grubszego materiału tworzą dodatkową barierę termiczną, a ich sezonowa wymiana to prosty sposób na dostosowanie wnętrza do pory roku.

DREWNO, KOREK I MATERIAŁY Z RECYKLINGU

Naturalne materiały, takie jak drewno czy korek, nie tylko wizualnie ocieplają przestrzeń, ale również poprawiają jej właściwości termiczne. Dodatki z odzysku – półki, panele ściennie czy dekoracje – to ekologiczny sposób na nadanie wnętrzu charakteru i ograniczenie śladu węglowego.



ROŚLINY – MIKROKLIMAT, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Rośliny doniczkowe pomagają regulować wilgotność powietrza, poprawiają jego jakość i wpływają na odczuwalny komfort cieplny. Zielone akcenty sprawiają, że wnętrze staje się bardziej „miękkie” i przyjazne, a kontakt z naturą we własnym domu sprzyja dobremu samopoczuciu.

KOLORY I ŚWIATŁO MAJĄ ZNACZENIE

Ciepłe barwy – beże, brązy, odcienie ziemi – wizualnie podnoszą temperaturę wnętrza. Uzupełnione o ciepłe, punktowe oświetlenie LED pozwalają stworzyć przytulną atmosferę bez zwiększania zużycia energii. To drobne zmiany, które mają ogromny wpływ na odbiór przestrzeni.

MAŁE KROKI, DUŻY EFEKT

Ekologiczne ocieplenie wnętrza zaczyna się od świadomych wyborów: jakości zamiast ilości, naturalnych materiałów zamiast syntetyków i rozwiązań, które służą na lata. Dzięki nim dom staje się nie tylko cieplejszy, ale i bardziej zrównoważony – dokładnie taki, jakiego dziś potrzebujemy.



CIEPŁO W DOMU TO NIE TYLKO KWESTIA OGRZEWANIA. NATURALNE MATERIAŁY, ODPOWIEDNIE TEKSTYLIA I ŚWIADOME WYBORY ARANŻACYJNE POTRAFIĄ ZATRZYMAĆ CIEPŁO, STWORZYĆ PRZYTULNĄ ATMOSFERĘ I JEDNOCZEŚNIE ZADBAĆ O ŚRODOWISKO.

13

PLANNER EKOZADAŃ

Ekologia na co dzień może być prosta. Sprawdź planer ekozadań, który łączy oszczędzanie, redukcję odpadów i zdrowe nawyki w formie łatwych, tygodniowych wyzwań.

TYDZIEŃ 1

OSZCZĘDZANIE:

- Zmniejszam ogrzewanie o 1°C w ciągu dnia
- Wyłączam nieużywane urządzenia elektroniczne

REDUKCJA ODPADÓW:

- Segreguję wszystkie śmieci w domu/biurze
- Robię pierwszy posiłek z resztek warzyw i owoców

ZDROWE NAWYKI:

- Spacer minimum 20 minut codziennie
- Piję 1 szklankę wody przed każdym posiłkiem

TYDZIEŃ 2

OSZCZĘDZANIE:

- Gotuję większe porcje i wykorzystuję resztki
- Włączam pralkę tylko przy pełnym wsadzie

REDUKCJA ODPADÓW:

- Wykorzystuję torby wielokrotnego użytku przy zakupach
- Próbuję ekologicznych zamienników do plastikowych pojemników

ZDROWE NAWYKI:

- Dodaję 1 zimowe warzywo do każdego posiłku
- Medytacja 5 minut rano

TYDZIEŃ 3

OSZCZĘDZANIE:

- Włączam programy oszczędzania energii w urządzeniach
- Sprawdzam, gdzie w domu tracę ciepło i uszczelniam okna/drzwi

REDUKCJA ODPADÓW:

- Tworzę własne ozdoby świąteczne z materiałów recyklingowych
- Zbieram plastikowe nakrętki lub baterie do punktu zbiórki

ZDROWE NAWYKI:

- Gotuję zdrową kolację co najmniej 4 dni w tygodniu
- Codziennie 10 minut ćwiczeń rozciągających

TYDZIEŃ 4

OSZCZĘDZANIE:

- Planowanie zakupów tak, aby nic się nie zmarnowało
- Wykorzystanie naturalnego światła w ciągu dnia

REDUKCJA ODPADÓW:

- Robię przegląd kosmetyków i wyrzucam tylko te przeterminowane
- Próbuję zrobić przynajmniej jeden produkt DIY (np. peeling, mydło)

ZDROWE NAWYKI:

- Wieczorna cyfrowa detoksy (telefon/laptop 1h przed snem)
- Wieczorny spacer lub relaks z książką zamiast TV

DODATKOWE POMYSŁY:

Można zrobić małe ikonki do odhaczania zadań – np. termosik = oszczędzanie, liść = redukcja odpadów, serce = zdrowe nawyki

Każdy tydzień może mieć krótki „ekotip tygodnia”, np. „Zamień papierowe ręczniki na wielorazowe ściereczki”



EKO
LIFESTYLE

GOTOWI NA WY

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ
DO JEDNODNIOWEJ
WYCIEZKI W GÓRY

PRAWĘ?

Wyjście w góry to prawdziwa przygoda – świeże, rześkie powietrze i spektakularne widoki. Ale nawet jednodniowa wycieczka wymaga przygotowania, żeby była bezpieczna i przyjemna. Oto praktyczny przewodnik, który pomoże Ci cieszyć się górską przygodą od samego rana do powrotu do domu.

1 ODZIEŻ – WARSTWY TO PODSTAWA

Chłodne temperatury w górach mogą być zdradliwe – słońce grzeje, wiatr chłodzi, a wysiłek fizyczny powoduje, że ciało nagrzewa się i szybko traci ciepło. Dlatego **warstwowanie ubrań** jest kluczowe:

- **Warstwa podstawowa:** termoaktywna bielizna lub koszulka i legginsy odprowadzające wilgoć.
 - **Warstwa środkowa:** ciepły sweter lub polar.
 - **Warstwa zewnętrzna:** nieprzemakalna kurtka i spodnie chroniące przed wiatrem i deszczem.
- Nie zapomnij o czapce, rękawiczkach i szaliku – nawet krótkie przerwy w marszu przy silnym wietrze mogą wychłodzić ciało.

2 ODPOWIEDNIE BUTY I BEZPIECZEŃSTWO STÓP

Buty to fundament udanej wycieczki. W górach przydadzą się solidne, nieprzemakalne buty trekkingowe z dobrą przyczepnością, najlepiej z membraną chroniącą przed wilgocią. Do krótszych tras można też zabrać **raczkowe nakładki antypoślizgowe**, które ułatwiają wchodzenie po oblodzonych szlakach. Pamiętaj, że suche, oddychające skarpety chronią stopy przed odparzeniami i wychłodzeniem. Warto zabrać też zapasowe skarpety na wypadek przemoczenia.

3 JEDZENIE I NAPOJE – ENERGIA NA SZLAKU

Nawet krótka wycieczka wymaga paliwa dla organizmu. Spakuj **wysokokaloryczne przekąski**, które łatwo jeść w marszu, np. orzechy, batony energetyczne, suszone owoce. Gorąca herbata w termosie to nie tylko napój, ale też sposób na szybkie rozgrzanie organizmu. Małe przekąski w ciągu dnia utrzymują poziom energii i pomagają uniknąć spadków sił, które w trudnych warunkach mogą być niebezpieczne.

Krem do rąk i stóp
ZIAJA 12,23 zł



Koncentrat do opalania
DOCTOR ECKSTEIN/
DOUGLAS 143,99 zł



Bluzka
H&M 109,99 zł



Balsam
SUNEW/
DOUGLAS 20 zł

Kurtka
PATAGONIA/CRAGSTORE
3149,99 zł



Kije trekkingowe
CRAGSTORE
379,99 zł

Plecak turystyczny
CRAGSTORE 599,99 zł

4 NIEZBĘDNE AKCESORIA

- **Plecak:** lekki, ale na tyle duży, by pomieścić dodatkową warstwę, prowiant i wodę.
- **Mapa lub aplikacja z trasą:** nawet przy krótkiej wycieczce warto mieć orientację w terenie.
- **Okulary przeciwsłoneczne i krem z filtrem:** wiosenne słońce potrafi być intensywne, a skóra i oczy nadal wymagają ochrony.
- **Latarka czołowa** – wczesną wiosną dni bywają jeszcze krótkie i łatwo wracać po zmroku.

5 GÓRSKA PRZYGODA A CODZIENNY STYL ŻYCIA

Wyjście w góry może też inspirować modę i codzienne wybory w mieście. Warstwy, wygodne buty i funkcjonalne dodatki świetnie sprawdzają się w miejskich stylizacjach. Ciepły sweter, praktyczna kurtka i dobre buty mogą stać się zimowym uniformem – łącząc komfort, styl i funkcjonalność.

Nawet jednodniowa wyprawa w góry wymaga przemyślanego przygotowania. Warstwy, solidne buty, przekąski i odpowiednie akcesoria to gwarancja, że każdy krok po szlaku będzie przyjemnością, a nie wyzwaniem. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu możesz cieszyć się górską przygodą w pełni, bez niepotrzebnego stresu i chłodu.

W dobie streamingu i cyfrowych playlist coraz więcej osób odkrywa magię winyli. Dla miłośników muzyki to nie tylko nośnik dźwięku, ale rytuał, pasja i sposób na prawdziwe, namacalne doświadczenie muzyki.

Dla wielu z nas muzyka to codzienność – w pracy, w drodze, w kuchni. Ale dla pasjonatów winyli to coś więcej. To doświadczenie pełne rytuału, nostalgii i wyjątkowego brzmienia. W czasach, gdy każdy utwór jest na wyciągnięcie kliknięcia, winyl pozwala zwolnić tempo i naprawdę poczuć muzykę.

DLACZEGO WINYL WRACA DO ŁASK?

Analogowy dźwięk ma swój niepowtarzalny charakter – ciepły, pełny, czasem niedoskonały, ale dzięki temu autentyczny. Dla audiofilów każdy trzask płyty, każdy niuans nagrania jest częścią przyjemności słuchania. Coraz więcej młodych ludzi odkrywa winyl, nie tylko w poszukiwaniu brzmienia, ale też w celu doświadczenia muzyki jako rytuału.



A-ha EMPIK
189 zł



Prince
EMPIK
126,35 zł



Michael Jackson
EMPIK 139,99 zł

KOLEKCJONOWANIE JAKO PASJA

Miłośnicy winyli często traktują swoje zbiory jak skarby. Szukanie limitowanych edycji, odkrywanie starych wydań, wymiana z innymi kolekcjonerami – to społeczność, która dzieli się pasją i historią muzyki. Wizyta w lokalnym sklepie z płytami to dziś coś więcej niż zakupy – to spotkanie z ludźmi o podobnych zainteresowaniach i okazja do odkrywania nowych brzmień.

ESTETYKA I RYTUAŁ

Rozpakowywanie płyty, ustawianie gramofonu, dbanie o czystość igły i samego nośnika – dla wielu to część przyjemności. W świecie cyfrowym, gdzie wszystko jest natychmiastowe i ulotne, powrót do analogowego rytuału daje poczucie namacalności i więzi z muzyką, której nie da się zastąpić żadnym streamem.

MUZYKA W DOMU, MUZYKA W SERCU

Dla fanów winyli muzyka to nie tylko dźwięk – to element stylu życia. Gramofon w salonie, starannie ustawione płyty, plakaty ulubionych zespołów – to przestrzeń, która odzwierciedla osobowość i pasję właściciela. Winyl staje się symbolem świadomego słuchania i celebrowania muzyki w każdym calu.

DLACZEGO WARTO WRÓCIĆ DO WINYLI?

Bo to doświadczenie, które angażuje zmysły: wzrok, dotyk, słuch. To chwila wytchnienia od cyfrowego świata, który pędzi z prędkością streamingu. I w końcu – to poczucie wspólnoty z innymi miłośnikami muzyki, którzy rozumieją, że każdy trzask płyty ma w sobie historię.

Słuchawki
Beats/iSpot
1849 zł



Głośnik
MARSHALL/iSpot
1499 zł

Gramofon
Empik 363,99 zł



Rośliny doniczkowe nie tylko dodają uroku wnętrzom, lecz także oczyszczają powietrze i wprowadzają spokój. Zielone towarzyski mogą być Twoim małym wsparciem każdego dnia!

SKRZYDŁOKWIAT (Spathiphyllum)

Ten elegancki zielony „strażnik powietrza” skutecznie usuwa toksyny, takie jak formaldehyd czy benzen, które mogą unosić się w pomieszczeniach. Dodatkowo kwitnie zimą, wprowadzając odrobinę świeżości i koloru.

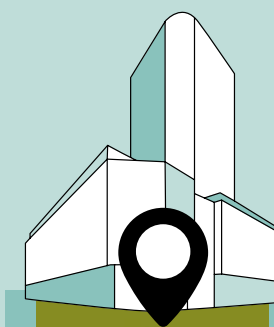


ZAMIOKULKAS ZAMIOLISTNY (ZZ plant)

Idealny dla osób, które nie mają ręki do roślin – Zamioкулkas jest niezwykle wytrzymały i dobrze znosi suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach. Pomaga w neutralizacji szkodliwych związków chemicznych.



ROŚLINY NIE TYLKO OCZYSZCZAJĄ I NAWILŻAJĄ POWIETRZE, ALE TAKŻE WPROWADZAJĄ DO WNĘTRZA ZIELONY AKCENT, KTÓRY POPRAWIA NASTRÓJ I DODAJE ENERGII. MAŁE, ZIELONE INWESTYCJE – WIELKIE EFEKTY!



Kwiaciarnia
aga flowers®

Aga Flowers to miejsce, w którym klienci mogą liczyć na fachową pomoc doświadczonych florystów. Kwiaciarnia oferuje dobór kwiatów, dekoracji i prezentów idealnych na każdą uroczystą okazję, dbając o piękno i wyjątkowy charakter każdej aranżacji.

PORADY PRAKTYCZNE:

- Ustaw rośliny w miejscach, gdzie spędzasz najwięcej czasu – w pobliżu biurka, stołu w salonie czy przy łóżku.
- Regularnie przecieraj liście z kurzu, aby mogły swobodnie „oddychać”.
- Pamiętaj o podlewaniu i nawilżaniu, bo zimą grzejniki wysuszają powietrze.

ZIELONE WSPARCIE

Ze względu na porę roku spędzamy więcej czasu w zamkniętych pomieszczeniach, a ogrzewanie i brak wietrzeń sprawiają, że powietrze w naszych domach i biurach staje się suche i pełne kurzu. Na szczęście natura przychodzi nam z pomocą – niektóre rośliny doniczkowe nie tylko pięknie wyglądają, ale także oczyszczają powietrze i poprawiają jego jakość.

PAPROTKA (Nephrolepis exaltata)

Klasyczna paprotka to naturalny nawilżacz powietrza. Dzięki intensywnemu odparowywaniu wody poprawia wilgotność powietrza w pomieszczeniu, co jest szczególnie ważne zimą, gdy grzejniki wysuszają atmosferę.

ALOES (Aloe vera)

Nie tylko na oparzenia! Aloes oczyszcza powietrze z formaldehydu i benzenu, a przy tym jest bardzo łatwy w pielęgnacji. Idealny do kuchni, salonu czy biura.

DRACENA (Dracaena)

Draceny skutecznie filtrują zanieczyszczenia i poprawiają mikroklimat pomieszczenia. Dostępne są różne odmiany o ciekawych, kolorowych liściach, które dodają wnętrzom życia nawet w szare, zimowe dni.

Krótsze dni, szarość za oknem i napięty grafik potrafią skutecznie zmęczyć ciało i umysł. Nic dziwnego, że w tym czasie częściej czujemy spadek energii i trudniej utrzymać koncentrację.

CZAS NA RE SET

Na szczęście nawet kilka minut uważności może zrobić ogromną różnicę. Mindfulness, czyli świadoma obecność „tu i teraz”, to praktyka, którą możesz łatwo wpleść w codzienny rytm pracy. Nie potrzeba do tego specjalnych szkoleń ani godzin medytacji – wystarczy chwila w ciągu dnia, aby się zresetować i naładować baterie.

2-3
minuty

1. ODDECH ZIMOWY

Siądź wygodnie, stopy płasko na ziemi. Zamknij oczy i skup się na oddechu. Wyobraź sobie świeże zimowe powietrze, wdychając je nosem i powoli wypuszczając ustami. Licz każdy oddech do dziesięciu, obserwując, jak ciało się rozluźnia.

KORZYŚCI:
uspokojenie umysłu, redukcja napięcia w ciele i chwilowe „wyciszenie” po stresującym spotkaniu.

3-5
minut

2. SKANOWANIE CIAŁA

Zamknij oczy i przenieś uwagę kolejno na stopy, nogi, brzuch, ramiona i głowę. Zauważ, gdzie odczuwasz napięcie, ale go nie oceniaj – po prostu obserwuj. Następnie spróbuj świadomie rozluźnić te partie ciała.

KORZYŚCI:
lepsza świadomość własnego ciała, poprawa postawy i zmniejszenie napięć związanych z długim siedzeniem.

5
minut

3. MINDFUL COFFEE / TEA

Podczas przerwy na kawę lub herbatę spróbuj w pełni skupić się na rytuale. Poczuj zapach napoju, temperaturę kubka w dłoniach, smak każdego łyku. Zamiast pośpiesznie popijać, pozwól sobie na prawdziwe „bycie tu i teraz”.

KORZYŚCI:
chwila wyciszenia, odcięcie się od codziennego pośpiechu, lepsze delektowanie się drobnymi przyjemnościami.

3
minuty

4. MINIMEDYTACJA WIZUALIZACYJNA

Zamknij oczy i wyobraź sobie zimowy krajobraz – śnieżny las, skrzypiący pod stopami śnieg, delikatny chłód powietrza. Spróbuj „wejść” w tę przestrzeń wszystkimi zmysłami. Oddychaj spokojnie i pozwól, aby wizualizacja wprowadziła Cię w stan relaksu.

KORZYŚCI:
natychmiastowa regeneracja psychiczna, oderwanie od ekranów i stresu.

2-3
minuty

5. MINIPRZERWA RUCHOWA

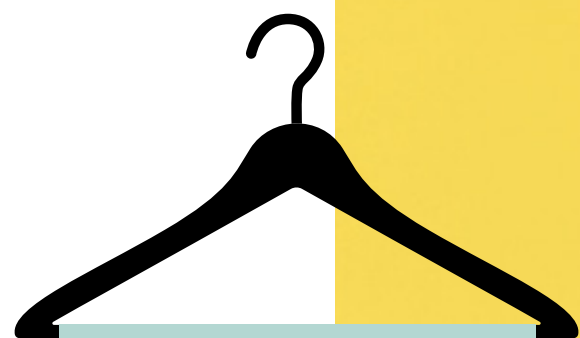
Wstań od biurka i wykonaj kilka powolnych rozciągnięć ramion, szyi i pleców. Jeśli masz możliwość, przejdź się po biurze lub przy oknie, świadomie obserwując otoczenie.

KORZYŚCI:
poprawa krążenia, redukcja napięcia mięśni, odświeżenie umysłu i lepsza gotowość do dalszej pracy.

Zima w pracy nie musi być szara i przytłaczająca. Nawet kilka minut uważności w ciągu dnia może zmienić Twój nastrój, poprawić koncentrację i dać poczucie spokoju. Spróbuj wpleść te proste ćwiczenia w swoją codzienną rutynę – Twój umysł i ciało Ci podziękują.

TIP:

Warto oznaczyć każdą praktykę prostą ikoną w kalendarzu lub planerze: śnieżynka dla wizualizacji zimowej, kubek dla „mindful coffee”, rozciągnięta ręka dla miniprzerwy ruchowej. To mały trik, który ułatwia wprowadzenie mindfulness w codzienną rutynę.



**JAK
PRZECHOWYWAĆ
UBRANIA,
BY SŁUŻYŁY
LATAMI**

Szafy pełne ubrań potrafią być przytłaczające, a niewłaściwe przechowywanie szybko odbija się na jakości materiałów. Kilka prostych zasad pozwala zachować fason, kolor i miękkość ulubionych rzeczy, a przy okazji dbać o środowisko i ograniczyć impulsywne zakupy.

GARDEROBA POD KONTROLĄ

PRZYGOTUJ UBRANIA DO PRZECHOWYWANIA

Przed schowaniem swetrów, płaszczy, czy szalików warto upewnić się, że są dokładnie wyprane i całkowicie suche. Nawet drobne zabrudzenia mogą przyciągać mole lub powodować odbarwienia. Delikatne pranie, zgodnie z metką, pomaga zachować kształt i kolor ubrań przez wiele sezonów.

SKŁADANIE I WIESZANIE – ZACHOWAJ FASON

Grube swetry najlepiej przechowywać złożone, by nie rozciągały się na wieszakach. Kurtki i płaszcze wieszaj na szerokich wieszakach, które zachowują formę ramion. Długie spódnice i sukienki dobrze chronić pokrowcami lub wieszakami z klipsami, by nie gniotły się i zachowały fason.

SEZONOWE PRZECHOWYWANIE W PRAKTYCE

Ubrania poza sezonem warto schować w pojemnikach próżniowych lub woreczkach z naturalnych materiałów. Dzięki temu są chronione przed kurzem, wilgocią i molami. Do środka można włożyć saszetki z lawendą lub cedrowe kostki – nie tylko odstraszą owady, ale też nadają przyjemny zapach.

Pojemniki próżniowe i naturalne materiały chronią ubrania przed wilgocią i insektami.



REGULARNA KONTROLA I DROBNE NAPRAWY

Raz na kilka tygodni warto zajrzeć do pojemników i sprawdzić stan ubrań. Oderwany guzik, mała dziurka czy poluzowana nitka to problemy, które najlepiej naprawić od razu. Dzięki temu ulubione swetry i płaszcze przetrwają wiele sezonów.

ŚWIADOME WYBORY I PLANOWANIE SZAFY

Inwestowanie w klasyczne fasony i neutralne kolory ułatwia tworzenie wielu stylizacji z mniejszej liczby ubrań. Sezonowe segregowanie garderoby pozwala utrzymać porządek, szybciej znaleźć potrzebne rzeczy i ograniczyć impulsywne zakupy.

Dobre przechowywanie ubrań to prosta droga do garderoby, która służy latami. Czyszczenie przed schowaniem, właściwe składanie i wieszanie, kontrola i drobne naprawy oraz świadome wybory w zakupach sprawiają, że ulubione swetry, płaszcze i dodatki pozostają w świetnej kondycji przez wiele sezonów.

Jakość zamiast ilości – prosty trik na długowieczną garderobę.



CODZIENNA TROSKA, SKÓRĘ

PROSTE NAWYKI W PRACY I W DOMU

Praca w biurze bywa zdradliwa dla skóry. Z jednej strony – przytulne, ciepłe pomieszczenia, gorąca kawa w kubku i klimatyczne światło lamp. Z drugiej – suche powietrze, które potrafi wysuszyć skórę szybciej, niż się spodziewamy. Szorstkie dłonie, napięta twarz, spierzchnięte usta – wielu z nas doświadcza tego na co dzień, nawet w najbardziej komfortowym biurze.

Na szczęście pielęgnacja skóry nie musi być skomplikowana. Wystarczy kilka prostych nawyków, które można łatwo wpleść w codzienną rutynę – zarówno w pracy, jak i w domu.

NAWILŻAJ REGULARNIE – NIE ODKŁADAJ KREMU NA PÓŹNIEJ

Przy biurku warto mieć mały balsam do rąk i pomadkę ochronną. Po każdym myciu dłoni delikatnie wmasuj krem, a usta zabezpiecz odżywczym bal-

samem. Wieczorem sięgnij po bogatszy krem na noc – pomoże odbudować naturalną barierę ochronną skóry i zregeneruje ją po całym dniu spędzonym w suchym, klimatyzowanym lub ogrzewanym powietrzu.

PIJ WODĘ, A NIE TYLKO KAWĘ

Suchość skóry zaczyna się od wewnątrz. Pamiętaj o regularnym piciu wody w ciągu dnia – najlepiej małymi łykami. Herbaty ziołowe lub napary owocowe również wspierają nawodnienie i stanowią miłą przerwę w pracy.

DELIKATNE OCZYSZCZANIE I OCHRONA PRZED ZIMNEM

Zrezygnuj z gorącej wody i agresywnych żeli do mycia twarzy – mogą dodatkowo wysuszać skórę. Po oczyszczeniu zawsze nałóż krem nawilżający. W ciągu dnia pamiętaj o ochronie dłoni i ust, zwłaszcza jeśli często zmieniasz temperaturę otoczenia lub masz kontakt z suchym powietrzem.

Serum
KIMOKO/
ROSSMANN 63,99 zł

Krem do rąk
ZIAJA 10,90 zł

Odżywka do ust
OLE HENRIKSEN/
DOUGLAS 89 zł

Krem
rozświetlający
YONELLE/
DOUGLAS 359 zł

Śmietanka do ciała
BODY BOOM/HEBE
28,99 zł

Mleczko do ciała
ZIAJA 15,60 zł

Masło do ciała
SIELANKA/HEBE
12,99 zł

MAŁE CODZIENNE RYTUAŁY W PRACY

Kilka prostych gestów może znacząco poprawić komfort skóry: masaż dłoni przy kubku gorącej herbaty, delikatne rozciąganie ramion i karku, głębokie oddechy lub krótka przerwa przy oknie na świeżym powietrzu. Raz w tygodniu peeling twarzy usuwa martwy naskórek i przygotowuje skórę do wchłonięcia nawilżających kosmetyków.

W tym sezonie nie musimy rezygnować z komfortu skóry. Regularne nawilżanie, nawodnienie, ochrona i małe codzienne rytuały mogą sprawić, że dłonie, twarz i usta będą miękkie, zdrowe i promienne.

Wystarczy kilka minut dziennie, aby zadbać o siebie w dobrym nastroju i z piękną skórą.

Zdrowe przekąski do pracy wcale nie muszą być nudne ani trudne w przygotowaniu. Wystarczy kilka prostych składników i wielorazowe pojemniki, by mieć pożywne, smaczne i ekologiczne „małe posiłki” zawsze pod ręką.



ZDROWO, FIT, EKO PRZEKĄSKI DO PRACY

Pracja biurowa, spotkania, telekonferencje – często nie mamy czasu ani ochoty na wymyślne posiłki w ciągu dnia. To właśnie wtedy sięgamy po byle co: batonika, chipsy albo drobne fast-foodowe przekąski. Ale... można to zrobić lepiej. Zdrowo, smacznie i ekologicznie.

1 ORZECHY I NASIONA W MAŁYCH PORCJACH

Migdały, orzechy włoskie, pestki dyni czy słonecznika to naturalne źródło energii i zdrowych tłuszczów. Wystarczy odmierzyć je do małych, szklanych lub metalowych pojemników wielokrotnego użytku. Zero plastikowych torebek, zero marnowania żywności.

2 ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE W WERSJI „GRAB & GO”

Marchewki, seler naciowy, papryka pokrojona w słupki czy winogrona i jabłka – to przekąski, które możesz zabrać w ekologicznej torbie lub wielorazowym pojemniku. Proste, chrupiące i pełne witamin.

3 DOMOWE BATONIKI I KULKI MOCY

Nie musisz kupować sklepowych batonów pełnych cukru i konserwantów. Wystarczą daktyle, płatki owsiane, orzechy, kakao i odrobina miodu, by przygotować własne zdrowe przekąski. Możesz je schować w małych słoikach i zabrać do pracy bez problemu.



ZDROWO, SZYBKE I EKOLOGICZNE – TAK MOGĄ WYGLĄDAĆ TWOJE PRZEKĄSKI DO PRACY. WYSTARCZY KILKA PROSTYCH SKŁADNIKÓW, BY DODAĆ ENERGIĘ, DBAĆ O SIEBIE I PLANETĘ JEDNOCZEŚNIE.

KULKI MOCY – ZDROWE, NATURALNE „SŁODYCZE”



SKŁADNIKI (ok. 20 sztuk):

- 1 szklanka daktylki bez pestek (miękkich)
- 3/4 szklanki zmielonych migdałów
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 2 łyżki nasion chia (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 czubata łyżka masła orzechowego (np. z kawałkami orzechów)

PRZYGOTOWANIE:

- Wszystkie składniki umieścić w melakserze/rozdrabniaczu/thermomixie i rozdrobnić na pastę z małymi cząstkami składników.
- Uformować kulki wielkości orzecha włoskiego dociskając masę
- Wstawić do lodówki na kilka godzin, aby nabrały bardziej stałej konsystencji i się nie kruszyły.



4 JOGURT Z DODATKAMI

Naturalny jogurt w słoiczku z owocami sezonowymi, orzechami i nasionami to szybka, pożywna przekąska. Warto zabrać go w wielorazowym pojemniku i uniknąć plastikowych kubeczków jednorazowych.

5 HUMMUS I DIPY ROŚLINNE

Hummus, guacamole czy pasta z czerwonej soczewicy w mini słoiczkach to świetny sposób, by z warzyw zrobić prawdziwy posiłek w małej formie. Z marchewką, ogórkiem lub papryką tworzą zdrową i pożywną przekąskę do pracy.

DLACZEGO EKO?

Przekąski przygotowane w domu to nie tylko lepsza kontrola nad składnikami i wartościami odżywczymi, ale też ograniczenie plastiku i jednorazowych opakowań. Kilka słoików, pojemników wielorazowych i torba na lunch pozwala dbać o siebie i środowisko jednocześnie.

MAŁE ZMIANY, DUŻY EFEKT

Wystarczy odrobina planowania wieczorem, by rano zabrać ze sobą zdrowe, fit i ekologiczne przekąski. Dzięki temu nie tylko oszczędzasz pieniądze i energię, ale też wprowadzasz codziennie zdrowy rytuał w życie biurowe. Zdrowie, ekologia i wygoda – wszystko w jednym.

Nic nie pobudza tak, jak aromatyczne napary i odżywcze smoothie. Wykorzystanie sezonowych, lokalnych produktów pozwala przygotować zdrowe napoje, które dodają energii i wspierają odporność.

ZDROWA ROZGRZEWAJĄCA WYKWA

To doskonały moment, by zadbać o siebie od środka. Nic tak nie rozgrzewa i nie dodaje energii, jak aromatyczne napary i smoothie przygotowane ze świeżych produktów.

ROZGRZEWAJĄCE NAPARY – PROSTOTA I MOC NATURY

Herbaty i napary to coś więcej niż tylko napój – to rytuał, który koi ciało i umysł. W zimowe dni warto sięgnąć po:

- **Imbir i cytryna** – klasyczne połączenie wzmacniające odporność.
- **Cynamon i goździki** – aromatyczne przyprawy wspomagające trawienie.
- **Mięta i lipa** – łagodna mieszanka na chwilę relaksu.

ROZGRZEWAJĄCE SMOOTHIE



SKŁADNIKI

(1 porcja):

- 1 jabłko
- 1 mała marchewka
- 1/2 banana
- kawałek świeżego imbiru (ok. 1 cm)
- szczypta cynamonu
- 150 ml wody lub napoju roślinnego

PRZYGOTOWANIE:

- Jabłko i marchewkę umyj i pokrój na kawałki.
- Banana obierz i pokrój na plasterki.
- Wszystkie składniki włóż do blendera, dodaj imbir, cynamon i wodę.
- Zmiksuj na gładkie smoothie. Podawaj od razu, lekko podgrzane lub schłodzone.

To smoothie nie tylko rozgrzewa i dodaje energii, ale dzięki lokalnym składnikom dostarcza witamin i wspiera zdrowe nawyki.



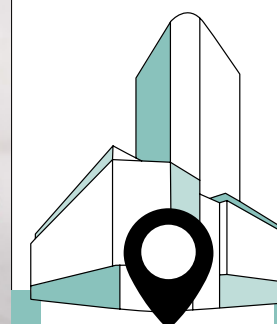
WITAMINOWA BOMBA Z NATURY

Smoothie to świetny sposób na połączenie smaków i wartości odżywczych w jednym kubku. Warto więc postawić na owoce i warzywa dostępne lokalnie:

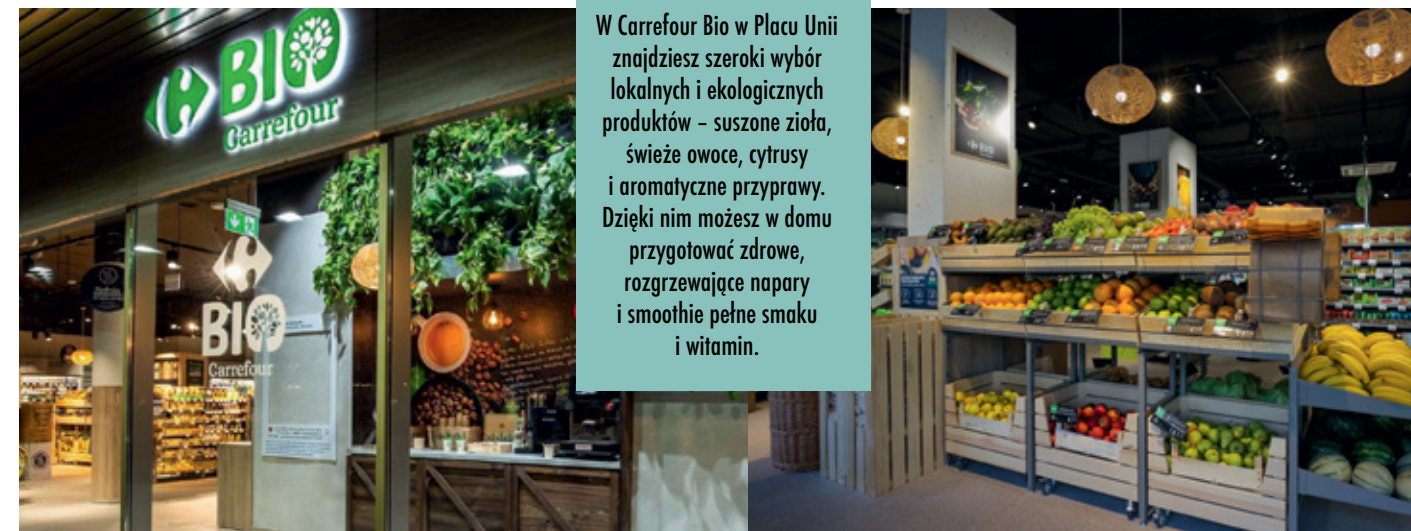
- **Jabłko, gruszka, marchew** – klasyczne zestawienie, które doda słodczy i naturalnej energii.
- **Burak, imbir, jabłko** – odżywcze smoothie o głębokim kolorze i rozgrzewającym smaku.
- **Dynia, banan, cynamon** – kremowe, aromatyczne i pełne witamin.

ZDROWY RYTUAŁY W TWOJEJ KUCHNI

Przygotowanie naparów i smoothie to prosty oraz przyjemny sposób na codzienną dawkę ciepła i witamin. Warto odkrywać nowe smaki i tworzyć rytuały w domowej kuchni.



W Carrefour Bio w Placu Unii znajdziesz szeroki wybór lokalnych i ekologicznych produktów – suszone zioła, świeże owoce, cytrusy i aromatyczne przyprawy. Dzięki nim możesz w domu przygotować zdrowe, rozgrzewające napary i smoothie pełne smaku i witamin.



CZYTASZ, WIESZ

KULTURA



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



ROZWÓJ OSOBISTY

ANIA WENDZIKOWSKA „KU SZCZĘŚCIU”

Ku szczęściu” to inspirująca książka z pogranicza autobiografii i literatury rozwojowej, w której autorka dzieli się swoją osobistą podróżą od poczucia pustki i wypalenia do odnalezienia wewnętrznego spokoju i spełnienia. Autorka przez refleksję nad sobą i zmiany w podejściu do codzienności uczy, że szczęście nie leży w osiągnięciu kolejnych „gdymy”, lecz w akceptacji, zaufaniu sobie i życiu zgodnym z własnymi wartościami.

ANIA WENDZIKOWSKA „KU ZMIANIE”

„Ku zmianie. 102 nawyki świadomego życia” autorstwa Anny Wendzikowskiej to praktyczny poradnik, który pokazuje, jak w codziennym życiu wprowadzać świadome zmiany. Autorka dzieli się osobistymi doświadczeniami, refleksjami i 102 prostymi nawykami, które pomagają odnaleźć równowagę, spokój i radość życia. Książka uczy uważności, wdzięczności i budowania harmonii z samym sobą, krok po kroku wspierając rozwój osobisty.

ROZWÓJ OSOBISTY

DON MIGUEL RUIZ „ŹRÓDŁO MIŁOŚCI”

Książka ta to duchowy poradnik Don Miguela Ruiza (wraz z Barbarą Emrys), który zaprasza do głębszego zrozumienia miłości jako siły wolnej od lęków, oczekiwań i społecznych schematów. Książka prowadzi krok po kroku przez proces odkrywania bezwarunkowej, świadomej miłości – najpierw do siebie, potem do innych. To praktyczny przewodnik ku autentycznym, pełnym relacjom i wewnętrznej wolności.



ROZWÓJ OSOBISTY

MEL ROBBINS „TEORIA POZWÓL IM”

„Teoria ‘pozwól im’” autorstwa Mel Robbins to inspirujący poradnik, który uczy, jak odzyskać spokój i energię, przestając kontrolować innych i ich opinie. Autorka pokazuje, że akceptacja wyborów innych oraz skupienie na własnym życiu i wartościach pozwala żyć lżej i bardziej świadomie. Książka oferuje praktyczne strategie, które pomagają uwolnić się od stresu i presji społecznej, budując pewność siebie i emocjonalną równowagę. Robbins zachęca do wprowadzenia prostych nawyków, które umożliwiają życie w zgodzie z samym sobą.



MEL ROBBINS „REGUŁA 5 SEKUND”

„Reguła 5 sekund. Masz wszystko, czego potrzebujesz, aby odmienić swoje życie” to bestsellerowy poradnik Mel Robbins, w którym autorka przedstawia prostą, ale skuteczną technikę działania. Kluczem jest odliczanie od 5 do 1, które pomaga przerwać wątpliwości, przełamać nawyk odkładania spraw i natychmiast podjąć działanie. Robbins pokazuje, że to nie wiedza, lecz szybka reakcja w ciągu 5 sekund jest tym, co naprawdę zmienia życie, zwiększa pewność siebie i buduje nowe, pozytywne nawyki.



DAVID ATTENBOROUGH „PLANETA ZIEMIA II”

Ta wyjątkowa serialowa dokumentalna opowieść przyrodnicza składa się z sześciu odcinków ukazujących niesamowite różnorodne ekosystemy świata – od wysp i gór, przez dżungle i pustynie, po równiny, trawy i miasta – z zapierającymi dech w piersiach ujęciami dzikiej przyrody.



MARTYNA WOJCIECHOWSKA „MISJA ANTARKTYDA”

Dokumentalny film przedstawiający ekstremalną wyprawę Martyzny Wojciechowskiej na Antarktydę, gdzie spędziła miesiąc w surowych warunkach białego kontynentu i zmierzyła się z potęgą natury oraz wspięła się na Masyw Vinsona – najwyższy szczyt Antarktydy.



SEANS
FILMOWY

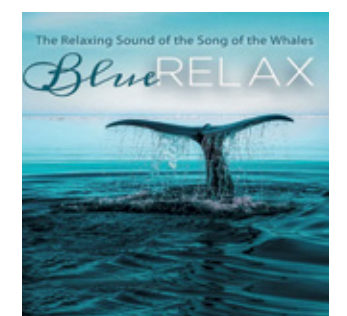
MUZYKA

KULTURA



VARIOUS ARTISTS „MUSIC THERAPY”

To muzyczna kompilacja Various Artists – zbiór utworów stworzony z myślą o relaksie, odprężeniu i poprawie samopoczucia. W ramach tak zatytułowanych albumów i kolekcji znajdują się często ambientowe, medytacyjne i chilloutowe dźwięki, które mają pomagać w redukcji stresu, osiągnięciu spokoju lub towarzyszyć praktykom relaksacyjnym i medytacji.



VARIOUS ARTISTS „BLUE RELAX”

To relaksacyjna kompilacja muzyczna utrzymana w klimacie spokojnych dźwięków natury i ambientu. Album zawiera instrumentalne utwory i odgłosy przyrody – jak fale oceanu, śpiew ptaków czy inne kojące motywy – zaprojektowane, by pomagać w odprężeniu, medytacji i redukcji stresu.

35



PLAC UNII

PRACA W ZGODZIE Z NATURĄ

