

że w 2012 roku...

Jeśli chcemy zadbać o siebie kompleksowo, nie tylko schudnąć z pomocą diety, ale również wyrzeźbić sylwetkę i... zrelaksować się, a nie chcemy przy okazji korzystać z ofert kilku klubów czy poradni, możemy odwiedzić **Stary Hangar**. - Proponujemy klientom kompleksową ofertę zdrowia, tzn. klient może liczyć na radę i wsparcie ekspertów w każdej dziedzinie - od doboru odpowiedniej dla

wygląd jest najlepszą wizytówką każdego z nas. Nie tylko wpływa na dobre samopoczucie, ale także sprawia, że czujemy się pewni siebie zarówno w kontaktach służbowych, jak i prywatnych - mówi **Tomasz Czarny z Yasumi Epil**.

Jakie zabiegi cieszą się największym zainteresowaniem? - Największą popularnością cieszą się w naszym gabinecie zabiegi fotoepilacji. Jest



zabiegów. - Ilość wizyt w naszym gabinecie oraz szczegóły zabiegu dobierane są indywidualnie do każdej osoby w zależności od rodzaju włosów, skóry oraz sytuacji hormonalnej i poprzedzony jest analizą hormonalną - tłumaczy Tomasz Czarny. - Dlatego też przed zabiegiem wykwalifikowana kosmetyczka udziela porad każdemu z osobna. Popularne są również zabiegi pielęgnacyjne skóry, niwelujące efekty procesu starzenia, takie jak odmładzanie falą radiową czyli lifting bez skalpe-

la. Warto już dzisiaj pomyśleć o przeprowadzeniu zabiegów, tak żeby w wakacje cieszyć się zdrową i nieskazitelnie gładką skórą.

Gdy usiądziemy do sporządzania listy noworocznych postanowień warto skupić się na tym co jest dla nas najważniejsze i „nie łapać kilku srok za ogon”. Najlepszą motywacją niech będzie to, że skreślając jedno dobrze spełnione postanowienie noworoczne, lista będzie w przyszłym roku krótsza.

R E K L A M A

Amarena
PORADNIA DIETETYCZNA
Gliwice, ul. Kaczyńiec 10/2 • tel. rejestracja 691-262-282
Godziny otwarcia poradni:
poniedziałek, środa, czwartek od 12.00 do 20.00
wtorek, piątek od 7.00 do 15.00
piątek sobota miedziąca od 8.00 do 14.00
www.poradnia-amarena.pl

siebie diety, stworzenia indywidualnego planu ćwiczeń, po pełen relaks w Strefie Wellness, w której do dyspozycji mamy 3 rodzaje saun. Godny uwagi jest system treningowy Milon, realizowany tylko w Starym Hangarze. - Jest to trening na specjalistycznym, świetnej jakości sprzęcie, który nie tylko jest bardzo efektywny ale również bardzo bezpieczny - informuje **Przemysław Deka z klubu fitness Stary Hangar**.

to nowoczesna alternatywa dla popularnej metody, jaką jest depilacja laserowa - tłumaczy Czarny. Żeby uzyskać pożądaną efekt gładkiego ciała, trzeba wykonać serię

R E K L A M A

Podczas pierwszych zajęć trener dopasowuje zestaw ćwiczeń odpowiedni dla danej osoby, dane te zapisywane są na karcie czipowej, która zestaw ten zapamiętuje. - Zajęcia w ramach treningu odbywają się 2 razy w tygodniu po 17 minut i to wystarcza, żeby wzmocnić wszystkie partie mięśni. Pierwsze efekty widać już po miesiącu - dodaje Przemysław Deka.

Po intensywnym treningu przychodzi natomiast czas na relaks.

Trafiamy wtedy do strefy Wellness, w której znów możemy liczyć na dobrą radę fachowca. - Mamy do dyspozycji 3 sauny - suchą, łaźnię parową i na podczerwień - tłumaczy Deka.

Ochudzenie to jednak nie wszystko, szczególnie kobiety mają dużo dłuższą listę postanowień, na której nierzadko znajdują się regularne wizyty w gabinecie kosmetycznym. Co mogą nam one dać, i dlaczego warto takie postanowienie konsekwentnie wypełniać?

- Atrakcyjny, a więc zadbany

YASUMI epil
Zadzwoń i umów się na wizytę - na hasło "Gazeta Miejska" ZABIEG GRATIS!
Sieć gabinetów kosmetycznej estetycznej

FOTOEPILACJA
USUWANIE OWŁOSIENIA
ODMŁADZANIE
WYSZCZUPLANIE
PIELĘGNACJA SKÓRY

- Ponad 40 gabinetów w Polsce
- Bezpłatny, niezobowiązujący test
- Najnowsza technologia E-Light
- Rewolucyjna cena 99 zł za strefę

Yasumi Epil Gliwice
ul. Mikołowska 25
tel. 607 441 861

www.yasumi-gliwice.pl

Taki był rok 2011 w Gliwicach

30 września: W budynku dawnego Kinoteatru X przy ulicy Strzody otwarto **Wydział Architektury Politechniki Śląskiej**. Teraz studenci i pracownicy uczelni mają do swojej dyspozycji 2900 m2 powierzchni, w tym prawie 500 m2 powierzchni dobudowanej. - Ten budynek po przebudowie uzyskał stan techniczny, w jakim nie był nigdy, a jest to już piąty remont tego obiektu - powiedział nam profesor Politechniki Śląskiej, dr inż. arch. Jerzy Witczek, autor projektu koncepcyjnego przebudowy obiektu. Na remont obiektu uczelnia otrzymała dotację z budżetu państwa w wysokości 10 mln zł.

Październik

6 października: „To najlepsza lokalizacja, jaką widziałem w całej Europie” - powiedział **Jonathan Tinker, dyrektor zarządzający Helical Poland podczas uroczystości wmurowania kamienia węgielnego pod centrum handlowe Europa Centralna** przy węźle autostradowym w Gliwicach. Gigantyczne centrum o powierzchni handlowej ponad 67.000 m kw. pierwszych klientów przyjmie najprawdopodobniej jesienią przyszłego roku.

9 października: Krystyna Szumilas, Tomasz Głogowski, Andrzej Gałazewski, Jacek Brzezinka, Jan Kaźmierczak, Borys Budka (wszyscy PO), Jerzy Polaczek, Piotr Pyzik (PiS) oraz, dość nieoczekiwanie Marek Stolarski (Ruch Palikota) zyskali mandaty poselskie w wyborach do Sejmu. W wyborach do Senatu wybraliśmy Marię Pańczyk-Pozdziej (PO). W okręgu gliwickim zawiodła frekwencja. Tylko 46 proc. uprawnionych poszło zagłosować. O wiele lepiej było jednak w samych Gliwicach, gdzie do urn poszło 52 proc. mieszkańców. W trakcie kampanii wyborczej, redakcję „Gazety Miejskiej” odwiedzili m.in. **Jarosław Kaczyński, Janusz Palikot i Paweł Poncyliusz**.

14 października: W gliwickiej fabryce Opla rozpoczęto produkcję nowego modelu Astry - trzydrzwiowej, znanej jako GTC. Do końca 2011 roku w Gliwicach wyprodukowano kilkanaście tysięcy nowych modeli. Przygotowanie fabryki do produkcji trzydrzwiowej Astry kosztowało 325 mln zł.

Listopad

5 listopada: Inauguracja **Stadionu Miejskiego przy ulicy Okrzei**. W skład imponującego kompleksu wchodzi m.in. boisko o wymiarach 105 m x 68 m, podgrzewana murawa, trzypiętrowy budynek klubowy, zadaszona trybuna, łoża dla VIP-ów, boisko treningowe oraz sklep z pamiątkami. Cała inwestycja kosztowała 54 mln zł i została wykonana przez Polimex-Mostostal. W pierwszym meczu na nowym obiekcie, Piast Gliwice wspierany przez ponad 9 tysięcy kibiców, w dramatycznych okolicznościach pokonał Wisłę Płock 2:1.

13 listopada: Jedna osoba zginęła, a osiem trafiło do szpitala **po groźnej eksplozji, do której doszło w jednym z budynków mieszkalnych przy ulicy Słowackiego w Gliwicach**. Przyczyną wybuchu był ulatniający się gaz. Bezpośrednio po eksplozji na miejscu pojawiło się 8 jednostek straży pożarnej, które prowadziły akcję ratunkową w zaważonej części trzykondygnacyjnego bloku.

17 listopada: Kolejnym **Honorowym Obywatelom Gliwic został Wojciech Pszoniak**. Znany aktor dołączył do m.in. biskupa Jana Wierzbickiego czy byłego premiera Jerzego Buzka, którzy w poprzednich latach zostali Honorowymi Obywatelami Gliwic.

30 listopada: Z funkcji **wiceprezydenta miasta zrezygnowała Renata Caban**, odpowiedzialna m.in. za sprawy społeczne, zdrowotne oraz edukację. - Powodem mojej decyzji jest brak możliwości współpracy z Radą Miejską obecnej kadencji - tak dotychczasowa wiceprezydent umotywowała swoje odejście. Renatę Caban na stanowisku trzeciego zastępcy prezydenta zastąpił Krystian Tomala, który do tej pory był dyrektorem gliwickiego Miejskiego Zarządu Usług Komunalnych.

Opracowanie: **Michał Pac Pomarnacki**