

Artykuł sponsorowany

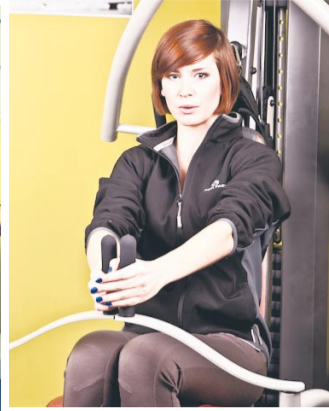
## ZADBAJ O SWÓJ KRĘGOSŁUP!

Zdrowy kręgosłup i brak dolegliwości z jego strony to rzadkość w dzisiejszych czasach. W dobie dynamicznego rozwoju cywilizacyjnego wady postawy stają się coraz częstszym problemem naszego społeczeństwa. Dotyczy to zarówno dorosłych osób, jak i dzieci. Siedzący tryb życia oraz mała ilość ruchu są przyczyną zmian funkcjonalnych, które często przyjęło się nazywać wadami postawy.

Nasi przodkowie mawiali, że zdrowy kręgosłup to zdrowy człowiek. Nie dziwi więc liczba chętnych za zajęcia zdrowego kręgosłupa dla dorosłych, czy korektywy dla dzieci w fitness klubach. W naszym mieście jest tylko jedno takie miejsce, w którym odbywają się tego typu zajęcia – **Akademia Zdrowia Lejdis**, mieszcząca się na przy ulicy **Okunin 128A** w N.D.M., czynna od pn do pt, od godz. 10-21, a w soboty od 10-14. Jego właścicielką jest pani **Agnieszka Krasniewska**. Miejsce to, jest jedynym prozdrowotnym klubem utrzymującym poziom klubów warszawskich typu Pure czy Gold's Gym, w którym znajdziemy zajęcia spełniające nasze wymagania.

### Do kogo zajęcia?

Zakres wiekowy osób uczestniczących na zajęcia ZADBAJ O KRĘGOSŁUP jest bardzo szeroki. Osoby te łączy dbałość o swoje ciało, kręgosłup i troska o zdrowie. Część osób zapisała się do **Akademii Zdrowia**, gdyż wreszcie znalazła w nim ofertę dla siebie. Często zajęcia tego typu umożliwiają kontynuację dotychczasowego leczenia rehabilitacyjnego. Ci nowi klienci uzyskawszy fachową pomoc, krok po kroku, powracają do pełnego funkcjonowania, korzystają z szerszej oferty klubu i doceniają wszelkie jego walory. Pozostały trzon



uczestników tych zajęć stanowią osoby, dla których zachwianie równowagi mięśniowej jest wyjątkowo odczuwalne, czyli osoby starsze. Dla nich oferta jest również bogata, oprócz typowych zajęć fizycznych z instruktorem od ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA, mogą korzystać z sali cardio i siłowni pod okiem trenera, uczestniczyć w wycieczkach Nordic Walking, a także zasięgnąć porady dietetyka, który również przyjmuje w klubie. Kolejną grupą są stali klienci, u których pojawiły się dolegliwości bólowe ze strony kręgosłupa często związane z przeciążeniami układu ruchu wywołanymi stresem, pracą siedzącą, zbyt intensywnym treningiem lub innymi czynnikami.

### Gimnastyka korekcyjna dla dzieci!

Okolo 80 % dzieci ma wady postawy. Rodzice muszą być świadomi, że jeśli dziecko ma wady postawy, to nie miną one wraz z rozwojem dziecka. Z wad postawy się nie „wyrasta”, mogą się pogłębiać i dziecko w dorosłe życie wejdzie z ułomnościami, które mogą mu nie tylko utrudniać normalne

funkcjonowanie, ale także będą miały wpływ na jego zdrowie i sprawność. Pamiętajcie, że tylko zajęcia realizowane cztero- pięciokrotnie w tygodniu spowodować mogą pożądane zmiany. Niezbędne jest kontynuowanie ćwiczeń w domu i przestrzeganie określonych zaleceń i przeciwwskazań. Najczęściej spotykane nieprawidłowości kręgosłupa to:

- plecy okrągłe: kręgosłup w całym swym przebiegu tworzy nadmierne wypuklenie ku tyłowi (hiperkifoza)
- plecy wklęsłe: kręgosłup w części lędźwiowej jest silnie uwypuklony ku przodowi (hiperlordoza)
- plecy okrągło-wklęsłe: zarówno kifoza piersiowa jak i lordoza lędźwiowa są nadmiernie zaakcentowane
- boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza)

Klub oferuje takie zajęcia korekcyjne dla dzieci i młodzieży. Zajęcia prowadzone są przez Absolwentkę warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego, która ukończyła 2 letnią specjalizację z korektywy i jest uprawniona do prowadzenia specjalistycznych zajęć korekcyjnych i kompen-

sacyjnych z dziećmi we wszystkich placówkach oświatowych. Powierając swoje pociechy w ręce kadry pracującej w **Akademii Zdrowia** rodzice mają gwarancję profesjonalizmu i bezpieczeństwa, co jest często rzadkością w obecnych czasach.

### Bogata oferta!

Takiej oferty nie znajdziemy w żadnym z klubów, osoby w każdym wieku znajdą tu coś dla siebie. Bogato wyposażona siłownia ze stałą opieką instruktorów, możliwość indywidualnych treningów z uprzednio przygotowanym planem treningowym, to nie tylko propozycja dla osób bardzo aktywnych i świadomych funkcjonowania swojego ciała, dla których profilaktyka zdrowotna ma znaczenie, ale też dla osób starszych, z chorobami kręgosłupa czy po rehabilitacji oraz tych, którzy chcą przed latem pozbyć się kilku bądź kilkunastu zbędnych kilogramów. Ponadto różnego rodzaju zajęcia fitness, od Latino, TBC, Step, Płaski brzuch, Fatburning, Zgrabną Panią +40, Antycellulit, po Jogę czy Pilates. W klubie odbywają się również zajęcia taneczne DISCO DANCE dla dzieci w wieku 8-10 lat prowadzone

przez doświadczoną tancerkę oraz wcześniej wspomniana gimnastyka korekcyjna bardzo ważna dla dorastających dzieci.

W **Akademii Zdrowia Lejdis** odbywają się również zajęcia dla kobiet w ciąży, które w tym szczególnym czasie wymagają odpowiedniego podejścia i profesjonalnej opieki. Osoby, które były aktywne przed ciążą nie powinny zmieniać drastycznie swojego trybu życia. Ćwiczenia gimnastyczne i spacer są wskazane dla kobiet spodziewających się dziecka.

Pamiętajmy o tym, że nasze ciało to także kręgosłup-jako niezastąpiony skarb, który mamy tylko jeden na całe życie! Pomimo tego, że jest on bardzo wytrzymały, powinniśmy o niego dbać i poświęcać mu wiele czasu i uwagi. W dobie siedzącego trybu życia **KOREKTYWA** oraz zajęcia **ZADBAJ O KRĘGOSŁUP** stają się wymogiem czasu i warunkiem niezbędnym do zdrowego życia. Więcej informacji dotyczących zajęć znajdziecie na stronie [www.akademiazdrowiandm.pl](http://www.akademiazdrowiandm.pl)

foto. [www.kolorytrzy.pl](http://www.kolorytrzy.pl)



Ogłoszenie

# telepizza®

## Telepizza - poznaj nasz przepis na sukces!

Telepizza to jedna z największych sieci pizzerii specjalizujących się w dostawie pizzy do domu, biura oraz konsumpcji na miejscu. Posiadamy łącznie ponad 1000 lokali w 4 krajach (Hiszpania, Portugalia, Chile, Polska) oraz personel liczący ponad 40 tys. pracowników.

Telepizza Poland Sp. z o.o od ponad 18 lat jest liderem na polskim rynku w sprzedaży, w sektorze dowozu pizzy do domu. Obecnie Telepizza posiada ponad 120 lokali w tym 50 proc. stanowią lokale własne, zaś kolejne 50 proc. placówki franczyzowe. Tylko na przestrzeni roku 2009 otwartych zostało blisko 20 nowych lokali Telepizza Poland i dynamiczna ekspansja sieci jest również strategicznym celem na rok 2011.

Obecnym i przyszłym licencjodawcom Telepizza Poland Sp. z o.o oferujemy:

- 1.Udział w sukcesie rynkowym firmy Telepizza w Polsce.
- 2.Prestiż związany z prowadzeniem działalności pod rozpoznawalną marką, liderem dostawy pizzy do domu.
- 3.Możliwość korzystania ze sprawdzonych rozwiązań biznesowych.

Stalą opiekę doradców. Rozpoczęcie własnej działalności a następnie jej prowadzenie to spore wyzwanie i konieczność podejmowania każdego dnia wielu decyzji biznesowych. Dlatego Telepizza dba o fachowe wsparcie dla swoich licencjodawców, oddając im do dyspozycji sztab doświadczonych pracowników działu Operacyjnego Telepizza Poland. Nasi „Konsultorzy” codziennie udzielają wsparcia we wszystkich sprawach związanych z prowadzeniem pizzerii sieci Telepizza. Każdy z nich opiekuje się wyłącznie niewielką grupą lokali, co podnosi efektywność współpracy.

Wsparcie struktur centralnych. Oferujemy pomoc wyspecjalizowanych działów w



sprawach personalnych i administracyjnych, budowlano-technicznych, pomoc prawną oraz duże wsparcie marketingowe. Dodatkowo gotowy i sprawnie działający system logistyki dostaw zdejmując z licencjodawcy obowiązek dbania o dostawców oraz jakość produktów i atrakcyjność cen.

Korzyści skali działania. Telepizza Poland to ponad 120 lokali w Polsce, ponad 7 milionów

pizz sprzedawanych każdego roku i kilkanaście lat doświadczenia w prowadzeniu biznesu. Skala działania i wieloletnia obecność na polskim rynku przekładają się na konkretne korzyści, które dostępne są również dla osób dopiero rozpoczynających swoją działalność w ramach sieci.

Najwyższa jakość produktów za rozsądną cenę. Dobrej jakości produkty w niższych cenach możliwe są wyłącznie dzięki odpowied-

niej skali działania, systemowi centralnych zakupów oraz kontroli produktów prowadzonej przez Dział Jakości. To właśnie zakup półproduktów jest jednym z kluczowych elementów biznesu zapewniający zadowolenie konsumentów z produktu końcowego oraz godziwy zysk z działalności.

Skuteczną reklamę w najefektywniejszych mediach. Telepizza posiada profesjonalne struktury działu marketingu zapewniające od lat regularną obecność w telewizji. Nasze kampanie reklamowe skutecznie zwiększają sprzedaż potwierdzając opinie, że „reklama jest dźwignią handlu”. Jest to możliwe dzięki dużemu zasięgowi, który zbudowaliśmy będąc obecnymi w 65 miastach w kraju.

**Dla osób, które rozważają możliwość rozpoczęcia działalności gospodarczej na własny rachunek, Telepizza Poland sp. z o.o. przygotowała na rok 2011 szczególnie korzystne warunki. Osoby zainteresowane uzyskaniem szczegółowych informacji prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy.**

**Marcin Szymczak**  
tel. 502-456-775  
[marcin.szymczak@telepizza.pl](mailto:marcin.szymczak@telepizza.pl)