

Krakowianki chcą żyć zgodnie z wellness.

Relacja ze spotkania „Porozmawiajmy o zdrowiu” z Mariolą Bojarską- Ferenc!

Ponad 100 Krakowianek przybyło do Dworku Białoprądnickiego na spotkanie z cyklu „Porozmawiajmy o zdrowiu”. Gościem specjalnym wydarzenia była Mariola Bojarska, znana propagatorka zdrowego stylu życia, która zapoczątkowała w Polsce modę na bycie fit. Podczas spotkania promowała swoją najnowszą książkę „Sztuka dobrego życia”.

„Jeśli zaczniesz dbać o zdrowy styl życia, piękną sylwetkę i wygląd, to przyciągniesz do siebie sukces. Inaczej będą Cię postrzegać ludzie, z którymi na co dzień obcujesz. Nie ominie Cię osobiste, a także zawodowe spełnienie”. – podkreślała znana gimnastyczka i producentka telewizyjna i przekonywała do zarządzania swoim życiem według zasad filozofii wellness, zgodnie z którą ciało i umysł pozostają w równowadze.

Autorka porwała do żywej dyskusji o zdrowiu nie tylko licznie zgromadzone Kobiety, ale także Mężczyzn, którzy przybyli na spotkanie. Zachęcała do budowania wiary w siebie i stawiania na swoje mocne cechy osobowości. Radziła wypisanie ich na kartce tylko...50. „Odczytuj je na głos codziennie przed lustrem, abyś uwierzył i nigdy nie zapomniał, że jesteś najlepszy, najlepsza!” – apelowała.

Podczas „Porozmawiajmy o zdrowiu” można było również wysłuchać kilku ciekawych prelekcji: Jacek Bystrzycki z Synevo, uświadamiał uczestników spotkania na temat roli diagnostyki laboratoryjnej w leczeniu cukrzycy. Natomiast dietetyk kliniczny Anna Jasińska-Piątek z Centrum Medycznego VIMED, przybliżyła publiczności specyfikę terapii fenotypowej, która dzięki analizie próbki krwi pozwala na opracowanie właściwej, indywidualnej dla pacjenta diety. Dzięki jej zastosowaniu mamy możliwość nie tylko osiągnięcia pożądanej wagi, ale także uporania się z wieloma innymi dolegliwościami, np. z niezdrową cerą czy włosami. Na koniec do skorzystania z dobrodziejstw medycyny estetycznej zachęcał lek. med. Łukasz Ordynowski z Instytutu Medycyny Estetycznej MEDestetis. W ramach spotkania można było również m.in. skosztować ekologicznych, zdrowych produktów, a także poddać się relaksowi podczas masażu misami tybetańskimi.

Patronat medialny nad wydarzeniem objęły: „Dziennik Polski”, „Radio Plus”, „Lounge Magazyn”, „Zdrowie w Krakowie”, „Cubs Magazine” oraz portale: naszemiasto.pl, LoveKrakow.pl, WKrakowie.pl oraz „Uroda i Zdrowie”. Serwis zdjęciowy przygotowała firma: Macrea Photography