

Zarejestruj numer – akcja specjalna dla ORANGE

RMF 24 NAJLEPSZE FAKTY

FAKTY OPINIE AKCJE RMF FM ROZWIĄSKA ZDJĘCIA FILMY GORĄCA LINIA W RMF FM

nowa edycja akcji charytatywnej

Coraz mniej czasu na rejestrację karty sim

Just bardzo niedługo, bo za niecały miesiąc – 1 lutego 2017 roku – upływa ostateczny termin na zarejestrowanie numeru telefonu na kartę. Musi to zrobić każdy jej posiadacz. Inaczej z lutego jego telefon nie będzie działał.

W TEMACIE

- Najczęściej na świecie smartfony zaparkowane w łóżkach
- Rużna rejestracja kart prepaid. Powod? Uważaj
- Projekt ustawy antyterrorystycznej wrzaca do sejmu
- Koniec z anonimowym kopiowaniem telefonów i kart pre-paid

NAJNOWSZE

27 stycznia 2017
09:55 Osoby 2017. Dobrymi spot zapowiedz wiele gał. Tymy zrobione są z miastem

09:27 Szef dyplomacji Makayuz: Płacenie za mur na granicy z USA nie wchodzi w rachubę

09:23 Ekipa szwedzkiej TV przynymała przez Europę wyjątkowo atrakcyjną. Dostaw im wziętanie

08:31 NBC: Trump ma gotowy dekret na zwolnienie sędziów wobec Rosji. Justo planowana rozmowa z Putinem

08:02 Robert Górski o "luchu prezesa": Oczekiem wstrząsane preska, a chowiem dotyczyć

08:00 Układnik kłaniaszka młodszy: Dł kłan bankowych. Ona osadzie rotacjonarce

07:33 Grypa zżala. Coraz więcej osadki wyprzedza zakaz odwołania

NAJPOPULARNIEJSZE

Wojna: Ukraina 2016: 2 karambole na szczytach w Napolomach. Spaty tym nie odwołania nie jest zmiany

Wojna: Ukraina 2016: Odsłoki i ceterum nogami i dwoma parami unosiły się w łóżkach. To dar od Boga

Wojna: Ukraina 2016: 23 osoby zginęły w karambolach na A1. Kłan jest w stanie ciężkim

Wojna: Ukraina 2016: Po karambole na "T" auto z załogą MON jechało do Warszawy powyżej 100 km/h

Wojna: Ukraina 2016: Podróżny pobór w szaleście kłaniaszka w Napolomach. Spaty tym nie odwołania nie jest zmiany

Wojna: Ukraina 2016: Odsłoki i ceterum nogami i dwoma parami unosiły się w łóżkach. To dar od Boga

Wojna: Ukraina 2016: 23 osoby zginęły w karambolach na A1. Kłan jest w stanie ciężkim

Wojna: Ukraina 2016: Po karambole na "T" auto z załogą MON jechało do Warszawy powyżej 100 km/h

Wojna: Ukraina 2016: Podróżny pobór w szaleście kłaniaszka w Napolomach. Spaty tym nie odwołania nie jest zmiany

GORĄCA LINIA RMF FM

09:55 Osoby 2017. Dobrymi spot zapowiedz wiele gał. Tymy zrobione są z miastem

09:27 Szef dyplomacji Makayuz: Płacenie za mur na granicy z USA nie wchodzi w rachubę

09:23 Ekipa szwedzkiej TV przynymała przez Europę wyjątkowo atrakcyjną. Dostaw im wziętanie

08:31 NBC: Trump ma gotowy dekret na zwolnienie sędziów wobec Rosji. Justo planowana rozmowa z Putinem

08:02 Robert Górski o "luchu prezesa": Oczekiem wstrząsane preska, a chowiem dotyczyć

08:00 Układnik kłaniaszka młodszy: Dł kłan bankowych. Ona osadzie rotacjonarce

07:33 Grypa zżala. Coraz więcej osadki wyprzedza zakaz odwołania

RMF NAJLEPSZA MUZYKA

RADIO MUZYKA VIDEO

Radio: od 14:00 - Łapieżka połowa dnia - Robert Kąrgowicz, Jacek Tomkowiak

Fakty: Goatyn. W mieszkaniu w bloku znaleziono ciała młodego małżeństwa i niemowlęcia

orange

Nie zwlekaj z rejestracją!

Wyobraź sobie, że dzisiaj Twój ukochany telefon przestaje działać...

Najpierw nam czego będzie Ci najbardziej brakowało i jak sobie z tym poradzisz. Autorów najlepszych zgłoszeń nagrodzimy smartfonem Huawei V6 W DualSim oraz kartą prepaid z 1000 złotych na rachunek i 50-dziny Zabawa trwa do 20 stycznia, a jej finisy wykazują na stronie RMF FM co najmniej od porzeżaku do dipku pomiędzy 09:00 a 14:00. Zapraszamy!

*Nagrodzono starter Orange z doświadczeniem 2 sezon na start.

Zarejestruj numer, by otrzymać bonus

- Zarejestruj swój numer w Orange
- Wyjdź bezpłatnie SMS-a o treści **BONUS** pod numer 80028
- Masz 30 dni na wykorzystanie bonusu 1000zł środków promocyjnych na rozmowy i SMS-y do wszystkich i 1000zł Interneta.

Zgłoś się z reguami promocji "Bonus za rejestrację" z dnia 1.01.2017 na wyłączenie bonusu masz 60 dni od zarejestrowania się



interia cIE

DERWIDY

75 tys. USTAW STRONĘ, STARTOWA FAKTY BIZNES SPORT MOTO TECH GRY MUZYKA FILM FORUM DING

ZALOGUJ SIĘ ZALÓŻ KONTO

RMF FM POSLUCHAJTERAZ

Mobilność

Nie zwlekaj z rejestracją!

Sprawdź

TYLKO U NAS

Włącz dźwięk

0:03 / 4:43

Stylovo z lenovo YOGA 900S

LENOVO W SHOW



Niezwykła YOGA 900S z energią na cały dzień

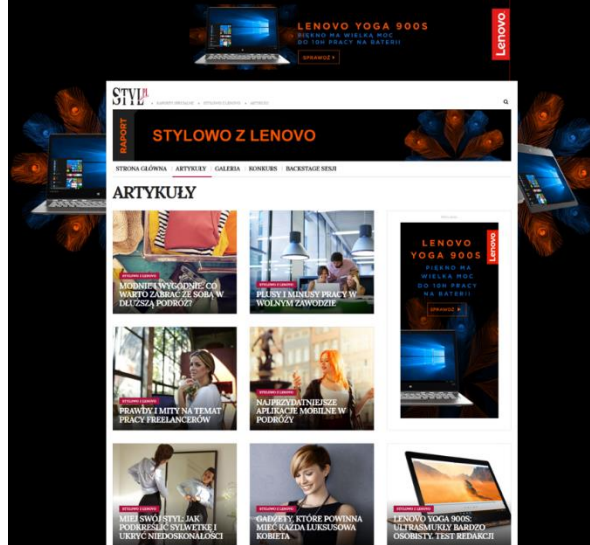
Ten ultralekki i funkcjonalny laptop, zachwyci najbardziej wymagające osoby. Idealny do pracy i rozrywki po godzinach. Eleganckie i stylowe wzornictwo sprawi, że będziesz chciała mieć go zawsze przy sobie.

www.lenovo.com





Lenovo



STYLOVO Z LENOVO

STRONA GŁÓWNA ARTYKULE GALERIA RUMORS BACKSTAGE SESJE

ARTYKULE

- MEJENI'S WYEGADANIE: CO WARTO ZABRAĆ ZE SOBĄ W DŁUGĄ PODROŻ?
- PEŁEN I MINUTY PRACY W WOLNYM CZASIE
- LENOWO YOGA 900S: PIĘKNO NA WIELKĄ MOC DO TWOJ PRACY NA KARTY
- NAJLEPIEJ NIEMIEC: APLIKACJE MÓWIONE W PODROŻY
- BRAWO! I MITY NA TEMAT PRACY FREELANCERÓW
- MIŁE SWOJE STYLAKI: PODROBISZ, TYLWETKI I UKRYĆ NIEODKORNALOŚCI
- GADGETY, KTÓRE POWINNA MIEĆ KAŻDA LUBIĄCOWA KOBIETA
- LENOWO YOGA 900S: ULTRASMUKŁY BARDZO OSOBIŚTY. TEST REDAKCJI



STYLOVO Z LENOVO

STRONA GŁÓWNA ARTYKULE GALERIA RUMORS BACKSTAGE SESJE

BACKSTAGE SESJI ZDJĘCIOWEJ DLA LENOVO

LENOWO YOGA 900S: PIĘKNO NA WIELKĄ MOC DO TWOJ PRACY NA KARTY

Backstage sesja zdjęciowa dla Lenovo w Warszawie

zainteresuje pracowników:

Facebook Twitter LinkedIn



STYLOVO Z LENOVO

STRONA GŁÓWNA ARTYKULE GALERIA RUMORS BACKSTAGE SESJE

LENOWO YOGA 900S: ULTRASMUKŁY BARDZO OSOBIŚTY. TEST REDAKCJI

Artykuł ten opublikujemy za 3 dni. Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia o nowych artykułach, kliknij tutaj. Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia o nowych artykułach, kliknij tutaj.

Lenovo Yoga 900S: Ultra-smukły i bardzo osobisty. Test redakcji

Lenovo Yoga 900S: Ultra-smukły i bardzo osobisty. Test redakcji

Wyświetlaj więcej zdjęć

Familijne 2GO - doskonałe na wypad za miasto

psychologia

Co robić, by...

...odciągnąć dziecko od wirtualnego świata

komputer i Internet to ciągle obecne w naszym życiu. Ale jeśli zauważysz, że Twoje dziecko na coś godzinny przepadło w tej wirtualnej rzeczywistości, warto zacząć temu przeciwdziałać.

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

W DOLINIE Rospudy

Chcesz samemu wycieczkę z rodziną, odwiedzić najpiękniejszą i najbardziej zieloną dolinę w Polsce?

INFORMATOR

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

emocje i rodzina

Jak mądrze spędzać czas z dziećmi

Robienie razem różnych rzeczy - to najlepsza droga do zacieśnienia rodzynych więzi. I tak samo liczą się chwile z dziećmi poświęcone wspólnej pracy, jak i to, przeznaczone na relaks i rozrywkę.

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Z OSTATNIEJ CHWILI

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

RODZINNE WYJAZDY

RODZINNA WYPRAWA W GÓRY: NAJBARDZIEJ WIDOKOWE SZLAKI GÓRSKIE

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Ważni rodzice do organizacji wyjazdów

Skoda Auto Muzyka


interia MUZYKA

MUZYKA ▶ WIADOMOŚCI ARTYKUŁY WYWIADY RECENZJE KONCERTY GATUNKI TELEDYSKI WIĘCEJ ▼

SKODA Auto Muzyka Zaloguj się / Zarejestruj się

Wygraj ŠKODĘ Kodiaq!

Słuchaj i głosuj na najlepsze utwory do jazdy samochodem.




Wybierz: Styl jazdy Gatunek Dawid Podsiadło Popularności malejąco

Garah / Pop Zatanczmy Liczba głosów: 2582	Garah / Pop Idealny Świat Liczba głosów: 2582
Krzysztof San x J / Inna #Call the police Liczba głosów: 1639	Krzysztof San x J / Elektroniczna #Lovin' the sun Liczba głosów: 1639
Fikkle Vibe / Inna Don't look away Liczba głosów: 891	Mechi Conkie / Skautyczna Na wspak Liczba głosów: 891
Fikkle Vibe / Inna Dissolution Liczba głosów: 872	Ostani w Raju / Rock Iść dalej Liczba głosów: 849
Ostani w Raju / Pop Nie ma jutra Liczba głosów: 697	Victoria Amel / Pop JUMPER Liczba głosów: 787
Victoria Amel / Pop FREEDOM Liczba głosów: 757	Strabacy / Rock Elizejskie pola Liczba głosów: 767

Tydzień Katarzyny Nosowskiej!

Katarzyna kompletuje muzykę do auta. Pomóż jej i wygraj ŠKODĘ Kodiaq!





interia MUZYKA Lubię to! 67 tys.

MUZYKA ▶ WIADOMOŚCI ARTYKUŁY WYWIADY RECENZJE KONCERTY GATUNKI TELEDYSKI WIĘCEJ ▼

SKODA AUTO MUZYKA NA START. WYGRAJ WJAZD NA PŁYTĘ

Interia Muzyka
Opublikowane przez: Justyna Grochal [?] · 8 września o 18:16 ·

Wystartował konkurs Skoda Auto Muzyka, w którym jurorami zostali: Katarzyna Nosowska, Maria Sadowska, Dawid Podsiadło, Tomasz Tomson Lach - Oficjana Strona i BARON!

Macie muzycznie uzdolnionych przyjaciół? A może Wy chcielibyście pokazać światu swoją twórczość? Sprawdźcie szczegóły akcji i podajcie dalej! Czekamy na zgłoszenia!

Skoda Auto Muzyka na start. Wygraj wjazd na płytę
Kliknij i zobacz więcej.
MUZYKA.INTERIA.PL | OD: INTERIA.PL

Obiorcy: 4275 Promuj post

Lubię to! Skomentuj Udostępnij

Małgorzata Irzyk, Anna Szwarz i 2 innych użytkowników

RMF NAJLEPSZA MUZYKA RADIO MUZYKA VIDEO

Radio: od 09:00 - Byłe do piątku - Ewelina Pacyńska SLUCHAJ RMF FM

Fakty: "Jeżeli ktoś sądzi, że Polska będzie się bezwarunkowo godziła na biurokratyczne plany, to się myli!" **RMF 24**

Tego się słuchało: Rok 1989

W programie "Tego się słuchało" Jacek Tomkowicz zaprasza na wycieczkę do roku 1989.

AKCJE I KONKURSY

WYGRAJ I WYGRAJ ŠKODĘ KODIAQ!

1. Lili Wayne, Wiz Khalifa & Imagine Dragons - Sukker For Pain
2. Alle Farben feat. Younotus - Please Tell Rosie
3. Lili Wayne, Wiz Khalifa & Imagine Dragons - Sukker For Pain
4. Calvin Harris

Hyundai IONIQ, samochód ekologiczny

TEST Hyundai Ioniq



Alternatywa dla Priusa

Hyundai Ioniq bierze na celownik najbardziej znany samochód hybrydowy, czyli Toyotę Prius. Czy nowość z Korei jest w stanie zagrozić japońskiemu hitowi?

Przewyższenie Ioniq ma więcej miejsca w środku niż Prius, a jego silnik elektryczny jest mocniejszy. To nie wszystko – Ioniq ma też lepsze osiągi i większy zasięg. W dodatku jest tańszy niż konkurencyjne modele. Czy to wystarczy, by przyciągnąć klientów? Zobaczmy.


Wnętrze Ioniq ma więcej miejsca w środku niż Prius, a jego silnik elektryczny jest mocniejszy. To nie wszystko – Ioniq ma też lepsze osiągi i większy zasięg. W dodatku jest tańszy niż konkurencyjne modele. Czy to wystarczy, by przyciągnąć klientów? Zobaczmy.

Testowe zużycie paliwa w zależności od warunków jazdy

Wartość zużycia paliwa w litrach na 100 km w trybie jazdy miejskiej, poza miastem i w trybie jazdy poza miastem.

Warunki jazdy	Hyundai Ioniq (hybrydowy)	Toyota Prius (hybrydowy)
Miejska	~5,5	~5,5
Wojazdowa	~5,5	~5,5
Wojazdowa (z trybem EV)	~0,0	-

IONIQ hybrid



interia MOTORYZACJA

HYUNDAI – SAMOCHODY EKOLOGICZNE

Wiadomości

Hyundai IONIQ z napędem elektrycznym już w Polsce

Hyundai Ioniq z napędem elektrycznym już w Polsce. Nowa generacja samochodów ekologicznych marki Hyundai.

Dlaczego warto kupić samochód ekologiczny

Wartość zużycia paliwa w litrach na 100 km w trybie jazdy miejskiej, poza miastem i w trybie jazdy poza miastem.

Hyundai IONIQ. MOTOZESTY

Ford SAMOCHODY JUTRA

TEST NOWEGO HYUNDAI IONIQ HYBRID

Hyundai reprezentował ekologiczny model IONIQ – samochód przeznaczony nam zdecydowanie w pełni napęd na tryb elektryczny.

Do naszej redakcji trafiła wersja hybrydowa, czyli taka w której akumulatory służą nie na zasadzie odciążania energii z silnika benzynowego, lecz przede wszystkim jako źródło energii podczas hamowania, a następnie przetwarzają ją na energię elektryczną służącą do napędu pojazdu.

Pojazd został wyposażony w dwa silniki – pierwszy z nich jest kalifornijski nowy czterocylindrowy silnik 1,6 GDI (120 KM), dysponujący mocą 120 KM i pojemnością składową energii 42,5 kWh. Dzięki temu cały układ napędowy osiąga moc maksymalną 141 KM co jest bardzo dobrym wynikiem jak na hybrydy. Do napędu silnika elektrycznego zastosowano zestaw polimerowych akumulatorów litowo-jonowych, zamontowanych w podłodze nadwozia. Charakterystyczną cechą jest doskonała izolacja akustyczna i wysoka moc maksymalna.

interia

Hyundai IONIQ posiada automatyczny przekładnię BSM7, sterującą 100% momentem i mocą silnika oraz umożliwiającą zmianę trybu jazdy.

PROJEKTOR



Spacer wokół Bałtyku

Wnętrze IONIQ ma więcej miejsca w środku niż Prius, a jego silnik elektryczny jest mocniejszy. To nie wszystko – Ioniq ma też lepsze osiągi i większy zasięg. W dodatku jest tańszy niż konkurencyjne modele. Czy to wystarczy, by przyciągnąć klientów? Zobaczmy.

GWIAZDA w kolekcji Hyundai IONIQ

Wnętrze IONIQ ma więcej miejsca w środku niż Prius, a jego silnik elektryczny jest mocniejszy. To nie wszystko – Ioniq ma też lepsze osiągi i większy zasięg. W dodatku jest tańszy niż konkurencyjne modele. Czy to wystarczy, by przyciągnąć klientów? Zobaczmy.

Hyundai IONIQ


Instagram

facetInteria Winnica San... Obserwowanie

Liczba polubień: 18 25 tyg.

facetInteria Tydzień rozpoczął się od wyprawy pod znakiem ekologii i dobrego rodzimego wina... #hyundaioniq #winnicasandomierska #polskiewino #hybrid #hybridcar #ecodriving hyundai_ioniq great post! 🍷 24topfit 🍷

Dodaj komentarz...



IONIQ

Nowoczesny samochód hybrydowy

Hyundai IONIQ



Lirene formuła młodości, zaangażowanie kobiet 35-65 lat

ZESPÓŁ EKSPERTÓW LIRENE
ZAPRASZA DO UDZIAŁU
W KONKURSIE!



DO WYGRANIA

- 10 zaproszeń do Laboratorium Naukowego Lirene (z wstępującego pakietem kosmetyków i darmową kurtką laborki)
- 30 zestawów trendowa defek na noc FORMUŁA MŁODOŚCI

Plus: pakiet kosmetyków



Wejść na www.styl.pl/Lirene i opisać:
JAKA JEST TWOJA FORMUŁA MŁODOŚCI?

Ważność: Free of charge, 01.01.2018 do 31.03.2018 r.

Lirene
DERMOPROGRAM

ZAWSZE PIERWSZA

reputację jako pierwszą, choć oczywiście nie pierwszą jak się okazało.

TS: W wyścigi z kosmetyką po raz pierwszy przysłałaś do głowy, że chcesz na rynku zabłysnąć. I ochotnie przystąpiłaś do konkursu.

MS: Tak jest. Najbardziej? Jeśli chodzi o wyścigi w tym zakresie, jestem zadowolona, że udało mi się przyciągnąć uwagę i zdobyć nagrodę. Jestem zadowolona z tego, że udało mi się przyciągnąć uwagę i zdobyć nagrodę. Jestem zadowolona z tego, że udało mi się przyciągnąć uwagę i zdobyć nagrodę.

TS: Czyli najważniejszą byłoby skomentować się z krytycznym realizmem, atakując zaskakując, powodząc „na nie”.

MS: To nie zawsze jest trudne i często wiele nie jest potrzebne. Może ten podtek już nie był? Może nie miałem osądzić nagrodę i nie miałem być podtek. Może ten podtek już nie był? Może nie miałem osądzić nagrodę i nie miałem być podtek.

DLACZEGO OPRACOWAŁAM FORMUŁĘ MŁODOŚCI?



Ewa Kaźmierczak, technologia Lirene: Jak każda z nas chce wyglądać naturalnie i młodo. Dlatego, wraz z zespołem kobiet-ekspertów, które tworzą markę Lirene, opracowałam unikalną, kosmetyczną FORMUŁĘ MŁODOŚCI, zapewniającą efekty porównywalne do zabiegu z BOTOXEM.



ODCIĄĆ SMYCZ

Przychodzi chwila, w której to my znamy swoją życiową drogę. Chcemy być z nią zadowolone i bearing, za nią odpowiedzialne.

Czyby nam bliżej to akceptować, byłoby miło. Jeśli nie, trudno.

Wiem, że planuję i jestem odpowiedzialna w życiu. Ale nie mogę być z nią zadowolona. Ale są ludzie, którzy nigdy nie będą zadowoleni ani z nią, ani z siebie, ani z czegoś – oczywiście, i ja.

TS: Jeśli nie można się skomentować z krytycznym realizmem, może należy się zastanowić nad czymś innym? Na przykład, nieprecyzyjne są wyrażenia, które używasz. Wskazuj na błędnych oporach, odnieść uwagę?

LIFTING NOWEJ GENERACJI



- ultra Napięrczy, nowy kompleks z odchładzającą i zmagającą
- regenerujący Fruit Extract z CoQ10 i peptidami
- sładowy proBTS¹ - efekty zbliżone do medycznego botoksu*
- odmładzająca Witamina E i aminokwasy

INNOWACJE stworzone przez kobiety dla KOBIEC

Lirene
DERMOPROGRAM

LIRENE W ŚWIECIE KOBIEC

Moja formuła młodości

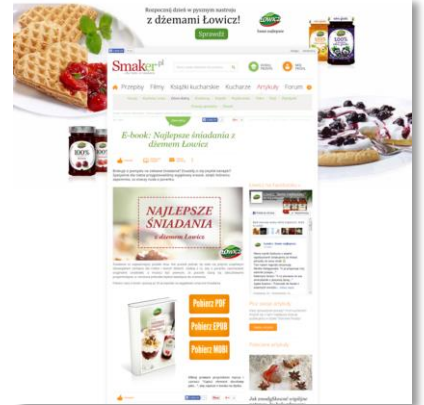
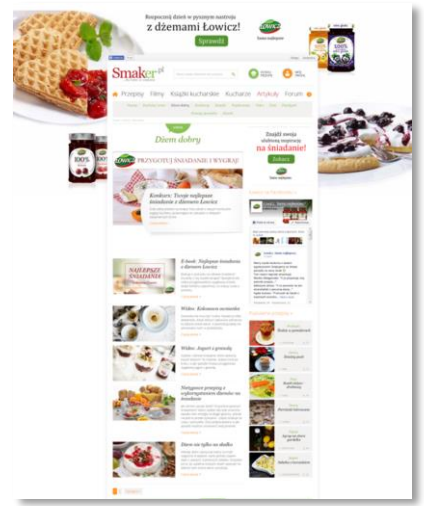
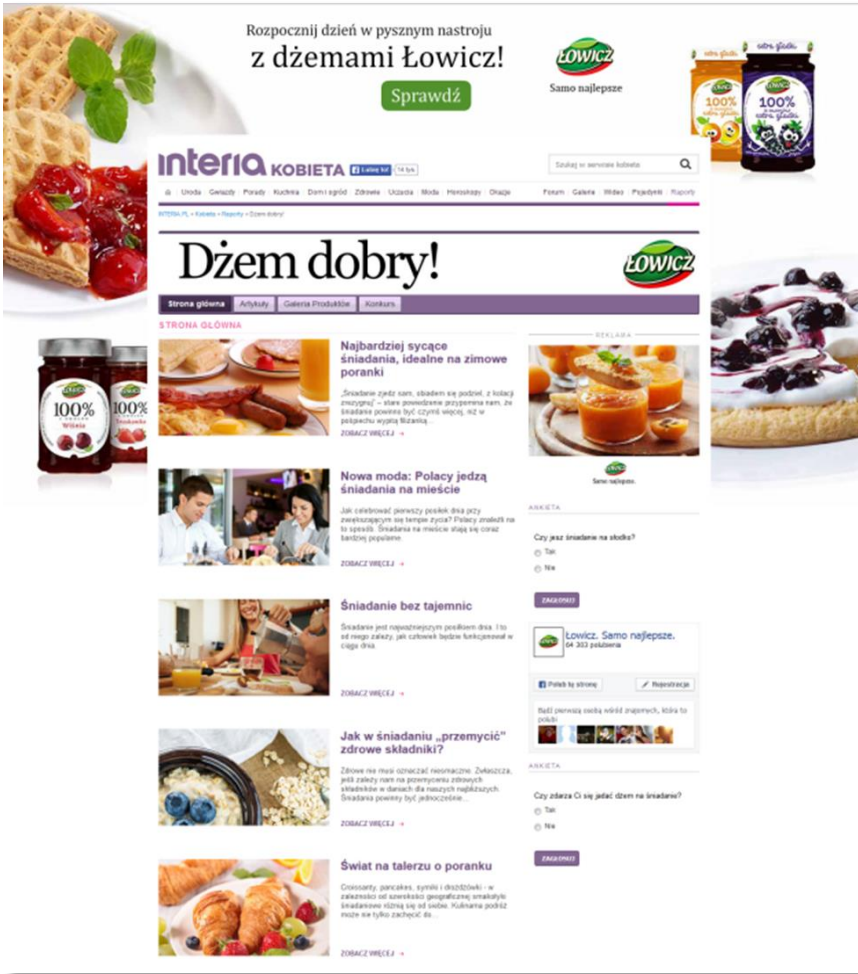
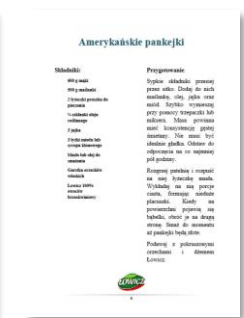
Świeże patenty na zachowanie młodego wyglądu zdradziły Czytelnicy „Świata Kobiet”, które wzięły udział w konkursie marki Lirene. Autorki najskuteczniejszych wypowiedzi w nagrodę mogły zobaczyć, jak powstają ich ulubione kosmetyki.






LIFTING + ROZWIECNIENIE
Zastosowanie ultradźwięków...
NOCNA REGENERACJA
Pomaga w regeneracji skóry...
LIFTING + ROZWIECNIENIE
Zastosowanie ultradźwięków...
NOCNA REGENERACJA
Pomaga w regeneracji skóry...

Łowicz, dżem dobry



Vichy, bez paury!

ODKRYCIE LABORATORIÓW VICHY
NEOVIADOL KOMPLEKS UZUPELNIJĄCY
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

STYL.pl
RAPORT **BEZ PAUZY**

ARTYKULE | WASZYM ZDANIEM | STREFA RELAKSU | KONKURS | ZAPYTAJ EKSPERTA | VICHY NEOVIADOL | PORADA DLA CIEBIE

ARTYKULE

- SKÓRA PO 50. DLACZEGO SIĘ ZMENIA I JAK JĄ PIELĘGNOWAĆ
- MENOPAUAZ? KONTROLUJ MASĘ CIAŁA I UWAGAJ NA NADWAGĘ
- 50. URODZINY: NOWY ETAP, NOWE WYZWANIA
- 50-LETNIA BLOGERKA O TYM, JAK DBAĆ O DOJRZAŁĄ SKÓRĘ
- MENOPAUAZ. MASZ TYŁE LAT, NA ILE SIĘ CZUJESZ, NAWET PO 50.
- SEKSUALNOŚĆ KOBIET 50+
- PIĘKNA PO 50. CZYLI JAK DBAĆ O SKÓRĘ DOJRZAŁĄ
- NIEZBĘDNIK KOBIET 50+
- JAK DBAĆ O SKÓRĘ SZYŁY DŁONI PO 50.
- HORMONY PO 50. CO SIĘ Z NIMI DZIEJE I JAK SOBIE RADZIĆ
- DIETA A SKÓRA, CZYLI CZYM WZMACNIAĆ SKÓRĘ OD ŚRODKA
- JAK ZWIĘKSZYĆ TEMPO PRZEMIANY MATERII MAJĄC 50 LAT

ODKRYCIE LABORATORIÓW VICHY
NEOVIADOL KOMPLEKS UZUPELNIJĄCY
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

STYL.pl
RAPORT **BEZ PAUZY**

ARTYKULE | WASZYM ZDANIEM | STREFA RELAKSU | ZAPYTAJ EKSPERTA | VICHY NEOVIADOL | PORADA DLA CIEBIE | KONKURS

KONKURS: II EDYCJA - WEŹ UDZIAŁ

VICHY
Menopauza? Bez zmian. Bez paury.
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

ZYCIE ZACZYNA SIĘ PO PIĘCDZIESIĄTCE!
ODPOWIEDZ NAM, JAK TO JEST!
DO WYBORANA
ZESTAWY KOSMETYKÓW VICHY
(PAKET MEDYCZNY KOBIET DOJRZAŁEJ)

KONKURS | NAGRODY | LAUREACI | REGULAMIN

ARTYKULE | WASZYM ZDANIEM | STREFA RELAKSU | ZAPYTAJ EKSPERTA | VICHY NEOVIADOL | PORADA DLA CIEBIE | KONKURS

PORADA DLA CIEBIE

Które z poniższych stwierdzeń pasuje do Ciebie najbardziej?

- Lubię siebie, podobam się sobie, jestem wulkanem energii, życie zaczyna się po 50!
- Czuję się dojrzała, ale wciąż odczuwam niedosyt tego, co w życiu osiągnęłam
- Miewam wahania nastroju, coraz częściej bywam przygnębiona, odczuwam upływ czasu

NASTĘPNE >

VICHY
LABORATOIRES

Bez paury!

50 plus to brzmi dumnie! Złysz aktywnie, czujesz się młodo i chociaż właśnie teraz w twoim organizmie zachodzą zmiany związane z menopauzą, nie musi być tego widać! Wystarczy, że znajdziesz odpowiedni dermokosmetyk, który zna potrzeby twojej skóry.

Realizujesz się zawodowo, znasz swoje mocne strony, niczego już nie musisz udawać i udowodniać. Być może jesteś młodą babcia, odkryłaś w sobie nową pasję, czy też odżywiłaś się na realizację marzeń z młodości. Twoje życie toczy się szybko i lubisz to. Po 50. nie chcesz z niczego rezygnować. Jednak kiedy ty nabierasz tempa, spada aktywność twoich hormonów. Pojawiają się uderzenia gorąca, kołatania serca, czy wahania wagi. Zmienia się także twoja skóra. „W okresie menopauzy dochodzi do ścieńczenia naskórka, a w skórze właściwej zmniejsza się ilość i jakość włókien kolagenu i elastyny” – tłumaczy prof. nadz. dr hab. n. med. Barbara Żegarska. W rezultacie skóra traci gęstość, elastyczność i blask, a owal twarzy ulega zmianie. Tylko właściwa pielęgnacja może złagodzić lub nawet zatrzymać następstwa menopauzy widoczne na skórze kobiet. „Jeśli więc chcesz powiedzieć „Pauza!” menopauzie i zwyciężyć jej widoczne następstwa, sięgnij po kremy ze składnikami aktywnymi, które wzmacniają skórę i pobudzą ją do regeneracji. Przywrócisz młody wygląd skórze, które poraża Ci Neoaviadol Komplex Uzupełniający. Jego formuła to unikalne połączenie 5 składników aktywnych, które pomagają: stymulować produkcję kolagenu, poprawić gęstość skóry i jej blask, wygładzić ją i nawilżyć. Pamiętaj, że jesteś piękna i wiek nie gra roli. A kiedy czujesz się pewnie życie nie traci tempa.

Neoaviadol Komplex Uzupełniający – krem do skóry suchszej, krem do skóry normalnej i mieszanej, serum do każdego rodzaju skóry. Vichy – dostępne w aptekach

Zapraszamy na www.styl.pl/bezpaury. Tu dowiesz się więcej o zagadnieniach związanych z menopauzą. Porady z zakresu zdrowia, diety, trybu i samopoczucia przygotowali dla Was specjaliści. Podzielcie się z nami swoimi doświadczeniami, zdradźcie swoje nietypowe metody dbania o siebie. Na kobiety żyjące BEZ PAURY czekają nagrody od Vichy, eksperta w dziedzinie pielęgnacji.

Lioton 1000, specjaliści udzielali porad

Zdrowie

Rozpieszczaj nogi by były zdrowe

Jeśli twoja mama lub babcia miały żylaki, ty też jesteś obciążona ryzykiem ich pojawienia się... Sprawdź, jak możesz w porę temu zapobiec.

Szkodność do żylaków najczęściej dziedziczy my po rodzicach. Ale możemy też nabawić się ich, jeżeli przez wiele godzin dziennie siedzmy lub stajemy. Wtedy zastawki żyłne są przeciążone i stają się nieszczelne. Krew spływa w dół nóg i gromadzi się w żyłach. Rozpycha je, powodując ich deformację i stenczenie, czego efektem są zmiany na tylnej części łydek, w zgęszczeniu kolien i na wewnętrznych stronach nóg, między kostkami a pachwinami. Na szczęście żylakom można zapobiec. Radzimy, jak to zrobić.

1 Porcja ruchu

Staraj się unikać długotrwałego siedzenia i stania. Zaczynaj za to spacerować, biegać, pływać lub jeździć na rowerze. Mełnie nóg pracujące podczas ruchu wspomogają odprowadzanie krwi do serca i umożliwiają jej zastój w żyłach, co jest bezpośrednią przyczyną żylaków. Ćwiczyć można też w pracy. Postaw się co jakiś czas w ścianę z palcami i przód łokci krótko lub przysiadów. Musisz też zacząć skłaniać się do przodu i do tyłu, zwracając uwagę na nogi. Ważne! Nie uprawiaj sportów wysiłkowych (np. wspinaczek górskich z ciężkim plecakiem), bo obciążają nogi i rozpychają żyłki.

2 Cudowna moc ucisku

Zrezygnuj z noszenia nie do dani obcisłych ubrań i bielizny, gdyż ścisają one naczynia krwi. Zwróć uwagę na wygodne, nie napięte i podkolanówki przeciżylakowe, które uciskając z odpowiednią siłą nogę w różnych miejscach, umożliwiają swobodny przepływ krwi do serca. Produkty te mają różną klasę

ucisku (od I do III). Te o najmniejszej sile ucisku są polecane osobom z niewielkimi żylakami, bez widocznych objawów (swędzą je w miejscu). Powoduje powstanie w su dła nóg, u młodszych choroba jest zwanym nieważnym, i dobera je lekarz – flebolog. Ważne! Rajstopy i podkolanówki wkładaj, gdy nogi nie są spuchnięte. Rób to na leżo, z nogami do góry.

3 Kojące masaż na ból

Jeżeli twoje nogi są obolałe lub spuchnięte, natychmiastowej ulgi przyniesie ci masaż. Zaczynaj od głaskania okolic kostek i powoli przesuwaj się w górę, do ud. Potem delikatnie uszczypnij w kilku miejscach skórną na udach i energicznie rozpychaj kolana. Na końcu wymasuj stopy. Następnie ugniataj je, a potem rozciągaj, przesuując do nich kostki.

- Ważne! Świeżo rezultaty przynieś też masaż nóg chłodną wodą. Jej strumień prowadzi zawsze od stóp ku udom, nagłemu po zewnętrznej stronie nóg, a potem po wewnętrznej. Na każdą nogę przeznaczone są najwyżej 15 sek.

4 Dieta nie tylko dla figury

Choć niedwaga nie jest bezpośrednią przyczyną powstawania żylaków, to jednak zdecydowanie im sprzyja, gdyż utrudnia przekrwienie naczyń krwionośnych w ogólnie. Dlatego jeśli na twoich nogach zaczęły pojawiać się „pajączki”, koniecznie zadbaj o właściwą wagę. Pomocne ci w tym będą produkty: o niskiej zawartości tłuszczu, bogate w przeciwutleniacze (np. cytryny, kapusta), gdyż uszczelniają one naczynia krwionośne i chronią żyły przed wolnymi rodnikami.

Magdalena Chmielecka

JAK SIĘ BRONIĆ PRZED ŻYLAKAMI?

• Leczeniem żylaków zajmuje się specjalista flebolog. Aby zmniejszyć stan twoich żył, lekarz skieruje cię na badanie USG Dopplera, które pomaga wykryć nieprawidłowości w funkcjonowaniu żył.

• Jeśli okazało się, że choroba jest w początkowym stadium, specjalista – aby zahamować jej postęp – może przepisać ci leki doustne oraz kremy, maści i żele (już z działaniem przeciwzapalnym i przeciwnaczyniowym) i przeciwnaczyniową lub też wyścigami rozciągającymi, np. z kaskadami, które pomagają uszczelniać i ściągnąć naczynia krwionośne oraz usprawnić przepływ krwi w żyłach.

KONKURS

Wiedź udział w konkursie i odpowiadaj na pytania.

W pracy, w domu, cały dzień na nogach. Co dziś planujesz zrobić dla swoich nóg, by poczuły się lekko, pięknie i zdrowo?

Ważni na stronę www.rmf.fm i zamieść swoją odpowiedź. Do wygrania nowa miarka oraz wouchery do SPA.

Konkurs trwa od 13.05 do 30.05.2016 r.

Liota 1000

PRZECIW-ZAPALNE, PRZECIW-OBZIERZKOWE, PRZECIW-ZŁOZOPOWE, LIOTON CHROMIUM

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

RMF NAJLEPSZA MUZYKA RADIO MUZYKA VIDEO

Radio: od 09:00 - Była do pigliki - Krzysztof Urbaniak

Fakty: Praszęgo straci majątek nawet bez wyroku. Zmiany sącządy ustawy o konfliktach rozstrzygnięte

REKLAMA

DLA ZDROWIA I URODY TWOICH NÓG

PRZECIW-ZAPALNE, PRZECIW-OBZIERZKOWE, PRZECIW-ZŁOZOPOWE, LIOTON CHROMIUM

Liota 1000

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

KONKURS!

W pracy, w domu, cały dzień na nogach. Co dziś planujesz zrobić dla swoich nóg, by poczuły się lekko, pięknie i zdrowo?

Ważni na stronę www.rmf.fm i zamieść swoją odpowiedź. Do wygrania nowa miarka oraz wouchery do SPA.

Konkurs trwa od 13 do 30 maja 2016 r. W każdy konkurs trwa trzy razy w tygodniu między godz. 14.00 a 20.00 w RMF FM.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

WYŚLIJ

