

Woman in
BUSINESS
Magazine

WRZESIEŃ 2024
ISSUE NO. 03

**KOBIETY
SUKCESU**

**Miłość
Kariera
Pieniądze**



**KOBIETA MIESIĄCA
EWELINA
KOMORNICZAK**

**Makijaż permanentny
Odkryj swoją wewnętrzną moc**

**MENOPAUAZA
Kroniki Akaszy**

NASZA MISJA

Wiele z nas przyjechało do Irlandii, nie wiedząc dokładnie, co nas tutaj czeka. Chciałyśmy spełnić swoje marzenia i po prostu zrobić coś w swoim życiu co sprawi, że poczujemy się spełnione i wartościowe. Często ryzykowałyśmy, bez znajomości języka, wsparcia rodziny i przyjaciół, którzy zostali w Polsce.

Jestem jedna z Was, mamą czwórki dzieci, która zaczynała z drobnym marzeniem. Chciałam otworzyć swój biznes i robić dobre i piękne torty, ale nie wiedziałam, jak się za to zabrać, jak zacząć.

Pasja poprowadziła mnie sama.

Woman in Business Klub to nie tylko spotkania, to również wsparcie, jakie dajemy Wam poprzez media.

Poznałam wiele kobiet, które z pasją tworzą swoją codzienność, są pośród nas.

Postanowiłam, że czas pokazać jak świetnie sobie radzą, stąd pomysł na Magazyn.

Założeniem, jakie przyświeca mi od początku, jest takie, abyście to Wy tworzyły tutaj treści. Bo to Wy jesteście ekspertkami w swojej dziedzinie.

Naszą misją jest pokazanie blasku każdej z Was. Chcemy przedstawić Was i wasze pasje jeszcze bardziej. Chcemy pokazać, że Polskie Kobiety są mądre, piękne i przedsiębiorcze.

Zapraszamy Was bardzo serdecznie do aktywnej współpracy, jesteśmy otwarci, jeżeli chcielibyście pokazać nam swój biznes i opowiedzieć o swojej pasji na łamach naszego Magazynu, prosimy o kontakt.

Zapraszam bardzo serdecznie.

Redaktor Naczelna

Maja Ulej



SPIS TREŚCI

<u>Inspirujące Kobiety Ewelina Komorniczak</u>	5
<u>Realistyczny Makijaż Permanentny</u>	7
<u>Menopauza</u>	8
<u>Kroniki Akaszy</u>	10
<u>5 Typów Bratniej Duszy</u>	11
<u>Analiza Kolorystyczna</u>	12
<u>Test Lustro</u>	13
<u>Holistyczne Relaks</u>	15
<u>Odkryj Swoją Moc</u>	16



<u>Radykalne Wybaczenie</u>	20
<u>Kobiety WHIP</u>	23
<u>Metoda 555</u>	24
<u>Nowoczesn Wnętrza</u>	27
<u>Trad Wifes</u>	31
<u>Jak Zacząć Oszczędzać</u>	34
<u>Aromaterapia</u>	35
<u>Suplementacja</u>	36



PODZIEKOWANIE



Jesteśmy ogromnie dumni z każdej Polki, która swoją determinacją, zaangażowaniem, pracą, pasją i wyrzeczeniami osiąga kolejne etapy swojej kariery.

Jesteśmy dumni, że tak dużo Polek mieszkających w Irlandii ma świetnie prosperujące biznesy, zdobywają nagrody, prestiż i uznanie. Rozwijają swoje kompetencje i stają się wzorem do naśladowania.

W tym, jak i w każdym następnym wydaniu, będziemy przedstawiać sylwetki niezwykłych kobiet, Polek mieszkających i pracujących w Irlandii.

Wierzmy, że wspólnie stworzymy niesamowity Magazyn, w którym każda z Was odnajdzie Siebie lub coś dla siebie.

Życzymy Wam dalszych sukcesów zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Redakcja

Woman in Business Magazine ♥

INSPIRUJĄCE KOBIETY

KOBIETA MIESIĄCA

EWELINA KOMORNICZAK

EWELINA KOMORNICZAK pochodzi z Jaworzna mieszka w Athlone. Właścicielka Ev Beauty Academy & Trichology. Laureatka wielu międzynarodowych konkursów kosmetycznych. Trenerka. Zdeterminowana w dążeniu do sukcesu.



DIAMENTY
KOBIECEGO
BIZNESU

www.diamentykobiecegobiznesu.pl

Woman in Business Magazine

1/ CO CIĘ NAJBARDZIEJ MOTYWUJE.

Najbardziej motywuje mnie myśl o tym, że mam rodzinę i pragnę dać swoim bliskim wszystko, co najlepsze. Czasem bowiem łatwo zatracić poczucie, że należy pracować, aby żyć, a nie żyć, aby pracować. Motywacja jest bardzo ważna w naszym życiu. Dzięki niej stawiamy sobie coraz wyżej poprzeczkę, wyznaczamy ambitne cele i z własnej woli dążymy do ich spełnienia.

2/ SWÓJ DZIEŃ ZACZYNAM OD....

Wstaję wcześniej rano, więc zaczynam dzień od mocnej czarnej kawy. Czasem jakiś poranny spacer, jeśli pogoda dopisuje.

3/ PIERWSZA PRACA I PIERWSZE ZAROBIONE PIENIĄDZE

Moją pierwszą pracą była praca w banku. Pamiętam, że był to Lukas Bank. Byłam tam referentką od kredytów ratałnych. Po weryfikowaniu umowy kredytowej księgowałałam ją. Wtedy jeszcze studiowałam zaocznie "Prawo i administrację", więc nie było mnie stać na jakieś górnotłote rzeczy. Pieniądże szły głównie na opłacenie studiów, a jeśli coś mi zostawało to tylko na jakieś małe przyjemności. To były niełatwe czasy wtedy. Nie raz były chwile, że chciałam się poddać, ale jak widać, przetrwałam i dałam radę. Robię, teraz to, co kocham.

4 / PRZEŁOMOWY MOMENT W KARIERZE

Przez 5 lat miałam salon w domu. Przełomem było znalezienie miejsca i otwarcie salonu w centrum Athlone. Znalazłam miejsce i otworzyłam salon przed covidem. Po dwóch miesiącach niestety musiałam się zamknąć przez pandemię. Byłam zawiedziona i bałam się, że nie przetrwam. Jednak moja upartość, ambicjonalność i dążenie do celu sprawiły, że się udało. To był dla mnie największy przełom w karierze. Zaczęłam się jeszcze bardziej rozwijać i pozyskiwać nowych klientów.

5/ NAJWIĘCEJ ZAINWESTOWAŁAM W...

Najwięcej zainwestowałam w siebie. W swój rozwój osobisty. Nie żałuję żadnej wydanej złotówki. Jak widać, opłacało się. Nie spoczywam na laurach. Dalej poszerzam swoją wiedzę poprzez różne szkolenia i webinary.

6/ MÓJ PRZEPIS NA SUKCES

A jest taki? Żartuje oczywiście. Moim przepisem na sukces jest wytrwałość w dążeniu do celu. Konsekwencja i systematyczność. Myślę, że ambicjonalność ma również ogromne znaczenie.

EWELINA KOMORNICZAK

7/ MÓJ NAJWIĘKSZY SUKCES

Moim największym sukcesem w życiu jest mój syn. Gdy patrzę teraz na niego, widzę siebie sprzed kilkunastu lat. Jeżeli chodzi o sukces w biznesie to chyba te moje wszystkie nagrody i wyróżnienia, których się nazbierało przez te kilka lat. Wszystkie cenię sobie tak samo. Te zdobyte w Irlandii, jak i w Polsce. Takim jednak największym osobistym sukcesem dla mnie są dwie zdobyte akredytacje jako szkoleniowca oraz All Star Accreditation Ireland 2023 wydawana tylko firmom o najwyższym standardzie jakości usług w Irlandii. Jest tylko kilka salonów w Irlandii posiadających tę akredytację.

8 / GDY PONOSZĘ PORĄŻKĘ / NIEPOWODZENIE

Są w moim życiu chwile zwątpienia jak u każdego. Zawsze próbuje się sama zmotywować: „Ewelka jutro będzie lepszy dzień”. Myślę sobie wtedy, że tak daleko zaszłaś, nie możesz się teraz poddać. Próbuje się wtedy zrelaksować przy dobrej książce. Rozmowa z moją przyjaciółką również mi pomaga.

9/ NAJWAŻNIEJSZA ZASADA /WARTOŚĆ, KTÓRĄ KIERUJĘ SIĘ W ŻYCIU.

Pierwsza zasada to uczciwość względem siebie i klientów.
Druga to „Nigdy się nie poddawaj”

10/ KONKURENCJA TO DLA MNIE

Szczerze mówiąc, to za bardzo o niej nie myślę. Jestem za bardzo zapracowana. Po prostu robię swoje i idę dalej. Nie jestem typem zazdrośnicy ani zwolenniczką hejtu. Staram się nie otaczać ludźmi ze złą energią, bo ta mi nie służy. Myślę, że każdy klient, klientka ma wolny wybór, a ja na brak klientów na szczęście nie mogę narzekać.

11 / MOJA ULUBIONA POTRAWA

Szczerze mówiąc, nie mam takiej. Lubię kuchnię włoską i różnego rodzaju słodkości.

12/ NAJWAŻNIEJSZA KSIĄŻKA, KTÓRĄ PRZECZYTAŁAM.

Lubię czytać. Dużo czytam literatury z branży beauty. Uwielbiam książki Pablo Coelho. Wszystkie przeczytałam.

13/ KOBIETOM, KTÓRE CHCĄ OSIĄGNAĆ SUKCES, PORADZIŁBYM...

Każda z nas musi „znaleźć” to, co kocha robić. Musisz odkryć swoją pasję w tym, co robisz, bo to jest najważniejsze. Być uczciwą, lojalną, bo klienci to czują. Odpłacą Ci się w przyszłości, wracając do Ciebie i polecając Cię innym klientom. Być wytrwałą w dążeniu do swoich celów i marzeń. Pamiętajcie dziewczyny „Nigdy się nie poddawajcie”

Bardzo dziękuję Ewelina za cudowny wywiad i z całego serca życzymy Ci wielu sukcesów.



EW
ACADEMY

Beauty & Trichology



REALISTYCZNE BRWI W MAKIJAŻU PERMANENTNYM

Kamila Kaca

Realistyczne brwi 3D należą do najbardziej skomplikowanych i wyjątkowych. Powstająca praca wygląda niezwykle realistycznie. Wykonanie brwi tą metodą nie jest łatwe i wymaga nie tylko rzetelnego rzemiosła, doświadczenia, ale także wyobraźni przestrzennej. Technika ta jest idealna dla osób cierpiących na łysienie plackowate (alopecia areata). Chorzy zmagają się z uszkodzeniem mieszków włosowych i utratą włosów na skórze głowy, brwi i rzęs. Niestety choroba ta może doprowadzić do nieestetycznego wyłysienia i niskiej samooceny osoby chorej. W takim wypadku staram się odbudować utraconą część z pomocą fotografii lub zaprojektować zupełnie nowe brwi. Podczas projektowania każdy włos wykonany jest z niezwykłą starannością. Wrażenie głębi uzyskuje się dzięki połączeniu 3 różnych pigmentów, siły nacisku oraz odpowiedniej formy i kształtu. Tak wykonana praca, umieszczona na płaskiej powierzchni sprawi, że stworzona przez nas iluzja stanie się jej częścią. Tajemnica polega na przemyślanej grze światła, perspektywy, cieni, a także formy, to wszystko tworzy iluzję optyczną. Cechą brwi wykonanych techniką 3D jest ich realizm, przestrzenność, odwzorowanie każdego szczegółu, proporcje zgodne z naturalnymi oraz złudzenie optyczne. Włoski wcześniej rysuję cienkopisem i projektuję je w ten sposób, by idealnie wtopiły się pomiędzy naturalnie występujące już naturalne włoski. Pigmentację zaczynam od koloru średniego brązowego. Taki kolor łatwo zarówno rozjaśnić, jak i przyciemnić. Kolejnym etapem jest, wykończenie włosków jaśniejszym kolorem natomiast ostatnim krokiem jest pogłębienie efektu kolorem ciemnym. Pomoże on nadać większy kontrast i realizm jakby tworzenie trzeciego poziomu przestrzeni. Wypracowane włoski w ten sposób wyglądają niezwykle realistycznie. Naszym celem jest to, aby klient był zadowolony, pewny siebie i zawsze polecał nas innym, którzy również zmagają się z podobnym problemem.

Art Permanent Makeup

Edward Street, Moorefield Road,

Newbridge. Co. Kildare, Ireland Ireland

+353 86 885 8085



MENOPAUAZA

ANNA NIEWIAROWSKA

Metody wsparcia ciała i umysłu w menopauzie

Menopauza to naturalny, lecz często trudny etap w życiu każdej kobiety. Przynosi ona wiele zmian w organizmie, które mogą prowadzić do różnorodnych objawów fizycznych, a także emocjonalnych. Zrozumienie tych procesów jest potrzebne dla utrzymania dobrego samopoczucia i zdrowia kobiety. Aby przejść przez ten etap z większą pewnością i komfortem potrzebne są rzetelne informacje, które pokazują wszechstronne podejście do menopauzy.

Posiadanie szczegółowych informacji o menopauzie: czym ona jest, jakie są jej objawy oraz jakie zmiany zachodzą w organizmie, jest dla kobiet niezbędne dla poczucia bezpieczeństwa podczas niekiedy gwałtownych i nieprzyjemnych zmian. Wyposażone w wiedzę mogą lepiej zrozumieć, co dzieje się z ich ciałem i jak można mu pomóc. Kluczową rolę w tej zmianie odgrywają hormony, dlatego tak bardzo ważne jest przyjrzenie się pracy układu hormonalnego, który nie działa jednakowo u każdej kobiety i niewiele pacjentek dostaje rzetelne informacje o swoim własnym koktajlu hormonalnym. Najczęściej kobiety w tym okresie życia otrzymują zestaw uniwersalnych informacji z perspektywy medycyny konwencjonalnej. Warto jednak pamiętać, że istnieje również medycyna naturalna, która także może być skutecznym wsparciem w menopauzie. Ajurweda, która jest moim narzędziem pracy z kobietami w przywracaniu równowagi hormonalnej, to starożytny system medyczny, który oferuje holistyczne spojrzenie na zdrowie kobiety.

Należy jeszcze raz podkreślić znaczenie indywidualnego podejścia do menopauzy, bo każda kobieta przechodzi ją inaczej, dlatego ważne jest, aby mogła dostosować metody wsparcia do swoich potrzeb. Poznanie różnorodnych metod wsparcia ciała i umysłu w czasie menopauzy pozwala na wybór najlepszego rozwiązania na dany moment i stan zdrowia kobiety. Dlatego zachęcam, by każda kobieta poznała oferowane jej terapie hormonalne, ale także nefarmaceutyczne, naturalne metody, jak indywidualnie dobrane dieta, zioła oraz odpowiednio zmodyfikowany styl życia.

Menopauza nie musi oznaczać rezygnacji z aktywnego i pełnego życia. Może być to czas nowych możliwości i rozwoju. Ale często potrzebujemy kogoś, kto pomoże zrozumieć zmiany zachodzące w organizmie i dobrać metody wsparcia, które będą poprawiały zdrowie i jakość życia.



Anna Niewiarowska Rzeczniczka Kobiet w Menopauzie, Mentorka Menopauzy i właścicielka Praha Studio w Warszawie, w którym odbywają się sesje filmowo-fotograficzne oraz warsztaty. Prowadzi mentoring dla kobiet dojrzałych, wspiera kobiety w przywracaniu równowagi hormonalnej, energii życiowej i seksualnej dzięki naturalnym metodom opartym na Ajurwedzie. Twórczyni programu Anti aging w menopauzie, czyli odmładzanie poprzez oczyszczanie. Założycielka profilu na Instagramie Szczęśliwa z menopauzą oraz podcastu Szczęśliwa z menopauzą.

Autorka e-booka „Masz wybór: terapie hormonalne i naturalne metody wsparcia”





BELLEVE
AESTHETIC & PODIATRY

BELLEVE

Ewelina Dobrzyńska



Od 6 lat prowadzę swój salon w Lucan, gdzie oferuję zabiegi z medycyny estetycznej i podologii. Moim celem jest pielęgnacja zdrowia i urody człowieka. Zajmuję się profilaktyką w spowalnianiu procesów starzenia oraz zagadnieniami leczniczymi zmian skórnych. Oferuję szeroką gamę zabiegów z zakresu kosmetologii upiększającej, zachowawczej, jak i również pomagam w doborze odpowiednich preparatów i kosmetyków. Posługuję się również specjalistycznymi preparatami, urządzeniami i metodami odnowy biologicznej. Opracowuję strategię zabiegów profesjonalnych i domowych, i czasem doradzam konieczne zmiany w trybie życia klienta. Oceniam estetykę i skuteczność zastosowanego zabiegu kosmetycznego. Oprócz tego jestem specjalistą podologiem zajmującym się chorobami i dolegliwościami w obrębie stóp. Do moich kompetencji wchodzi diagnozowanie i leczenie zarówno chorób, np. takich jak grzybica czy stopa cukrzycowa, jak i pielęgnacja. W terapii podologicznej często spotykam się z sytuacjami, w których konwencjonalne metody leczenia nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. W takich przypadkach konieczne jest zastosowanie holistycznego podejścia, które uwzględni nie tylko lokalne objawy, ale także czynniki takie jak np. :niedożywienie, nieprawidłowe odżywianie czy insulinooporność.



Kroniki Akaszy



Kogo możemy spotkać w Kronikach? Przede wszystkim naszych przewodników duchowych, mistrzów, świetliste istoty, aniołów czy nawet samą energię Boską Stwórcy. Wszystko zależy od tego, jak bardzo jesteśmy połączeni ze Źródłem i czy też jesteśmy gotowi na bezpośredni przekaz. Jeżeli nie mamy takiego doświadczenia, zapraszam na odczyty do siebie.

Co można robić w Kronikach? Przede wszystkim możemy zadawać pytania na nurtujące nas tematy, możemy sprawdzić skąd i gdzie mamy blokady, lęki, niesprzyjające kody w podświadomości; możemy sprawdzić nasze wcześniejsze wcielenia, porozmawiać z przodkami (jeżeli wyrażą taką chęć i zgodę), uzdrowić tematy rodzinne czy rodowe, oczyścić siebie energetycznie lub też miejsce czy sytuację. Samo przebywanie w tej Energii daje poczucie ulgi, spokoju oraz wyciszenia. Możemy otrzymać piękne przekazy, przewodnictwo, prowadzenie. Kroniki nie służą do przewidywania przyszłości. Są zbiorem informacji na temat Twojej duszy ze wszystkich możliwych inkarnacji, dają lepsze zrozumienie sensu życia, pomagają, wspierają, jeżeli tego oczywiście sami chcemy. Bardzo często Energia ta przychodzi do Was sama albo woła Was z jakiegoś powodu. Czy chciałbyś/chciałabyś wiedzieć dlaczego? Nigdy to nie jest przypadek, a przebywanie w tych przestrzeniach jest naprawdę transformujące.

PATRYCJA MATUSZKIEWICZ



Jeżeli interesujesz się rozwojem osobistym albo szukasz technik medytacji czy relaksacji, ciągną się za Tobą różnego rodzaju problemy i wciąż nie możesz znaleźć odpowiedzi na swoje pytania, to jesteś we właściwym miejscu i ten artykuł jest dla Ciebie.

Czym są tak naprawdę Kroniki? Jest to źródło bezwarunkowej miłości oraz wiedzy, do którego mamy wszyscy dostęp. Akasza to inaczej eter, czyli Twoja ósma czakra, która nie znajduje się w Twoim fizycznym ciele, ale jest umiejscowiona nad głową. Kiedy zaczynamy pracować z tą czakrą, możemy doświadczyć duchowej przemiany, która w rezultacie prowadzi do zmian osobistych, zawodowych, mentalnych i emocjonalnych. Zaczynamy postrzegać nasze powiązanie ze Wszechświatem, mamy lepsze wglądy w siebie oraz lepiej jest nam zrozumieć własne uczucia czy doświadczenia życiowe. Ważne jest by, odpowiednio się przygotować do odczytu; polecam medytacje, bowiem pozwolą nam naprawdę połączyć się ze sobą samym oraz później ze Źródłem. Kiedy zaczynamy praktykować wdzięczność, uważność za to, co już mam w życiu, łatwiej nam docenić to, co mamy oraz zauważyć, ile jeszcze więcej możliwości na nas czeka. Jeżeli interesuje Cię jak samemu wchodzić w tę przestrzeń, zapraszam do siebie na stronę, gdzie w przystępny sposób tłumaczę, jak to zrobić.

5 TYPÓW BRATNIEJ DUSZY

Czyli o ludziach, którzy pojawiają się w naszym życiu nie bez powodu

Większość z nas spędza zdecydowanie zbyt dużo czasu w życiu na poszukiwanie swojej drugiej połówki. Idealnie do nas dopasowanej, bratniej duszy, która nas zrozumie i pokocha, jak nikt dotąd. Zapominamy jednak, że ta szczególna więź nie pojawia się jedynie między dwojgiem kochanków. Istnieje wiele typów bratniej duszy, a każdy z nich pozostawia w naszym życiu trwałą ślad. Częstkę siebie, która zamieszka w nas na zawsze.

Oto 5 typów bratniej duszy, uważaj, by nie przegapić żadnej z nich:

PRZYJACIEL

Tą duszą najczęściej jest twój najlepszy przyjaciel. To ktoś z kim już od samego początku łączy cię silna więź, ponieważ już wtedy miałaś wrażenie, że znacie się całe życie. To osoba, z którą mogłabyś rozmawiać długie godziny i wiesz, że zawsze możesz na nią liczyć. Ktoś, kto rozumie cię lepiej niż ty sama. Te dusze zazwyczaj zostają w naszym życiu na dłużej, dlatego upewnij się, że właściwie dbasz o tę więź i nigdy nie bierz jej za pewnik.

HURAGAN

Ten typ bratniej duszy pojawia się w naszym życiu w jednym celu – by wyrzucić je do góry nogami.

Spotykamy ich najczęściej wtedy, gdy potrzebujemy zmienić perspektywę i poszerzyć swoje horyzonty. Zachęcają nas do tego, by zastanowić się nad swoim życiem i zweryfikować dalekosiężne plany.

Będziesz wiedziała, kiedy ten ktoś wkroczy do twojego życia, bo zazwyczaj wpada w nie niczym huragan stworzony z miłości i pasji. A ty chętnie dasz mu się ponieść, bo nigdy nie czułaś takiego przyływu energii.

Jak każdy inny sztorm ten także w końcu przemija, pozostawiając po sobie jedynie poważne zniszczenia. Z tym że po tej burzy już nigdy nie będziesz taka sama, dojrzejesz. A z pozostawionych zgliszczy odbudujesz siebie na nowo.

KOCHANEK

Tę bratnią duszę spotykamy na swojej drodze, by nauczyć się czegoś, co docenimy w późniejszym życiu. To może być nasza pierwsza miłość, kochanek, do którego uciekamy, będąc w stałym związku, czy chociażby przyjaciel, z którym decydujemy się na pewien „układ”. Oboje możecie się z tej relacji wiele nauczyć i to właśnie sprawia, że są dla nas takie ważne. Twój były „kochanek” może na stałe zadomowić się twoim życiem, stając się swego rodzaju przyjacielem. Kimś z kim łączy nas specjalna więź – bratnią duszą.

NIEZNAJOMY

To osoba, która zdarza się nam poznać przez „przypadek”. O ile coś takiego rzeczywiście istnieje...

Mamy wtedy wrażenie, że skądś się znamy, tylko nie bardzo wiadomo skąd. Osoby wierzące w reinkarnację, powiedziałyby, że prawdopodobnie poznaliście się w swoim przeszłym wcieleniu, czy życiu. Wszystkie wasze rozmowy schodzą na kluczowe dla was tory. A po każdej z nich wyciągacie znaczące wnioski i czujecie się bardziej związani ze swoim rozmówcą.

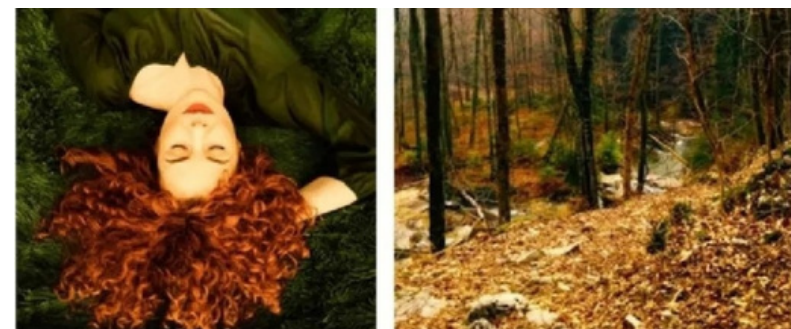
DRUGA POŁÓWKA

Czyli to, czego wszyscy szukamy, choć nie każdemu będzie dane ją znaleźć. Uosobienie wszystkich typów bratnich dusz, w jednym. Spotykając ją w swoim życiu, natychmiast zdajemy sobie sprawę, że to właśnie ona. Ta jedyna (lub ten jedyny). Osoba, z którą chcielibyśmy dzielić nasze życie, a która jednocześnie jest naszym najlepszym przyjacielem.



ANALIZA KOLORYSTYCZNA

JAK ZNALEŹĆ SWÓJ NAJLEPSZY KOLOR



Analiza kolorystyczna to obserwacja naturalnych barw występujących w naszej naturalnej aurze: w oczach, skórze i włosach oraz podkreślenie tych barw tą samą grupą kolorów, po to, aby wydobyć nasz naturalny blask i piękno.

Kolory dzielimy zgodnie z podziałem por roku na 4 grupy: Wiosna, Lato, Jesień, Zima oraz 3 podtypy: jasny, średni i mocny.

W analizie kolorystycznej chodzi właśnie o to, aby wydobyć naturalny blask, piękno i witalność osoby, pokazać i podkreślić jej naturalne walory.

Są pewne kolory, które, już na pierwszy rzut oka widać, że nie pasują do siebie i jak to mówimy, „gryzą się”. Kolory ubrań, które wybieramy, mogą właśnie być niedopasowane do naszej naturalnej kolorystyki, przez co tworzą nienaturalne wrażenie wręcz dysharmonię, np. podkreślają zaczerwienienia na twarzy, cienie pod oczami czy niezdrową bladość. Naturalna grupa kolorystyczna podkreśli natomiast atuty i zniweluje niedoskonałości. Obserwując cechy charakterystyczne naturalnych barw danej osoby, możemy określić najkorzystniejsze dla niej odcienie.

Jak znaleźć swój kolor

- Kolor formalny: nasza wersja czerni, to kolor pierścienia, otoczki wokół tęczówki oka
- Kolor elegancki: mniej formalny, ale nadal poważny, nasza wersja brązu/ beżu, to kolor najciemniejszej części włosów (niefarbowanych)
- * Kolor casualowy: nasza wersja khaki, pochodzi z najjaśniejszej części włosów na samych końcówkach (niefarbowanych)

KOLORY EMOCJI:

- Kolor podstawowy: to najdelikatniejszy kolor z naszej osobistej palety, odzwierciedla barwę wnętrza dłoni
- *Kolor romantyczny: kolor miłości i pasji, nasza wersja czerwieni, znajdziemy go, przyglądając się rumieńcom i zaczerwienionym miejscom na skórze
- * Kolor dramatyczny: kolor, który ma zwracać na nas uwagę otoczenia, nasza wersja niebieskiego, szukamy go, przyglądając się żyłom na nadgarstku
- *Kolor energii: kolor, który sprawi, że będziemy postrzegane, jako osoby pełne życia, to kolor najciemniejszej części tęczówki (pomijając jej najciemniejszy obrys)
- Kolor uspakajający: nasz najbardziej wyciszony kolor, zaczerpnięty z najjaśniejszej części tęczówki.

Zapraszam na eventy Piękno jest Kobietą, na których poruszamy tematy naturalnego piękna i kobiecej urody.



Test LUSTRO



Wybierz lustro i sprawdź, jak postrzegasz samą siebie

1



2



3



4



Nasze wybory wiele mówią o życiu i charakterze. Niektóre z nich mogą odnosić się również do samooceny. Sprawdź w naszym psychoteście, jak postrzegasz samą siebie. Spójrz na obrazek i wybierz lustro, które twoim zdaniem najbardziej cię odzwierciedla. Następnie możesz przejść do sprawdzenia poniższych odpowiedzi.

Do wyboru masz cztery lustra, które z nich podoba ci się najbardziej? Nasz test osobowości zdradzi, jak postrzegasz samą siebie. Poniżej znajdziesz odpowiedzi do konkretnych obrazków 1-4.

LUSTRO Z NIEBIESKĄ RAMKĄ

Jeśli wybrałaś lustro w ciemnoniebieskiej ramce, oznacza to, że postrzegasz siebie jako osobę zrównoważoną i spokojną. Widzisz siebie, jako kobietę pełną harmonii, która żyje ze sobą w zgodzie. W życiu dążysz do tego, aby odczuwać pełne spełnienie. Potrafisz cieszyć się i przeżywać głębokie uczucia. Cechuje cię również mądrość i pewność siebie. Cenisz sobie stabilność i rozumienie swoich czynów i emocji. Postrzegasz siebie także jako osobę otwartą i skłoną do refleksji. Zawsze wyciągasz wnioski z popełnianych przez siebie błędów. Nie lubisz mydlić sobie ani innym oczu.

ZŁOTE LUSTERKO

Natomiast jeżeli postanowiłaś wybrać kwadratowe lustro z elegancką złotą ramą, oznacza to, że widzisz siebie jako osobę ambitną i zorganizowaną. Twoim celem życiowym jest dążenie do doskonałości w różnorodnych dziedzinach. Potrafisz zachować spokój w trudnych sytuacjach i ważny jest dla ciebie porządek. Jasno wytyczasz sobie cele i masz bardzo wysokie oczekiwania wobec siebie. Pragniesz osiągnąć najwyższe standardy. Jesteś zdeterminowana, pewna siebie i potrafisz dążyć do sukcesu. Dostrzegasz w sobie to, że istotne są dla ciebie rzeczy materialne i bogactwo duchowe.

LUSTRO BEZ RAMY

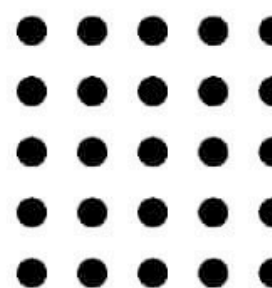
Intuicja podpowiedziała ci, aby wybrać okrągłe lustro bez ramki? To znak, że postrzegasz siebie jako osobę wolną i niezależną. Cenisz sobie w życiu autentyczność i nie chcesz udawać kogoś, kim nie jesteś, nawet jeśli nie innym to nie odpowiada. Chcesz żyć bez ograniczeń i konsekwencji. Widzisz siebie jako osobę swobodną w wyrażaniu siebie. Naturalnie podchodzisz do życia i lubisz zachowywać się spontanicznie. Nie lubisz być ograniczana przez normy społeczne czy oczekiwania innych. Uważasz, że twoja otwartość przyciąga innych i sprawia, że widzą cię jako osobę prawdziwą i szczerą.

LUSTERKO W KSZTAŁCIE SERCA

Wybrałaś ostatnie lusterko? Oznacza to, że postrzegasz siebie jako osobą bardzo emocjonalną i romantyczną. W życiu cenisz sobie rozwój duchowy. Dążysz także do miłości i prawdziwych uczuć. Najbardziej cenisz w sobie empatię i czułość. Starasz się dbać o relacje z innymi ludźmi. Widzisz siebie jako kobietę kreatywną i intuicyjną. Zawsze ufasz sobie i swoim potrzebom. Twoja wrażliwość sprawia, że jesteś człowiekiem troskliwym i pełnym wyrozumiałości. Lubisz innowacyjne rozwiązania i uważasz, że inni to w tobie cenią.



A-CLASS **DRIVING** SCHOOL



JOIN NOW

Marcin 0894060065

Limerick/Ennis/Nenagh

info@aclassdrivingschool.ie

EDT lessons

Pre-Test lesson

Car Hire for driving test

Lessons given in a Mercedes A - Class

Language : Pl /English /Russian

HOLISTYCZNE WYJAZDY KOBIECIE



Holistyczne wyjazdy dla kobiet stają się coraz bardziej popularne, oferując uczestniczkom unikalne doświadczenia, które wspierają ich zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Tego rodzaju wyjazdy mają na celu holistyczny rozwój kobiety, integrując różne aspekty zdrowia i dobrego samopoczucia. Oto kilka kluczowych zalet takich wyjazdów:

1. Zdrowie fizyczne i odnowa ciała.

Holistyczne wyjazdy często obejmują programy związane z aktywnością fizyczną, taką jak joga, pilates, spacer w naturze, czy fitness.

2. Redukcja stresu i odprężenie.

Współczesne kobiety często są obciążone obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi, co może prowadzić do chronicznego stresu. Holistyczne wyjazdy oferują przestrzeń na odpoczynek, odłączenie się od codziennych zmartwień i regenerację psychofizyczną. Praktyki takie jak medytacja, mindfulness czy ćwiczenia oddechowe pomagają zredukować poziom stresu, przywracając wewnętrzny spokój.

3. Rozwój osobisty i duchowy.

Wyjazdy holistyczne często zawierają elementy pracy nad rozwojem duchowym, np. warsztaty związane z samopoznaniem, coachingiem, czy praktykami medytacyjnymi. Dzięki temu kobiety mają szansę lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby i cele życiowe. Praktyki duchowe pomagają także w odzyskaniu równowagi emocjonalnej i znalezieniu wewnętrznej harmonii.

4. Wsparcie emocjonalne i poczucie wspólnoty.

Jednym z głównych aspektów holistycznych wyjazdów jest możliwość nawiązania głębokich, wartościowych relacji z innymi kobietami. Wzajemne wsparcie, dzielenie się doświadczeniami oraz budowanie relacji z osobami o podobnych wartościach sprzyja poczuciu przynależności i wzmacnia pewność siebie. Tego rodzaju wyjazdy często stają się platformą do budowania trwałych, wspierających przyjaźni.

5. Balans między ciałem, umysłem i duchem

Holistyczne wyjazdy kładą nacisk na całościowe podejście do zdrowia – nie skupiają się wyłącznie na jednej dziedzinie (np. fizycznej), ale integrują zarówno ciało, umysł, jak i ducha. Programy często zawierają elementy zdrowego odżywiania, ruchu, praktyk duchowych i psychologicznych, co pomaga w uzyskaniu harmonii i lepszego samopoczucia na wszystkich poziomach.

6. Odkrywanie nowych pasji i talentów.

Wyjazdy holistyczne często oferują warsztaty, które pozwalają uczestniczkom odkrywać nowe zainteresowania. Mogą to być zajęcia związane z malowaniem, pisaniem, tańcem, muzyką lub innymi formami ekspresji. Odkrywanie nowych pasji nie tylko wzbogaca życie, ale także daje przestrzeń do autorefleksji i osobistego rozwoju.

7. Odnalezienie równowagi i poprawa jakości życia.

Holistyczne podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia pomaga uczestniczkom znaleźć równowagę w różnych aspektach życia – zawodowym, osobistym i emocjonalnym. Dzięki świadomemu przeżywaniu codzienności, dbaniu o zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe, kobiety mogą odczuwać większą satysfakcję z życia oraz poprawę jego jakości.

KONTAKT z NATURĄ

Wiele holistycznych wyjazdów odbywa się w malowniczych miejscach. Kontakt z naturą ma zbawienny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne, pomagając w regeneracji, odprężeniu oraz w odzyskaniu wewnętrznej równowagi.

9. Inspiracja do zmian i lepszych wyborów.

Wyjazdy holistyczne mogą stać się katalizatorem pozytywnych zmian w życiu uczestniczek. Dzięki pracy nad sobą i spotkaniom z inspirującymi ludźmi oraz doświadczeniom wyniesionym z warsztatów kobiety często wracają do codziennego życia z nowymi celami, energią do działania i motywacją do wprowadzenia zdrowych nawyków w swoim życiu.

Znając w/w zalety holistycznych wyjazdów kobiet zapraszamy do zapoznania się z ofertą „Holistyczny wyjazd na Fuertaventura”, który odbędzie się od 11.XI-18.XI.

Szczegóły wyjazdu poniżej.

Kontakt w sprawie wyjazdu Kasia Mikołajczyk whatsapp 0872328407. Serdecznie zapraszamy.

Kasia Mikołajczyk





ODKRYJ SWOJĄ MOC

Marta Matyka - Obacz

Odkryj Korony Mocy: Książka o Wartościach, Siłach Wewnętrznych i Magii Kobiecości

Jestem Marta, twórczyni Koron Mocy, strażniczka tajemniczych skarbów ukrytych w sercach kobiet. Dziś pragnę podzielić się z Wami historią mojego najnowszego dzieła, książki „Korony Mocy: Opowieści o Wartościach i Siłach Wewnętrznych”. To coś więcej niż tylko książka – to podróż w głąb serca każdej kobiety, odkrywanie ukrytej mocy i wartości, które nosimy w sobie.

Od najmłodszych lat fascynowały mnie idee wewnętrznej siły i wartości, które definiują nasze życie. Wierzyłam, że każda z nas nosi w sobie niewidzialną koronę, symbolizującą naszą wyjątkowość, odwagę i piękno. Z tą myślą narodził się pomysł stworzenia „Koron Mocy”. To książka, która jest nie tylko literacką opowieścią, ale także talizmanem, duchowym przewodnikiem, a przede wszystkim źródłem codziennej inspiracji dla każdej kobiety.

Każda z nas przechodzi przez chwile zwątpienia, momenty, gdy nasza korona wydaje się przytłoczona przez ciężar świata. Ale to właśnie wtedy, w tych trudnych momentach, odkrywamy naszą prawdziwą siłę. „Korony Mocy” powstały z pragnienia, by przypomnieć każdej kobiecie, jak wiele wartości i mocy nosi w sobie. Ta książka to podróż przez świat wewnętrznych skarbów, takich jak miłość, odwaga, mądrość i szacunek – wartości, które czynią nas silnymi, niezłomnymi i wyjątkowymi.

Tworząc „Korony Mocy”, chciałam dać kobietom coś więcej niż tylko słowa. Chciałam, by ta książka stała się dla Was magicznym lustrem, które odbija Wasze prawdziwe oblicze – pełne piękna, siły i możliwości. To opowieść, która przenika do głębi duszy, budzi uspioną moc i inspiruje do działania. Pragnę, aby każda z Was, sięgając po tę książkę, poczuła, że jest ona napisana właśnie dla niej – że to Wy jesteście bohaterkami tych opowieści.

„Korony Mocy” to również hołd dla kobiecości – jej tajemniczości, nieograniczonych możliwości i wewnętrznego piękna. To przypomnienie, że każda z nas ma w sobie klucz do odkrycia swojej prawdziwej natury, do akceptacji siebie i swoich emocji. Moja książka jest zaproszeniem do tej niezwykłej podróży, która zaczyna się w naszym wnętrzu i prowadzi nas ku odkryciu największych skarbów – naszych wewnętrznych wartości.

Każda korona przedstawiona w książce symbolizuje inną wartość, inną siłę, która tkwi w nas, ale czasami wymaga odkrycia. Chciałam, aby „Korony Mocy” stały się dla Was codziennym przypomnieniem o Waszej wartości, o tym, jak wielką moc posiadacie i jak wiele możecie osiągnąć, kiedy tylko uwierzycie w siebie.

Zapraszam Was do odkrycia tej niezwykłej książki. „Korony Mocy” to więcej niż opowieść – to klucz do Waszej wewnętrznej mocy, do życia pełnego miłości, siły i wartości, które są w każdej z nas. Pozwólcie sobie na tę podróż, na odkrycie swojego prawdziwego ja i cieszyć się każdym dniem, nosząc swoją niewidzialną koronę z dumą i pewnością siebie.

Z miłością i inspiracją,



1 Wspieramy Polki prowadzące swój biznes w Irlandii

Naszym celem jest wspieranie Polek w biznesie, zauważanie Was i docenianie pracy, jaką wkładacie w Waszą pracę i rozwijanie pasji.

2 Łączymy pasje i o nich piszemy

Chcemy pokazać waszą niesamowitą pracę, pasję, którą czasem trudno pokazać w szerszym gronie. Jesteśmy po to, aby wiadomość o waszym biznesie rozniosła się po całej Irlandii a może i po całym świecie.

3 Informujemy o nadchodzących wydarzeniach

Łączymy i jednoczymy Polki. Niezależnie gdzie mieszkaacie i czym się zajmujecie, to miejsce zawsze Was zjednoczy. Będziemy Was informować o najważniejszych wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych i społecznych, kursach, szkoleniach i Eventach

4 Reklamujemy i promujemy

Naszą misją jest Pomaganie Wam Business Women!

Woman in Business Magazine jest bezpłatny, ale koszty prowadzenia i utrzymania dość spore. Liczymy na Wasze wsparcie zarówno w reklamach, jak i w dobrowolnych darowiznach, sponsorowaniu lub wirtualnej kawie.

Zostań naszym sponsorem



Odwiedź naszą stronę internetową www.wib.ie

MIEJSKIE WAKACJE PARYŻ

Paryż – miejsce, które trzeba zobaczyć. Miasto zakochanych, stolica światowej mody, jeden z najważniejszych ośrodków turystycznych i kulturalnych.

Paryż jest symbolem kultury francuskiej oraz domem dla niezliczonej ilości zabytków. Corocznie przyciąga do siebie ponad 30 milionów turystów, dzięki czemu znajduje się w trójce najchętniej odwiedzanych miast świata, obok Londynu i Bangkoku. Paryż zajmuje również ważne miejsce w świecie mody, luksusu i sztuki kulinarnej. Miasto, wraz ze swoimi przedmieściami jest ekonomiczną i handlową stolicą Francji, jak również jej pierwszym finansowym i giełdowym zapleczem.

Jest to również jeden z najbogatszych regionów w Europie, z PKB na jednego mieszkańca wynoszącym ponad 50 tysięcy euro. Paryż jest siedzibą wielu organizacji międzynarodowych, takich jak UNESCO lub OECD. Jego zabytki takie jak Luwr, Wieża Eiffla, Łuk Triumfalny czy też katedra Notre Dame zna każdy mieszkaniec globu.



Paryż - atrakcje turystyczne, które musisz zobaczyć.

Sam Paryż jest ogromnym miastem, ale jego historyczna część z większością atrakcji i miejsc, które warto zobaczyć, zlokalizowana jest wokół jego centrum i nie zajmuje zbyt dużego obszaru. Dlatego najlepiej zwiedzaj miasto pieszo. **To pozwoli Ci zachwycić się jego zabytkami i jednocześnie poczuć klimat tego niezwykłego miejsca i jego wyjątkowy charakter.**

Zatem - jakie atrakcje Paryża warto zobaczyć?

1. Wieża Eiffla

Swoją wizytę w stolicy Francji i zwiedzanie Paryża powinieneś rozpocząć się od zobaczenia „Żelaznej Damy”, jak określają ją sami Paryżanie. Jest to największa atrakcja i najbardziej rozpoznawalny symbol Paryża.

2. Muzeum Luwr

Miłośnicy sztuki i nie tylko zwiedzający stolicę Francji powinni zobaczyć Luwr, zaliczany do najsłynniejszych i największych muzeów sztuki na świecie.

3. Katedra Notre-Dame

To katedra, która stanowi wizytówkę Francji i znajduje się w centrum miasta. Jej budowa rozpoczęła się w XII wieku i trwała blisko 200 lat.

4. Pola Elizejskie

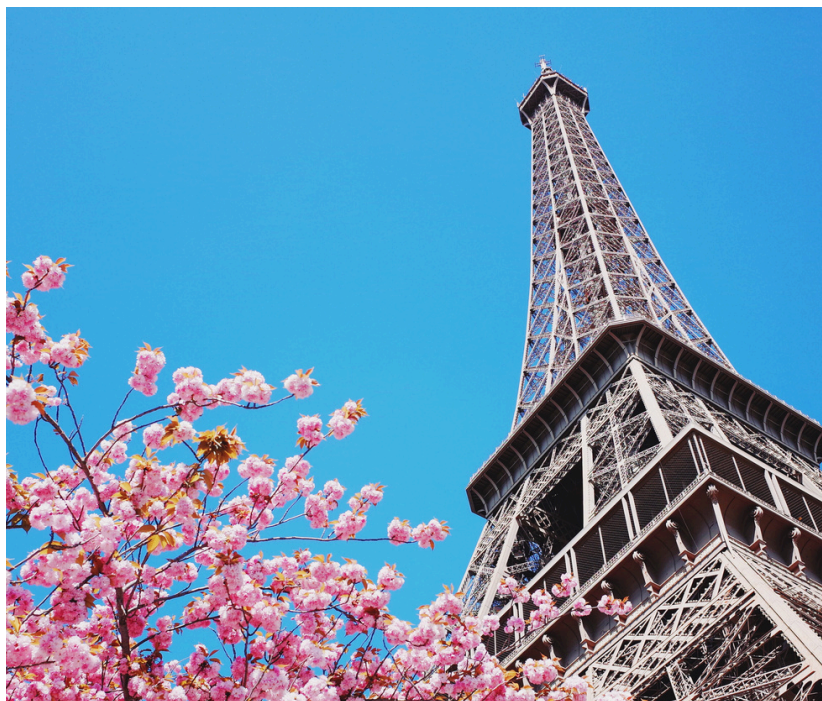
Jedno z miejsc w Paryżu najchętniej odwiedzanych przez turystów i to o nich śpiewał Joe Dassin w słynnym przeboju „Les Champs-Élysées”. Ta reprezentacyjna aleja ma długość około 2 kilometrów i dojdiesz nią pod Łuk Triumfalny, kontynuując zwiedzanie Paryża.

5. Łuk Triumfalny

To kolejny z architektonicznych symboli Paryża, którego nie można przegapić podczas zwiedzania Paryża. Znajduje się na placu Charles de Gaulle i można go zobaczyć, spacerując po Polach Elizejskich.

6. Centrum Pompidou

Nie bez powodu Paryż nazywany jest miastem sztuki. To tu znajduje się największa na świecie kolekcja sztuki współczesnej, w której zbiorach możesz obejrzeć dzieła artystów takich jak Picasso, Kandinsky, Andy Warhol czy Pollock. To kolejne wspaniałe atrakcje Paryża.





PATRICIUS

WORLD WINDOW



Numerologia

Dowiecie się na czym ona polega i dlaczego nasze życie zapisane jest w liczbach.



Kroniki Akaszy

Uzyskaj odpowiedzi na nurtujące Cię pytania dzięki prowadzeniu przewodników w Kronikach Akaszy.



Reiki

Zbalansuj swoją energię, emocje oraz centra energetyczne / czakry.



Theta Healing®

Zmanifestuj swoją przyszłość za pomocą narzędzi Theta Healing®.



Access Bars®

Polepsz swój standard życia dzięki masażowi energetycznemu głowy.



Numeroterapia

Pracuj z podświadomością przy pomocy numeroterapii, dowiedz się gdzie i skąd masz kody oraz niesprzyjające programy mentalne, przez które nie możesz rozkwitnąć w pełni.

Zamień je na pozytywne i manifestujące przekonania.



Tarot / Gypsy Cards / Angel Cards / Oracles



Workplace Wellness

Zadbaj o swój relaks i dobrostan w pracy, odnajdź work-life balance, stań się bardziej efektywny, zbuduj swoją asertywność, pracuj z lekkością i swobodą.

Wszystko w duchu holistycznym, gdzie ciało, umysł i dusza stanowią jedność, a harmonia tych trzech przyniesie Ci zrozumienie i spokój wewnętrzny.



Spotkajmy się w Dublinie lub online:



+353 89 977 6973



PatriciusWorldWindow



Patricius.Butterfly@gmail.com



Patricius World Window



RADYKALNE WYBACZANIE

Metoda Tippinga

Rezultatem stosowania Radykalnego Wybaczania jest poczucie szczęścia, zadowolenia, uzdrowienia relacji z innymi ludźmi (rodzice, partnerzy, dzieci, współpracownicy), poprawa zdrowia, odzyskanie wewnętrznej mocy osobistej oraz poczucie wolności.

Radykalne Wybaczanie jest filozofią życia oferującą narzędzia do pracy z trudnymi doświadczeniami i relacjami. Autorem tej metody jest Brytyjczyk Colin Tipping.

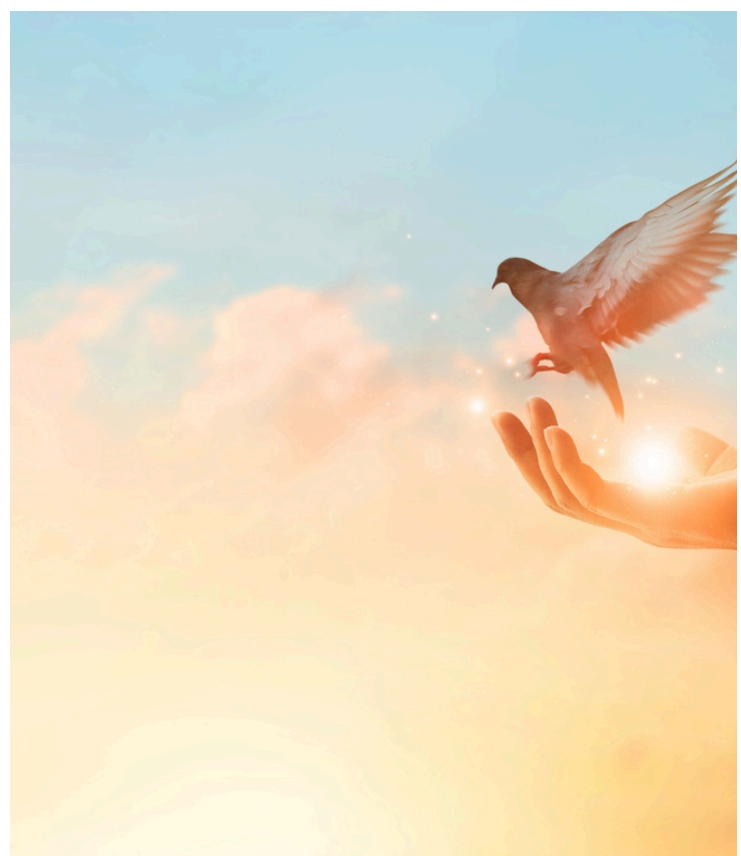
Podstawową różnicą między Radykalnym Wybaczaniem, a tradycyjnym jest samo podejście do traumatycznych sytuacji lub relacji. Tradycyjne wybaczanie często związane jest z wieloletnią pracą z psychologiem lub psychoterapeutą. Równie często, klient jest ofiarą, a w jego życiu wydarzyło się coś złego i na tym skupia się cała terapia i każda sesja.

Metoda Tippinga odmienia życie człowieka, ponieważ pozwala zmienić perspektywę widzenia tego, co się wydarzyło lub tego co właśnie się dzieje. Umożliwia to wyjście z poczucia winy i spojrzenie na przeszłość z zupełnie innej strony.

W przeciwieństwie do innych form wybaczania, Radykalne Wybaczanie jest szybkie i łatwe do nauczenia i zastosowania oraz daje natychmiastowe efekty. Narzędzia Radykalnego Wybaczania są niezwykle proste w użyciu i krok po kroku umożliwiają pozbycie się emocjonalnego bagażu przeszłości, jak również pozwalają nam żyć bez obawy o przyszłość.

Na czym polega metoda Tippinga?

Metoda, którą opracował Colin Tipping, czyli „Radykalne Wybaczanie” pozwala nam powrócić do sytuacji, w których poczuliśmy się skrzywdzeni i zmienić sposób postrzegania i uwolnić się od potrzeby potępiania osób, czy sytuacji, które nas zraniły.



Woman in Business Magazine

DODATEK ŚWIĄTECZNY



Dodatek specjalny PREZENTY ŚWIĄTECZNE

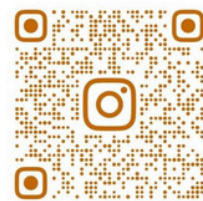
LISTOPAD i GRUDZIEŃ

Skontaktuj się z nami po ofertę specjalną



MERRY
CHRISTMAS

CHRISTMAS MINI SESSION CONTACT
imkartphoto.com
FOR DETAILS AND AVAILABILITY



IMK.ART.PHOTO



KOBIETY TYPU WHIP

Gorący obiekt pożądania

MILF oznaczał sprowadzanie kobiety do obiektu seksualnego, natomiast kuguarzyca to kobieta polująca na dużo młodszego faceta. WHIP nie poluje na nikogo, ani nie jest wyłącznie atrakcyjna fizycznie.

Reprezentuje sobą coś znacznie więcej.

Dlaczego kobiety WHIP pociągają młodszych mężczyzn?

Kobieta WHIP sama przyciąga młodszych mężczyzn, swoją dojrzałością, inteligencją i pewnym życiowym luzem, nabytym wraz z wiekiem. To bardzo seksowne połączenie! W tym okresie osiągnęła już znaczące sukcesy zawodowe i pewność siebie, a także często ma ustabilizowane życie osobiste, zatem nie ma presji i żyje chwilą. Kobiety typu WHIP łączą w sobie młodzieńczą energię z dojrzałością, co czyni je jeszcze bardziej pociągającymi, wyjątkowymi i inspirującymi. Zmieniające się podejście do wieku wpływa na mężczyzn, młodsze pokolenie nie wstydzi się umawiania ze starszymi kobietami, wiek nie gra już tak dużej roli. Fakt, że kobieta jest doskonałą partnerką do rozmowy, energiczną i dojrzałą wystarcza. Takich właśnie faceci pragną najbardziej.

Z racji doświadczeń WHIP są bardzo świadome swoich potrzeb i potrafią je komunikować, również w łóżku, co jest bardzo korzystne dla związku. Doskonałym przykładem WHIP jest bohaterka grana przez Anne Hathaway w filmie „The idea of you”, Rafi z „Serce nie sługa” i wszystko wskazuje, że takiego uczucia może spodziewać się Bridget Jones w nadchodzącej części kultowej serii.

ALEKSANDRA BISZCZAD



Coraz bardziej odchodzimy od utartych schematów i norm społecznych. Możemy żyć tak, jak chcemy i nawiązywać relacje na swoich zasadach. Jednym z przejawów tych zmian jest zjawisko kobiety typu WHIP.

Od kobiet nie oczekuje się już szybkiego zawierania ślubów i rodzenia dzieci, czy porzucenia marzeń o karierze na rzecz pielęgnowania ogniska domowego. Wiek nie pełni już tak istotnej roli i wymyka się dotychczasowym oczekiwaniom. Wpływa to również na życie miłosne. Przez lata to mężczyźni mieli większe pole do manewru, dlatego relacja starszego mężczyzny z dużo młodszą partnerką nikogo nie dziwiła.

W odwrotnym układzie sytuacja budziła skrajne odczucia i często dosyć przykre komentarze. Teraz nadrabiamy lata nierówności, dlatego wielkim zainteresowaniem cieszą się kobiety typu WHIP.

Kim są kobiety typu WHIP?

Określenie WHIP (ang. Women who are Hot, Intelligent and In their Primes), w przełożeniu na polski oznacza kobiety, które są atrakcyjne, inteligentne i przeżywają najlepszy okres w życiu, czyli powyżej 40 lat i przyciągają sporo młodszych mężczyzn. Termin ten wymyśliła Bibi Lynch, pisarka i felietonistka. WHIP można pomylić z MILF-em lub kuguarzycą, ale to zupełnie inna sytuacja.



METODA 5-5-5 DZIAŁA CUDY JAK DOGADAĆ SIĘ MIMO RÓŻNIC

Czy kłótnie z twoim partnerem ciągną się w nieskończoność? Nie masz jednej, skutecznej recepty na opanowanie sporu w związku? Teraz to się zmieni. Odkryj metodę 5-5-5, która pomoże ci zakończyć konflikt z partnerem w zaledwie 15 minut.

Kłótnie między partnerami to coś normalnego, a nawet zdrowego. Problem pojawia się, kiedy trwają one zbyt długo i zaczynają niszczyć relację. Kluczem do zakończenia kłótni jest dialog, słuchanie, troska i komunikacja. Trzeba odłożyć na bok dumę i wyniosłość, opuścić gardę i pozwolić drugiej osobie na wyrażenie swojej opinii i emocji, bez osądzania. Właśnie w tym pomoże nam rewolucyjna metoda 5-5-5.

Metoda 5-5-5 to proste narzędzie do rozładowania konfliktu, które wymyśliły Susan Clarke i CrisMarie Campbell, małżeństwo i współzałożyciele organizacji Thrive!, specjalizującej się w rozwiązywaniu konfliktów w związkach i konfliktów zawodowych. Metoda polega na tym, że podczas konfliktu, jeden z partnerów mówi przez 5 minut, podczas gdy drugi po prostu słucha. Następnie role się odwracają. Na koniec partnerzy wykorzystują 5 minut na omówienie tej kwestii. Proste, prawda? Ale aby metoda była skuteczna, trzeba przestrzegać czasu.

Jak działa metoda 5-5-5?

Piękno metody 5-5-5 polega na tym, że daje każdemu partnerowi możliwość powiedzenia, co czuje, a następnie przedyskutowania tego bez eskalacji konfliktu. To zupełnie zmienia sposób rozwiązywania problemów, ponieważ skupiasz się bardziej na podstawowych wartościach lub na tym, co jest przyczyną sporu, a nie na zmianach podejścia i przekonaniu, że druga osoba po prostu nie jest dla ciebie odpowiednim partnerem.



METODA 5-5-5 DZIAŁA CUDY JAK DOGADAĆ SIĘ MIMO RÓŻNIC



Jeżeli metoda 5-5-5 wydaje ci się trudna do wprowadzenia, jej twórcy zalecają rozpoczęcie od dyskusji trwających po 3 minuty (3-3-3), a przejście do 5-5-5, gdy partnerzy poczują się bardziej komfortowo. Pamiętaj, aby podczas rozmowy skupić się na swoich uczuciach, zamiast oskarżać partnera o generowanie problemu.

JAK rozwiązywać konflikty w związku?

Podczas stosowania metody 5-5-5 warto pamiętać o kilku zasadach. Przede wszystkim nie przerywaj swojemu partnerowi.

Według autorów teorii, w parach zwykle jest tak, że każdy z partnerów zakłada, że to on ma całkowitą rację, a drugi całkowicie się myli. Zamiast tego bądź ciekawy punktu widzenia swojego partnera i zachęć go do wyjaśnienia, jak do tego doszedł. To pomoże ci lepiej go zrozumieć.

Dzięki metodzie 5-5-5 twoje konflikty z partnerem mogą stać się okazją do głębszego zrozumienia siebie nawzajem, zamiast źródłem niekończących się kłótni. Wypróbuj ją, a przekonasz się, jak skuteczna potrafi być!





Kancelaria Anderson & Gallagher LLP, od ponad 30 lat istniejemy na rynku irlandzkim.

Specjalizujemy się w obsłudze prawnej, jeśli osoby doznały uszczerbku na zdrowiu w wyniku zaniedbania pracodawcy, wypadku w pracy, wypadku w miejscu publicznym, wypadku drogowym, oraz reprezentujemy osoby, które zostały poszkodowane w wyniku zaniedbania medycznego, sektor usług medycznych, usług stomatologicznych, z branży beauty i inne.

Porada prawna w języku polskim, angielskim, rosyjskim i ukraińskim.

Zapraszamy na naszą stronę www.polskiadvokatirlandia.iep



NOWOCZESNE WNĘTRZA

Styl Angielski

Przytulny, ciepły, klimatyczny – taki jest dom w stylu angielskim. Ma klasę, ale nie onieśmiela, bo w idealnych proporcjach łączy elegancję i wiejskość. Czym charakteryzuje się styl angielski i jak urządzić zgodnie z nim mieszkanie? Podpowiadamy!

Styl angielski we wnętrzach to zestawienie ze sobą dwóch przeciwnych aranżacji, czyli połączenie tradycji i nowoczesności. Przestrzeń staje się wówczas elegancka i dostojna, ale także ciepła i przytulna. Zobacz, jak urządzić dom w stylu angielskim!



Źródło: martaperska.pl

Styl angielski – co to jest za styl?

Styl angielski to połączenie dwóch wpływów: epoki wiktoriańskiej i klimatu „cottage house”, czyli wiejskiego domu. Skąd wzięło się połączenie akurat tych dwóch światów? Szlachta angielska chętnie osiedlała się na wsiach i próbując łączyć bogate, pełne przepychu wnętrza z urokliwym życiem na wsi, mimowolnie stworzyła styl angielski. Inspiracje wiktoriańskie to między innymi sztukaterie na ścianach i sufitach, ozdobne gzymsy, meble z rzeźbionymi nóżkami czy charakterystyczne szeszlongi i stoliczki kawowe.

To, co styl angielski wzięło ze stylu rustykalnego, to przede wszystkim swojskość, przytulność i prostota, która ociepla wiktoriańską elegancję. I tak na przykład balkon po angielsku ma rzeźbione tralki, ale już sypialnia, do której przynależy, jest przytulna i nieco romantyczna. To, co ważne – wszystkie pomieszczenia w domu po angielsku powinny być utrzymane w tym jednym stylu – inaczej powstanie chaos. Mimo wszechobecnego trendu na minimalizm w projektowaniu wnętrz styl angielski ma wciąż wielu zwolenników, nie tylko w samej Anglii.

Szymon Karcz



*Make your Kitchen look
Special*



Showrooms
A86H395

Tel : 016890003 or 0874701288
Meath (15 Mins from Blanchardstown)
www.granitequartzspecialists.ie

NOWOCZESNE WNĘTRZA

ELEGANCKIE I MODNE BLATY KUCHENNE
Z KWARCU I GRANITU

W firmie Granite & Quartz Specialists specjalizujemy się w tworzeniu i montażu wysokiej jakości blatów kuchennych z kwarcu i granitu dostosowanych do indywidualnych potrzeb każdego Klienta.

Decydując się na zakup blatów kuchennych w Granite & Quartz Specialists otrzymują Państwo gwarancję wysokiej jakości produktu oraz profesjonalną obsługę na każdym etapie realizacji zamówienia. Rozpoczynamy od dokładnego pomiaru Twoich potrzeb, przechodząc przez precyzyjne cięcie i obróbkę kamienia, aż po finalny etap profesjonalnego montażu.

Nasza firma cieszy się uznaniem w całej Irlandii



dzięki wysokiej jakości kamienia, którą łączymy z konkurencyjnymi cenami.

Nasze blaty kuchenne są nie tylko estetyczne, ale również trwałe i łatwe w utrzymaniu, co czyni je idealnym wyborem dla każdego, kto ceni sobie połączenie funkcjonalności z nowoczesnym designem.

Do naszych klientów oprócz blatów kuchennych trafiają również blaty łazienkowe, parapety i tym podobne produkty precyzyjnie wykończone z dokładnością co do milimetra.

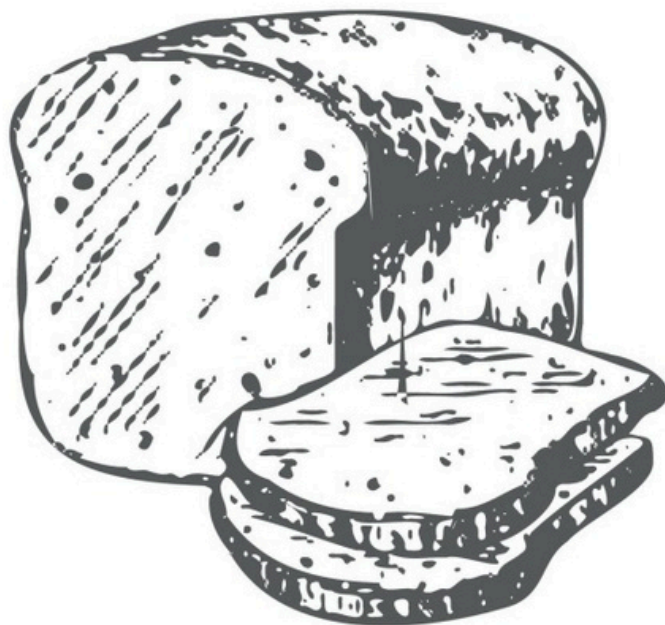
Zapraszamy do odwiedzenia naszego showroomu 15min od Dublina (eircode A86 H395), aby zobaczyć na żywo przykładowe realizacje i materiały.

[Bezpłatna wycena pod nr • tel 085 1258318,](#)
[Granite & Quartz Specialists](#)
[+35316890003 showroom](#)



HEALTHY BREAD BY LUKAS

100%



NATURAL

ORIGINAL RECIPE SINCE 2004



Live style

Tradwives



Kim są TRADEWIVES? Nowy trend z Ameryki. Jest powrotem do tradycyjnej roli kobiety w rodzinie. Ich priorytetem jest rozpieszczanie męża. Twierdzą, że takie życie daje im szczęście.

W pewnych kręgach kobiet coraz większą popularnością cieszy się trend bycia tzw. tradwife, czyli tradycyjną żoną. Rolą kobiety według takiego modelu nie jest zdobywanie kariery i budowanie własnej pozycji, a usługiwanie mężowi, dbanie o dom i opieka nad dziećmi. Przedstawicielki tego trendu twierdzą, że takie życie daje im szczęście. Psychologowie widzą jednak pewne zagrożenia.

Trend bycia tzw. tradwife, czyli tradycyjną żoną, staje się coraz bardziej popularny. Kobiety zgodnie z tym modelem są gospodyniami domowymi. Opiekują się dziećmi, nie dążąc do kariery zawodowej i niezależności.

Trend ten budzi kontrowersje i wątpliwości psychologów. Widzą oni zagrożenia w związkach, gdzie jedna osoba ma większą władzę i kontrolę.

Utrata niezależności i decyzyjności na rzecz bycia podległą i posłuszną żoną w dłuższym czasie prowadzi do toksycznych relacji.

Trend "tradwife" jeszcze kilkadziesiąt lat temu nie budziłby żadnych kontrowersji. Kobiety bardzo często były po prostu gospodyniami domowymi, nie pracowały zawodowo, żyły w cieniu mężczyzn. Dziś wielu z nas wydaje się to nie do pomyślenia. Korzystamy z tego, że możemy się kształcić, robić karierę i być niezależne, wcale nie tracąc przy tym prawa do posiadania szczęśliwej rodziny i ciepła domowego ogniska.

Walczyliśmy o równouprawnienie i doceniamy mężczyzn, którzy angażują się w życie domowe i wychowanie dzieci. Jednak nie wszystkie tak myślimy. Niektóre kobiety uważają, że tradycyjny model rodziny z wyraźnym podziałem na role męskie i żeńskie wciąż jest najlepszy. Nie zamierzają wspinać się po szczeblach kariery. Ich powołaniem jest uszczęśliwianie męża i zajmowanie się domem. Brzmi kuriozalnie? One zupełnie tak nie uważają.





Kim są "tradwives" i dlaczego to niebezpieczny trend?

Bycie tradycyjną żoną polega na posłuszeństwie mężowi, uległości, opiekuńczości. Zadaniem takiej kobiety jest bycie w domu. Jeśli nie ma potrzeby, nie powinna z niego wychodzić - dni mijają jej na gotowaniu i wykonywaniu wszelkich innych obowiązków domowych.

"Tradwife" nie jest jednak zaniedbaną kobietą, jakby się to mogło wydawać. Chodzi elegancko ubrana, ma nienaganną fryzurę i makijaż wszystko po to, sprawić przyjemność mężowi.

Jest troskliwą żoną i matką. Biję od niej ciepło, nie jest nerwowa ani krzykliwa, ma przecież dbać o dobrą atmosferę w domu i dobry humor męża.

Kobietom, które zdecydowały się na bycie tradycyjnymi żonami, wydaje się, że takie życie daje im poczucie bezpieczeństwa i stabilizację. Nie są odpowiedzialne za pilnowanie domowego budżetu, nie mają większych ambicji, którym mogłyby nie poddać, nie muszą się martwić o wiele spraw, z których są po prostu wyłączone.

Jednak, zdaniem psychologów, trend "tradwives" niesie za sobą pewne zagrożenia. W związku, w którym nie ma równowagi, może dochodzić do nadużyć. Partner, który ma większą władzę, może ją nadużywać i przekraczać granice osoby, która jest mu totalnie podległa. Takie poczucie bezpieczeństwa "tradwives" jest zatem bardzo złudne.

Ekspertki podkreślają też, że te kobiety żyją w swoim wyimaginowanym świecie, jak w bańce. Przesadnie romantyzują rzeczywistość, która niestety rzadko bywa romantyczna jak w filmie. Codziennosc bywa trudna, a pozwalanie na to, by stracić swoją decyzyjność i niezależność, nie jest czymś, co dodaje na dłuższą metę pewności siebie, a wręcz przeciwnie. Powoduje, że stajemy się coraz bardziej wycofani i zależni. Taka relacja absolutnie nie jest zdrowa, jest toksyczna.

MAM SWÓJ BIZNES

KONCEPCJA KTÓRA SPRAWI,
ŻE KLIENCI POKOCHAJĄ TWÓJ BRAND

i co dalej ?

Co zrobić, aby klienci zakochali się w Waszej firmie.

Na początek zdradzę Wam, że SEKRET marki tkwi w sprzedawaniu PRZYNALEŻNOŚCI, a nie tylko PRODUKTÓW.

Każdy z nas lubi przynależność do grupy, chcemy być częścią większej społeczności. Tak samo należy spojrzeć na naszych klientów i ich role w naszej firmie. Zastanów się, jak przekształcić ofertę swojej marki w zaproszenie do wyjątkowego klubu, gdzie każdy produkt to bilet do świata pełnego emocji i wspólnych wartości, które będą ważne dla Twojego klienta. Don't sell product. Sell an identity.

Przyjrzymy się znakomitym i znanym markom i pomyślimy, jak można wykorzystać ich wizję w naszym biznesie. Na przykład: Harley-Davidson nie sprzedaje tylko motocykli, lecz sprzedaje poczucie i ducha wolności i przygody. To nie tylko środek transportu, to styl życia i uczucie niezależności, to również charakterystyczny image.

Nike nie sprzedaje tylko butów i odzieży sportowej. Sprzedaje ideę, że każdy może być atletą. Just Do It to więcej niż slogan, to zaproszenie do przekraczania własnych granic i osiągnięcia postawionych celów.

Starbucks nie sprzedaje tylko kawy. Sprzedaje miejsce między domem a pracą. Chodzi o doświadczenie, społeczność i chwilę relaksu w codziennym zabieganiu.

Wszystkie te marki dają poczucie przynależności. Produkt jest tylko efektem ubocznym.

Jak przejść ten etap w naszej firmie?

Przedstawię Wam schemat :
Step by Step w 4 krokach:

Krok 1. Dowiedz się, kim Twoi klienci chcą być, o czym marzą, do czego dążą.

Krok 2. Stwórz określenie, które to opisze np. przedsiębiorcy, podróżnicy...

Krok 3. Stwórz działania marketingowe, które pokażą tę wizję.

Krok 4. Zaczynaj tworzyć społeczność wokół tej wizji i zdobywaj nowych followersów.



Jak zacząć oszczędzać

Metoda kopertowa

Metoda kopertowa, zwana również budżetem w kopertach, to strategia zarządzania finansami, która polega na podziale miesięcznego budżetu na konkretne kategorie wydatków, a następnie trzymaniu gotówki w oddzielnych kopertach dla każdej z tych kategorii.

Chodzi o to, aby podzielić pieniądze według tego, ile chcesz wydać w każdej kategorii – a następnie pozwolić sobie wydawać tylko do momentu, aż gotówka w każdej kopercie się skończy. Budżetowanie kopertowe sprawdza się najlepiej w przypadku wydatków zmiennych, takich jak artykuły spożywcze i jedzenie na mieście, które zmieniają się nieznacznie co miesiąc w zależności od Twoich nawyków zakupowych.

Do WYZWANIA OSZCZĘDZANIA zapraszam Was już od października na grupie Woman in Business. Pokażę Wam jak zacząć oszczędzać. Pamiętajcie jednak, że zawsze jest dobry moment, aby zacząć oszczędzać.



Jak działa

Metoda kopertowa jest prostym i przydatnym narzędziem do zarządzania finansami osobistymi lub domowym budżetem. Polega na organizowaniu i śledzeniu swoich wydatków oraz przychodów za pomocą kopert lub wirtualnych kategorii (np. w arkuszu kalkulacyjnym). Oto jak działa ta metoda:

1. Ustalenie kategorii wydatków: Na początek określa się, na co planuje się wydawać pieniądze, np. jedzenie, rachunki, rozrywka, transport, oszczędności itp. Każda kategoria otrzymuje swoją kopertę (lub wirtualną kategorię w arkuszu kalkulacyjnym).
2. Określenie budżetu na każdą kategorię: Przydzielasz określoną kwotę pieniędzy na każdą kopertę lub wpisujesz ją w arkuszu kalkulacyjnym. To jest twój planowany miesięczny budżet dla danej kategorii.
3. Śledzenie wydatków: Za każdym razem, gdy wydajesz pieniądze, zdejmujesz odpowiednią kwotę z odpowiedniej koperty lub wpisujesz ją w odpowiedniej kategorii w arkuszu kalkulacyjnym. To pozwala na bieżąco monitorować, ile już wydałeś w danej kategorii.
4. Ograniczanie się do budżetu: Gdy koperta jest pusta lub kategoria w arkuszu kalkulacyjnym wskazuje, że wykorzystasteś już swoje środki, musisz zacząć oszczędzać lub ograniczać wydatki w tej konkretnej kategorii do końca okresu rozliczeniowego (np. miesiąca).
5. Regularne przeglądy: Wskazane jest regularne sprawdzanie stanu kopert i monitorowanie wydatków, aby mieć pewność, że nie przekraczasz budżetu w żadnej kategorii. Możesz to robić codziennie, tygodniowo lub w dowolny sposób, który działa dla ciebie.

Metoda kopertowa pomaga ludziom kontrolować swoje wydatki, planować budżet, oszczędzać pieniądze i unikać zadłużenia. Jest to technika, która promuje dyscyplinę finansową i świadomość finansową. Może być również dostosowana do różnych potrzeb i stylów życia. Na mojej stronie dostępne są specjalne budżetowniki w różnych kolorach, które ułatwią zarządzanie i planowanie budżetu.

Zapraszam ☐

Maja Ulej



AROMATERAPIA

Zapachy natury

Aromaterapia uznawana jest za formę medycyny alternatywnej. Wykorzystuje się w niej olejki eteryczne w celu oddziaływania na nasz nastrój, umysł, zdrowie fizyczne i funkcje poznawcze. Poza olejkami w aromaterapii stosuje się również zioła, kadzidła, hydrozole, oleje kosmetyczne oraz inne substancje. Najprościej mówiąc, jest to metoda terapeutyczna, w której działa się za pośrednictwem zmysłu węchu na cały organizm.

Olejki eteryczne zaliczane do grupy poprawiających nastrój to między innymi: olejek z bergamotki, lawendy, paczuli, wanilii, geranium, rumianku, jaśminu, ylang-ylang, grejpfruta, kadzidłowca i neroli.

Aromaterapia sprawdza się również wspomagająco podczas przeziębień. Do grupy tych olejków należą: olejek sosnowy, eukaliptusowy, tymiankowy, z mięty pieprzowej oraz z drzewa herbacianego.

Za pomocą olejków eterycznych możemy również poprawić koncentrację. Olejki eteryczne z lawendy, bazylii, rozmarynu, geranium, czy cytryny określone są jako poprawiające funkcjonowanie umysłu.

Panuje przekonanie, że olejki eteryczne mogą obniżać, bądź podwyższać ciśnienie. I tak olejki rozmarynowy, tymiankowy oraz geraniowy uznawane są za podnoszące ciśnienie krwi, zaś jałowcowy, lawendowy, szałwiowy oraz melisowy obniżające.

Aromaterapia odnalazła również szerokie zastosowanie w kosmetyce. Z dodatkiem olejków eterycznych możemy tworzyć kosmetyki pobudzające krążenie, czy na przykład poprawiające kondycję skóry głowy. Jednym ze sposobów, który sprawdził się w moim przypadku, jest stymulujący szampon rozmarynowo - miętowy. Rozmaryn ma za zadanie pobudzić krążenie oraz zamknąć łuskę włosa, zaś mięta odświeżyć i tonizować skórę głowy.



Kosmetyki z olejkami

Do wykonania szamponu będziemy potrzebować:

- 6 kropli olejku eterycznego z rozmarynu,
- 3 krople olejku eterycznego z mięty pieprzowej,
- 240 ml szamponu bezzapachowego.

Wystarczy połączyć olejki i dodać je do szamponu. Musimy dokładnie wymieszać szampon z olejkami i stosować tak jak zawsze.

Jednym z popularnych sposobów na stres jest kąpiel odświeżająca. Będziemy do niej potrzebować:

- 15 kropli olejku eterycznego z lawendy,
- 2 krople olejku eterycznego z bergamotki,
- 1 krople olejku eterycznego z paczuli,
- 1 łyżeczkę oleju nośnego (osobiście polecam ze słodkich migdałów),
- ½ kubka soli z Morza Martwego.



Suplementacja na wzmocnienie odporności

Lato powoli się kończy, a wraz z nim sezon bogaty w pełne witamin i innych cennych składników owoce i warzywa. Aby wspomóc organizm w okresie infekcyjnym, który nadchodzi wielkimi krokami, należy zacząć już myśleć o jesiennej suplementacji. Witamina A? Witamina C? Witamina D? Które witaminy warto brać na jesień? Odpowiedź jest prosta, przede wszystkim te, które wzmocnią organizm i wspomogą prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego! Dlaczego warto rozpocząć suplementację witamin jesienią? Zasadniczo są dwa powody, dla których zaleca się jesienią wprowadzić dodatkową witaminową suplementację. Po pierwsze wraz z nastaniem jesieni zmienia się nasza dieta. Latem na nasze talerze trafiają wielokolorowe warzywa i owoce, które dostarczają cały wachlarz witamin, składników mineralnych i antyoksydantów. Jesienią wybór świeżych warzyw i owoców jest mniejszy, co oznacza, że witaminy należy dostarczać dodatkowo za pomocą suplementów. Po drugie okres jesienno-zimowy to czas, gdy spada poziom odporności, a organizm jest osłabiony, przez co staje się on bardziej podatny na infekcje (jesienią zaczyna się tradycyjny sezon grypowy, zapowiadana jest również kolejna fala koronawirusa, dlatego warto o siebie zadbać!). Ponadto po wakacjach wielu z nas dopada sezonowa depresja, spadek nastroju może być bezpośrednią konsekwencją np. niedoboru witamin.

Witamina A na regenerację i dobre widzenie.

Po co nam witamina A? Przede wszystkim jako wsparcie dla utrzymania prawidłowego widzenia! Dodatkowo wpływa ona na zdolności regeneracyjne organizmu i bierze udział w procesie różnicowania komórek. Witamina A działa ochronnie na skórę i pomaga utrzymać dobry stan błon śluzowych. Dzięki regeneracji i wzmocnieniu błon śluzowych (m.in. układu oddechowego i pokarmowego) zwiększa odporność organizmu na różnego rodzaju infekcje. Nie można zapominać, że witamina A to silny przeciwutleniacz, który zwalcza wolne rodniki.



Witamina D pomocna w walce o dobre samopoczucie
Suplementacja tego składnika jest obowiązkowa w okresie jesienno-zimowym! Witamina D jest syntezowana w skórze pod wpływem promieni UVB. Od września do kwietnia nasłonecznienie jest niewystarczające, dlatego trzeba stosować alternatywę w postaci suplementów diety (z pożywienia nie da się dostarczyć jej w odpowiedniej ilości). Witamina D jest kojarzona głównie z utrzymaniem zdrowych zębów i kości, odpowiada między innymi za regulowanie gospodarki wapniowo-fosforanowej. To również substancja, bez której nasz układ odpornościowy i mięśnie nie funkcjonują prawidłowo! Jednak to nie wszystko. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że niedobór witaminy D (szacuje się, że występuje on u ponad 80% Polaków) powoduje pogorszenie nastroju, senność i zmęczenie, a nawet zwiększa ryzyko depresji. Dzieje się tak, gdyż witamina D uwalnia do mózgu neuroprzekaznik – serotoninę (powszechnie nazywaną hormonem szczęścia), gdy cholekalcyferolu jest za mało, proces ten zostaje zaburzony.

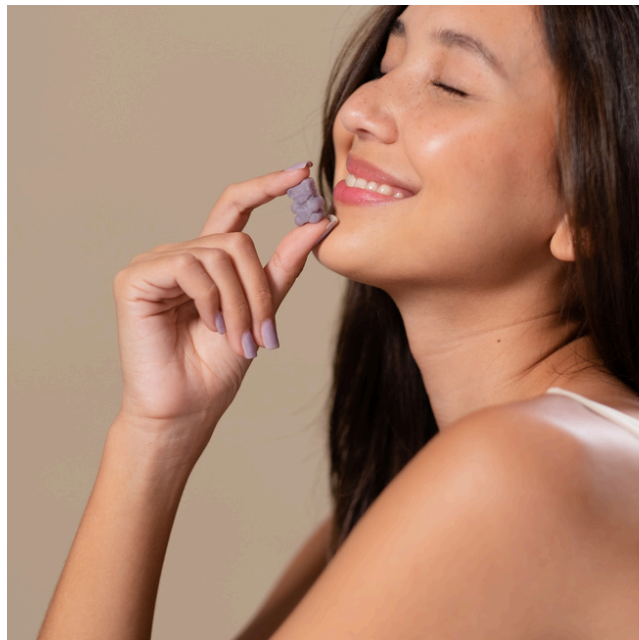
Witamina C na odporność organizmu.

Dlaczego jesienią i zimą warto stosować preparaty z kwasem L-askorbinowym? To oczywiste, witamina C to składnik, który korzystnie wpływa na naszą odporność! Standardowo jest ona zalecana do uzupełniania w okresie zwiększonego ryzyka infekcji. Wykazuje działanie antibakteryjne i przeciwzapalne. Ważną jej funkcją jest również wsparcie dla produkcji kolagenu, który odpowiada za właściwą pracę kości, chrząstki, skóry oraz naczyń krwionośnych, jest więc ona niezbędna w procesach gojenia ran i zrastania się kości. Ponadto witamina C zwiększa przyswajanie żelaza – składnika istotnego dla utrzymania prawidłowej odporności organizmu! Dodatkowo uczestniczy w licznych procesach metabolicznych zachodzących w organizmie, wspiera dobrą pracę układu nerwowego oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

Suplementacja na wzmocnienie odporności

Witamina E zmniejszająca podatność na infekcje „Witamina młodości” to przydomek, który nosi witamina E. To dlatego, że jako silny przeciwutleniacz neutralizuje wolne rodniki, które odpowiadają za przyspieszenie procesu starzenia się komórek. Ponadto korzystnie wpływa na stan skóry (poprawia jej nawilżenie, natłuszczenie i zwiększa jej regenerację) oraz ogranicza ryzyko rozwoju nowotworów i występowania chorób układu krwionośnego. W okresie jesienno-zimowym odpowiednia podaż witaminy E jest szczególnie ważna, gdyż jej niedobór może powodować zwiększenie podatności organizmu na infekcje. Witamina E oddziałuje na aktywność komórek układu immunologicznego, tym samym wspiera odporność.

Witamina B na prawidłową pracę układu nerwowego Witamina B to tak naprawdę grupa witamin, które łączy jedna ważna właściwość – wszystkie są potrzebne do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz układu nerwowego, jak również utrzymania prawidłowego stanu psychicznego. Pomagają one m.in. w procesach przemian przekazników ośrodkowego układu nerwowego, a także wpływają na nastrój. Stosowanie jesienią preparatów z witaminami z grupy B pozwoli zapomnieć o takich przypadłościach jak chandra, osłabienie i senność. Dodatkową korzyścią będzie wsparcie dla odporności.



Witaminy z grupy B to m.in. tiamina – witamina B1 (pozytywnie wpływa na samopoczucie oraz wspiera pracę serca), ryboflawina – witamina B2 (pomaga utrzymać właściwy stan skóry, błon śluzowych i czerwonych krwinek), niacyna – witamina B3 (uczestniczy w procesach metabolicznych, jest silnym przeciwutleniaczem), pirydoksyna – witamina B6 (pomaga regulować aktywność hormonalną, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego), kobalamina – witamina B12 (wspomaga odporność, zmniejsza uczucie znużenia i zmęczenia, a także jest istotna dla produkcji czerwonych krwinek). Przy okazji witamin z grupy B warto również wspomnieć o kwasie foliowym (witamina B9). Wprawdzie kojarzony jest on przede wszystkim z suplementacją prenatalną, jednak kwas foliowy (jak każda witamina B) jest dobrym „przyjacielem” naszego układu nerwowego. Korzystnie wpływa na stan psychiczny, pomaga walczyć ze stresem i zmęczeniem. W okresie jesienno-zimowym należy podjąć dodatkowe działania mające na celu wzmocnienie organizmu. Doskonale sprawdzają się w tym preparaty witaminowe. Które witaminy w szczególności ważne są dla organizmu jesienią i zimą? Zdecydowanie najważniejsza jest witamina D, z której niedoborem zmagają się większość z nas. Ponadto sprzymierzeńcem we wzmacnianiu odporności będzie witamina A, witamina C oraz witamina B6, a także witamina E, która zmniejsza podatność na infekcje. Równocześnie należy pamiętać, że suplementy diety to tylko jeden z elementów dbania o utrzymanie zdrowego organizmu. Podstawą jest dobrze zbilansowana dieta, codzienna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu i prowadzenie zdrowego trybu życia bez używek i nadmiernego stresu.

Autor: Ewa Krulicka



SMOTHIES BOMBA WITAMINOWA

Przepisy czytelników



1. AVOCADO & MIGDAŁY :

1 BANAN
1 AVOCADO
1/4 KUBKA
MIGDAŁÓW
1 KUBEK MLEKA

2. JAGODY & ORZECHY NERKOWCA

1 BANAN
1/2 KUBKA JAGÓD
1/2 KUBKA
ANANASOW
1/4 KUBKA
ORZECHÓW
NERKOWCA
1 KUBEK MLEKA
MIGDAŁOWEGO

3. MANGO & PISTACJE :

1 BANAN
1 MANGO
1/4 KUBKA
PISTACJI
1 KUBEK MLEKA
MIGDAŁOWEGO

4. TRUSKAWKI & ORZECHY WŁOSKIE :

1 BANAN
1 KUBEK TRUSKAWEK
1/4 KUBKA
ORZECHÓW
WŁOSKICH
1 ŁYŻKA JOGURTU
WANILIOWEGO
1 KUBEK MLEKA
MIGDAŁOWEGO

WYBRANY ZESTAW OWOCÓW ZBLENDOWAĆ Z KOSTKAMI LODU

Grzyby Bogactwo lasu

Makaron z grzybami

Składniki

2 porcje

- 200 g borowików (świeżych lub mrożonych)
- 150 g makaronu wstążki
- 1 łyżka masła + 1/2 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula szalotka lub 1/4 zwykłej cebuli
- 200 ml śmietanki 30%
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 4 łyżki tartego twardego sera typu Parmezan, Dziugas, Grana Padano

Przygotowanie

- Grzyby oczyścić, umyć, osuszyć i pokroić w plasterki. Mrożone grzyby wyłożyć na sitko i kilka razy przelać ciepłą wodą w celu ich rozmrożenia, odcedzić i pokroić na plasterki.
- Zagotować osoloną wodę w dużym garnku, włożyć makaron i gotować aż będzie al dente. Odcedzić i włożyć z powrotem do garnka.
- Rozgrzać masło i oliwę na większej patelni, dodać pokrojony na plasterki czosnek oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę. Zeszklić mieszając przez ok. 1 minutę.
- Dodać grzyby, doprawić solą oraz pieprzem i smażyć przez około 4 minuty, mieszając od czasu do czasu.
- Dodać śmietankę, wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. 3 minuty aż sos zgęstnieje, w razie potrzeby doprawić. Dodać natkę pietruszki, wymieszać.
- Na patelnię z grzybami włożyć makaron oraz połowę tartego sera, wymieszać i chwilę podgrzać. Wyłożyć do talerzy i posypać resztą sera, udekorować natką.



Zupa grzybowa

Składniki

- 4 porcje
- 600 g grzybów (borowików lub mieszanych borowików i podgrzybków) świeżych lub mrożonych
- 2 łyżki masła
- 1 drobno posiekana cebula
- 1,5 litra gorącego bulionu np. jarzynowego, drobiowego, wołowego
- 200 ml śmietany kremówki
- sok z cytryny
- 2 łyżki natki pietruszki

Przygotowanie

- Grzyby oczyścić, umyć i osuszyć. Pokroić na mniejsze kawałki. W garnku na masle zeszklić cebulę, następnie dodać grzyby i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
- Wlać bulion i zagotować. Gotować przez około 10 - 15 minut na małym ogniu. Dodać ubitą (spienioną) śmietankę kremówkę, doprawić solą oraz pieprzem. Gotować jeszcze przez ok. 3 minuty na wolnym ogniu. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.
- Doprawić odrobiną soku z cytryny i podawać z makaronem.



Desery z jeżynami

COBBLER Z JEŻYNAMI I ŚLIWKAMI

Składniki na cobbler ze śliwkami i jeżynami:

- 150 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g masła, zimnego i pokrojone go w kostkę
- 55 g cukru + dodatkowe 60 g drobnego cukru do wypieków
- 80 ml maślanek
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 10 śliwek węgierek
- 125 g jeżyn
- 25 g płatków migdałów

W misie malaksera umieścić mąkę pszenną, proszek do pieczenia, masło i 55 g cukru. Zmiksować do otrzymania kruszonki. Powoli wlewać maślanek, 1 łyżeczkę ekstraktu z wanilii, miksując tylko do połączenia się składników, nie dłużej.

W naczyniu o średnicy 20 - 22 cm ułożyć odpestkowane śliwki i jeżyny. Wymieszać z cukrem i 1 łyżeczką wanilii. Przykryć ciastem, odrywając je w kawałkach i układając obok siebie. Posypać płatkami migdałów.

Piec w temperaturze 180°C przez około 45 minut lub do zezłocenia i wypieczenia. Wyjąć i podawać z bitą śmietaną lub lodami.



Źródło Moje Wypieki

Eton mess z jeżynami i wiśniami

- Składniki:
- (na 2 porcje)
- 6 sztuk dużych bez
- 1 szklanka kremówki
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 szklanka mrożonych wiśni i jeżyn
- pół szklanki cukru

*1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

Wiśnie i jeżyny przekładamy do garnuszka i zasypujemy cukrem. Odstawiamy, by puściły sok. Do soku dodajemy łyżeczkę mąki ziemniaczanej i mieszamy. Wstawiamy na gaz i mieszając, zagotowujemy. Powstaje gęsta frużelina, którą odstawiamy do przestudzenia.

Śmietankę ubijamy na sztywno razem z cukrem pudrem.

Do pucharków kruszymy po jednej bezie. Na bezę wykładamy bitą śmietaną, a na śmietaną wiśnie z jeżynami. Powtarzamy kolejność aż do napełnienia pucharków.

Podajem od razu



Źródło Moje Wypieki

JOANNA MARCINIAK
PHOTOGRAPHY



Joanna Marciniak

*B*USINESS
SESSION

PROFESJONALNA
SESJA BIZNESOWA

TEL 0857693255



WOMAN IN BUSINESS

12 października odbędzie się
uroczysta Gala Woman in Business
Awards 2024, na której poznamy
Laureatki Pierwszej Edycji Konkursu
Woman in Business .

Więcej informacji oraz link do zakupu biletu na stronie
internetowej www.wib.ie



maja@wib.ie



www.wib.ie

Woman in Business Magazine, jest miesięcznikiem, tworzony z pasją i zaangażowaniem cudownych kobiet biznesu. Jesteśmy pro ekologiczni, dlatego wydawany jest w wersji on line, oszczędzając papier.

Treści, które publikujemy, są w większości pisane przez właścicielki small biznesów, które same opisują swoje doświadczenia, pracę i pasję. Naszym zadaniem nie jest ocenianie tylko przedstawianie i promowanie istniejących biznesów.

Magazyn jest bezpłatny i można go pobrać z głównej strony www.wib.ie

Zapraszamy do współpracy wszystkie kobiety, które chciałyby opowiedzieć nam swoją historię, podzielić się doświadczeniem, sukcesami w swojej branży, przedstawić lub reklamować swój biznes na łamach naszego Magazynu.

