

## Próchnica jest zakaźna. Dbaj o zęby dziecka!

**Agnieszka Grzelak-Michałowska**

Pamiętajmy o tym, zanim podamy dziecku oblizany przez nas smoczek albo nadgryzioną kanapkę.

– U polskich pięcioletków średnio występują 3 zęby z próchnicą, a u 90 proc. dzieci w wieku szkolnym występują zmiany próchnicowe. Wszystko przez niewłaściwą dietę, błędy rodziców oraz brak państwowych programów profilaktycz-

nych, które zapewniałyby fluoryzację zębów w szkołach i lakowanie pierwszych zębów trzonowych – mówi lek. stom. Izabela Walawender z katowickiego Centrum Stomatologii Dziecięcej i Ortodontji.

Przynajmniej raz na pół roku dziecko powinno odwiedzać dentystę. Niestety, zdaniem stomatologów, mało który rodzic o tym pamięta. A szkoda, bo regularne wizyty u dentysty oraz mycie zębów może nas uchronić przed próchnicą.

# Chudnij zdrowo

► Przedstawiamy kilka prostych metod jak schudnąć i przy tym nie wysilać się za bardzo.

**Anna Schroeder**

**C**zęsto możemy spotkać się ze stwierdzeniem, że komuś, nie wiadomo, kiedy i dlaczego, przybyło dodatkowe 5 kg. Osoba taka twierdzi na ogół, że właściwie cały czas je i robi to samo. Oto kilka metod jak zgubić zbędne kilogramy.

A gdyby tak zjeść codziennie o 200 kcal mniej? Takie nieznaczne niedojedzenie pozostanie przez nasz organizm niezauważone. To jest niezwykle istotne dla osób, które do tej pory głodziły się, odmawiały sobie wszelkich przyjemności, żeby tylko schudnąć kilka kilogramów. Restrykcyjne podejście nie sprawdza się na dłuższą metę, nie jesteśmy w stanie zbyt długo wytrzymać żadnego reżimu.

Nie da się na raz zjeść całego słonia. Ale kawałek po kawałku można tego dokonać. Podobnie jest z odchudzaniem.

Metodą małych kroków, wprowadzanych stopniowo, ale konsekwentnie, można osiągnąć prawdziwy sukces. Przej-



Aby schudnąć czasami wystarczy zmienić tylko swoje nawyki żywieniowe

ście na dietę wymaga od nas wprowadzenia od razu bardzo wielu wyrzeczeń i przestrzegania całej listy zakazów i nakazów. Wytrwanie w realizacji wszystkich jest niezwykle trudne i zniechęcające. Co innego, gdy spróbujemy zrobić to po kolei.

Nie musimy rezygnować z naszych ulubionych potraw – trzeba tylko przyrządzać je

w sposób trochę bardziej racjonalny. Wystarczy ograniczyć lub zastąpić niektóre produkty lepszymi.

W zachowaniu szczupłej sylwetki pomagają zwracanie uwagi na szczegóły. Oczywiście, kalorie to nie wszystko. Jeśli porównamy kaloryczność białej i razowej kromki pieczywa, wartości wyjdą bardzo zbliżone. Jednak angelka strawi się zbyt

szybko i nadmiar cukru we krwi, który powstanie po jej spożyciu może odłożyć się w postaci tkanki tłuszczowej. Dlatego czasami okazuje się, że wystarczy zmienić jakość produktów, by zacząć chudnąć.

Najważniejsze, aby podejść do tych zmian spokojnie i dać sobie na nie czas. Pamiętajmy też o ćwiczeniach. Całkowicie bez wyrzeczeń się nie obejdzie.

REKLAMA 2150569/00

**Miku Club Fitness**

- SIŁOWNIA
- SOLARIUM
- SPINNING
- MASAŻE
- VACU FITNESS
- AEROBIK
- SAUNA
- sucha
- parowa

ul. Bł. Jolenty 5  
62-200 Gniezno  
tel. 61-424-86-08  
biuro@mikuclub.pl

ZAPRASZAMY

czymne: pon.-pt. 8.30-21. sob. 9-...

www.mikuclub.pl

REKLAMA 2149967/00

# POWIEDZ NIE ZBĘDNYM KILOGRAMOM, ZMARSZCZKOM I NIECHCIANEMU CELLULITOWI!

Ciąż Ci dodatkowe kilogramy? Marzysz o szczupłej sylwetce bez cellulitu? Może czas na lifting twarzy i likwidację zmarszczek? W medycynie estetycznej pojawił się przełomowy system do modelowania sylwetki, redukcji tkanki tłuszczowej oraz odmładzania twarzy!

**Pożegnaj niechciany tłuszcz – postaw na EXILIS!**

**Skuteczność zabiegów Exilis potwierdzają badania laboratoryjne i kliniczne.**

**Gładkie ciało bez cellulitu – wybierz Eat Skin Shock!**

Exilis jest systemem bezinwazyjnej redukcji tkanki tłuszczowej, będącym konkurencyjną alternatywą dla inwazyjnych zabiegów liposukcji. Już po 4. zabiegu Twój obwód talii może znacznie się zmniejszyć! Exilis jest nie tylko szybką i skuteczną terapią, ale przede wszystkim bezpieczną! Jego zaawansowana technologia polega na emisji fal ultradźwiękowych oraz prądu o wysokiej częstotliwości.

Twoje uda są mało jędrne, a brzuch mało elastyczny? Może nadszedł czas, by cieszyć się gładkim ciałem bez cellulitu? Terapia Skin Shock pomoże Ci rozwiązać te problemy! Fale technologii elektroakustycznej poprawiają elastyczność i teksturę skóry. Po serii zabiegów możesz cieszyć się gładką i ujędrnioną skórą!

Exilis – najlepszy zabieg medycyny estetycznej na długotrwałą likwidację zmarszczek!

**EXILIS wygrał prestiżowy konkurs PRIX DE BEAUTE COSMOPOLITAN 2012 jako najlepszy zabieg medycyny estetycznej**

Exilis zastosowany na twarz, szyję dekolt czy dłonie działa odmładzająco i liftingująco. Zaawansowana technologia CRT (Collagen Refill Technology) pozwala uzyskać wspaniały efekt wygładzenia i wypełnienia skóry dzięki odbudowie kolagenu. Już po 4. zabiegu skóra twarzy jest widocznie naprężona, rozświetlona, wygląda świeżo i młodo! Co najważniejsze, po serii 6 zabiegów efekty utrzymują się nawet do 2 lat!

Zabiegi możesz wykonać w salonie medycyny urody **EMPIRIA ESTETICA** w Gnieźnie.

**SPRAWDZONY PROFESJONALIZM, SATYSFAKCJA I KONKRETNE REZULTATY! GORAĆCO POLECAMY!**

ul. Czarnieckiego 1 j. 62-200 Gniezno  
tel. 61 429 25 25, kom. 696 90 80 90  
e-mail: empiria@empiriaestetica.pl  
www.empiriaestetica.pl  
GODZINY OTWARCIA  
pn.-pt. 9.00 – 19.00, sob. 9.00 – 14.00