

## W sklepach za gorąco

Pan Norbert ma uwagę do wszystkich sklepów, które nie posiadają klimatyzacji.

- Tragedia! 40 stopni Celsjusza, duchota i gorąco – aż chce się wyjść ze sklepu. Byłem ostatnio w Obi w Zabrze i po prostu nie da się robić zakupów – skarży się nasz Czytelnik.

## Wycinka po remoncie

- Chodniki przy ulicach Lipowej i Wróblewskiego w Gliwicach były w ubiegłym roku remontowane.

Zastanawia mnie więc, dlaczego właśnie teraz wycina się tam drzewa. Ścięte i wystające kikuty wyglądają po prostu okropnie – oburza się pan Tadeusz.

## Pijacy w chaszczach

Pani Maria ma uwagę odnośnie zagospodarowania terenu przy Szkole Podstawowej nr 23 w rejonie ul. Opawskiej w Gliwicach.

- Boisko zostało ostatnio pięknie wyremontowane.

Niestety obok jest parkan, a za nim straszne półtorametrowe chaszczki. A w nich, jak wiadomo, jacyś ludzie piją alkohol. Dla dzieci to nie jest bezpieczne – twierdzi nasza Czytelniczka. Jak dodaje pani Maria, zaniedbany teren nie leży w gestii szkoły, tylko miasta.

**NATUR HOUSE** Eksperti w reedukacji żywieniowej

**Jak grafik Gazety Miejskiej walczy ze zbędnymi kilogramami. Oczywiście przy intensywnym dopingu całej redakcji...**



# Żegnajcie kilogramy

**Odkurzyłem swoją łazienkową wagę, pełen najgorszych przeczuć spojrziałem na wyświetlacz. No tak, kolejny efekt jo-jo. Do faceta na sto dwa brakuje mi zaledwie dwóch kilogramów. W życiu tyle nie ważyłem. Dość tego!**

Po kilku nieudanych próbach zrzućenia zbędnego balastu, postanowiłem wreszcie podejść do tematu profesjonalnie. Umówiłem się na wizytę w Naturhouse w Gliwicach. W ustalonym terminie udałem się na ulicę Bytomską 8, gdzie zostałem dokładnie zmierzony i zważony. Ustaliliśmy, że aby osiągnąć właściwą wagę, muszę pożegnać 20 kilogramów. Bardzo miła pani dietetyk, przekazała mi mnóstwo zasad właściwego żywienia, zapisała odpowiednie przepisy mojej nowej diety i zapisała odpowiedni suplement. No to zaczynamy!

## Tydzień pierwszy.

Suplement piję rano i wieczorem, ma przyjemny, owocowy

smak. Gorzej jest z posiłkami. Jakies jogurty, dwa ziemniaki na tydzień i dużo ryb. Najuboższe są kolacje – jak to, zawsze tylko jogurt naturalny? Nic podobnego – okazało się, że nie doczytałem zaleceń. Zaabsorbowany pilnowaniem ustalonych czasów posiłków (w moim przypadku 6-ciu na dobę!), nie zauważyłem przepisów na każdy dzień tygodnia... Teraz kolacje smakują mi o wiele lepiej. W menu pojawiły się więc sałatki, lekkie kanapki, mnóstwo warzyw i owoce – do wyboru.

Po pierwszym tygodniu organizm przystosował się już do regularnego jedzenia. Nie muszę już patrzeć na zegarek. Piję dużo wody, a co dla mnie najdziwniejsze –

nie jestem głodny...

Dziś druga wizyta. SMS przypomina mi o godzinie spotkania. To miłe, bo zapisałem sobie gdzieś godzinę, lecz karteczka zniknęła...

W gabinecie pani Monika pyta mnie o to co jadłem, jak się czuję, odpowiada na pytania, których trochę się pojawiło. Faktycznie czuję się lepiej – jakby lżej. W końcu najważniejsze: wskażuję na wagę. I szok: **4 kilogramy mniej!** To trochę za szybki spadek, ale czuję się podwójnie zmotywowany. Ktoś nawet stwierdził na ulicy, że chyba schudłem! Nieźle.

Zaopatrzeni w nowe wytyczne, przepisy i nowy suplement zaczynam drugi tydzień kuracji! Oby tak dalej!

cdn

**NATUR HOUSE**  
**GLIWICE**  
ul. Bytomska 8  
tel. 32 331 50 14

## Szkoda zmieniać te naklejki...



**Autobusy, które woziły piłkarzy podczas EURO 2012 teraz wożą turystów. Niedługo zmienią jednak barwy na te tradycyjne dla firmy Sindbad. W niedzielę, jadąc do Berlina, autobusy miały krótki przystanek na Dworcu PKS w Gliwicach.**

REKLAMA

**OKNA PCV, DREWNO ALUMINIUM**

**Najlepsza cena w regionie**

**Avantgarde**

ALK-POL • GLIWICE,  
ul. Częstochowska 27,  
tel. 032 234-88-89  
alk-pol@wp.pl

**termacaroma**  
armatura grzewcza i sanitarna

**AUTORYZACJA:**

**GAZOWE OGRZEWACZE WODY**  
Kotły gazowe, elektryczne ogrzewacze wody,  
armatura sanitarna **\*MONTAŻ GRATIS\***

**Vaillant**  
**JUNKERS**  
**termet**  
**LUKAS**

GLIWICE, ul. RYBNICKA 4  
tel. 32 232 27 53 • [www.caroma.pl](http://www.caroma.pl)

**apteka pod koroną**

**ZAPRASZA CAŁODIENNO**  
w Niedziele i Święta

Gliwice, ul. Zygmunta Starego 16  
tel. 231-24-82, tel./fax 238-22-34

**KASY GamBit**

**FISKALNE ITAKSOMETRY**

sprzedaż  
serwis  
szkolenia

**Gliwice**  
ul. Tarnogórska 234  
tel. 32/ 270-05-37  
270-05-21  
czynne od pon.- do pt. 8-16

• wszystkie typy kas  
• opieka całodobowa po 16.00  
tel. 603 44-88-66

**Radio-Taxi DRAGON**

32 19-19-0  
32 230 77 43  
[www.taxidragon.pl](http://www.taxidragon.pl)

**15% ZNIŻKI**

**Plus radio**  
96.2 FM ŚLĄSK

**miłego dnia**