



S'portofino

SPORT • MODA • PASJA

Si

PONAD 100 MAREK PREMIUM

LHF

LOVESHACKFANCY



Inne paliwo, ta sama dusza.

Nowe Porsche Taycan. Z iskrą w duszy.

Po raz kolejny wskazujemy nowy kierunek motoryzacji. Teraz jest nim pierwsze w pełni elektryczne auto sportowe o niezwykłych osiągnięciach. To pierwszy elektryk, który może przyspieszać od 0 do 100 km/h w 2,8 sekundy. Oto innowacja w duchu Porsche!

Porsche Taycan. W zależności od wariantu i wersji zużycie energii elektrycznej w cyklu mieszanym od 23,0 kWh/100 km do 26,7 kWh/100 km, emisja CO₂: 0 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie <https://porsche.pl/porsche-wltp/>

Porsche Centrum Katowice
Auto LELLEK Group
ul. Kochłowska 103
40-818 Katowice
tel.: +48 32 39 911 00
info.porsche@lellek.com.pl



PORSCHE



BOGNER

OD REDAKCJI

Oczekiwane z utęsknieniem, wreszcie zawitały – dłuższe dni, podczas których króluje słońce i ciepło. Nagle dopisuje humor i motywacji do działania jest więcej. Aż chce się odkrywać dotąd nieodwiedzone miejsca, poznawać ludzi, doświadczać nowych przeżyć i podejmować wyzwania. Znasz to uczucie? Ta magia zaczyna się wraz z pierwszym powiewem wiosny i trwa do ostatnich chwil lata. Wykorzystaj ten czas na kolekcjonowanie wrażeń, próbowanie nowości, a pozytywna energia niech Cię nie opuszcza!

W taki nastrój pragniemy Cię wprowadzić podczas lektury najnowszego wydania magazynu S'portofino. Jesteśmy przekonani, że zainspirujemy Cię nie tylko do odświeżenia garderoby, ale też do interesujących podróży i ciekawych aktywności. W tym numerze poznasz trendy modowe na wiosnę i lato 2020 prezentowane przez marki premium – na co dzień i w trakcie letnich wojaży będzie dominować swoboda i catkowiły komfort! Oprócz wakacyjnych stylizacji, tradycyjnie wskażemy Ci oryginalne kierunki na niezapomniany urlop. Nie zabraknie również sportu: dowiesz się, skąd wzięta się tak duża popularność biegania, gdzie znajdziesz raje ścieżkowe dla rowerzystów oraz od czego zaczęła się historia golfa w Polsce. Przybliżymy Ci także takie trendy społeczne, jak: świadome podróżowanie, wzrost znaczenia ekologii w modzie czy mindfulness jako sposób na zachowanie równowagi w coraz bardziej pędzącej rzeczywistości. Przygotowaliśmy dla Ciebie też coś wyjątkowego: inspirujący wywiad, dzięki któremu zajrzysz do świata zawodowej tancerki – Ewy Szabatin.

Życzymy Ci miłej lektury i dużo słońca!

Zespół S'portofino



LIFESTYLE

- 22** POWIEW WYGODY
Nowe marki na sezon wiosenno-letni
- 28** MODNE SUKIENKI NA LATO
Przegląd najbardziej stylowych trendów
- 40** W MODZIE – TREND EKO
Na czym polega świadoma i odpowiedzialna moda?
- 52** MINDFULNESS – SPOSÓB NA RÓWNOWAGĘ
Dlaczego warto trenować swój umysł i jak to robić z sukcesem?
- 68** POCZUJ DUCHA PRZYGODY
Alternatywne sposoby na wakacje
- 82** PODRÓŻUJ ŚWIADOMIE
O nowym stylu podróżowania, który zyskuje na popularności

ACTIVE

- 100** ALWAYS ON THE MOVE - SESJA POŁĄCZONA Z WYWIADEM
Inspirujący wywiad z zawodową tancerką - Ewą Szabatin
- 104** ŚCIEŻKOWE RAJE DLA ROWERZYSTÓW
Polecane trasy na początek przygody z kolarstwem górskim
- 120** BIEGANIE BYŁO PIERWSZE
Ciekawe fakty o tym, jak przebiegała biegowa rewolucja
- 126** TO SZKOTOM ZAWDZIĘCZAMY GOLFA
Sport nie tylko dla dżentelmenów, czyli krótko o historii golfa
- 142** W POSZUKIWANIU WEWNĘTRZNEJ JEDNOŚCI
Lista miejsc w Polsce i na świecie idealnych do praktykowania jogi



C.P.
COMPANY

LIFESTYLE



SUMMER SENSES

Wyobraź sobie lato odczuwane wszystkimi zmysłami. Soczystą zielenią wokół Ciebie, zapach i smak wakacyjnego powietrza, odgłosy pobliskiej natury i wszechogarniające ciepło, które dotyka Twojego ciała. Jesteś tam. Całkowity błogostan. Nie chcesz być nigdzie indziej. A teraz po prostu spraw, aby to uczucie nie pozostało w sferze marzeń, ale stało się rzeczywistością.

SPRAWDŹ PRODUKTY

Fotograf: Tomasz Klinger

Modele: Ina Hennig, Basseyy Usendiah

Stylizacje: Alicja Marciszewska-Erdmann, Kinga Grudzień-Olejniczak

MUAH: Natalia Gorbaczewska

Bizuteria: ORSKA

Koncept/produkcja: Karolina Marach, Aleksandra Piesiak, Tomasz Klinger



koszula AERONAUTICA MILITARE CA1092CT1880
spodnie AERONAUTICA MILITARE PA1388CT2636
espadryle MANEBI M28C0

ON
sukienka CAMILLA 3660
klapki MANEBI S16Y0



koszula Y-3 FN3477



kurtka CP COMPANY 08CMOS045A
spodnie CP COMPANY 08CMSP175A



sukienka CAMILLA 1931
koszula MANEBI 517Y0



bluza CP COMPANY 08CMSS014A
szorty CP COMPANY 08CMBE241A




MANEBÍ



Camilla

POWIEW WYGODY

Nareszcie budzą Cię ciepło i promienie słońca. Wraz z pojawieniem się pięknej pogody za oknem, nadszedł również czas na zmianę garderoby. W Twojej szafie nie powinno zabraknąć ponadczasowych fasonów, które pozwolą stworzyć bazę codziennych stylizacji. Nie bój się postawić na kolor i oryginalne wzory, podkreślające Twoją osobowość i letnią opaleniznę. W nowej kolekcji S'portofino znajdują się marki, które łączą tradycję z nowoczesnością i tworzą wyjątkową modę na każdą okazję. Wygoda i nonszalancja to motywy przewodnie tegorocznych wakacji.





1. CP COMPANY

W 1971 roku Massimo Osti został okrzyknięty ojcem chrzestnym odzieży sportowej i odmienił spojrzenie na modę męską, zakładając markę C.P. Company. Ubrania inspirowane militarnymi, technicznymi i roboczymi rozwiązaniami spodobały się fanom klasyki w wydaniu streetwear. Dzięki starannie dobranym i funkcjonalnym tkaninom ubrania są oddychalne oraz odporne na działanie wiatru i wilgoci. Charakteryzują się również oryginalnym i monochromatycznym sposobem barwienia, które polega na nakładaniu koloru w ostatnim etapie produkcji. Ta niezwykła, tonalna subtelność i oryginalność marki C.P. Company sprawi, że wyróżnisz się z tłumu miejskiej dżungli.

[SPRAWDŹ PRODUKTY MARKI](#)



2. PAUL & SHARK

To marka, która żeglarstwo ma we krwi i zastąpiła z wysokogatunkowej odzieży dla pasjonatów tego sportu. Obecnie brand wpisał się na stałe w modę casualową, zachowując przy tym swoje pierwotne wartości – jakość i maksimum komfortu w każdych warunkach. Miłośnicy morskiego trendu znajdą tutaj coś dla siebie, każda kolekcja nawiązuje do historii żeglarstwa oraz marynarskiego stylu. Kolory przewodnie to granat, biel oraz czerwień. Nie brakuje również klasycznych pasów i morskich motywów. Paul&Shark to wygoda, praktyczność i design, które sprawią, że będziesz chciał wyruszyć w rejs pełen przygód.

[SPRAWDŹ PRODUKTY MARKI](#)



3. KORI

Naprzeciw twoim oczekiwaniom wychodzi Kori, niezwykle młoda i świeża marka, która podbiła serca miłośniczek letniej mody. Inspiracją do stworzenia kolekcji jest rodzima Grecja - klasycznie posągowa, a jednocześnie bogata w etniczne wzory. Na inspiracji się nie kończy, bowiem wszystko powstaje tu, w słonecznych Atenach. Silny związek z miejscem podkreślają subtelne linie i kobiecość w projektach marki. Kori to stroje wysokiej jakości, tworzone z naturalnych materiałów i z dbałością o detale. Spakuj do swojej walizki sukienkę lub dwie, by zmienić letni wyjazd w magiczną i niezapomnianą przygodę.

[SPRAWDŹ PRODUKTY MARKI](#)



4. DEVOTION

Drugim obliczem resortwear jest rodzinna marka Devotion. Królują tu falbany, rozkloszowane rękawy i kolorowe hafty. Zarówno sukienki mini jak i maxi, to pozycje obowiązkowe na ciepłe, letnie dni. Projektantka Athina Parnasa zabiera cię w podróż po słonecznej Grecji i pokazuje to, co w niej najpiękniejsze - antyczna elegancja, śródziemnomorska natura i odrobina nonszalancji. Devotion jest uosobieniem harmonii pomiędzy tradycją i nowoczesnością. Ponadto marka jest uczciwa i zaangażowana w zrównoważony rozwój, kolekcje są wykonywane ręcznie, a wzory powstają na naturalnych tkaninach. W sukienkach Devotion z pewnością poczujesz się jak grecka bogini!

[SPRAWDŹ PRODUKTY MARKI](#)



5. ALLUDE

Kaszmirowy luksus to synonim marki Allude. Od ponad 20 lat projektantka Andrea Karg tworzy stroje na co dzień, które są subtelne, proste i komfortowe. Filozofią marki jest ponadczasowa wygoda, szanująca zasady fair fashion – wszystkie produkty wykonane ze 100% kaszmiru posiadają certyfikat OEKO-TEX®. Z inicjatywy twórców powstała również wyjątkowa klinika kaszmiru, która zadba o twoje ubrania niezależnie od tego czy posiadają metkę Allude. Marka nie podąża ślepo za trendami, wykracza poza sezony i potwierdza, że jakość kaszmiru będzie modna zawsze i wszędzie. Stwórz z Allude komfortową bazę swojej garderoby w jakości premium.

SPRAWDŹ PRODUKTY MARKI



6. LACOSTE

Zielony krokodyl na charakterystycznej tkaninie z drobnymi oczkami. To coś więcej niż symbol, to niezwykła opowieść, która narodziła się z miłości do sportu i mody. Twórcą pierwszej koszulki polo jest legenda światowego tenisa - René Lacoste, zwany również Aligatorem. Skąd ten przydomek? René miał dużą stabość do francuskiego stylu. Podczas pobytu w Bostonie zachwyił się walizką ze skóry aligatora. Jego trener obiecał, że jeśli wygra w turnieju Puchar Davisa, wówczas otrzyma od niego walizkę. Tak też się stało, a reszta... to już historia. Marka Lacoste to ponadczasowa wygoda z nutą klasycznego szyku, która sprawdzi się nie tylko na korcie i greenie, ale również w stylizacji na co dzień.

SPRAWDŹ PRODUKTY MARKI



7. BIRKENSTOCK

Must have od wielu sezonów – ponadczasowe i kultowe obuwie marki Birkenstock. Jeśli chcesz poczuć wyjątkowy komfort na swoich stopach, to te buty powinny się znaleźć w twojej szafie. Niemiecka marka działa nieprzerwanie od 1774 roku i podbiła serca użytkowników na całym świecie – fankami są m.in. Heidi Klum, Miranda Kerr i Alexa Chung. Birkenstock uważane są za najwygodniejsze buty, które sprawdzają się do biura, na co dzień i do luźnej, wakacyjnej stylizacji. Ich oryginalne wzornictwo zawsze podąża za modą i odzwierciedla aktualne trendy. W letniej kolekcji S'portofino znajdziesz limitowane fasony i kolory, które podkreślą każdy look.

SPRAWDŹ PRODUKTY MARKI



8. MC2 SAINT BARTH

Błękit morza, biały piasek i muszle z karaibskiej wyspy Saint Barth stały się inspiracją dla dwóch młodych ludzi, do stworzenia oryginalnej i kolorowej odzieży plażowej. W swoich projektach odzwierciedlili wyspiarski styl i potężyli elegancję z praktycznością. Unikalna nazwa brandu pochodzi od pierwszego samolotu, który wylądował na karaibskiej wyspie z pobliskiego St Martins. Od oryginalnych kolorów po zabawne wzory – w każdej kolekcji znajdują się nonszalanckie, funkcjonalne szorty i koszulki, które z radością zechcesz nosić podczas słonecznych dni na plaży.

MODNE SUKIENKI NA LATO

Podczas cieplejszych miesięcy moda rozkwita wszystkimi kolorami i gorącymi trendami. To czas słodkiego odpoczynku, ale również odrobiny szaleństwa – wszystkie chwytły są dozwolone! Nareszcie można zrzucić zimowe warstwy i wyciągnąć z szafy piękne, zwiewne sukienki. Sprawdź, jakie fasony i wzory są modne w tym sezonie.

ZOBACZ KOLEKCJĘ SUKIENEK





W POSĄGOWEJ BIELI

Ponadczasowa klasyka tego lata inspirowana jest antyczną Grecją. Naturalne tkaniny, hafty, dopracowane detale i proste linie nadają subtelnego charakteru. W tym sezonie modne są sukienki maxi i mini, które znajdziesz m.in. w najnowszej kolekcji Kori. Również dużą popularnością cieszą się fasony z delikatnymi falbanami jak w projektach marki Devotion. Autentyczności niewątpliwie dodaje fakt, że sukienki tych marek są projektowane i wykonywane ręcznie w Grecji. Z całą pewnością oddadzą ducha wakacyjnej beztróski i pięknie będą się komponowały ze skórą muśniętą słońcem.



ROZWAŻNA I ROMANTYCZNA

Zwiewne i romantyczne sukienki są obowiązkowym elementem letniej garderoby. To trend na 2020, który jest bardzo mocno widoczny na światowych wybiegach. Subtelne, delikatne sukienki zapewnią wyjątkowy look i sprawdzą się idealnie na gorące dni czy wieczorne wyjście. Niezależnie od długości i zastosowanych wzorów, nadają damskiej sylwetce lekkości i kobiecości. Modnym elementem w tym sezonie są również sukienki wiązane pod szyją na kokardę. Delikatne tasiemki można też zostawić luzem, wówczas zastąpią biżuterię. W S'portofino ultrakobiece fasony oferują takie marki, jak Devotion, Camilla i LoveShackFancy.



RAJSKI PTAK

Trend został mocno wykreowany m.in. przez markę Versace, zamieniając wybiegi w egzotyczną dżunglę. Roślinne i zwierzęce motywy w połączeniu z niezwykłą lekkością jedwabiu to idealny wybór na lato. Zwiewne, kobiece fasony znajdziesz w projektach marki Camilla, która w tym sezonie uchwyciła egzotykę i piękno przyrody wybrzeża Australii. Nie brakuje również inspiracji sztuką Aborygenów. Fuzja kolorów i tropikalnych printów to trend, który zaoferuje ci wyprawę w nieznanne.



MIEJSKA SWOBODA

Sukienki udające koszulę i marynarkę są mniej zobowiązujące, ale charakterne. To połączenie miejskiego stylu i elegancji sprawdzi się na każdą okazję. Można je nosić do sandałów, szpilek lub przełamać trampkami i cięższym obuwem. Klasyczne, monochromatyczne i wygodne szmizjerki to propozycja marki Deha, natomiast fanki militarnego stylu na pewno wybiorą coś z najnowszej kolekcji Aeronautica Militare.

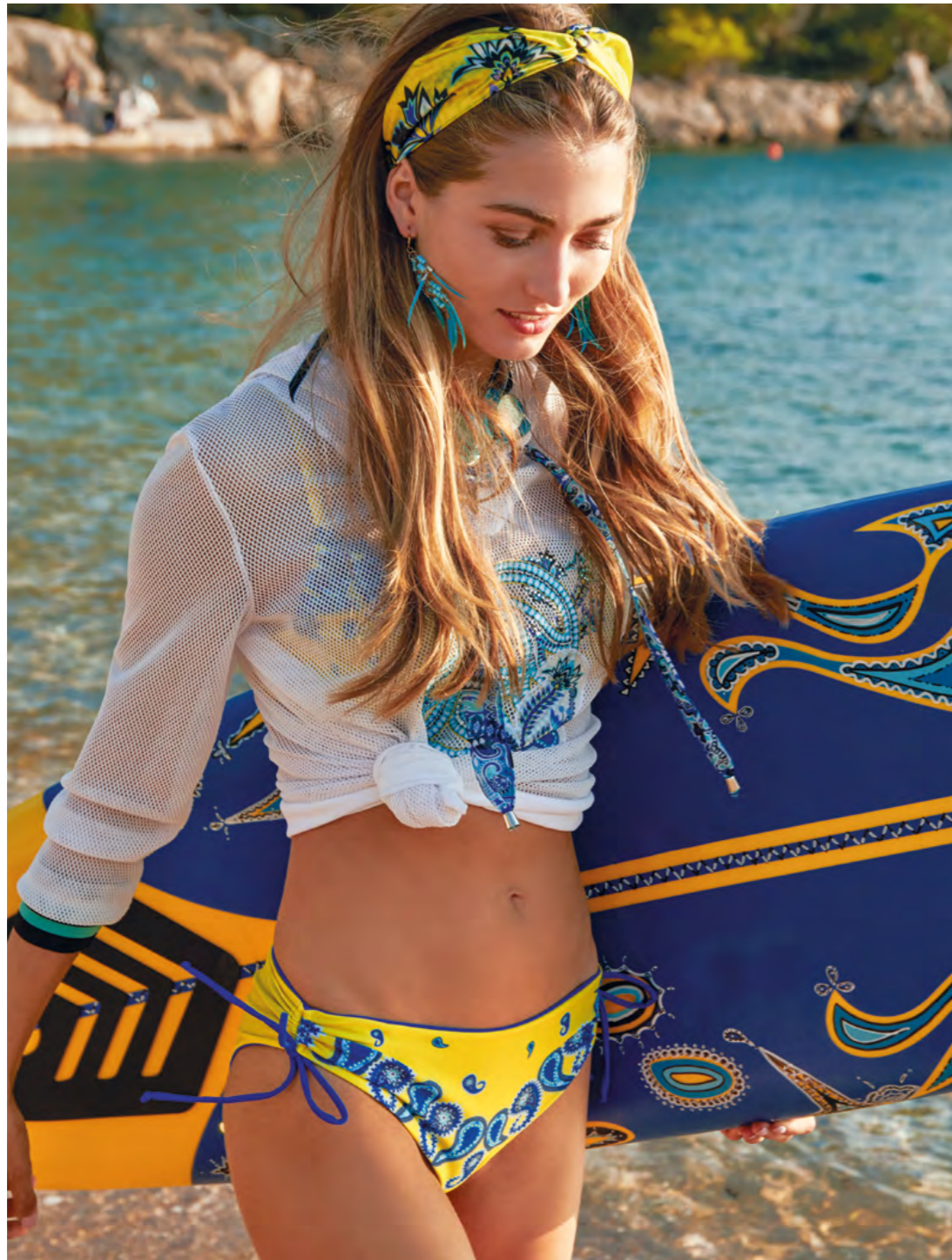


SPORTALM
KITZBÜHEL

COLOURS OF SUMMER

Lato to czas kolorów. Czas, który sprzyja temu, żeby dać ponieść się wyobraźni. Czujesz promienie słoneczne na swojej skórze, a cudownie ciepły wiatr muska Twoją twarz – właśnie to sprawia, że masz ochotę na więcej: więcej barw i więcej fantazji. Emanujesz energią i kobiecością. W lecie zdecydowanie Ci do twarzy.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)





sukienka SPORTALM 939321978





MC2
SAINT BARTH



VILEBREQUIN

W MODZIE – TREND EKO

Trend na ekologię nie przemija i jest coraz bardziej widoczny w różnych aspektach naszego życia, również w branży modowej. Rośnie świadomość tego, że zanieczyszczenie środowiska jest aktualnym i realnym problemem, na który ma się wpływ. Co to znaczy, że odzież jest ekologiczna? Jakie marki oferują ubrania z zachowaniem zasady „fair trade”? Artykuł opisuje zmiany i rozwiązania, które zachodzą w branży fashion oraz wskazuje aspekty, na które warto zwrócić uwagę.



ŚWIADOMA MODA

W świecie mody trend eko był mocno widoczny w 2019 roku, lecz nie zwalnia tempa i w nadchodzącym sezonie zrównoważona moda będzie jeszcze bardziej dostępna. Ubrania nie służą już tylko do noszenia, ale mogą mieć większe znaczenie i słuszny cel. Co właściwie przemawia za tym, że moda jest w trendzie eko? Przede wszystkim materiały, modowy recykling, nowa technologia i lokalna produkcja.

MATERIAŁ EKO – CO TO ZNACZY?

Zmiana materiałów na ekologiczne to jeden z tych trendów, które są najbardziej widoczne w kolekcjach. Ubrania są produkowane z naturalnych, przyjaznych dla środowiska tkanin, takich jak: bawełna, len, wiskoza czy lyocell. Co oznacza, że materiał jest ekologiczny? Do jego produkcji nie stosuje się chemicznych środków ochrony roślin, jest zatem bezpieczny dla otoczenia i naszej skóry. Minimalizowane jest również zużycie wody, które w standardowej produkcji przejawia się tym, że do stworzenia jednego T-shirt'u potrzeba aż 2700 litrów wody! Deha to włoska marka w Sportofino, która w swoich kolekcjach kieruje się dobrem planety i wykorzystuje materiały z ekologicznych upraw – posiada m.in. certyfikaty GOTS, Organic Content Standard, EcoVero czy Q-nova. Wymienione atesty dają gwarancję na to, że tkaniny (w tym bawełna, wiskoza i nylon) w procesie produkcji zużywają aż do 91% mniej wody, znacznie zmniejszają emisję CO₂, nie zawierają szkodliwych pestycydów oraz są biodegradowalne. Deha dba o to, żeby kobieta zawsze była w zgodzie ze sobą i robiła to, na co ma ochotę.

MODOWY RECYKLING

Kolejnym krokiem w świadomej modzie jest skupianie się na przywracaniu do obiegu tego, co zostało już wykorzystane. Powstają zupełnie nowe, syntetyczne materiały, które jakością i wyglądem nie odbiegają od naturalnych. Jedną z pierwszych gałęzi, w których moda spotkała się z ekologią i upcyklingiem jest odzież sportowa. Pionierką w tej dziedzinie jest Stella McCartney, która w 2005 roku rozpoczęła współpracę z mar-

ką Adidas, a jej kolekcje utrzymane są w duchu modowego „zero waste”. Ubrania są kobiece, funkcjonalne, nowoczesne i przede wszystkim bazujące na tkaninach pochodzących z recyklingu. Stella w swoich projektach wykorzystuje materiał Ocean Plastic™, który jest pozyskiwany z odpadów zebranych na plaży i z nadmorskich okolic. Adidas by Stella McCartney jest dowodem na to, że moda idzie w parze z ekologią, a mitośniczki stylu athleisure odnajdą w nim swobodę i poczują się fantastycznie. O czystość i ochronę mórz dba również marka North Sails, której historia jest głęboko zakorzeniona w żeglarskim. W tym sezonie powstała wyjątkowa, limitowana kolekcja łącząca w sobie nadmorski design i innowację. Znajdziesz w niej propozycje na co dzień, które zostały wykonane głównie z poliestru pochodzącego z recyklingu. W tym roku North Sails ma zaszczyt być oficjalnym partnerem jednego z najważniejszych żeglarskich wydarzeń – w 36. Regatach o Puchar Ameryki. Ta okoliczność sprzyja idei marki, która chce mieć realny wpływ na czyste środowisko dla przyszłych pokoleń żeglarzy.



Kori



NOWE TECHNOLOGIE

Czy technologia również może mieć pozytywne działanie na środowisko? Projektanci poszukują rozwiązań, które nadadzą charakteru ich ubraniom i będą bardziej funkcjonalne, zachowując przy tym jak najmniejszą ingerencję w środowisko. Jedną z marek, która nieustannie rozwija się pod tym kątem jest Chervo – włoska klasyka dla miłośników golfa. W swoich projektach stosują m.in. technologię Eco Safe®, gwarantującą bezpieczną dla środowiska produkcję włókien oraz Plasmatic®, czyli proces tworzenia tkanin, który nie zawiera dodatków chemicznych. Najnowsza, limitowana kolekcja Chervo jest przykładem tego, że technologia i ekologia razem z modą, dają rewelacyjny efekt na greenie.

BĄDŹ ECO-FRIENDLY

Zrównoważona moda jest świadomym i dobrym krokiem w stronę dbania o środowisko. Na pewno ułatwi to transparentność marek, które otwarcie mówią o wykorzystywanych materiałach i procesie produkcji swoich kolekcji. Wybieranie ubrań, które są projektowane i szyte lokalnie, również jest przykładem bycia eko. Sukienki takich marek, jak Kori czy Devotion powstają w Grecji. Łączy je miłość do tradycji, natury, rzemiosła oraz chęć bycia odpowiedzialnym społecznie. Na state wprowadziły w swoją strategię etyczne i uczciwe działania. Projektantki nie chcą tworzyć mody masowej, stawiają przede wszystkim na precyzję wykonania oraz jakość. Ręcznie robione hafty, naturalny materiał i subtelne detale sprawiają, że ich ubrania są ponadczasowe i oryginalne.

HERE COMES THE SUN

Popołudnie tylko dla siebie. Nareszcie! Zastugujesz na to. W końcu po intensywnym dniu możesz skupić się tylko na sobie, zrelaksować się w swojej przestrzeni, na własnych zasadach. Jeszcze przed chwilą działałaś na najwyższych obrotach, śpieszyłaś ze spotkania na spotkanie, podejmowałaś setki decyzji w jednym momencie, a teraz... teraz możesz zwolnić, złapać oddech. Promienie słońca rozświetlają wnętrze, odprężają Cię i napętniają spokojem. Regeneracja doskonała.

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)

Fotograf: Tomasz Klinger
Modelka: Aleksandra Folta
Stylizacje: Marta Świniarska, Alicja Marciszewska-Erdmann
MUAH: Karolina Kusa
Koncept/produkcja: Karolina Marach, Aleksandra Piesiak, Tomasz Klinger



DEHA
FEELING FEMINE

top DEHA D23141
spodnie DEHA D23148

buty BOGNER 2018901



sukienka DEHA D23130



sweter DEHA D23582
spodnie DEHA D23317



kombinezon DEHA B24467



kombinezon DEHA B24467

MINDFULNESS – SPOSÓB NA RÓWNOWAGĘ

Nieustający pośpiech, ciągle zwiększająca się liczba zadań do wykonania, presja czasu, nastawienie na realizację celów i odnośnienie sukcesów – tak właśnie żyje społeczeństwo w XXI wieku, coraz szybciej i... coraz mniej świadomie. W poniższym tekście znajdziesz odpowiedź, jak temu zaradzić.

Czy zdarzyło ci się podczas spaceru myślami być zupełnie gdzieś indziej, zamiast cieszyć się słoneczną pogodą i przyrodą wokół? Może wtedy w twojej głowie tworzył się plan na kolejne dni w pracy, kotłowały problemy do rozwiązania lub powstawała lista zakupów? Ta gonitwa myśli z całą pewnością nie miała nic wspólnego z relaksem. Okazuje się, że współcześnie bycie tu i teraz nie jest wcale takie łatwe, a wręcz staje się „towarem luksusowym”. Warto jednak pozwolić sobie na ten luksus, gdyż dzięki niemu będziesz czerpać więcej zadowolenia ze swojego życia. Wystarczy podjąć wyzwanie i rozpocząć trening mindfulness – tak, jak ćwiczysz ciało, możesz również pracować nad swoją uważnością.

CO TO JEST MINDFULNESS?

Cytując Pawła Holasa, psychoterapeutę, psychiatrę i nauczyciela uważności: mindfulness „to stan świadomości, w którym przyciągamy uwagę do tego, czego doświadczamy w bieżącym momencie, włączając w to myśli, doznania, uczucia oraz otoczenie, z zachowaniem postawy otwarcia, nieoceniań i zaciekawienia”. Korzenie uważności (mindfulness) sięgają 2 500 lat wstecz, a jej źródłem jest psychologia buddyjska. Jednak trzeba podkreślić, że uważność nie jest praktyką religijną,

lecz metodą pracy ze swoim umysłem i może być trenowana przez każdego. To również pojęcie szersze niż medytacja, która jest rodzajem formalnej praktyki uważności. Mindfulness ma również swój wymiar naukowy: w 1979 r. Jon Kabat – Zinn w Klinice Redukcji Stresu przy Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts wdrożył program wykorzystujący ćwiczenia uważności, dedykowany pacjentom między innymi z chronicznym bólem, nadciśnieniem, depresją, zaburzeniami trawiennymi. Program okazał się skuteczny, przyniósł chorym odczuwalną ulgę i w ten sposób nadał początek treningowi MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), polegającemu na redukcji stresu w oparciu o mindfulness. Świadoma obecność pozwala mózgowi na odprężenie, a dzięki jej ćwiczeniu o wiele łatwiej osiąga się równowagę i spokój na co dzień.

JAK ĆWICZYĆ UWAGAŃNOŚĆ?

Każda czynność, którą wykonujesz uważnie, może być treningiem mindfulness, także rutynowa, jak na przykład jedzenie czy sprzątanie. Musisz po prostu przeżywać to, co robisz lub gdzie jesteś z pełną świadomością. Jeśli akurat spożywasz posiłek, to staraj się to robić bardzo powoli i angażuj w tę czynność wszystkie zmysły. Przyjrzyj się dokładnie temu, co masz na talerzu, zauważ kształty, kolory i strukturę. Następnie skup się tylko na zapachu potrawy, a dalej weź nieduży jej kawałek do ust i zwróć uwagę na to, co czujesz na języku i na podniebieniu. Nie śpiesz się, myśl o tym, jakie smaki i faktury rozpoznajesz. To jeden z przykładów ćwiczenia uważności. Innym prostym treningiem, który może być wykonany wszędzie, jest koncentrowanie się na swoim oddechu





choćby przez minutę: oddychaj powoli – gdy weźmiesz wdech, policz do sześciu, następnie zrób wolny wydech i daj ujście nagromadzonemu napięciu. Na początku przygody z uważnym oddychaniem trudno o pełne skupienie. Pojawiające się myśli po prostu odnotuj i powróć do koncentracji na oddechu. Jeśli chcesz znacznie wyraźniej odczuć pozytywne skutki praktykowania mindfulness, poświęć codziennie od kilku do kilkunastu minut (optymalnie 30-45 minut) na medytację i całkowite skupienie na tym, co dzieje się w twoim umyśle i ciele oraz naukę reagowania na to. Regularny trening natomiast sprawi, że coraz częściej i w naturalny sposób będziesz sięgać do stanu świadomości oraz obecności, a dzięki temu – do stanu relaksu.

POZYTYWNE EFEKTY DLA KAŻDEGO

Poprzez mindfulness nauczysz się dostrzegać to, co jest wokół, dzięki czemu przestaniesz reagować automatycznie, a zaczniesz myśleć i działać bardziej świadomie. Trening uważności spowoduje, że poziom stresu spadnie, będziesz mieć lepszą koncentrację i zwiększysz swoją cierpliwość. Ponadto lepiej poradzisz sobie z emocjami, podejmowaniem decyzji i relacjami z innymi oraz odczujesz więcej radości na co dzień. Regularne praktykowanie mindfulness pozytywnie wpływa także na odporność organizmu, pomaga w dolegliwościach chorobowych, między innymi w chorobach układu krążenia, problemach z nadciśnieniem, zmniejsza ból fizyczny (w tym chroniczny ból) i wzmacnia ogólną vitalność organizmu. Pamiętaj jednak, że kluczem do sukcesu – podobnie, jak w przypadku ćwiczeń fizycznych, jest prawidłowe wykonywanie treningu i systematyczność. Postaraj się zacząć już dziś, ale nie spodziewaj się natychmiastowych efektów. Zaplanuj czas na mindfulness w swoim kalendarzu jako stały punkt dnia, ale również znajdź inne momenty – okazje, w których możesz ćwiczyć i po prostu je wykorzystaj – niech trening stanie się dla Ciebie nawykiem.

EXPLORE THE MOMENTS

Cały rok czekasz na tę chwilę – na urlopowy luz, kiedy nic nie musisz, a tyle możesz! Odkrywaj nowe miejsca, zauważaj i doświadczaj ich piękna. Zgraj się z tą niecodzienną, wakacyjną scenerią – stań się jej integralną częścią! Pozwól sobie na zanurzenie się w błogich momentach, zachwycaj się nimi z radością i swobodą. Niech będą niezapomniane!

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)


BOGNER

ONA
kurtka BOGNER 81673278



ON
polo BOGNER 51072787
spodnie BOGNER 18163838



ON
spodenki BOGNER 11124283





t-shirt BOGNER 58542724
szorty BOGNER 11153685



lounge · coffee&drink bar · yacht sale

LOUNGE

SUNREEF YACHTS MONTENEGRO

brokerage · new build · consulting



Regent Pool Club Residences-Aqua building | Obala bb Porto Montenegro
www.sunreef-yachts.com | +382 69 864 937 | montenegro@sunreef.com





Inspirujące miejsce na dachu kamienicy w sercu Poznania.



Cocktail bar Twelve Cocktails & Co. zaprasza na dach kamienicy Młyńska12. Wyjątkowy taras z widokiem na miasto, to jedyny taki rooftop bar w Poznaniu. Oryginalny klimat inspirowany Londynem, kolorowe koktajle w setkach odston, jazzowe czwartki i imprezy taneczne przyciągają setki Gości. Dodatkowy vip bar – Cristal Room, uznany przez magazyn Vogue jednym z 10 najlepiej zaprojektowanych barów w Polsce, pozwala na organizację prywatnych spotkań z zachowaniem wyjątkowości. Spójrz na Poznań z wyższej perspektywy!



SKY IS THE LIMIT!

ul. Młyńska 12 | 61-730 Poznań | www.mlynska12.pl | twelve@mlynska12.pl

HIGH LEVEL

SALES & MARKETING

| by Tact Group |



WARSAWA Mokotów | Apartamenty | Krasickiego 8



WARSAWA Saska Kępa | Apartamenty | Berezyńska 46

NAJLEPSZE ADRESY PREMIUM
POD JEDNĄ MARKĄ

Biuro sprzedaży i wynajmu
+48 535 10 10 10 sales@hlsm.pl

hlsm.pl

POCZUJ DUCHA PRZYGODY

Lato to czas na odpoczynek i naładowanie baterii. To również idealny moment, żeby spełnić swoje marzenia i przeżyć wspaniałą przygodę. Piękne widoki, krystaliczna woda, mistyczne groty i malownicze trasy – świat stoi otworem! Jest wiele miejsc, które czekają na Twoje odkrycie. Otaczaj się naturą, cłoń każdą jej cząstkę. Zainspiruj się wyjątkowymi pomysłami na wakacje, które zmienią Twój wyjazd w niezapomniane doznanie.





LOT BALONEM NAD KAPADOCJĄ

Kapadocja to wyjątkowa kraina w Turcji, która przyciąga turystów swoim księżycowym krajobrazem. Jedną z najpiękniejszych atrakcji tego regionu jest lot balonem o wschodzie słońca. Widok budzącej się krainy zapiera dech w piersiach, przed nami rozciągają się skaliste wzgórza i ukryte w nich podziemne domy. Duże wrażenie na turystach robi liczba unoszących się, kolorowych balonów, które można obserwować ze specjalnych punktów widokowych. To prawdziwa uczta dla oczu i niezapomniane przeżycie. Loty balonem można zarezerwować w większości hoteli, a najwięcej firm, które organizują wycieczki, znajduje się w miejscowości Goereme.



PODZIEMNY BASEN W MEKSYKU

Na Półwyspie Jukatan można odpoczywać na pięknych, piaszczystych plażach lub podziwiać kulturalny dorobek Majów, jednak jedną z najbardziej emocjonujących atrakcji jest pływanie w podziemnych basenach zwanych cenotami. Są to naturalne studnie kresowe wypełnione krystalicznie czystą wodą, w których można się relaksować i nurkować. Szacuje się, że podwodny świat Jukatana rozciąga się na ponad 500 kilometrów. Wiele basenów nie zostało jeszcze zbadanych przez człowieka i tylko część jest otwarta dla zwiedzających. Każda cenota jest niepowtarzalna i malownicza, niektóre z nich są otwarte lub całkowicie przykryte wodą, a inne potożone w grotach ze ścianą i sufitem.



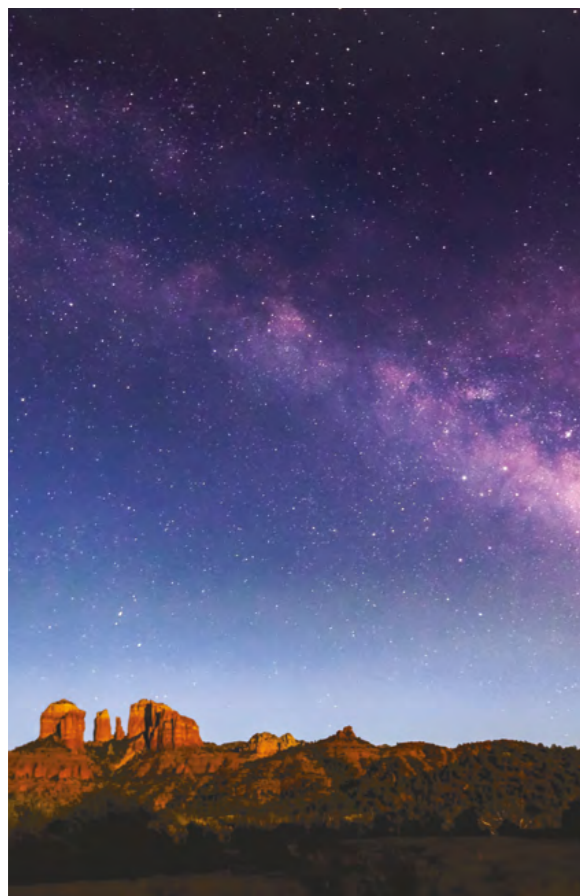
ZJAZD PO ZBOCZU CZYNNEGO WULKANU

Volcano boarding to propozycja dla osób poszukujących dużej adrenaliny. Cerro Negro to najmłodszy, wciąż czynny wulkan Ameryki Środkowej. Pomimo że jego wysokość wynosi tylko 726 m. n.p.m, to kąt nachylenia około 40 stopni sprawia, że jest to 600 metrowa jazda bez trzymanki. Maksymalna wartość, jaką można osiągnąć to nawet 89 km/h. Będąc na szczycie, można zajrzeć do krateru i podziwiać widok na egzotyczną Nikaragwę. Dotarcie do wulkanu nie jest skomplikowane, Cerro Negro znajduje się bowiem około 25 kilometrów od miasta León. Zjazd najlepiej zorganizować z jedną z agencji turystycznych w mieście, nie ma możliwości wypożyczenia deski u stóp wulkanu.



KAJAKIEM NA WYSPĘ JAMESA BONDA

Zatoka Phang Nga w Tajlandii to wyjątkowe miejsce na rozpoczęcie swojej przygody z kajakiem na morzu. Jednodniowa wycieczka po krystalicznej wodzie i niezliczonych wysepkach daje możliwość obcowania z lokalną fauną i florą. Zatoka znajduje się na terenie lasu namorzynowego w Parku Narodowym Ao Phang Nga. Okolica jest niezwykła - pełna lagun, urokliwych zatoczek i jaskiń, do których można w płynąć kajakiem. Głównymi atrakcjami na trasie są wyspy Panak, Hong i filmowa wyspa Jamesa Bonda, gdzie nakręcono „Człowieka ze złotym pistoletem”. Smaczny lunch można zjeść w lokalnej wiosce rybackiej zbudowanej na drewnianych palach.



DROGA MLECZNA W SEDONIE

Sedona to część Arizony, która swoim krajobrazem przyciąga rowerzystów, miłośników pieszych wycieczek i wspinaczki. Zyskuje jeszcze więcej po zachodzie słońca, kiedy przed naszymi oczami rozciąga się widok na przepiękną Drogę Mleczną. Sedona jest jednym z niewielu miejsc na świecie, które stynie z braku zanieczyszczenia świetlnego i została wyróżniona przez International Dark-Sky Association. Na wysokości ponad 1300 metrów n.p.m. można podziwiać iskrzące niebo i magiczne zjawisko „niebieskiego księżycy”, czyli drugą pełnię każdego miesiąca kalendarzowego. Spacer do kanionu Boynton przy takich widokach jest niezwykle romantycznym przeżyciem.



WZDŁUŻ SZWAJCARSKICH SERPENTYN

Podróż do Szwajcarii to punkt obowiązkowy dla pasjonatów motoryzacji, natury i pięknych widoków. Grand Tour Switzerland to trasa licząca 1634 kilometrów, która prowadzi przez cały kraj. Można ją pokonać zarówno samochodem jak i motocyklem. Po drodze można podziwiać piękne miasta, górskie przetęcze, cuda natury i miejsca wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Trasa jest podzielona na 12 etapów, których przejechanie może zająć co najmniej 8 dni i zaczyna się nad urokliwym Jeziorem Bodeńskim. Różnorodność krajobrazu i kultury sprawia, że podróż po malowniczej Szwajcarii na długo zapadnie w pamięci.

Swiss Engineering
The all-new Cloud Hi.
Run on clouds.

o
n

NEVER
NOT
ON.



BEAUTIFUL JOURNEY

Miejsca magiczne, z historią, z duszą - niech pochtóną Cię bez reszty! To doskonała pora na odkrywanie ich piękna i tajemnic. Skąpane w blasku słońca wąskie uliczki, kamienne mury, wykute w skale domy... i natychmiast na pozór zwykły spacer staje się cudowną podróżą w czasie. Wyrusz w nią w swoim stylu - niech nic Cię nie powstrzymuje!

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)

CHERVO

sukienka CHERVO 64254
sweter CHERVO 64496



ONA
sukienka CHERVO 64254
sweter CHERVO 64496
ON
polo CHERVO 61719
spodnie CHERVO 62818



spodnie CHERVO 64352



polo CHERVO 64299
szorty CHERVO 59271



polo CHERVO 64299
daszek CHERVO 64414



ONA
polo CHERVO 64291
spódnica CHERVO 64373
ON
polo CHERVO 64260
spodnie CHERVO 64353



spodnie CHERVO 64353



polo CHERVO 64299
szorty CHERVO 64364
opaska CHERVO 64380

PODRÓŻUJ ŚWIADOMIE

Nadchodzi taki moment w życiu, kiedy czujesz potrzebę zmiany – zdrowe jedzenie, ćwiczenia, świadome zakupy. To jak zmieniasz swoje podejście, może mieć również wpływ na sposób podróżowania. Dzisiaj świat jest bardziej otwarty i oferuje coraz więcej niezwykłych kierunków. Wiąże się to jednak z tym, że zwiększona turystyka negatywnie wpływa na środowisko, a podejmowane podczas wyjazdu z pozoru niewinne decyzje, mogą przynieść negatywne skutki. Chcesz odwiedzać różne miejsca, dogłębniej je poznać i jednocześnie pomagać? Dzięki kilku prostym zasadom Twój odpoczynek na pewno będzie przyjemniejszy i bardziej pożyteczny!





CZYM JEST ŚWIADOME PODRÓŻOWANIE?

Mówi się, że podróże kształcą. Nie opiera się to tylko na zobaczeniu największych atrakcji danego kraju, ale również na poznaniu jego kultury, obyczajów i historii. Dla każdego cel wyjazdu może być inny, ale zdobyta wiedza uczy pokory i pozwala zmienić niektóre nawyki w codziennym życiu. Świadome podróżowanie to chęć przeżywania i chłonienia otoczenia całym sobą. To również odpowiedzialność i rozważa wobec innych oraz środowiska. Każda podróż, zarówno mniejsza lub większa, jest relaksem dla ciała i umysłu, ale może być również bodźcem do działania oraz inspiracją dla innych. Poniżej znajdziesz kilka podstawowych przykładów, które pomogą ci zacząć świadomie podróżować i sprawią, że twój wypoczynek będzie bogatszym doświadczeniem.

CEL PODRÓŻY

Pierwszym krokiem jest zastanowienie się nad celem podróży. Chcesz odpocząć, spędzić z kimś czas, przeżyć niezwykłą przygodę? Dzisiaj łatwo i szybko można dostać się do wymarzonego miejsca, jednak czy warto lecieć na drugi koniec świata, żeby korzystać tylko z udogodnień hotelu i leżeć nad brzegiem basenu? Miejsca, które odwiedzane są masowo w sezonie letnim również nie dają satysfakcji, ponieważ nie ma możliwości przyjrzenia się im dogłębnie. Czasami z tego powodu czujesz frustrację, a przecież nie na tym ma się opierać twoja podróż. Warto sprawdzić alternatywy lub wybrać inny termin wyjazdu, kiedy jest zdecydowanie mniej ludzi. Dużym atutem jest również planowanie go samemu – masz kontrolę nad tym co i kiedy chcesz zobaczyć, wejść w różne zakamarki, poznać dane miejsce „od kuchni”. Standardowi przewoźnicy często wykorzystują i zarabiają na niewiedzy ludzi, proponując drogi transport i najbardziej oblegane atrakcje. Jeśli jednak nie czujesz się na tyle pewnie, żeby samemu planować wyjazd lub nie znasz języka, skorzystaj z alternatywy dla biur podróży i np. dołącz do Solistów – wyjątkowego klubu dla podróżników. Ich pasją jest wspólne odkrywanie różnych zakątków świata, stawiają przed sobą również ważne cele, takie jak ratowanie pszczoł, sadzenie drzew i pomoc potrzebującym.

PRZYGOTOWANIE – KULTURA I OBYCZAJE

Zaplanowanie i przygotowanie się do podróży, to nie tylko spakowanie odpowiednich rzeczy i spisanie listy obiektów do zobaczenia. Bardzo ważnym aspektem jest poznanie miejsca, do którego się wybierasz – jego kultury, obyczajów i obowiązujących praw. W niektórych krajach określone zachowanie lub strój mogą być odebrane jako niestosowne i obraźliwe dla lokalnej społeczności – pamiętaj, że jesteś tutaj gościem. Religia jest również bardzo czułym punktem i pomimo tego, że nie jesteś wyznawcą danej wiary, uszanuj jej zasady. Nie rób zdjęć niektórym miejscom i symbolom religijnym. Dzięki temu będziesz aktywnym i świadomym obserwatorem oraz uzyskasz szacunek miejscowych.

SZLACHETNA POMOC

Podróżując po biedniejszych regionach świata, często pojawia się chęć niesienia pomocy innym. Niektóre działania mają jednak odwrotny skutek, dlatego ważne jest dobieranie odpowiednich rozwiązań. Nie kupuj dzieciom słodyczy, które mogą psuć zęby – profilaktyka stomatologiczna często nie funkcjonuje w danym miejscu lub jest do niej bardzo ograniczony dostęp. Zamiast tego wybierz żywność z lokalnego sklepu lub zabawki edukacyjne. Dzieci zawsze ucieszą się z kolorowych kredek i gier. Możesz również wesprzeć organizację charytatywną, która działa w danym regionie.

DBAŁOŚĆ O OTOCZENIE

Turystyka jest podstawą przychodu wielu krajów, ale również przykładem generowania ogromnej ilości odpadów. W swoim domowym otoczeniu dbasz o czystość, segregację i zrównoważone zużycie zasobów – wykorzystaj to, będąc na wakacjach. W wielu krajach woda pitna jest dostępna na ulicach, dzięki temu możesz ograniczyć plastik do minimum. Nawet tak drobny gest, jak posprzątanie po sobie lub zebranie śmieci podczas spaceru na plaży ma duże znaczenie dla środowiska. Dbając o otoczenie, masz pewność, że możesz czerpać z podróży samą radość i wracać do miejsc, które zajęły szczególne miejsce w twoim sercu.

ROZSĄDEK PONAD WSZYSTKO

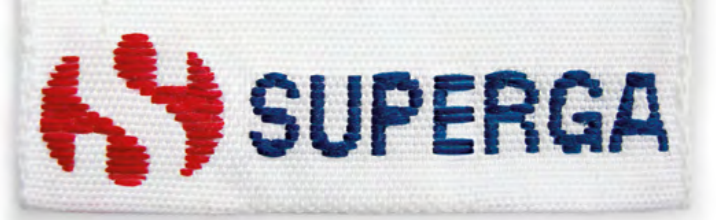
Kolejna pamiątka z wakacji stoi na półce i się kurzy, a potem ląduje w koszu? Aby tego uniknąć, wy-

bieraj rzeczy, które są praktyczne lub mają wartość sentymentalną. Zwracaj uwagę, czy pamiątki nie zostały wyprodukowane czyimś kosztem i czy ich produkcja nie szkodzi zwierzętom i środowisku. Torebki ze skóry węża lub naszyjnik z fragmentami rafy koralowej to nieetyczny przeżytek. Poszukiwania warto zacząć od targów oraz u okolicznych rzemieślników, którzy stosują zasadę „fair trade”. Wybieraj noclegi zarządzane przez miejscowych i lokalne jedzenie – często w tych miejscach potrawy są o wiele smaczniejsze niż w hotelowych, wykwinnych restauracjach. Wspieranie mieszkańców przekłada się na to, że mogą wystać swoje dzieci do szkoły, lepiej żyć i być szczęśliwi. Poza tym smakowanie lokalnej kuchni to kolejny zmysł, który wzmacnia więź z danym miejscem, dzięki temu bardziej świadomie je poznajesz.



BIRKENSTOCK®


LA MARTINA
SPRING SUMMER 2017 COLLECTION



PEOPLE'S SHOES OF ITALY



ACTIVE





GOLDBERGH

LUXURY SPORTS

ALWAYS ON THE MOVE

Odkryj energię, która w Tobie drzemie. Pozwól jej się wydobyć i rozprzestrzenić wokół! Wpraw swoje ciało w ruch i poczuj je tak naprawdę, całą sobą. Nie ma znaczenia, jaką aktywność wybierzesz – taniec, fitness czy bieganie – niech celem będzie radość i satysfakcja z pokonywania własnych granic. Masz w sobie nieskończenie wiele możliwości, przekonaj się o tym!

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)

Modelka: Ewa Szabatin
Fotograf: Tomasz Klinger
Stylizacje: Alicja Marciszewska-Erdmann
MUAH: Karolina Kusa
Koncept/produkcja: Karolina Marach, Aleksandra Piesiak, Tomasz Klinger



top ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY EA2221
kurtka ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY FK9686

szorty ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY FK9699
buty ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY EF2125



top ADIDAS BY STELLA McCARTNEY FK9705
leginsy ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY FK8943
buty ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY EH1847



top ADIDAS BY STELLA McCARTNEY FK9705
leginsy ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY FK8943



top GOLDBERGH GB40-11
leginsy GOLDBERGH GB40-70



top GOLDBERGH GB40-11
leginsy GOLDBERGH GB40-70
buty ON RUNNING 190003

Utrzymanie zdrowych nawyków na dłużej bywa dużym wyzwaniem. O tym, jak nie stracić motywacji i dlaczego warto o siebie dbać rozmawialiśmy z Ewą Szabatin, zawodową tancerką i pasjonatką zdrowego trybu życia, która chce pomagać innym w osiągnięciu ich wymarzonego celu.

PIERWSZE KROKI, CZYLI JAK ZACZAĆ PRACĘ NAD SOBĄ?

Najlepiej zacząć pracę nad sobą, wprowadzając powoli zmiany do swojego życia. Krok po kroku. Większość z nas decyduje się na restrykcyjne diety, chce szybkich efektów, ale finalnie nie jest w stanie wytrzymać w swoich postanowieniach. Zauważyłam, że taki system nie działa. Słowo DIETA jest naładowane negatywną energią, bo kojarzy się z ograniczeniami, wysiłkiem, smutkiem i strachem. Dlatego często zamiast słowa DIETA używam określenia ZDROWY STYL ŻYCIA. To nie jest DIETA na 2 tygodnie, miesiąc czy rok. To sposób na życie. Z takim podejściem jest dużo łatwiej zacząć. Najważniejsze moim zdaniem jest rozpocząć swój dzień w pięknym, zdrowym stylu! Bo jaki początek, taki cały dzień, a jaki cały dzień, takie nasze życie! Moje propozycje na początek:

1. Pij ciepłą wodę z cytryną na czczo
2. Nie podjadaj między posiłkami
3. Jedz dużo warzyw
4. Odstaw biały cukier
5. Ćwicz minimum 3 razy w tygodniu
6. Pij minimum 2 litry wody dziennie

CO ZROBIĆ, ŻEBY NIE TRACIĆ MOTYWACJI?

Motywacją jest chęć życia w zdrowiu, piękna skóra, młody wygląd i pozostanie sprawnym do końca życia. Jeśli nie chcesz jej stracić, zapisz sobie na kartce lub w notesie swoje cele i codziennie na nie patrz. Warto stworzyć plan, który wyćwiczysz w sobie systematyczność. Nie spiesz się i spisuj swoje działania krok po kroku. Możesz zacząć od tygodniowego lub miesięcznego planu – to zdecydowanie pomoże ci usystematyzować twoje działania – zarówno większe cele jak i najprostsze, codzienne czynności. Jako zawodowy sportowiec musiałam stawiać przed sobą konkretne wyzwania. Taniec mnie ukształtował i dał doświadczenie, które wykorzystuję w życiu codziennym. Dlatego sport – nie tylko zawodowy



jest ważny, bo powoduje, że osiągasz wytrwałość i determinację.

GDY MAM GORSZY DZIEŃ, TO...

Medytuję, praktykuję wdzięczność, jem kawałek pysznej czekoladki (nie za duży), idę na jogę lub na siłownię. Każdy z nas powinien znaleźć coś, co sprawia mu przyjemność i odgania złe myśli.

DLACZEGO WARTO O SIEBIE DBAĆ?

Jeśli zależy ci na zdrowiu, a ono jest najważniejsze, to warto zadbać o siebie! Bez zdrowia nie jesteś w stanie realizować swoich celów. Jak wspomniałam wcześniej, nie chodzi o ścisłą dietę, a o zdrowy tryb życia. Liczenie kalorii i spoglądanie na wagę nie powinno być wyznacznikiem dobrego samopoczucia. Nie stosuję tego, natomiast obserwuję swoje ciało i wewnątrznie czuję, gdy potrzebuję zmiany. Jedzenie i sport powinny być zdrowymi przyjemnościami, które nadają sens i radość naszemu życiu.

ENERGIĘ DO DZIAŁANIA DAJE MI...

Miłość do życia! Chcę mieć energię, zdrowie, chcę być sprawna i pięknie wyglądać, bo dzięki temu mogę spełniać swoje marzenia i być szczęśliwa.

CO POMAGA OSIĄGNĄĆ CEL?

Po pierwsze musisz ustalić, co jest twoim celem np. pozbycie się zbędnych kilogramów, płaski brzuch, systematyczne posiłki, nauka salsy.

JAK NAUCZYĆ SIĘ WIZUALIZACJI SWOICH CELÓW?

Wizualizacja jest procesem, pozwalającym stworzyć obrazy, które pomagają nam dążyć do celu. Potrzebna jest dostownie chwila, 5-10 min. dziennie, by w ciszy z zamkniętymi oczami zobaczyć siebie w wymarzonym miejscu, w którym chcesz się znaleźć. Widzieć tę sytuację tak, jakby ona już się działa tu i teraz. Jest to świetny sposób na ćwiczenie swojego umysłu i poprawę jego wydajności.

CO JEST DLA CIEBIE NAJWIĘKSZYM WYZWANIEM?

Największym wyzwaniem dla mnie jest walka ze stabościami i porażkami - każdy je ma. Jako zawodowa tancerka wielokrotnie musiałam przegrać, żeby wygrać. To jest naturalny proces, z którego wyciąga się wnioski na przyszłość i dzięki temu jesteśmy mądrzejsi. Zdarzało się, że nie osiągnęłam swojego celu, ale nie poddawałam się. Wracałam na salę, czasem ze łzami w oczach i ćwiczyłam dalej. Taniec, który jest moją ogromną pasją, dawał mi siłę do działania. Tak samo jest w życiu, które lubi rzucać kłody pod nogi. Pogodzenie się z porażką i rozpoczęcie pracy od nowa nie jest łatwe, ale warto próbować do skutku, bo na samym końcu zawsze czeka na ciebie nagroda i satysfakcja z tego, że się udało.

MOJE 3 NAJBLIŻSZE CELE, KTÓRE CHCE OSIĄGNĄĆ...

1. Mieszkanie w Szwajcarii. Mój mąż od 10 lat mieszka i pracuje tutaj. Do tej pory wynajmował małe studio. Ja byłam w Polsce. Nareszcie udało nam się kupić nasze wspólne miesz-

kanie. Teraz będę dzielić czas między Bazyleę a Warszawę.

2. Praca w telewizji. Zawsze mnie do niej ciągnęło. Marzy mi się praca w roli jurora jednego z tanecznych show lub swój program dotyczący zdrowego stylu życia.

3. Pomóc ludziom w ich przemianie – to mój cichy projekt. Czuję ogromną satysfakcję, gdy moi obserwatorzy dzięki mojej pomocy zaczynają zmieniać swoje życie. Dlatego zależy mi na rozwijaniu social mediów i dotarciu do coraz większej liczby osób. Sama zmagam się z nerwicą, migrenami, brakiem energii i złym samopoczuciem. Zmiana nawyków żywieniowych oraz regularne uprawianie sportu – siłownia oraz joga, zmieniły moje życie na lepsze. Wiem, że zdrowe jedzenie i ruch czynią cuda! Dlatego moją misją jest pomaganie innym.



EWA SZABATIN

Zawodowa tancerka, wielokrotna mistrzyni Polski, mistrzyni Czech w tańcach latynoamerykańskich i standardowych. Trenerka w pierwszych edycjach programu „Taniec z Gwiazdami”. Obecnie pasjonatka zdrowego życia, jogi i fitnessu, autorka E-booków „Beauty Food Book” i „Semiwegetariański Book”.



ŚCIEŻKOWE RAJE DLA ROWERZYSTÓW

Kilometry górskich ścieżek czekają na odkrycie. Jedne są szybkie, inne wymagają dużej czujności. Każda trasa to inna historia. Opowiedz swoją. Puść hamulce i jedź. Kolarstwo ścieżkowe to idealna propozycja dla fanów prędkości i mocnych wrażeń. Latem z powodzeniem zastąpi narciarskie szaleństwa na stokach Alp. Może być także dobrym pretekstem, by zwyczajnie oderwać się od codzienności.



Single, singletracki – tak zwykło się nazywać rowerowe ścieżki w górach. Mogą być całkowicie naturalne lub zbudowane ludzką ręką. W jednym i drugim przypadku dają jednak tyle samo radości z jazdy. Ich stale rosnąca popularność przyczynia się do powstawania kolejnych centrów ścieżkowych na całym świecie. Mowa o miejscach, w których wybudowano systemy połączonych ze sobą ścieżek. Te, podobnie jak trasy narciarskie, różnią się nachyleniem, długością i poziomem oferowanej trudności.

PRAWIE JAK W ALPACH

Jest takie miejsce na rowerowej mapie Polski, które śmiało może konkurować z włoskim Livigno czy austriackim Saalbach. Mowa o Bike Parku Kasina oplatającym swą infrastrukturą zbocza Śnieżnicy. To największy tego typu obiekt w naszym kraju oferujący dziewięć atrakcyjnych tras o różnym profilu i poziomie trudności. Ale – w odróżnieniu od typowych centrów ścieżkowych – tu na szczyt góry dostajemy się wyciągiem. Jeśli to twoja pierwsza styczność z tego rodzaju aktywnym wypoczynkiem, najlepiej zacząć od przejechania tras Famili i Snake. Pozostałe ścieżki zachwycą bardziej doświadczonych rowerzystów. Znajdziesz na nich zarówno naturalne, jak i sztuczne przeszkody terenowe: nie brakuje tu korzeni, przejazdów po kamieniach, ciasnych band i miejsc do skakania. Najwięcej adrenaliny zapewni jednak najtrudniejsza trasa – Arnold. To propozycja dla tych, którzy nie boją się dużych prędkości i dalekich skoków.

SINGLE DLA KAŻDEGO

Sąsiadujący z Polską czeski „Singltrek pod Smrkem” to ponad 80 kilometrów górskich ścieżek podzielonych na aż 4 poziomy trudności. Od wielu lat ma status miejsca kultowego. Potwierdzają to liczne międzynarodowe nagrody i powszechne zadowolenie tysięcy górskich rowerzystów. W przeciwieństwie do wielu wysokogórskich ścieżek Alp, czeskie single to nie ekstremalne trasy zjazdowe. Odnajdą się tutaj zarówno rodziny z dziećmi, rowerowi zapaleńcy, jak i zawodowi kolarze. Eksplorację lokalnych singli warto zacząć, startując z Centrum u Kyselky lub oficjalnej bazy Singltrek Centrum. W obu tych miejscach można wypożyczyć rower górski, zasięgnąć tury-

stycznej porady i smacznie zjeść. Absolutną perłą tutejszych ścieżek jest oznaczony czarnym kolorem Hejnicky Hreben. Fanów dużych prędkości i płynnej jazdy najbardziej ucieszy trasa K Hubertce. Ogromna popularność tutejszych singli to zastuga ich stosunkowo niewielkiej trudności. Fani wielkich gładów, dywanów korzeni i skalnych urwisk nie mają tu czego szukać. Na czym więc polega fenomen tego miejsca? Singltrek pod Smrkem to przede wszystkim dobra zabawa i prędkość. By poczuć, o co chodzi, wystarczy puścić hamulce i rzucić się w wir krętych ścieżek. To także znakomite miejsce, by rozpocząć przygodę z rowerem górskim, potrenować lub po prostu aktywnie spędzić weekend.

W CIENIU WIELKIEJ GÓRY

Szwajcarski Zermatt to bezapelacyjnie obowiązkowy punkt na mapie każdego górskiego rowerzysty, który dodatkowo można pokochać za smak kultowej czekolady w kształcie górującego nad okolicą Matterhornu. Najlepiej potączyć jedno z drugim, spakować auto i ruszyć do krainy alpejskich ścieżek. Jazda na rowerze w tym miejscu to kwintesencja kolarstwa górskiego. Całkowicie naturalne szlaki pieszo-rowerowe łączą się tutaj z dwoma specjalnie przygotowanymi singlami. Lokalne trasy to na ogół techniczne ścieżki dla zaawansowanych. Nie brak tu skalnych odcinków, luźnych kamieni i stromizn. Jednym słowem – wszystko to, co lubią ambitni górcy rowerzyści. Dobrym przygotowaniem do ich bezpiecznego przejechania może być wizyta w opisanym wcześniej Bike Parku Kasina lub Singltreku pod Smrkem. Alpejską przygodę warto rozpocząć od wyboru trasy Gornergrat Classic. Jej malowniczo potożone ścieżki są dobre, by poczuć klimat tego miejsca i potrenować przed jazdą po trudniejszych ścieżkach w okolicy Zermatt. To trasa warta każdych poświęceń, a rzut oka na szczyt Matterhornu rekompensuje największe zmęczenie. Ekstremalnych doznań warto poszukać na trasie Kelle. Pikanterii dodaje fakt, że w 2019 roku była areną zmagania jednej z edycji rowerowych zawodów Enduro World Series. Ten wysokogórski szlak to połączenie dużych stromizn, skał i ciasnych zakrętów. To zdecydowanie opcja dla najbardziej doświadczonych.

 **RUDY**
PROJECT

EWOLUCJA OCHRONY
WZROKU W SPORCIE



SPECTRUM

Przeznaczony do najwyższych osiągnięć. Ma na celu przełamanie standardów komfortu, ochrony i lekkości kasku. Rewolucyjny dynamiczny projekt Spectrum zapewnia płynną integrację trzech połączonych ze sobą wkładek EPS In Mold dla najwyższej ochrony przy zachowaniu rewelacyjnie niskiej masy. Ta unikalna struktura zwiększa wentylację, zachowując lekkość i komfort.

CUTLINE

Ostre wzornictwo, szerokie soczewki, demontowalne zderzaki i najbardziej intuicyjny system wymiany soczewek sprawiają, że Cutline jest wyjątkową nowością na arenie okularów sportowych. Łącząc szerokokątne soczewki bez oprawek z renomowanymi najnowocześniejszymi technologiami okularów Rudy Project, Cutline został zaprojektowany z myślą o jednym celu: podnieść wydajność.



Regulowany
Nosek



Wymienne
Zderzaki



Regulowane
zauszynki



Wymienne
Soczewki



Zermatt oferuje jednak coś jeszcze. Rowerową wisienką na torcie i spełnieniem marzeń wielu osób jest Helibike, czyli rowerowa wyprawa, która rozpoczyna się na lokalnym lotnisku. To właśnie stąd startuje helikopter Air Zermatt, który przenosi chętnych wraz z przewodnikiem do jednego z trzech trudno dostępnych miejsc Alp. Po wylądowaniu pozostaje cieszyć się kilometrami zjazdów w niezrządkiem dziewiczym terenie, co sprawia, że spełnienie znajdą tu najbardziej żądni przygód górcy rowerzyści.

Kolarstwo ścieżkowe to nie tylko popularna ostatnio forma spędzania wolnego czasu. Wypad do jednego z opisanych wyżej centrów może być zupełnie nowym doświadczeniem rowerowym. Pamiętaj tylko, by przed wyjazdem koniecznie zapoznać się z ofertą i poziomem trudności lokalnych tras. Jeśli dopiero zaczynasz, spróbuj się na Singltrek pod Smrkem. Zdobyte umiejętności szlifuj w Bike Parku Kasina, a gdy już nabierzesz doświadczenia, wybierz się na prawdziwą przygodę do Zermatt. Powodzenia!

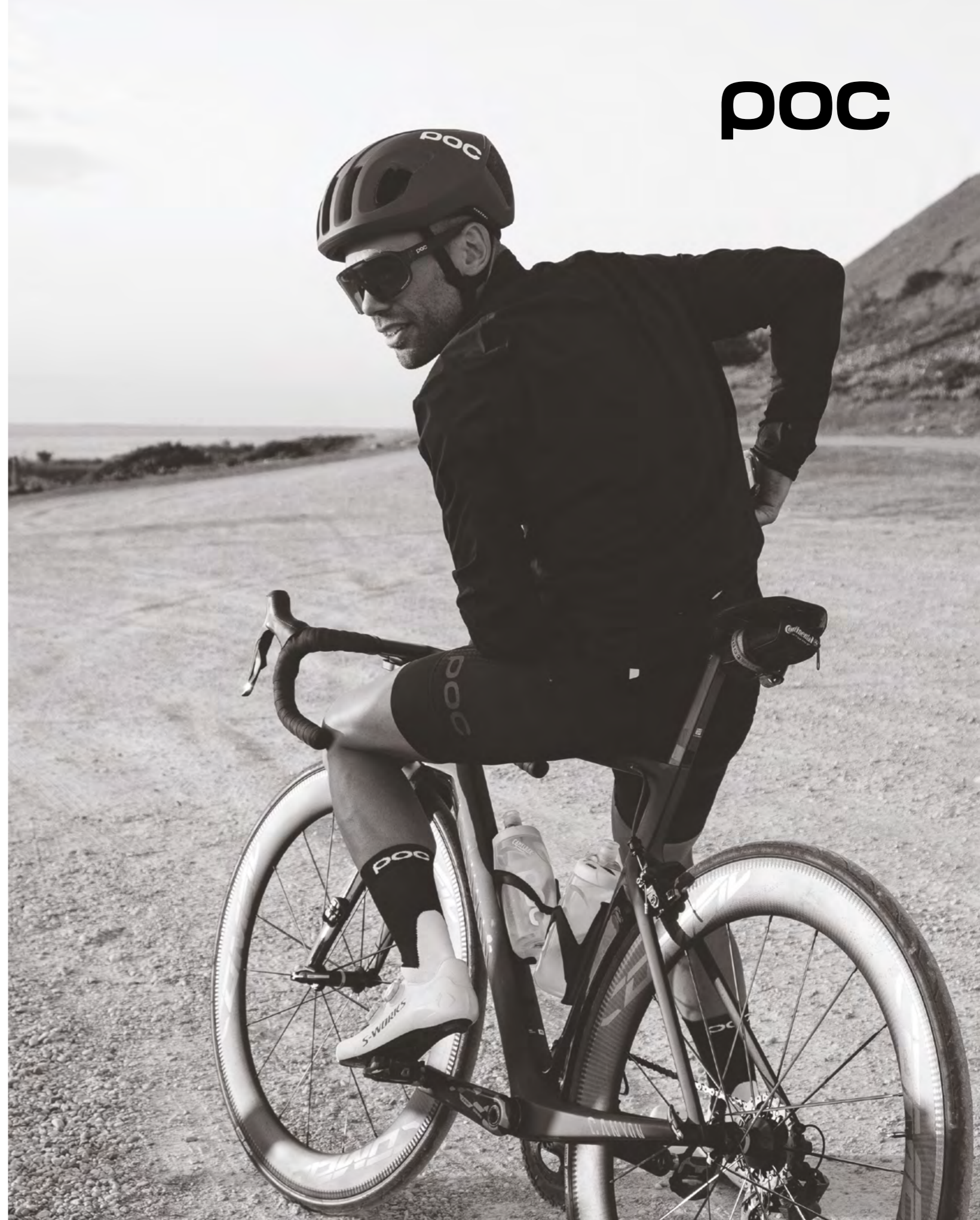


DOLOMITE

1897



POC



SPORTALM
KITZBÜHEL

ADVENTURE, AHOY!

Niech to będą wyjątkowe wakacje, urlop pod znakiem przygody! Dlaczego nie? Otwórz się na nowe wrażenia i przeżywaj je najpełniej, jak tylko potrafisz. Niebieska toń wody, błękit nieba i morska bryza na policzkach – to Twój towarzysz letniej podróży. Chtoń widoki, jakie pojawiają się na horyzoncie, rozkoszuj się beztroską. Chwyć za ster – cała naprzód w kierunku dobrej zabawy!

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)



spodnie SPORTALM 938826064



sukienka SPORTALM 939324761



spodnie SPORTALM 938825027

NORTH SAILS



36TH AMERICA'S CUP
PRESENTED BY
PRADA
AUCKLAND 2021



DOCKSIDES[®]
SEBAGO[®]



Born in Maine USA, in 1946 the Sebago[®] Moc Company was founded with one purpose in mind: filling a need to provide contemporary, quality footwear for Gentlemen.

SEBAGO is a registered trademark.

NOODLES[®]

BIEGANIE BYŁO PIERWSZE

Dla jednych to styl życia, innych napędza do przekraczania własnych granic i bicia rekordów. Niezależnie od przyczyn każdy powód jest dobry, by po prostu biec. O korzyściach wynikających z biegania powiedziano już wiele. Nie trzeba się jednak zbytnio zastanawiać, by zauważyć jak bardzo odmieniło życie ludzi na całym świecie. Tej rewolucji nie da się już zatrzymać!



Czy w trakcie biegu przyszło ci kiedyś do głowy, że bieganie to najstarszy sport świata? Jeśli nie, warto uświadomić sobie, że aktywność ta towarzyszyła człowiekowi od pierwszej chwili, gdy tylko stanął na dwóch nogach. Nikt wówczas nie myślał o maratonach, a życiowe rekordy pobijano w pogoni za uciekającym pożywieniem. Bieganie było więc koniecznością, a nie przyjemną formą spędzania wolnego czasu. Biegowy boom wybuchł dopiero pod koniec XX wieku. Jego skutki widać dostownie wszędzie. Biegacze opanowali parkowe aleje, miejskie ulice i górskie szlaki.

GRECKIE POCZĄTKI

Starożytna Grecja wpłynęła na losy całego współczesnego świata. Przy okazji warto zdać sobie sprawę, że jest ona także nieformalną kolebką biegania. To właśnie w niej odbyły się pierwsze igrzyska w Olimpii. W 776 roku p.n.e. konkurovano zarówno na krótkim, średnim, jak i długim dystansie. Niekwestionowanym bohaterem tamtego okresu był Leonidas z Rodos – zdobywca dwunastu laurów olimpijskich. Dla starożytnych Greków bieganie było głównie czynnością użytkową, a nie tylko sportem. Świetnie ilustruje to przykład antycznych postaćów potrafiących w ciągu jednej doby pokonać nawet do 90 kilometrów.

BIEGOWY MANIFEST

Kluczowym momentem w historii biegania były berlińskie igrzyska olimpijskie, zorganizowane w okresie, gdy Niemcami rządili naziści. To właśnie w trakcie ich trwania, w 1936 roku, czarnoskóry zawodnik Jesse Owens zdobył aż cztery złote medale. Same igrzyska i bieganie stały się jednocześnie manifestem walki o wolność. Równie mocnym ideowo akcentem w historii biegania był rok 1968 i gest amerykańskich medalistów biegu na 200 metrów, którzy podczas odbierania medali demonstrowali zaciśnięte pięści w czarnych rękawiczkach. Ich postawa była wyrazem protestu przeciwko segregacji rasowej w USA. Kluczową datą biegania jest też rok 1967 i pierwsza kobieca wygrana w bostońskim maratonie. Goryczy dodaje fakt, że Kathrine Switzer musiała użyć fortelu, by móc wystartować w tym przeznaczonym tylko dla mężczyzn maratonie. Dopiero pięć lat później udział kobiet stał się całkowicie legalny.

SPORT MASOWY

Biegowa rewolucja lat 70. w USA dostownie rozlała się na cały świat. Od tego czasu bieganie stało się nie tylko profesjonalnym sportem, ale także elementem zdrowego stylu życia. Biegali dostownie wszyscy, nawet ówczesny prezydent USA Jimmy Carter. Dopetnieniem tego fenomenu okazał się złoty medal zdobyty przez Franka Shortera podczas igrzysk w Monachium w 1972 roku. Jego sukces stał się też zapowiedzą masowego zainteresowania biegami maratońskimi. Dziś imprezy tego typu są organizowane w niemal każdym mieście, a ich listy startowe pękają w szwach.

POLSKA BIEGA

Obok pitki nożnej i skoków narciarskich bieganie to trzeci sport narodowy Polaków. Podchwycona od Amerykanów idea „joggingu” trafiła na podatny grunt. Już w 1979 roku odbyła się bowiem pierwsza edycja warszawskiego Maratonu Pokoju (dziś znanego jako Maraton Warszawski). Fenomenem tamtego okresu był fakt, że jego dystans pokonało aż 1861 uczestników. Nikt w tamtym okresie nie myślał o pakietach startowych i oddychającej odzieży. O profesjonalnych butach też nie było mowy – musiały wystarczyć zwykłe trampki. Kolorytu polskim maratonom dodawały także niecodzienne nagrody. Żywność, meble lub obrazy to najcenniejsze trofea, o które toczyła się ówczesna rywalizacja. Końcówka poprzedniego stulecia to w Polsce okres wyraźnego przyhamowania liczby organizowanych zawodów. Bieganie w tamtym okresie nadal kojarzyło się z czymś zarezerwowanym tylko dla sportowców. Odmianę przyniósł początek XXI wieku, gdy dyscyplina ta na powrót stała się sportem masowym oraz znakomitą formą dbania o zdrowie i kondycję fizyczną. W parze ze stale rosnącą liczbą zawodów wyraźnie rosła także świadomość i przygotowanie ich uczestników. Co istotne, biegowa rewolucja ogarnęła niemal wszystkie grupy wiekowe Polaków. Bardzo szybko stało się jasne, że to coś zdecydowanie więcej niż tylko chwilowa moda. Żadne słowa nie wyrażą tego, co czujesz, gdy przebiegasz linię mety, lub gdy wygrywasz wyścig z samym sobą. To właśnie te chwile napędzają do tego, by biec szybciej i dalej.

PONAD
700
NAGRÓD

PONAD
800
PATENTÓW

PONAD
1120
MEDALI



SINA SPORTS BRA
ENERGIZER 4.0

+ 100% SWISS ENGINEERED

+ ULTRA-WYSOKA
RODZIELCZOŚĆ DZIANINY
dla lepszej funkcjonalności

RETINA®
RODZIELCZOŚĆ TAK PRECYZYJNA
JAK LUDZKIE OKO

+ ULTRA-PRECYZYJNE
STREFOWANIE CIAŁA
dla dokładnego
stosowania funkcji

+ ULTRA-WYSOKA
GĘSTOŚĆ
dla bezkompromisowego
przekazania funkcji

NOWOŚĆ

3D SYSTEM BIONIC SPHERE®

Z TECHNOLOGIĄ
THERMOSYPHON®





Run on clouds.

SHORTCUT
TO RUNNER'S
HIGH.

 Swiss Engineering
The new Cloudflow
Run on clouds.

TO SZKOTOM ZAWDZIĘCZAMY GOLFA

Kiedyś zajęcie dla dżentelmenów, dziś sport, który uczy cierpliwości i koncentracji. Między kolejnymi dołkami pomaga zrozumieć, czym jest celne przyłożenie i wyczucie dystansu. To także jedna z niewielu aktywności, która obok aspektu sportowego pozwala cieszyć się otaczającą przyrodą. Nie do przecenienia jest także fakt, że uczy poszanowania zasad i bycia fair play. Wystarczy jedna gra, by się w nim zakochać na całe życie.



Trudno jednoznacznie ustalić, kiedy golf zawitał na nasze ziemie. Pierwszych wzmianek należy się doszukiwać w Niemieckim Roczniku Golfowym z 1911 roku. Lista opublikowanych w nim obiektów wymienia prywatne pole w Głogówku na Górnym Śląsku. Przyzamienny obiekt liczył dziewięć dołków i został zaprojektowany przez samego Cuthberta Butcharta – cenionego projektanta pól ze Szkocji. Nikt wówczas nawet nie marzył, że któryś z Polaków wejdzie kiedyś do czołówki światowego golfa.

SZKOCKI WĄTEK

Słowo golf lub w szkockim „gowf” jest zwykle uważane za szkocką odmianę holenderskiego „colf” lub „colve”, co oznacza „kij”. Wokół genezy powstania golfa narodziło wiele niejasności. Według legend został wymyślony przez szkockich pasterzy. Jeszcze inne źródła wskazują na jego holenderskie początki. Jedno jest jednak pewne: współczesną grę w golfa zawdzięczamy Szkotom. Jasno wskazują na to słowa rzeczownika elitarnego klubu Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews. Miał on powiedzieć: „Gry w piłkę i kij istnieją już od wielu stuleci, ale golf, jaki znamy dzisiaj, gra w 18 dołków, wyraźnie powstała w Szkocji”. Co ciekawe, pierwsza udokumentowana wzmianka o golfie w Szkocji pojawia się w ustawie szkockiego parlamentu z 1457 roku. Edykt, wydany przez króla Szkocji Jakuba II, zabraniał grania w gry „gowf” i „futball”. Obie miały odwracać uwagę od treningów tuczniczych będących elementem przygotowania wojskowego. Zakaz został jednak szybko zniesiony, a sam król został wielkim fanem golfa. To jemu zresztą przypisuje się rozpowszechnienie tej gry na terenie Szkocji i Anglii. Jednak dopiero brytyjska polityka imperialna w XIX wieku stała się głównym motorem napędowym rozkwitu golfa na całym świecie.

NA FALI PRZEMIAN

XX-lecie międzywojenne to okres rozkwitu golfa na polskich ziemiach. Rosnąca liczba nowych obiektów cieszyła się uznaniem zarówno rodzimych graczy, jak i przedstawicieli zagranicznej prasy. Jednym z najważniejszych wydarzeń tamtego okresu było otwarcie kompleksu golfowego w Szczawnie Zdroju w 1924 roku. Ten 18-dołkowy obiekt szybko zyskał miano najpiękniejszego kompleksu golfowego w Europie. Zaledwie rok po jego otwarciu



rozegrano tu dwa zawodowe turnieje: Mistrzostwa Niemiec i Puchar Śląska. Miejscem skupiającym warszawskie środowisko golfowe był Warszawski Golf Club. W 1938 roku został przeniesiony do podwarszawskiego Powsina. Relokacji towarzyszyła też zmiana nazwy na Polski Country-Club. Nowy obiekt przypominał angielskie kompleksy golfowe, a 9-dołkowe pole cieszyło się dużym uznaniem ówczesnych graczy. Historia polskiego golfa to także walka o równe prawa kobiet. Ów wątek jest nierozdzielnie związany z losami powstałego w 1931 roku Golf-Klubu im. Kazimierza Pułaskiego. Katowicki klub początkowo przyjmował w swoje szeregi tylko mężczyzn, z czasem jednak i paniom zaczęto nadawać honorowe członkostwo. O rosnącej popularności golfa w tamtym okresie może także świadczyć wydanie pierwszej polskiej książki „Podręcznik do gry w golfa”, napisanej w 1932 roku przez Adama Gubatta. Głośnym wydarzeniem był także pojedynek hrabiego Karola Radziwiłła z księciem Yorku na polu w Julinie koło Łańcuta. Z oczywistych względów wybuch II wojny światowej zahamował dalszy rozwój tego sportu w Polsce. Z jeszcze większym problemem golf musiał się jednak zmierzyć w okresie rządów komunistycznych. Lata powojenne przyniosły ogromne straty dla tej szlachetnej dyscypliny sportu. Władze PRL uznały go za rozrywkę kapitalistyczną, a jego koniec przypieczętowały uwłaszczenia i niszczenie obiektów golfowych.



POLO GOLF
RALPH LAUREN

NOWA FALA

Kluczowym momentem dla reaktywacji polskiego golfa był początek lat 90. XX wieku. To właśnie w tym okresie powstały cieszące się dużą renomą ośrodki w Kotczewie pod Międzyzdrojami i Rajszewie koło Warszawy. W 1993 roku zostaje powołany do życia drugi obok Rajszewa najstarszy klub w Polsce – Amber Baltic Golf Club. W tym samym zresztą roku powstał także Polski Związek Golfa. Najdonośniejszą jednak datą w historii rodzimego golfa jest rok 2018. To właśnie wtedy Mateusz Gradecki jako pierwszy Polak w historii wygrał zawodowy turniej New GC Matchplay Championship. Trudno w tym miejscu nie wspomnieć, o Adrianie Meronku – wschodzącej gwiazdzie światowego golfa. Branżowy serwis European Tour umieścił go w gronie pięciu tegorocznych debiutantów, którym warto się przyglądać w tym sezonie. Sporym osiągnięciem Meronka jest także fakt, że jako pierwszy Polak w historii awansował, do elitarnego turnieju European Tour. Nie ulega wątpliwości, że golf to sport masowy. Swoją popularnością może dorównywać tenisowi lub piłce nożnej. Według przybliżonych szacunków gra w niego aż 60 milionów ludzi na całym świecie. Po okresie dłuższej przerwy wrócił także na areny olimpijskie. Dużo istotniejszy jest jednak fakt, jak bardzo zbliża ludzi i motywuje do odwiedzania nowych miejsc.



ALBERTO
Pants We Love



WOOLRICH
JOHN RICH & BROS.

NATURE OF THE ARMY

Lubisz podkreślać siłę swojego charakteru – to po prostu leży w Twojej naturze. Wyrażaj swoją osobowość na własnych zasadach. Ponad wszystko liczy się autentyczność i wierność indywidualnemu stylowi. Każdy detal jest dla Ciebie ważny, a symbole mają znaczenie? Trzymaj się tego konsekwentnie!

[SPRAWDŹ PRODUKTY](#)





kombinezon AERONAUTICA MILITARE TU079DCT2271
pošek AERONAUTICA MILITARE CI268DCT2704



sweter AERONAUTICA MILITARE MA1249L399



bluza AERONAUTICA MILITARE FE1473CT2627
t-shirt AERONAUTICA MILITARE TS1580J372
spodnie AERONAUTICA MILITARE PA1387CT1493



t-shirt AERONAUTICA MILITARE TS1748DJ414
kurtka AERONAUTICA MILITARE AB1866DCT26
pasek AERONAUTICA MILITARE CI268DCT2704



t-shirt AERONAUTICA MILITARE TS1730J404
spodnie AERONAUTICA MILITARE PF743J417
czapka AERONAUTICA MILITARE HA991CT2332

W POSZUKIWANIU WEWNĘTRZNEJ JEDNOŚCI

Wraz z nadejściem wiosny i cieplejszych dni, nie tylko natura budzi się do życia, ale również ciało i umysł. To dobry czas na zmianę nawyków, naładowanie baterii i ucieczkę od codzienności. Joga jest jedną z tych aktywności, która pomaga znaleźć wewnętrzny spokój i harmonię. Sprawdź nasze propozycje na weekendowe warsztaty lub wakacje z jogą w miejscach, w których panuje niezwykła aura.





1 OCZYSZCZALNIA MIEJSCE

LUDWIKÓW, POLSKA

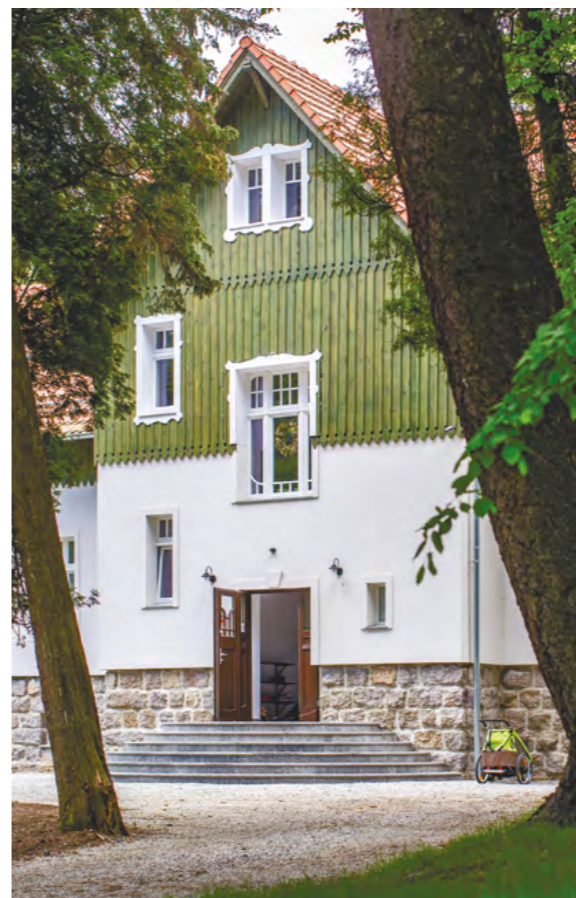
Zaledwie 39 km od Warszawy, wśród brzozowych drzew znajduje się Oczyszczalnia. To lokalizacja dla osób, które potrzebują przestrzeni, spokoju i światła. Budynek, w którym są organizowane warsztaty jogi, jest nowoczesną peretką architektoniczną. Projekt opiera się na zasadach budownictwa pasywnego, które szanują otoczenie. Konstrukcję w bardzo prosty sposób można aranżować do potrzeb gości, dzięki temu miejsce tworzy unikatowy klimat i pozwala skupić się na swoim celu. Goście mogą zatrzymać się w oryginalnych pokojach – każdy z nich jest poświęcony jednemu artyście oraz jednej cnotce lub grzechowi. W obiekcie jest serwowana kuchnia wegańska i wegetariańska.



2 KWAŚNE JABŁKO

WŁODOWO, POLSKA

Miłośnicy ekologicznego podejścia do życia, natury i aromatu owoców, odnajdą w Kwaśnym Jabłku spokój i harmonię. Krajobraz warmińsko-mazurski, stare jabłonie i nowoczesny design to wyjątkowa alternatywa na poszukiwanie wyciszenia i złączenia się z naturą. Podczas weekendowego pobytu na warsztatach jogi, goście mogą spróbować lokalnych specjałów m.in. cydru, który jest produkowany na miejscu z jabłek z okolicznych sadów. Dodatkową atrakcją jest oddalone o ok. 20 kilometrów Camp Spa - magiczne SPA w lesie, w którym można zaznać ziółowych kąpiel, masaży i skorzystać z sauny. To wszystko sprawia, że okolica jest niezwykła i idealna dla osób, które potrzebują ucieczki od codzienności.



3 VILLA SATTVA

JAGNIĄTKÓW, POLSKA

Przenieśmy się do malowniczej doliny, gdzie szum potoku Wrzosówka i widok na Śnieżne Kotły, ukochają nasze zmysły. W Jagniątkowie, w otoczeniu gór i lasów znajduje się piękna Villa Sattva – odrestaurowany budynek przedwojennej szkoły podstawowej. Klimat panujący w tym miejscu jest wyjątkowy ze względu na zachowanie struktury i większości oryginalnych elementów z tamtych czasów. Oprócz warsztatów jogi, goście mogą zapoznać się z ajurwedą, czyli wedyjską nauką o uzdrowieniu ciała i umysłu, co będzie stanowiło idealne dopełnienie weekendowego odpoczynku. Okolice sprzyja pieszym wędrownikom szlakami Karkonoszy w kierunku Śnieżki lub Szrenicy.



4 UBUD YOGA CENTER

BALI, INDONEZJA

Ubud to miasto na wyspie Bali, określanej jako wyspa bogów ze względu na swój niezwykły krajobraz – malownicze plaże, wulkaniczne wzgórza i egzotyczną roślinność. Otoczone polami ryżowymi Ubud daje wiele możliwości praktyki jogi m.in. w Ubud Yoga Center. To niezwykły ośrodek, który niejedną osobę wprawi w zachwyt. Poza salami do jogi goście mogą również korzystać ze SPA i spróbować lokalną kuchnię. Założycielką centrum jest Mona Suriany, która postanowiła zmienić swoje życie i porzuciła karierę w korporacji, by nauczać jogi. Ubud to miejsce wręcz mistyczne, pełne świątyń i uzdrowicieli, a każdy dzień jest tutaj celebrowany przez mieszkańców.



5 NAUTILIUS BOUTIQUE HOTEL

SANTA TERESA, KOSTARYKA

Wyobraźmy sobie Powitanie Słońca na najpiękniejszej plaży na świecie. Taką jogę można praktykować na Santa Teresa, gdzie wzdłuż plaży ciągnie się las deszczowy, woda jest krystaliczna, a niebo niezwykle błękitne. To wszystko sprawia, że czujesz się tu jak w raju. Nautilus Boutique Hotel, który jest umiejscowiony na skalnej półce z widokiem na Ocean Spokojny, oferuje zajęcia dwa razy dziennie – również w studiu w samym centrum dżungli. Każdy z instruktorów ma swój styl, dzięki temu joga jest różnorodna. Po zajęciach można odpocząć na plaży, posurfować lub skorzystać z atrakcji hotelu – masaży i basenu.



6 VILLA MANDALA MANOR & RESORT

LOVIISA, FINLANDIA

Villa Mandala Manor & Resort organizuje zaledwie 5 warsztatów jogi rocznie. Ośrodek o charakterze rustykalnym znajduje się w mieście Loviisa, godzinę drogi od Helsinek i stawia na poszukiwanie wewnętrznego spokoju i dobrego snu. Natura jest motywem przewodnim każdego z warsztatów, na których nie praktykuje się tylko jogi – odbywają się ciche wędrowki po lesie, kąpiel w pobliskich jeziorach i wycieczki rowerowe po łąkach i wsiach. Okolica otwiera drzwi do magicznej krainy, gdzie przebywanie wśród naturalnej roślinności i wody jest medytacyjnym przeżyciem. Catokształt dopełnia obowiązkowa wizyta w tradycyjnej, fińskiej saunie.



Devotion



O NAS

S'portofino to multibrand stworzony z myślą o pasjonatach aktywnego stylu życia i miłośnikach mody. Jesteśmy dla tych, którzy cenią sobie wyjątkowy styl i jakość produktów oraz poszukują unikatowych propozycji i zwracają uwagę na detale. Niezmiennie od 11 lat podążamy za najświeższymi, światowymi trendami i szukamy najlepszych, technologicznych rozwiązań, aby dostarczać naszym klientom doświadczeń na najwyższym poziomie – zarówno w kwestii mody, jak i sportu. Starannie dobieramy marki do swojego portfolio, stawiając na wysoką jakość, komfort i nietuzinkowość kolekcji. Jesteśmy odważni i nie zatrzymujemy się w interpretowaniu trendów, dzięki czemu nasza oferta jest zawsze świeża i różnorodna.

Aktualnie w portfolio mamy ponad 100 marek premium, dostępnych w sklepie internetowym oraz w 6, salonach stacjonarnych, znajdujących się w prestiżowych lokalizacjach. W naszej ofercie można znaleźć odzież przeznaczoną do takich aktywności, jak: narciarstwo, golf, bieganie, trening, żeglarstwo, podróżowanie czy joga. Pragniemy inspirować i dzielić się pasją, dlatego dwa razy w roku wydajemy magazyn S'portofino, w którym prezentujemy nie tylko aktualne kolekcje, ale również wartościowe porady i ciekawe artykuły dotyczące sportu i lifestyle'u. Jest nam bardzo miło, że jeden egzemplarz trafił w Twoje ręce.

SPODOBAŁ CI SIĘ PRODUKT Z MAGAZYNU?

Wpisz kod, którym opatrzone produkt, w wyszukiwarce na stronie sportofino.com i ciesz się zakupami. Z magazynem możesz udać się również do jednego z naszych salonów stacjonarnych i przymierzyć wybrany produkt na miejscu. Pamiętaj, że statym klientom przysługuje 5% zniżki na hasło CLUB. Więcej o członkostwie dowiesz się ze strony sportofino.com/club.

CZŁONKOSTWO W S'PORTOFINO CLUB

S'portofino Club tworzą stali klienci. To wyjątkowe grono pasjonatów sportu i mody, którzy cenią wysoką jakość produktów w naszej ofercie i którym bliskie są wartości S'portofino. Z myślą o nich przygotowaliśmy szereg przywilejów:



statą zniżkę 5% na nowości, obowiązującą przy zakupach stacjonarnych oraz w sklepie online



darmowe zwroty zamówień kurierem w ciągu 30 dni



zaproszenia na ekskluzywne wydarzenia, odbywające się w salonach stacjonarnych lub w lokalizacjach naszych partnerów



pierwszeństwo udziału w akcjach specjalnych

SALONY S'PORTOFINO

WARSZAWA
GALERIA KLIF

POZNAŃ
STARY BROWAR

GDYNIA
GALERIA KLIF

WROCŁAW
DOM HANDLOWY RENOMA

KATOWICE
SILESIA CITY CENTER

POLANICA-ZDRÓJ
HOTEL SPA DR IRENA ERIS

OBSERWUJ NAS NA:



INSTAGRAM
@SPORTOFINO



FACEBOOK
SPORTOFINO



A

B



FILA
NERO



Y-3

YOHJI YAMAMOTO



WWW.SPORTOFINO.COM