

PORADNIK REPORTERA ▼

Koktajle - naturalna bomba witaminowa



**Dietetyk
Karolina Drobot
Poradnia Dietetyczna
Siła Zdrowia
w Ropczycach**

Wszystkim szukającym dużej dawki energii, witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, polecam koktajle owocowe i warzywne. Jedyne, czego potrzeba do przygotowania takiej bomby energetycznej, to nasze ulubione składniki, blender i kreatywność.

Jest to znakomite rozwiązanie również dla dzieci, które nie chcą jeść owoców i warzyw, a my nie wiemy, jak je do tego przekonać. Do po-

siłku, jakim jest koktajl owocowy lub warzywny, możemy dodawać wszystko to, co lubimy, jak również to czego, nie do końca jesteśmy zwolennikami, ale ma ogrom pozytywnych składników i chcielibyśmy w jakiś sposób przemyć to do swojego jadłospisu. Owoce i warzywa to podstawa koktajli. Łączymy je z jakimś produktem nabiałowym, np. jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką czy mlekiem. Dla zwolenników diet bezmlecznych dobrze nada się napój roślinny. To wszystko pozytywnie wspomaga nasz metabolizm. Do tego wszystkiego można dodać np. pestki dyni, słonecznika, chia. Świetnie sprawdza się również ostropest jako źródło błonnika i białka oraz błonnik vitalny, podbijający wartość naszego miks.

Odpowiednimi składnikami będą też płatki owsiane czy migdałowe, orzechy, miód, ziola, sok z cytryny lub limonki, wszystko w zależności od tego, jaki koktajl przygotowujemy. Pamiętajmy, że koktajle, soki czy smoothie to idealny sposób na dostarczenie zdrowych i świeżych produktów w maksymalnie krótkim czasie. Dodatkowo dla chcących zrzucić zbędne kilogramy będzie to dobra propozycja na pełnowartościową przekąskę wspomagającą trawienie. Koktajle są polecane dla oczyszczenia organizmu, poprawy nawodnienia jak również dużej dawki energii.

PRZED ▼



Pani Iwona z Ropczyc dołączyła do grona mieszkanek naszego powiatu, które zdecydowały się wziąć udział w cyklu „Metamorfozy”. Zabiegi fryzjersko-kosmetyczne wykonywane są w Zespole Szkół Technicznych Weterynaryjnych w Trzcianiu.

Mieszkanką Ropczyc zajęły się trzecioklasistki – odpowiedzialna za fryzurę Anna Baran i autorka makijażu Jagoda Fronc. Pracowały one pod okiem nauczycielki Anny

Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)

PO ▼



Kazanowskiej. Co zrobiła ekipa ze szkoły w Trzcianiu? - Klientce na całości fryzury nałożono farbę w odcieniu blond, a na grzywce pasemka

w kolorze ciepłej czekolady. Dolna część włosów została ścięniowana – wyjaśnia Anna Kazanowska. Dzieła dopełnił makijaż dzienny. **so**

Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzcianiu pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzciania. Żeby poddać się metamorfозie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzcianiu pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzcianiu możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00. Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz”, czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzcianiu. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

Wie, jak trzymać formę

ROP CZYCE, IWIERZYCE ▶ Emilia Ochab, uczennica z Gimnazjum im. Jana Pawła II w Iwierzycach, jako jedna z 13 osób na Podkarpaciu zakwalifikowała się do drugiego etapu Ogólnopolskiego Konkursu Wiedzy o Zdrowym Stylu Życia „Trzymaj formę!”.

Pierwsza runda zmagania odbyła się w szkołach, które zgłosiły się do programu. Uczniowie rozwiązywali test on-line za pośrednictwem internetowego systemu konkursowego. Emilia Ochab z gimnazjum w Iwierzycach jako jedna w powiecie uzyskała taką liczbę punktów, która dała jej awans do drugiego etapu. Odbył się on w piątek 28

kwietnia w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Ropczycach. Podopieczna nauczycielek Ilony Daniel i Magdaleny Cabaj zasiadła przed monitorem komputera podobnie jak inni uczestnicy tego konkursu w całej Polsce. Konkurenci mieli 45 minut na rozwiązanie 40 zadań. Decyzją komisji konkursowej do trzeciego, ogólnopolskiego, etapu zakwalifikowanych zostało 21 uczniów, którzy zdobyli przynajmniej 72,5 proc. punktów możliwych do zdobycia. Emilce niestety nie udało się dołączyć do tego grona, ale od pracowników PSS-E w Ropczycach dostała gratulacje, nagrodę i dyplom za zakwalifikowanie się i udział w etapie powiatowym. **so**

REKLAMA

POMOC DROGOWA 24 H
- HOLOWANIE SAMOCHODÓW OSOBOWYCH, DOSTAWCZYCH DO 4 T ORAZ BUSÓW,
- TRANSPORT LAWETA,
- DROBNE NAPRAWY,
- DOWÓZ PALIWA
Tel: 601-453-066

OCIEPLENIA DACHÓW I PODDASZY

Bezkonkurencyjne i uniwersalne.

Metoda wdmuchiwania celulozy



Najlepszy wybór przy odbudowie starszego domu i nie tylko!

Chroni przed:
-zimnem
-upałem
-hałasem

ISOCELL

tel. 606 418 631

www.isocell.pl e-mail: isocell@interia.pl

www.izolacjazelulozowa.pl

Zakłete Rewiry polecają:



Deska burgerów

Sędziszów Małopolski ul. Wesola 5 tel. 531 827 727

Klimatyzacja

Wentylacja

KLIMA TEC

Sędziszów Młp.
ul. Mickiewicza 2
tel. 17 22 28 847

www.klimattec.pl
klimattec@op.pl
kom. 605 537 007

WIOSENNA PROMOCJA klimatyzatorów dla domu lub mieszkania

Klimatyzator Midea Blanc z montażem już od 2 199 zł + 8% VAT



BEZPŁATNIE
USTALIMY DLA CIEBIE
KONCEPCJĘ MONTAŻU

OFERTA WAŻNA DO 31.05.2017 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

ENERGORES
Sp. z o.o.

Rzeszów ul. Rejtana 10A
tel. 602 388 115
e-mail: energores@rze.pl
www.energores.rze.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE:

• wentylacja • rekuperacja
• pompy ciepła