

Teraz Konstancin

Wilanów, Powsin, Zawady, Konstancin-Jeziorna i okolice

Wrzesień 2019 / Gazeta bezpłatna

Nakład: 10 000 egz.

STAWIAM NA RÓWNOWAŻONY ROZWÓJ GMINY

rozmawiamy z Kazimierzem Jańczukiem,
burmistrzem gminy Konstancin-Jeziorna.

... JEŚĆ ABY MIEĆ FIGURĘ
... ŁGOSI KOŻUCHOWSKIEJ?
... E TYLKO O TAJEMNICACH DIET



**RO BOX – ZDROWO,
CZYNIE I WYGODNIE.**

A, KTÓRE WYBIERAJĄ GWIAZDY...

...niezłą Mielczarek, dietetykiem, coachem żywienia, współwłaścicielką dietetycznego Bistro Box, o tym jak jeść, by być zdrowym i mieć...
...ta Kożuchowska.

...tak przekonujesz w jednej ze swoich...
...ornych”. Co chcesz przekazać czytelnikom?

...tkim zdrowie. A zdrowie to codzienna energia, sylwetka, lepsze funkcjonowanie narządów wewnętrznych, wszystko zasługuje każdy z nas, tylko czasem gubimy cel. Staram się pełnić rolę drogowskazu, pomagać zachować dobre samopoczucie i co robić...

...o dzień – dbasz o to, by twoi klienci...
...owe i tryb życia. Czy właśnie tym zajmujesz się?

...dzień. Żyjemy w czasach wielkiego pośpiechu, w zanieczyszczonym środowisku. To wszystko sprawia, że nie zwracamy uwagi na to, jak się odżywiamy, nie dbamy o dietę, nie dbamy o regenerację organizmu. Wiem, że wielu z moich klientów nie ma czasu na przygotowywanie posiłków, dlatego pomysł na wyręczenie ich. Tak powstał catering, który oferuje im zbilansowane, zdrowe porcje, wiem, że to właśnie to, co przynosi widoczne efekty. Nie tylko na wyglądzie skóry, włosów i funkcjonowaniu układu pokarmowego, ale przede wszystkim chodzi o to, by mówić co trzeba zrobić, żeby być zdrowym, żeby mieć energię, żeby mieć ochotę, żeby mieć radość, żeby mieć...
...ja chcę podsunąć pomocną dłoń – gotowe...

drodże do zdrowia i młodości.

...nie te czynniki, które nas trują. U każdego jest...



...spowolnienia procesów życiowych, a nawet infekcji czy braku skupienia. Pracując z moimi klientkami staram się usuwać z organizmu wszystkie te toksyczne rzeczy i wprowadzać do diety składniki, które mają pozytywny wpływ na zdrowie i kondycję.

Zaufało ci wiele polskich gwiazd, sama też jesteś doskonałą wizytówką zdrowego trybu życia.

Tak, to prawda 😊 Ale nie wyobrażam sobie sytuacji, kiedy staram się przekonać kogoś do swoich racji, sama się do nich nie stosuję. Jak miałabym zbudować wiarygodność wśród klientów? Szczególnie wśród osób, dla których wygląd ściśle wiąże się z wykonywanym zawodem. Moje klientki, gwiazdy, o których wspomniałaś są szczególnie często oceniane przez osoby z zewnątrz. Są os...

Zdrowie

odżywają się z ekspertami, bo tryb życia nie zawsze pozwala na codzienne treningi. Z propozycji Bistro Box korzystają piękne, świadome kobiety, choćby Małgosia Kożuchowska, Martyna Wojciechowska, Dorota Szelańska czy Joasia Koroniewska. Jedzą z nami też panowie: Maciek Dowbor czy Mateusz Borek. Cenią sobie fakt, że o ich posiłki dbają specjaliści. My pamiętamy, że 70% sukcesu to właśnie odpowiednia dieta, pozostałe 30% to ćwiczenia.

Co takiego wyróżnia twoje „pudełko” na tle innych na rynku? Dlaczego to właśnie te wybierają gwiazdy?

Uwielbiam gotować zgodnie z zasadami anty aging. Zawsze staram się komponować posiłki z jak największą ilością odmładzających i poprawiających zdrowie i wygląd antyoksydantów, nie rezygnując ze smaku i potrzeb zdrowotnych kobiet i mężczyzn w różnym wieku. Dodatkowo nasze produkty są bio, oznacza to, że wybieramy produkty wiadomego pochodzenia, bez zbędnych ulepszcaczy. Pracujemy z lokalnymi producentami warzyw, owoców, superfoods takich jak jagody, oleje ręcznie tłoczone etc. Szczególnie bacznie przyglądamy się mięsom czy serom. Wszystko to przekłada się na wygląd naszych posiłków i ich smak. Dlatego to nas wybierają osoby z pierwszych stron gazet. Zaufały naszej jakości, która jest dla nas kluczowa. ■



BISTRO
BOX

Catering dietetyczny

PięknieJemy ZdrowieJemy

-5% NA HASŁO:



+48 794 995 005

