

## PREZENTACJA NOWODWORSKICH FIRM

## Lejdis dla lejdis

Akademia Zdrowia „Lejdis” jest nowo otwartym fitness klubem w Nowym Dworze Maz. Wyróżnia się bogatą ofertą i profesjonalną kadram. W ciągu trzech miesięcy działalności stał się ulubionym miejscem wielu pań w różnym wieku.

Akademia Zdrowia mieści się przy ulicy Okunin 128A w Nowym Dworze Mazowieckim. Jego właścicielką jest pani Agnieszka Kraśniewska.

- Ze sportem miałam wiele wspólnego już od dzieciństwa, zawsze lubiłam aktywne spędzanie czasu. W szkole chodziłam do klasy sportowej, uczęszczałam na dodatkowe zajęcia, trenowałam siatkówkę, karate, potem zajęcia z fitnessu, na które chodziłam przez wiele lat. Następnie dziennie studiowałam na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie na kierunku wychowanie fizyczne, w trakcie których zrobiłam 2-letnią specjalizację z gimnastyki korekcyjnej dla dzieci i młodzieży. Będąc już na studiach magisterskich, doszłam do wniosku, że warto by było spróbować połączyć to z dietetyką. Marzenie się spełniło, gdy dostałam się na Technologię Żywności i Żywnienie człowieka na specjalizację żywienie człowieka i dietetykę na SGGW. Kilka ciężkich lat studiowania rodziło ciągle nowe pomysły na przyszłość. W trakcie trwania studiów uczestniczyłam w licznych konferencjach, seminariach i kursach specjalistycznych, uprawniających do prowadzenia różnego rodzaju zajęć. Przez lata zbierałam doświadczenie i wiadomości potrzebne do pracy między innymi z dziećmi, nie tylko z wadami postawy, ale i osobami otyłymi, z problemami żywieniowymi. Dzięki praktykom w szkołach, przedszkolach i przeprowadzaniu wielu badań na ludziach oraz pisaniu prac i artykułów, dotyczących aktywności fizycznej i żywienia człowieka poszerzałam swoje zainteresowania, nabywałam wiadomości, które mogą obecnie wykorzystać podczas pracy. Akademia Zdrowia to połączenie tego, czego uczyłam się przez wiele lat i spełnienie marzeń zawodowych – opowiada pani Agnieszka.

Jak mówi właścicielka, początek żadnej działalności nigdy nie jest łatwy, zwłaszcza jeżeli, tak w jak jej przypadku, właścicielem jest młoda osoba, świeżo po studiach.

- Przeszkody były na pewno i są dalej, ale ja wierzę, że pozytywne myślenie jest najważniejsze, a w dążeniu do celu ważny jest optymizm i wiara we własne możliwości – podkreśla.

Oferta klubu Lejdis jest bardzo bogata, i dostosowana do potrzeb klientów. Odbywają się tam zajęcia fitness: pilates, TBC, Fat Burning, Flexi Lejdis, Płaski brzuch, joga, Antycellulit, Latino



Właścicielką Akademii Zdrowia „Lejdis” jest pani Agnieszka Kraśniewska

Aerobik – jest to propozycja dla osób aktywnych, które chcą osiągnąć wymarzoną sylwetkę w zdrowy sposób. Dla osób z problemami z kręgosłupem, lub po rehabilitacji są specjalnie przygotowane zajęcia pod nazwą „Zadbaj o kręgosłup + stretching” oraz zajęcia na siłowni, na której znajdują się głównie sprzęt cardio, dostosowany do możliwości takich osób. Seniorki mogą skorzystać ze specjalnie przygotowanych zajęć, które mają na celu przyspieszenie poziomu przemiany materii poprzez zwiększenie masy mięśniowej kosztem tłuszczu, modelujących ciało i podnoszących sprawność fizyczną i samopoczucie. Zajęcia łączą cechy rehabilitacji i fitnessu z uwzględnieniem profilaktyki chorób wieku dojrzałego takich jak: osteoporoza, bóle kręgosłupa, choroby reumatyczne i zwyrodnieniowe, nadwaga, cukrzyca, choroby układu krążenia i inne.

- Dodatkowo organizujemy zajęcia w terenie: joggingi i nordic walking. Nowością w naszym mieście są zajęcia „Zdrowe 9 miesięcy”, skierowane do pań w ciąży oraz „Mama i Ja” dla pań chcących tuż po urodzeniu dziecka zrzucić zbędne kilogramy – opowiada

właścicielka.

W akademii odbywają się również zajęcia taneczne dla maluchów w wieku 3-6 lat, Disco Dance dla starszaków 7-10 lat oraz taniec nowoczesny i towarzyski dla par lub singli. W ofercie jest też centrum dietetyczne dla osób z nadwagą i otyłych, chcących osiągnąć wymarzoną sylwetkę, dla diabetyków, dla dzieci, osób starszych, kobiet w ciąży, karmiących i wprowadzających nowe produkty do diety niemowlęcia, osób z problemami zdrowotnymi: nadciśnienie tętnicze, podwyższony cholesterol czy zaparcia.

- Ponadto prowadzimy specjalistyczne pomiary nowoczesnym bioelektrycznym analizatorem składu ciała. Dzięki takim badaniom można dowiedzieć się ile jest w organizmie tkanki tłuszczowej, a ile mięśniowej, czy proporcje ciała są prawidłowe i czy jest się odpowiednio nawodnionym. Na tej podstawie indywidualny trener dobiera odpowiedni zestaw ćwiczeń i przygotowuje plan treningowy, dostosowany do potrzeb klientek – mówi pani Agnieszka, i dodaje - Tym, co wyróżnia klub jest indywidualne podejście, dzięki któremu każdy czuje się

u nas dobrze. Nikt nie pozostaje bez opieki na zajęciach czy siłowni, zawsze służymy pomocą, a dodatkowo ceny w naszym klubie są bardzo atrakcyjne. Myślę, że tak rozbudowane centrum dietetyczne z możliwością wykonania pomiarów składu ciała typowo medycznym sprzętem bioelektrycznej impedancji jest również nowością, której do tej pory w naszym mieście nie było. Najważniejsze jest to, że świadczymy kompleksowe usługi, czyli, jeżeli przychodzi do nas osoba mająca zamiar schudnąć i prowadzić zdrowy styl życia, ma możliwość nie tylko ćwiczyć pod okiem profesjonalistów, ale być pod opieką dietetyka, który oprócz indywidualnie przygotowanej diety, kontroluje osiągnięcia wykonując odpowiednie badania i pomiary.

Jak dodaje właścicielka Akademii Lejdis, szybkie tempo życia oraz intensywny rozwój cywilizacyjny i związane z tym częste zmiany zachowań żywieniowych przyczyniają się do powstania chorób cywilizacyjnych, między innymi otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, alkoholizmu czy zaburzeń nerwicowych. Dawniej za jedną z pod-

stawowych przyczyn wielu chorób uważano jakość i ilość spożywanych posiłków, natomiast znacznie mniejszą uwagę przywiązywano do aktywności fizycznej. Obecnie to nastawienie uległo gruntownym zmianom. Ważne jest, aby już od najmłodszych lat prowadzić zdrowy styl życia i dbać o prawidłową masę ciała, do utrzymania której potrzebny jest ruch. Dlatego też w każdym mieście potrzebne są miejsca i młodzi ludzie promujący zdrowy styl życia, których w Akademii Zdrowia Lejdis nie brakuje.

- W naszym klubie są różne promocje nie tylko dla stałych klientek, ale i dla rodzin korzystających z naszych usług. Honorujemy Karty Multisportu. Dodatkowo współpracujemy z innymi firmami nowodworskimi i wspólnie organizujemy różnego rodzaju darmowe spotkania, pokazy i konkursy z atrakcyjnymi nagrodami. W planach mamy jeszcze wiele takich akcji... dlatego warto zaglądać na naszą stronę internetową [www.akademiazdrowiandm.pl](http://www.akademiazdrowiandm.pl) – zachęca pani Agnieszka i dodaje - Wiele ludzi jeszcze o nas nie wie, najważniejsze jest, że te osoby, które do nas przychodzą, są bardzo zadowolone i zostają stałymi bywalcami – kończy właścicielka. (red)

Specjalnie dla czytelniczek  
Gazety Nowodworskiej

DARMOWA WEJŚCIÓWKA  
do Akademii Zdrowia  
„Lejdis”

Do wykorzystania  
do 18 stycznia 2011r.

Upoważnia do wejścia  
na wybrane zajęcia fitness,  
siłownia lub daje 20% zniżki  
na pomiar składu ciała  
bioanizatorem!

Przyjdź lub zadzwoń  
i dowiedz się więcej

tel. (22) 775 - 40 - 22,  
kom. 514 - 168 - 508

[www.akademiazdrowiandm.pl](http://www.akademiazdrowiandm.pl)

## Porady GLAMOUR CLUB

Makijaż  
dla 18- latki

Najważniejszą cechą wspólną dla wszystkich kobiet, niezależnie od wieku, jest dobrze wypielegnowana, gładka skóra. Tylko na takiej skórze można wykonać perfekcyjny makijaż, który będzie wizytówką każdej pani. Wypielegnowana cera jest niczym dobrze przygotowane płótno, bez którego nigdy nie powstałyby znakomite dzieła. Może trudno uwierzyć w to osiemnastolatce, ale największy urok, jaki posiada, to jej dziewczęca uroda i powoli budząca się zmysłowość. Dlatego też jej makijaż powinien być delikatny i subtelny. Obecnie, w porze zimowej proponujemy w tym celu użycie podkładu w płynie, który wyrówna kolorystykę skóry, ale przede wszystkim ochroni ją przed zimnym

wiatrem i mrozem. Pamiętajcie, by w czasie zimy zmienić podkład na jaśniejszy, by buzia nie opalizowała słonecznym blaskiem - to makijaż zarezerwowany na ciepłe miesiące. Według najnowszych trendów w makijażu tej zimy powinnyście postawić na minimalizm i zaakcentować tylko ten element twarzy, który według was na to zasługuje. Masz zmysłowe usta? Niech więc będą twoją wizytówką. Na pewno polubią one soczyste barwy. Jeśli posiadasz piękne oczy, najlepiej uwydatnisz je, podkreślając swoje rzęsy tuszem, który je zagęści i wydłuży, ale jednocześnie nie sklei. Oko będzie wydobyte, podkreślone i kuszące. Jeśli zastosowałaś podkład, koniecznie nałóż róż na poliki. Tylko kobiety, które nie używają podkładu, mogą pozwolić sobie na brak różu. Nasza główna rada: nie patrz na to, jak malują się twoje koleżanki. Usiądź przed lustrem i metodą prób i błędów odkryj zalety, które na pewno posiadasz. Czasem wystarczy drobniaczek: o



jeden ton jaśniejszy lub ciemniejszy podkład, a twoja buzia zmieni się diametralnie. Uwaga: nie dla każdej z was odpowiednia jest czarna kredka lub błyszczak z brokatem. Obserwujcie się w różnym świetle, w różnych porach roku i różnych etapach w życiu. To co było dobre wczoraj, nie musi być dobre dziś.

Chcesz wiedzieć więcej?  
Przyjdź do Glamour Club.  
Czekają tam na ciebie specjalistki, które udzielają bezpłatnych porad z zakresu wizażu. W Glamour Club można również nabyć profesjonalne kosmetyki do makijażu.



Dorota Olczyk  
właścicielka Glamour Club