

styczeń

7 rzeczy które warto zrobić w tym miesiącu by zyskać

1 Zadbaj o środowisko

Nie wyrzucaj świetlówek do kosza, tylko oddaj je do sklepu, w którym kupujesz nowe. Zachęcają do tego organizatorzy kampanii edukacyjnej pod hasłem „Chronj je, jeśli kochasz... zużyte świetlówki oddaj do sklepu”. Sprzedawca ma obowiązek przyjąć starą świetlówkę od Ciebie i oddać ją do specjalnej utylizacji. W ten sposób ochronisz środowisko. Więcej informacji na www.zuzyteswietlowki.pl.



2 Zjedz czekoladę

Poprawi Ci nastrój, gdy na dworze jest ciemno i zimno. Podnosi poziom serotoniny i endorfin, czyli substancji odpowiedzialnych za dobry humor. W tabliczce czekolady jest połowa dziennej dawki magnezu, który pomoże Ci zwalczyć zimowy spadek energii. Jeśli chcesz spróbować czekolady w wersji bio lub ręcznie robionych pralinek, wybierz się do warszawskiego Salonu Le Chocolat przy ul. Żurawiej 26. Możesz je też zamówić na www.lechocolat.pl.

3 Zaszalej z makijażem

Karnawał to najlepszy czas na eksperymenty z kolorowymi kosmetykami do make-upu. Jeśli nie jesteś pewna swoich umiejętności, skorzystaj z rad Roberta Jonesa, światowej sławy wizażysty. Znajdziesz je w książce „Bądź piękna. Sekrety makijażu”, wyd. ABE Dom Wydawniczy, 2007 r., 75 zł/182 str.



4 Wybierz superczapkę

Nowoczesnych czapek nie dzierga się już z wełny. Wykonuje się je z tkaniny, która nie przepuszcza wiatru, a jednocześnie „oddycha”, np. Pollicolon, Wind Stopper. Nosząc takie nakrycie głowy, unikniesz kłopotów z przetłuszczaniem się włosów i łupieżem. W sklepach sportowych możesz kupić czapki, np. Satila (50 zł) lub Kanfor (40 zł).

5 Uczcij Dzień Babci i Dziadka

O tym święcie pamiętałaś zawsze, gdy byłaś małą dziewczynką. Rysowałaś laurki z sercami i wręczałaś czekoladki. W tym roku także 21 i 22 stycznia wyślij dziadkom kartkę z życzeniami. Albo wybierz się z wizytą do babci, gdzie „świat zawsze pachnie szarlotką”.

6 Jedź do wód

Jeśli jesteś zabiegana, a Twój organizm nie wytrzymuje już tego tempa, wyjedź do jednego z dolnośląskich uzdrowisk. Możesz m.in. odwiedzić Łądek Zdrój. Kąpiel w basenie Wojciech, wypełnionym błękitną siarczkowo-fluorkową wodą wprost z bijącego pod nim gorącego źródła, zapobiega osteoporozie i świetnie wpływa na cerę. Szczegóły na www.turystyka.dolnyslask.pl.

7 Zostań Krewniakiem

W akcję promującą Honorowe Krwiodawstwo włączyło się 36 polskich gwiazd, m.in. Patrycja Markowska, Grażyna Torbicka, Tomasz Stockinger i Borys Szybc. Możesz do nich dołączyć i zostać jednym z Krewniaków. Kupując breLOK z Twoją grupą krwi, stajesz się jednym z fundatorów najnowocześniejszego w Polsce autobusu do poboru krwi im. Jana Pawła II. Więcej informacji i adresy punktów, gdzie możesz kupić breLOK na www.krewniacy.pl.



KAMP POLSKA, MATERIAŁY PRASOWE TEKST EWA BASIŃSKA, RENATA CIEMIEGA, LILIANA FABSIŃSKA-KAJA TYCZENHAUZ