

Monika Richardson

UCZĘ SIĘ I POZNAJĘ ŚWIAT BURSZTYNU
I LEARN AND EXPLORE THE WORLD OF AMBER

Z POMORZA: MONTE CARLO NAD BAŁTYKIEM / FROM POMERANIA: MONTE CARLO AT THE BALTIC SEA CITY OF
GDANSK • TRANSYLWANIA – NA TROPACH DRAKULI / TRANSYLVANIA – ON THE TRAIL OF DRACULA •
KSIĘŻNICZKI Z KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI / PRINCESSES FROM THE LAND OF CHERRY BLOSSOM • MOŹDŻER+
NA SOLIDARITY OF ARTS / MOŹDŻER+ ON SOLIDARITY OF ARTS



Dwór Oliwski

CITY HOTEL & SPA



AGATA RUDNIK

Szczupła i zdrowa

Kolorowe czasopisma zarzucają nas wspaniałymi przepisami na dietę cud. Wystarczy przez tydzień jeść same jabłka albo pić specjalne mikstury, a od razu będziemy zgrabne i powabne. Nie jest to takie proste, co więcej, stosując „złote rady” z gazety możemy zaszkodzić swojemu zdrowiu. Jak więc odpowiednio zadbać o siebie?

SPECJALISTYCZNE PORADY

Przede wszystkim powinniśmy rozpocząć od wizyty u lekarza. Być może nasze problemy z wagą wynikają z przyczyn zdrowotnych, o czym warto dowiedzieć się zawczasu. Na pewno pomóc nam mogą w tym profesjonalne konsultacje z dr. Moniką Stołyhwo-Gofron, które odbywają się w każdy wtorek w godz. 9-11 w jednym z gabinetów w SPA hotelu Dwór Oliwski w Gdańsku. Podczas wizyty przeprowadzone zostaje badanie fizykalne (ocena krążeniowo-oddechowa), pomiar masy ciała, tkanki tłuszczowej oraz ciśnienia tętniczego, a także ocena indywidualnego zapotrzebowania energetycznego (BMI). Zapewne dla każdego najważniejszym punktem konsultacji jest ustalenie indywidualnej diety. Dr. Stołyhwo-Gofron pomoże dopasować ci sposoby odżywiania się w zależności od twoich potrzeb i trybu życia. Tak naprawdę nie da się opracować jednej, uniwersalnej diety. Musi być ona uzależniona od wielu czynników, w tym np. od płci, wieku czy wykonywanej pracy. Ważne jest, aby traktować zmianę nawyków żywieniowych jako zmianę sposobu życia i myślenia. Dlatego też „zwykła” dieta ściągnięta z Internetu nie daje wymiernych efektów. Nie używaj prawidłowego odżywiania się, które powinno stać się dla nas codziennością, a nie chwilowym wytnieniem od fast foodów.

ZABIEG WYSZCZUPLAJĄCY

Diecie należy dopomóc. Doskonałym rozwiązaniem jest zabieg wyszczuplający Thalgo Thalgomince LC 24, również dostępny w SPA Dworu Oliwskiego. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się cały zestaw pielęgnacyjny, a więc peeling, masaż wyszczuplający i specjalna maska. Zabieg działa nie tylko wyszczuplająco, ale dodatkowo również ujędrnia skórę. Wykonany uprzednio peeling pozwala na lepsze wchłanianie aplikowanych kosmetyków. Podczas intensywnego masażu czujemy wręcz jak nasze ciało „pracuje”. Zabieg modeluje sylwetkę oraz redukuje cellulit. Aktywne składniki, takie jak Adipo-Reset (wyciąg z siwca żółtego) likwidują nadmiar tkanki tłuszczowej. Dodatkowo zabieg poprawia mikrokrążenie, dotlenia i odżywia skórę. Najlepsze efekty można uzyskać przy serii zabiegów, a więc od 5 do 10 zabiegów realizowanych np. 3 razy w tygodniu. Warto skorzystać z Thalgo Thalgomince LC 24, bo jego efekt odczuwać będziemy jeszcze przez długi czas. Aksamitna w dotyku skóra gwarantowana.

Hotel Dwór Oliwski

ul. Bytowska 4
80-328 Gdańsk
tel. +48 58 554 70 00
e-mail: hotel@dworoliwski.pl
www.dworoliwski.pl

SLIM AND HEALTHY

Colourful magazines are full of great recipes for a miracle diet. It's enough to eat just apples for a week, or drink special mixtures, and we will immediately become slender and alluring. This is not so easy, what's more, using advice from a newspaper can harm our health. So how can we adequately take care of ourselves?

SPECIALIST ADVICE

First of all, we should start with visiting a doctor. Perhaps our problems with weight are due to health reasons, and it's good to know that in advance. What surely can help us are professional consultations with Dr. Monika Stołyhwo-Gofron, which are held every Tuesday between 9-11 in one of the cabinets in SPA Hotel Dwór Oliwski in Gdansk. During the visit, physical examination is carried out (cardio-respiratory assessment), measurement of body weight, body fat and blood pressure, and an assessment of individual energy requirements (BMI). Probably the most important point of a consultation for everyone is determining an individual diet. Dr. Stołyhwo-Gofron will help you adjust the ways of eating according to your needs and lifestyle. In fact, it is impossible to develop a single, universal diet. It must depend on many factors, including, for example, gender, age or occupation. It is important to consider a change in dietary habits as a change in the way of life and thinking. Therefore, a "normal" diet downloaded from the Internet does not provide tangible results. It does not teach proper eating, which should become an everyday reality for us, and not a momentary respite from fast food.

SLIMMING TREATMENT

A diet needs help. The perfect solution is a slimming treatment Thalgo Thalgomince LC 24, also available in the SPA of Dwór Oliwski. Under this mysterious name there is an entire care set: peeling, slimming massage and a special mask. The treatment is not only slimming, but also firms the skin. The peeling, made first, allows for better absorption of applied cosmetics. During the intense massage we feel as the body "works". The treatment shapes the body and reduces cellulite. Active ingredients such as Adipo-Reset (extract from Glaucium flavum) remove excess fat. In addition, the treatment improves microcirculation, oxygenates and nourishes the skin. The best results can be achieved by a series of treatments, that is from 5 to 10 treatments carried out, for example, 3 times a week. It's worth to take advantage of Thalgo Thalgomince LC 24, because its effect will be felt for a long time. Velvet-touch skin guaranteed.

Dwór Oliwski Hotel

Bytowska 4
80-328 Gdańsk
Tel. +48 58 554 70 00
Email: hotel@dworoliwski.pl
www.dworoliwski.pl