

Okazje na Dzień Kobiet

Tradycje

20 pomysłów na prezent na Dzień Kobiet. Co kupić kobiecie na 8 marca?

DZIEŃ KOBIET. Najlepszy prezent dla kobiety to taki podarowany prosto od serca! Nie musi wcale kosztować fortuny, czasami wystarczy drobny upominek dla dziewczyny, by na jej twarzy zobaczyć uśmiech. Co zatem wybrać na prezent dla kobiety, by uczcić dzień 8 marca? Mogą być to praktyczne gadzety, eleganckie upominki lub śmieszne prezenty na Dzień Kobiet. Zobacz nasze propozycje i daj się zainspirować!

Dzień kobiet, obchodzony 8 marca, jest coraz bliżej. Z tej okazji, warto podarować choć mały upominek dla kobiety, który może sprawić jej wiele radości. Pamiętaj, że liczy się sam gest, a nie wartość przedmiotu. Nie masz żadnego pomysłu na prezent dla kobiety? O nic się nie martw – spiesz na ratunek! Przygotowałam listę tego, co warto kupić na Dzień Kobiet. W zestawieniu znajdziesz ładny, śmieszny, praktyczny i elegancki prezent dla kobiety. Od Ciebie zależy, który z nich wybierzesz.

1. Śmieszne zawieszki

Zastanawiasz się, co zabawnego można kupić na Dzień Kobiet, by poprawić kobiecie humor? Spójrz tylko na te pomysłów zawieszki i tabliczki na ścianę. Na każdej z nich widnieje napis, który wprowadza w dobry nastrój. Wybierz taki prezent dla niej, który najlepiej trafi w jej gust. Białe zawieszki w kształcie serca wykonane są z gipsu, a kolorowe tabliczki z płyty pilśniowej. Dekoracyjne tabliczki ze śmiesznymi napisami oraz gipsowe zawieszki znajdziesz w ofercie marki Pan Dragon.

2. Filiżanka

Dzień Kobiet to idealna okazja, by podarować tego typu upominek. Porcelanowe i ceramiczne filiżanki bardzo ładnie się

prezentują, a do tego są praktycznym prezentem. Przydadzą się popijania do porannej kawy i popołudniowej herbaty w gronie znajomych. Warto wybrać szczególnie te z ciekawymi wzorami i oryginalnymi napisami. Możesz zdecydować się na naczynia z kwiatowym motywem, geometrycznym wzorkiem lub innym nadrukiem. Filiżanka z napisem „Uśmiechnij się”, „Głowa do góry” czy „Dzień dobry” od razu wprawi obdarowywaną osobę w dobry nastrój! Wystarczy jeden rzut oka na takie naczynie, napełnione dodatkowo ulubionym napojem, a uśmiech sam pojawia się na ustach. To ładny, a zarazem praktyczny prezent dla kobiety.

3. Kubek

A jeśli uważasz, że filiżanka nie jest zbyt dobrym wyborem, to mam inny pomysł na fajny prezent na Dzień Kobiet. Co powiesz na pojemny kubek do kawy i herbaty? Nie może być to taki zwykły kubek! Dobrze, by wyróżniał się swoim wyglądem na tle innych naczyń i został wybrany z myślą o danej kobiecie. Dostępne są kolorowe kubki z przeróżnymi wzorami i napisami. Znajdziesz kubek z napisem „Kubek wspaniałej kobiety”, „Super babka – królowa jest tylko jedna” oraz „Bujam się w Tobie”. W ofercie znajdują się naprawdę przeróżne modele.

4. Oryginalny gnieciony kubek do espresso

Czy Twoja kobieta jest zwolenniczką mocnej, aromatycznej kawy – włoskiego espresso? Jeśli tak, już wiesz, co można kupić dziewczynie na Dzień Kobiet. Proponuję w szczególności oryginalny, pognieciony kubek do espresso, który wygląda jak zgnieciony plastikowy kubeczek, a w rzeczywistości wykonany jest z ceramiki lub porcelany. Kubeczki dostępne są w różnych kolorach i różnych wzorach. To idealny prezent dla kobiety, która lubi mocną kawę, a przy okazji jest fanką ciekawego wzornictwa.

5. Zestaw do parzenia kawy

Filiżanki, kubki i kubeczki do espresso pozwalają na serwowanie kawy, ale nie na jej aromatyczne parzenie. Najlepszym prezentem na dzień 8 marca dla wszystkich kobiet-kawoszek może okazać się gadżet umożliwiający parzenie ulubionego typu kawy. Jeśli Twoja kobieta lubi kawę parzoną po turecku, podaruj jej tygiel do kawy wykonany ze szkła lub ze stali. Natomiast jeżeli jej ulubionym typem kawy jest espresso, z takim zadaniem poradzi sobie włoska kawiarka ciśnieniowa, dostępna w różnych wersjach kolorystycznych i o różnych pojemnościach. Z kolei french press, czyli zaparacz tłokowy, sprawdzi się do parzenia tradycyjnej kawy bez fusów. Przeglądnij wszystkie zaparacze do kawy i znajdź ten idealny na prezent.

6. Szablony do dekoracji kawy

Chcesz kupić oryginalny, a zarazem praktyczny prezent na Dzień Kobiet? A co powiesz na szablony do dekoracji kawy? Wcześniej wspominałam o akcesoriach do parzenia i serwowania tego czarnego i mocnego napoju, a teraz przyszedł czas na gadzety umożliwiające jego dekorację. Szablony do dekoracji kawy pomogą stworzyć na mlecznej piance ciekawe wzory – serduszek, wesołą buźkę, koniczynkę, kwiatek i gwiazdkę. Do ozdabiania można użyć kakao lub cynamonu. Nie tylko stworzą ciekawy wzór, ale i dodadzą kawie nieco aromatu.

7. Zaparacz do herbaty

Jeśli bardziej niż akcesoria do kawy, interesują Cię przybory do parzenia herbaty, to polecam spojrzeć na różnorakie zaparacze do herbaty. Małe i dostępne w wielu uroczych wzorach. Kwiatki, leniwe, kotki, ludziki, serca, słowki, owoce i inne zaparaczki nie tylko ładnie się prezentują, ale i pozwalają szybko zaparzyć herbatę lub ziółko w domu i w pracy. Najczęściej wykonane z silikonu lub ze stali nierdzewnej. Takie drobne gadzety będą znakomitymi upominkami dla pań na Dzień Ko-



HOTEL ZAMEK LUBLINIEC

zaprasza do organizacji przyjęć okolicznościowych:

**STYP, JUBILEUSZY, WESEL,
CHRZCIN, URODZIN, SPOTKAŃ
RODZINNYCH I INNYCH.**

*Z przyjemnością zajmiemy się obsługą
Państwa uroczystości.*

Zachęcamy również do zapoznania się
z ofertą cateringową zamkowej restauracji.

KONTAKT: 781 705 300, repcja@zameklubliniec.com.pl



- Drink powitalny
- Dwie ciepłe kolacje
- Bufet zakąsek
- Słodki stół
- Dj Adam Hapoń
- W barze drinki w promocyjnych cenach
- Woda, soki, kawa, herbata w cenie


HOTEL ZAMEK LUBLINIEC


CENA: 150 ZŁ

Okazje na Dzień Kobiet

biet. Wystarczy nasypać do nich porcję herbacianego suszu, zamknąć, zalać gorącą wodą i odczekać parę minut. Herbata gotowa!

8. Dzbaneł

Dzień Kobiet coraz bliżej, a Ty wciąż zastanawiasz się, co kupić dla ukochanej kobiety lub bliskiej dziewczyny? Jedną z propozycji jest ceramiczny lub porcelanowy dzbanek do parzenia kawy i herbaty. To szczególnie dobry pomysł na prezent, jeśli kobieta dość często serwuje aromatyczne, gorące napoje dla gości lub sama pije kawę i herbatę w dużych ilościach. Dzbaneł będzie praktycznym upominkiem, ale stanie się także ozdobą kuchni i każdego stołu, na którym zostanie ustawiony. Dostępne są dzbanki w ludowe wzory, kwiatki, motyli, owoce, retro grochy i ciekawe napisy. Mogą być wyposażone w wymiowany zaparzacz, który chroni przed fusami. Niektóre produkty dostępne są w zestawie z dużą filiżanką. Do serwowania napoju.

9. Kubki termiczne do kawy i herbaty

Mimo iż bliżej nam do wiosny niż do zimy, to kubki termiczne nadal mogą być fajnym prezentem dla kobiety. Przydadzą się szczególnie podczas chłodnych poranków, w drodze do pracy i na dłuższych wyprawach. Długo utrzymują ciepło i aromat ulubionej kawy lub herbaty. Dostępne są w różnych pojemnościach, kolorach i wzorach. Możesz wybrać elegancki termokubek lub nieco bardziej designerski. Stalowe kubki przydadzą się podczas wycieczek, a te ceramiczne lepiej używać w domu lub w pracy. W ofercie znajdziesz produkty w kształcie włoskich łodów lub metalowych puszek z ciekawymi nadrukami.

10. Butelka z wkładem na lód i owoce

Co jeszcze można kupić kobiecie na Dzień Kobiet? Być może zamiast kubków termicznych utrzymujących ciepło napoju, zainteresuje Cię butelka z wkładem na lód i owoce. Przydatna podczas cieplejszych dni, wiosennych wycieczek i wizyt na siłowni. Taka butelka pomoże wyrobić także zdrowy nawyk regularnego picia wody. Jest przezroczysta, co pozwala na kontrolowanie ilości wpijanego napoju. Dodatkowo posiada wkład, w którym można umieścić kostki lodu na orzeźwienie oraz owoce dla smaku.

11. Kieliszki do wina lub martini

Interesuje Cię elegancki prezent dla dziewczyny na Dzień Kobiet? Podaruj jej zestaw kieliszków do wina lub kieliszki do martini. W zależności od tego, jaki trunek woli Twoja kobieta. Zwróć uwagę, by odpowiednio dobrać kieliszki do rodzaju najczęściej pijanego wina (inne do białego, a inne do czerwonego). Wykonane z wysokiej jakości szkła, osadzone na wysokiej nóżce i z właściwym kształtem czaszy będą prezentować się naprawdę elegancko. Do takiego prezentu warto dokupić butelkę dobrego wina lub martini i razem z wybranką wnieść toast na Dzień Kobiet.

12. Zestaw do fondue czekoladowego i serowego

Zestawy do domowego fondue to z pewnością ciekawe pomysły na prezent na Dzień Kobiet. Spodobać się miłośniczkom czekolady i przyjemnie ciągnącego się sera. Zestaw pozwoli przygoto-

wać fondue na słodko i na słono. W rozpuszczonej czekoladzie można maczać owoce, a w roztopionym serze kawałki bagietki i chrupiące grzanki. Można przyrządzić nawet fondue mięsne – w rozgrzanym oleju zanurza się kawałki mięsa. Tak wszechstronne naczynie trafi w gusta pań lubiących słodkości, ale i potrawy wytrawne. Dostępne są zestawy do fondue dla paru osób, ale i dla licznej grupy gości. Mogą być wykonane z ceramiki, porcelany, żeliwa, stali nierdzewnej lub szkła.

13. Rękawica kuchenna i fartuszek

Nawet rękawica kuchenna i fartuszek mogą być śmiesznym prezentem z okazji Dnia Kobiet. Takie z ciekawym nadrukiem lub zabawnym napisem zostaną pozytywnie przyjęte. Możesz podarować kobiecie zabawną rękawicę kuchenną z napisem „Bogini przy garach” lub różowy fartuszek z napisem „Uwaga! Pierwsza lekcja przy garach”. W tym dniu warto jednak samemu stanąć na wysokości zadania i przygotować pyszną kolację dla dwojga lub obiad dla całej rodziny!

14. Stojak na biżuterię

Ozdobny kuferek lub stojak na biżuterię to drobny, a zarazem elegancki prezent dla każdej kobiety, która lubi błyskotki i ma ich sporo w swojej kolekcji. Na takim stojaku można zawiesić kolczyki, pierścionki, bransoletki i naszyjniki. Wieszak pozwoli na przechowywanie całej biżuterii w jednym miejscu. To ciekawy prezent na Dzień Kobiet, ale już decydujesz się na zakup takiego upominku, to nie zapomnij o podarowaniu kobiecie biżuterii, którą będzie mogła zawiesić na stojaku. Taki zestaw okaże się zestawem idealnym!

15. Prostownica i suszarkołokówka

Jeśli interesuje Cię pomysł na bardzo praktyczny prezent na Dzień Kobiet, to postaw na urządzenia do układania włosów. Upewnij się najpierw, czy kobieta faktycznie potrzebuje takiego „sprzętu” i dopiero wtedy zacznij poszukiwania. Jeżeli dziewczyna złości się na stary model prostownicy lub głośno marzy o nowej suszarkołokówce – rozwiązanie masz podane na tacy. Znajdziesz różne prostownice i suszarki do układania włosów – dostępne są urządzenia o różnych parametrach i w różnych wersjach kolorystycznych.

16. Poszewki na poduszkę

Jaki jeszcze prezent możesz podarować na Dzień Kobiet? Dobrym wyborem będzie także poduszka lub sama poszewka na poduszkę z ciekawym wzorem. Poszewki wykonane z miękkiego materiału uprzyjemnią każdą drzemkę, a w dodatku będą ciekawym elementem dekoracyjnym wnętrza. Dostępne są w różnych kolorach i wzorach, dlatego bez problemu wybierzesz taką, która spodoba się Twojej kobiecie.

17. Świecznik, lampion lub kominek zapachowy

Interesuje Cię pomysł na prezent dla romantycznej dziewczyny? Podaruj jej ozdobny świecznik, lampion lub kominek zapachowy, do których wystarczy włożyć jedynie małą świeczkę typu tealight. Taki podarunek stworzy będzie nie tylko ozdobą domu, ale również stworzy romantyczny, relaksujący klimat. Lampiony mogą być wykonane ze szkła, ceramiki, a nawet drewna.

Zachwycają różnorodnymi kształtami, kolorami i wzorami. Na szczególną uwagę zasługują kominki zapachowe, rozprowadzające po całym domu ulubiony aromat. W górnej części naczynia należy umieścić odpowiednią ilość olejku lub wosku zapachowego, a w dolnej części mały podgrzewacz. Wybrany zapach szybko rozniesie się po całym pomieszczeniu, wprowadzając domowników w dobry nastrój.

18. Elegancki wazon dla mamy i koleżanki

A jeśli zastanawiasz się, co warto kupić mamie lub koleżance na Dzień Kobiet, to rozważ zakup eleganckiego wazonu na kwiaty. Możesz od razu dokupić do niego okazałego storczyka lub inną roślinę. Wazon bez wątpienia stanie się ozdobą stołu, ale i całego wnętrza. Nawet ten wykonany z porcelany może sprytnie imitować granit lub drewno, zachwycając przy tym pięknym designem. Wazon to niby taki banalny prezent, ale kobiecie która lubuje się właśnie w takich elementach wyposażenia domu, na pewno przypadnie do gustu!

19. Ozdobne lustro i ramka na zdjęcia

Dekoracyjne lustro, a do tego ozdobna ramka na zdjęcia to nie tylko dość tanie, ale i ciekawe prezenty na Dzień Kobiet. Lustro w stalowej oprawie można zawiesić na ścianie, ale i postawić na stoliku, szafce lub toalecie. Będzie bardzo praktyczne, a przy okazji stanie się niebanalną dekoracją wnętrza. Stalową, ażurową oprawę mogą mieć także ramki na zdjęcia. Razem z lustrem stworzą ciekawy duet – idealny na prezent na Dzień Kobiet.

19. Ozdobne lustro i ramka na zdjęcia

Dekoracyjne lustro, a do tego ozdobna ramka na zdjęcia to nie tylko dość tanie, ale i ciekawe prezenty na Dzień Kobiet. Lustro w stalowej oprawie można zawiesić na ścianie, ale i postawić na stoliku, szafce lub toalecie. Będzie bardzo praktyczne, a przy okazji stanie się niebanalną dekoracją wnętrza. Stalową, ażurową oprawę mogą mieć także ramki na zdjęcia. Razem z lustrem stworzą ciekawy duet – idealny na prezent na Dzień Kobiet.

A gdy nie możesz się zdecydować...

Nie możesz się zdecydować, który prezent wybrać na Dzień Kobiet? Pozwól ukochanej, mamie, siostrze lub przyjaciółce samej wybrać upominek! Karta podarunkowa na daną kwotę uprawnia do zakupu dowolnych produktów w naszym sklepie. Czasem nie warto ryzykować zakupem nieprzydatnego gadżetu, lepiej postawić na coś pewnego! Dzień kobiet to doskonała okazja, by podarować kobiecie nawet drobny prezent. Jakie pomysły przypadły Wam najbardziej do gustu? I co dorzucilibyście jeszcze do tej listy? PS. Nie zapomnijcie o bukietach kwiatów i butelce wina! (Źródło: garnecki.pl)

Reklama



Balonowe Love

- ♥ balony z helem
- ♥ balony ledowe
- ♥ dekoracje balonowe
- ♥ poczta balonowa
- ♥ pudła balonowe
- ♥ artykuły dekoracyjne
- ♥ artykuły imprezowe
- ♥ ciężki dym

Skontaktuj się z nami!

ul. Nowowiejskiego 22
Częstochowa

733 259 595

Reklama

Kreatywne torty na każdą okazję!

- Wypiekane wg domowej receptury
- Kreatywne i pyszne słodkości
- Ze 100% z naturalnych składników
- Bez konserwantów i wzmacniaczy
- Przyjazne dla alergików

Krzepice ul. Wieluńska 4, biuro@slodkahania.pl
Tel. 603 303 180

Okazje na Dzień Kobiet

Tradycje

Prezenty na Dzień Mężczyzn – 8 pomysłów do 50 zł

DZIEŃ MĘŻCZYZN. Wśród tanich prezentów na Dzień Mężczyzn (10 marca) znajdziesz zabawne skarpetki, zestawy narzędzi i gadżety do telefonu. Te drobniaczki sprawią ukochanemu wiele radości

Prezent na Dzień Mężczyzn powinien być przede wszystkim „od serca”. Najlepiej taki, który będzie się kojarzył z tobą, ze wspólnie



spędzonym czasem albo... poszerzy lub uzupełni jego zainteresowania. Nie wiesz, co kupić chłopakowi z okazji jego święta? Najlepiej zapytać... u źródła. Przepytaliśmy facetów w naszym wydawnictwie, o czym marzą. I co się okazało? Większość z nich wcale nie chciałaby dostać nowej gry na Play Station czy drogiego gadżetu (kosztowne prezenty lepiej zostawić na inne okazje).

Przedstawiamy zestawienie 8 prezentów do 50 złotych, które nie zrujną budżetu i z których (według naszej sondy) ucieszy się każdy facet (bez względu na wiek).

1. Książka

Wcale nie mówimy o kolejnej powieści jego ulubionego autora, bo tę na pewno kupi sobie sam. Z pewnością jest przynajmniej jedna dziedzina, którą szczególnie się interesuje. Uwielbia przyrodę, wyścigi samochodowe, chodzenie po górach a może średniowieczne malarstwo? Pięknie wydany album będzie pamiątką na lata.

Książki kupuj w sklepach internetowych – są sporo tańsze, często nawet o 40-50%.

2. Bielizna

Skarpetki w odlotowe wzory albo bokserki z ulubionymi postaciami z kreskówek – chyba nie ma na świecie faceta, który nie uśmiechnie się na widok skarpetek ze SpongeBobem albo Ciasteczkowym Potworem. Na rynku jest całe mnóstwo kolorowych skarpetek w cenach od 8 do 30 złotych. Bokserki to nieco większy wydatek, ale na pewno zmieści się w twoim budżecie.

3. Słodycze

Wszyscy faceci je kochają, nawet jeśli otwarcie się do tego nie przyznają. Ale te podarowane jako prezent na Dzień Mężczyzn niech nie będą tymi, które zdarza mu się jeść na co dzień – chyba że kupisz cały worek jego ulubionych batoników.

Wybierz się do modnej cukierni i kup coś zupełnie wyjątkowego. Znajdziesz je m.in. w sklepach Wedla lub Blikle. Warto zaglądać też do lokalnych sklepików, bo można w nich znaleźć prawdziwe perełki.

4. Power bank

Evergreen, który zawsze się sprawdzi. W okresie całodobowego niemal korzystania ze sprzętów elektronicznych, power bank to rzecz niezastąpiona. Te najprostsze kupisz już od 50 złotych – występują w najróżniejszych kolorach. Szukaj ich w sklepach elektronicznych i internetowych outletach – jesień to czas licznych wyprzedaży i promocji.

5. Etui na telefon

Na pewno jego etui na telefon jest już starte i wytarte. Zresztą, większość facetów to gadżeciarze, więc spodoba mu się nowe, które sama wybierzesz. Szukaj ich nie tylko w sklepach z elektroniką, ale również w popularnych sieciówkach.

6. Szalik

Koniec września to ostatni dzwonek, aby skompletować jesienną garderobę. Na tyle, na ile znamy facetów, jeśli do tej pory nie dałaś mu szalika, to go nie ma...

Więc albo wybierz jakiś miły i przytulny w sieciówce, najlepiej w neutralnym kolorze – szarym, czarnym lub granatowym – będzie wtedy pasował do wszystkiego albo kup kilka

motków wełny i zrób go sama na drutach.

7. Kubek

Może to być zwykły porcelanowy kubek albo termiczny. Najlepiej żeby był duży i masywny. Świetnym pomysłem jest również samodzielne ozdobienie kubka – wystarczy zwykły biały kubek za kilka złotych i pisak do ceramiki (do kupienia w sklepach dla plastyków w różnych kolorach od 10 do 15 złotych). Napisz na nim jego ulubione powiedzonko albo wers waszej ukochanej piosenki.

8. Zestaw narzędzi

Nie musi od razu uwielbiać majsterkować, żeby posiadać swój własny zestaw narzędzi. Zawsze trafi się jakaś niedokręcona śrubka, złożenie mebla z Ikei czy powieszenie ramek ze zdjęciami.

Niewielkie i podstawowe zestawy znajdziesz w sklepach budowlanych od 40 złotych. Jeśli pozwala ci na to twój budżet, możesz zdecydować się na coś z wyższej półki cenowej. (Źródło: polki.pl)

Reklama

STUDIO figura

Jesteś wyjątkowa!

Dzień Kobiet w Studio Figura



ZAPROSZENIE

Konsultacje i pojedyncze zabiegi **dla Pani.**

*Jest jeden najważniejszy czas
a ten czas to teraz!*

STUDIO FIGURA ŁOBODNO
ul. Częstochowska 3
tel. 667 121 567

Okazje na Dzień Kobiet

Tradycje

8 postanowień na 8 marca

DZIEŃ KOBIET. Z okazji najbardziej kobiecego święta w roku zastanów się nad tym, czego najbardziej potrzebujesz

Według badań 92% z nas nie potrafi wytrwać w realizacji swoich noworocznych postanowień. Jesteś wśród nich? Nie rezygnuj z rozwoju i daj sobie jeszcze jedną szansę. Z okazji najbardziej kobiecego święta w roku – Dnia Kobiet – proponujemy, żebyś raz jeszcze, tym razem na spokojnie i bez akompaniamentu sylwestrowych fajerwerków, zastanowiła się nad tym, czego naprawdę potrzebujesz. Podsuwamy 8 pomysłów na wiosenne zmiany, które dodadzą Ci energii, a zarazem pozwolą żyć spokojniej i po prostu lepiej. Zaczynamy?

1. Nie wszystko naraz!

„Codziennie przez godzinę pouczę się dwóch języków obcych”, „Rozpocznę dietę”, „Będę chodzić na siłownię pięć razy w tygodniu” – to tylko wybrane pozycje z Twojej listy planów na nowy rok, które z takim zapalem realizowałaś w pierwszej połowie stycznia? Zastanawiasz się, dlaczego tak szybko zabrakło Ci motywacji? Prawdopodobnie wymagałaś od siebie zbyt wiele naraz lub wybrałaś cele pod wpływem emocji wywołanych przeświadczeniem, że nie wypada nie mieć noworocznych postanowień. Zastanów się na spokojnie, co jest dla Ciebie najważniejsze i zacznij od wyrabiania w sobie tego nawyku. Gdy stwierdzisz, że na stałe wpisał się on w Twój codzienny harmonogram, przejdź do wprowadzania kolejnej zmiany.

2. Powiem stop wymówkom

Gdy już wybierzesz nawyk, nad którym chciałaś pracować w pierwszej kolejności, łatwiej będzie Ci działać, gdy podzielisz go na małe kroki. Wyznacz sobie konkretne cele na każdy dzień, na przykład „Nauczę się trzech hiszpańskich słówek” lub „Będę ćwiczyła przez 15 minut”. Takie małe zadania to dobry sposób na walkę z wymówkami. W zestawieniu z dwoma godzinami na dojazd i wizytę w siłowni trudniej przekonać samą siebie do tego, że nie masz 15 minut na ćwiczenia w domu. Zobaczysz, jak wiele satysfakcji będziesz miała z tego, że zwyciężyłaś tę małą bitwę ze zniechęceniem. Prawdopodobnie początkowo będzie Ci się wydawało, że to niewiele, jednak już po kilku tygodniach zdziwisz się, jak dużo można osiągnąć metodą „małych kroków”.

3. Będę rozsądnie wydawać pieniądze

Zasada „małych kroków” sprawdza się też w oszczędzaniu. Może śmie-

jesz się z tzw. „łowców okazji”, ale zastanów się, czy nie mają trochę racji, płacąc mniej często za to samo? Nie wolałabyś przeznaczyć kilkudziesięciu dodatkowych złotych miesięcznie na przykład na wyjście do kina? Zacznij od uświadomienia sobie, ile i na co wydajesz, a następnie podejmij walkę z największym wrogiem Twojego portfela – nieprzemysłanymi zakupami pod wpływem chwili. – Warto zastanowić się, czego potrzebujemy i zaopatrzyć się w dany produkt podczas wyprzedaży lub promocji. Jeśli nie możemy lub nie chcemy czekać na takie sezonowe akcje, wybierzmy miejsce, w którym kupimy to, czego szukamy, najtaniej. W przypadku ubrań to może być outlet. Nie każdy wie, że można tam znaleźć kolekcje znanych polskich i światowych marek, ale w cenach niższych o od 30 do 70% niż w regularnej sprzedaży i to przez cały rok – mówi Agnieszka Śliwka z centrum outletowego FACTORY Poznań. Sporo można również zaoszczędzić na przykład planując podróż i z wyprzedzeniem rezerwując nocleg oraz bilety kolejowe lub lotnicze.

4. Znajdę pasję

Uzbierany dzięki rozsądnym wydatkom dodatkowy zastrzyk gotówki może Ci pomóc w poszukiwaniu no-

wej pasji. Oczywiście nie każde hobby musi wiązać się z kosztami, jeśli jednak nie znalazłaś jeszcze zajęcia, któremu chciałybyś poświęcić każdą wolną chwilę, warto przetestować różne aktywności, których wcześniej nie próbowałaś. Sprawdź swoje możliwości na ścianie wspinaczkowej, idź na basen lub odwiedź stadninę koni. Oczywiście kopalnią wiedzy jest również internet – zapisz się na ciekawy newsletter, skorzystaj z darmowego kursu online czy regularnie przeglądaj tematyczne portale. Poszerzając zakres poszukiwań, łatwiej będzie Ci znaleźć hobby, które pokochasz. Kto wie, może okaże się nim szydełkowanie albo blogowanie?

5. Będę żyć aktywniej

Być może tej wiosny odkryjesz w sobie miłość do sportu?

– Dobrze od początku pomyśleć o wygodnym stroju, żeby podczas treningu nie przeszkadzały nam na przykład uwierające szwy lub zbyt szerokie nogawki. Jeśli dopiero zaczynamy przygodę z daną dyscypliną i nie jesteśmy pewni, czy będzie nam odpowiadała, nie wybierajmy od razu najdroższych rzeczy i akcesoriów. Rozejrzyjmy się, gdzie można je kupić taniej, nie rezygnując z jakości i ciekawych wzorów – podpowiada Agnieszka Śliwka z FAC-

TORY Poznań. Jeśli nie planujesz systematycznego biegania czy wizyt na siłowni, mimo wszystko postaraj się uwzględnić w swoim codziennym harmonogramie choć trochę czasu na aktywność fizyczną. Możesz na przykład pójść do pracy pieszo lub w swoim salonie rozpocząć znaleziony w internecie kurs zumbi dla początkujących.

6. Zacznę zdrowiej się odżywiać

Poza ruchem energii doda Ci też zdrowe jedzenie. Jeśli dotychczas nie przykładłaś większej wagi do swojego jadłospisu, najlepiej zacznij od wprowadzania do niego świeżych lub pieczonych warzyw i owoców. Staraj się natomiast unikać potraw smażonych i zbyt tłustych. Dodaj też do codziennego menu naturalne warzywno-owocowe soki, które nie tylko pomogą Ci w uzupełnieniu niedoborów witamin i minerałów, ale i poprawią wygląd Twojej cery. Takim postanowieniom szczególnie sprzyja wiosna, kiedy za oknem przyroda budzi się do życia, a na lokalnym targu możemy znaleźć coraz więcej pysznych sezonowych składników.

7. Zmienię coś w swoim wyglądzie

Zdrowy tryb życia na pewno sprawi, że poczujesz się lepiej, jednak może warto rozważyć też inne nowości? Wiosna to dobry moment na wprowadzenie zmian również w swoim wyglądzie. Możesz pomyśleć o nowej fryzurze lub uzupełnieniu garderoby o kolorowy płaszcz, lekką sukienkę czy też modne szpilki. Świadomość tego, że prezentujemy się atrakcyj-

nie, dodaje pewności siebie każdej z nas. W komponowaniu ciekawych stylizacji pomocne jest uporządkowanie i paradoksalnie „przewietrzenie” szafy. Jeśli w poszukiwaniu bluzki nie będziesz musiała przekopać się przez kilkadziesiąt innych, na pewno wybierzesz odpowiedni strój znacznie szybciej.

8. Uporządkuję otaczającą mnie przestrzeń

Uporządkowanie garderoby może być dobrym początkiem generalnych porządków. Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że przestrzeń, w której przebywamy, wpływa na nasze samopoczucie. Trudno będzie Ci się skoncentrować przy biurku, na którym leżą tony nieupakowanych dokumentów, trzy kubki i płaczące się kable. Zadbaj o to, żeby Twoje otoczenie było czyste i zorganizowane, nie tylko podczas pracy. Jeśli każda rzecz będzie miała swoje miejsce, unikniesz też niepotrzebnego stresu związanego z wiecznymi poszukiwaniami kluczy, portfela czy długopisu. Utrzymanie porządku będzie łatwiejsze, kiedy pozbędziesz się z domu niepotrzebnych przedmiotów. Może komuś z rodziny przyda się jeden z trzech blenderów zalegających w Twojej kuchni, a charytatywnej organizacji ubrania i zabawki, których już nie używa Twoje dziecko? Możesz też sprzedać takie przedmioty w internecie i dodatkowo zasilić domowy budżet. (Źródło: papilot.pl)

Reklama



Jadą kwiaty!

Zapraszamy!

KWACIARNIA Piotr Szymczyński
ul. 11 Listopada 9, 42-100 Kłobuck
Telefon: 505 081 766

BALONOWY
ul. 11 Listopada 15 A, 42-100 Kłobuck
Telefon: 505 962 829

poczta kwiatowa

balonowy.ski