

MISTRZOWIE URODY

Środa, 18/04/2018

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA



Poznajcie naszych zwycięzców!

W sobotę w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym w Opolu nagrodziliśmy zwycięzców naszego plebiscytu Mistrzowie Urody 2018.

STR. 2-3

Z pasją wykonują swoją pracę, co doce

Plebiscyt

Edyta Hanszke
ehanszke@nto.pl

Tytuły i nagrody dla zwycięzców plebiscytu wręczyliśmy w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym podczas Opolskich Targów Mody, Urody i Zdrowego Stylu Życia oraz jubileuszowej giełdy minerałów i biżuterii.

Plebiscyt „Mistrzowie Urody” organizowaliśmy po raz drugi. Cieszył się wyjątkowym zainteresowaniem: wpłynęło ponad 1500 zgłoszeń, a 600 osób zagłosowało na 628 kandydatów biorących w nim udział.

W kategoriach: Fryzjer Roku, Kosmetyczka Roku, Salon Fryzjerski Roku, Studio Urody Roku oraz Stylistka Paznokci Roku głosami czytelników-internautów wybrani zostali zwycięzcy w powiatach, którzy awansowali do wojewódzkiego finału. W nim głosami poparcia wyłoniono najlepszych na Opolszczyźnie w poszczególnych kategoriach.

Jednocześnie prowadzone było głosowanie wyłącznie w kategoriach wojewódzkich: Dietetyk Roku, Masażysta Roku, Trener Personalny/Instruktor Fitness Roku i Klub Fitness na Opolszczyźnie.

Magdalena Kremer z Infiniti Fitness Club z Kędzierzyna-Koźła (I miejsce w kategorii Trener Personalny/Instruktor Fitness) opowiadała, że od dziecka związana jest ze sportem i tańcem. Jako instruktor prowadzi zajęcia taneczne, wzmacniające i wysmuklające sylwetkę. Właśnie wróciła do pracy po przerwie na urodzenie dziecka. Córeczka ma 8 mie-

sięcy, a pani Magda nienaganną sylwetkę. - Cieszy mnie, że coraz chętniej na zajęciach pojawiają się nie tylko młode dziewczyny, ale i dojrzałe kobiety. To pokazuje, że świadomość troski o własne ciało i zdrowie rośnie - zauważyła.

Lidia Sładek, właścicielka Studia Fryzur z Praszki (Fryzjer Roku w powiecie oleskim), działalność prowadzi od 12 lat. - Konkurencja na rynku jest bardzo duża. W samej Praszce jest dwanaście zakładów - zauważyła i przyznała, że to zajęcie wymagające dobrej kondycji fizycznej. Przepis pani Lidii na przyciągnięcie klientów, to otwartość i uśmiech. - Jak ktoś uwielbia ten zawód, to klienci to doceniają - podsumowała.

Maria Walczak z Salonu Fryzur Inspiracja w Strzelcach Opolskich (Fryzjer Roku w powiecie strzeleckim i III miejsce w województwie w tej kategorii) w zawodzie pracuje od 10 lat. - Praca z ludźmi daje mi wiele satysfakcji. Ważna jest także możliwość ciągłego roz-

Terapii Kregosłupa i Masażu Yumeiho z Opola, zdobywca I miejsca w kategorii Masażysta Roku ocenił, że pacjentów w gabinetach fizjoterapeutycznych jest coraz więcej, bo coraz więcej z nas prowadzi siedzący tryb życia przy komputerach. - To zawód wymagający dużej wiedzy i regularnego kształcenia się - podkreślił.

- Jako dziecko bawiłam się w sprzedawanie sałaty i marchewki tak zaczęło się moje zainteresowanie zdrowym odżywianiem - żartowała Angelika Sadowska, zdobywczyni II miejsca w kategorii Dietetyk Roku, właścicielka Centrum Dietetycznego Avocado z Nysy. W ocenie nyskiej dietetyczki świadomość tego, co i jak jemy rośnie w społeczeństwie. Przekłada się to na liczbę pacjentów nyskiego centrum. - Część to osoby ze schorzeniami, które potrzebują dietoterapii, ale są też pacjenci, którzy nie potrzebują odchudzania, ale chcą wiedzieć, jakie składniki można ze sobą łączyć, jakie porcje i ile jeść, są ciekawi analizy swojego ciała - opowiadała Sadowska.

Justyna Wnuk (I miejsce w województwie dla Kosmetyczki Roku i II miejsce dla Salonu Kosmetycznego), działalność prowadzi do kilku lat, od niedawna pod nową nazwą Just You. - Zajmujemy się upiększaniem kobiet, głównie makijażem permanentnym, ale na przykład panny młode trafiają do nas na cały dzień przed uroczystością, a my przygotowujemy je od stóp do głów, łącznie z opalaniem natryskowym - opowiadała pani Justyna. ©

W kolejnej edycji dla pole dance będziemy chyba musieli stworzyć osobną kategorię

Justyna Duchnowska, dyrektor marketingu nto podczas wręczania nagród dla trenerów

wijania się. Od fryzjera wymaga się zmysłu artystycznego: trzeba mieć wizję, być kreatywnym - opisywała.

Leszek Korasadowicz, właściciel Licencjonowany Gabinet



Zwycięzcy w kategorii Studio Urody. Na zdjęciu od lewej przedstawicielce Ambasady Zdrowia i Urody z Głogówka, Spa Day Marilyn z Głubczyc i Salonu Kosmetycznego Just You Justyna Wnuk z Opola.



Targowa oferta: biżuteria, ceramika, ubrania, wyroby skórzane, kosmetyki, zdrowa żywność, ozdoby, czyli dla każdego coś dobrego.



Piotr Jakimowicz, właściciel Remedic z Opola, zdobywca drugiego miejsca w kategorii Masażysta Roku z żoną Michaliną w oczekiwaniu na odebranie nagrody.

niają ich klienci



Metamorfozy z Niemodlina, Salonu Kosmetycznego Sugar Babies z Nysy, D. Studio Daria Ksol z Polskiej Cerekwi,

EDYTA HANSZKE (7)



Kategoria Fryzjer Roku w powiatach: Adam Tkocz z Tarnowa Op., Lidia Śladek z Praszki, Maria Walczak ze Strzelec Opolskich, Karolina Dziony z Opola i Małgorzata Baj z Namysłowa.



Kosmetyczka Roku w powiatach: Justyna Jarmolińska z Niemodlina, Joanna Przywara z Nysy, Marta Grzesiuk z Kędzierzyna-Koźła, Ewelina Balicz z Baborowa i Justyna Wnuk z Opola.



Kategoria Trener Personalny/Instruktor Fitness (od prawej): Karolina Sawicka z Opola, Marta Litwin z Nysy, Magdalena Kremer z Kędzierzyna-Koźła i Anna Geisler, prowadząca uroczystość.



Jak na targi zdrowego stylu życia przystało, podczas dwudniowej imprezy w CWK można było kupić zdrowe smakołyki.

KATEGORIA: FRYZJER ROKU

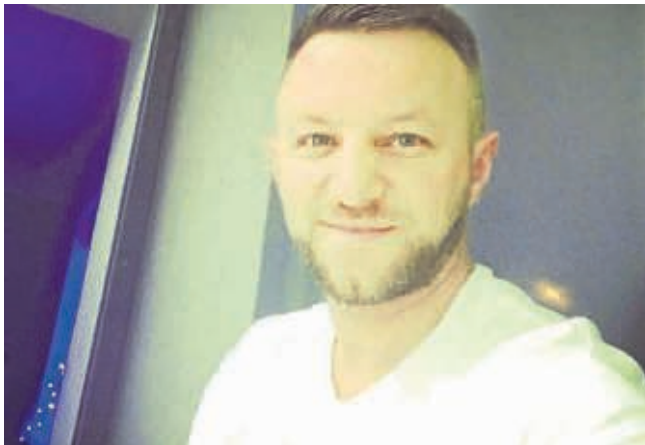
Rafał Wiewióra Brzeg

I miejsce

Rafał Wiewióra, Akademia Fryzjerska. Rafał Wiewióra. Salon Expert L'Oreal Professionnel.

- Na wstępie chciałbym podziękować za nominację. To wielkie wyróżnienie i jest mi niezmiernie miło, że tak wiele pań i panów docenia moją pracę, są z niej zadowoleni - mówi Rafał Wiewióra z salonu Akademia Fryzjerska. Rafał Wiewióra. Salon Expert L'Oreal Professionnel, zwycięzca plebiscytu w kategorii Fryzjer Roku.

- Ten sukces mnie motywuje do dalszych działań. Marzy mi się rozwój na wielu poziomach. Na co dzień kieruję się dewizą, by każdy klient czuł się wyjątkowo w moim salonie, zawsze stawiam na jakość i profesjonalizm. Sam ciągle podążam za trendami i nowościami jeżdżąc na szkolenia w kraju, jak i za granicą. Wiedza, którą z nich przywożę pozwala mi potem czarować na głowach moich klientów piękne kolory czy nowoczesne cięcia - opowiada laureat I miejsca w plebiscycie Mistrzowie Urody.



Rafał Wiewióra podkreśla, że stale się szkoli w kraju i za granicą, a w jego salonie każdy klient czuje się wyjątkowo.

Dla wszystkich miłośników talentu pana Rafała jest kolejna dobra wiadomość. - Już wkrótce poszerzymy usługi, rozbudujemy się z gabinetem kosmologii i trychologii, tak by każda klientka mogła skorzystać z wielu usług w jednym miejscu - zapowiada Rafał Wiewióra.

Fryzura zrobiona przez pana Rafała to marzenie wielu brzeżanek, dlatego na strzyżenie u szefa salonu trzeba się umówić z dużym wyprzedzeniem. - Każdej pani chcę po-

święcić odpowiednio dużo czasu - mówi nam fryzjer, który swoją profesję wymarzył sobie już w dzieciństwie: - Już w przedszkolu wybierałem kącik fryzjerski i nie było wątpliwości, jaki zawód będę uprawiał.

Pracę w zawodzie rozpoczął 17 lat temu, a od 9 lat ma swoją Akademię Fryzjerską przy ul. Włociańskiej, szkoląc też uczniów. Co roku można go spotkać podczas zawodów fryzjerskich w Zespole Szkół Budowlanych, gdzie zasiada w jury.

Karolina Dziony Opole

II miejsce

Salon Fryzjerski Szafr.

W zawodzie pracuje od czterech lat, ale z branżą fryzjerską jest związana od siedmiu (wcześniej doświadczenie zdobywała na praktykach). - Już jako mała dziewczynka interesowałam się fryzjerstwem. Lubiłam robić wszystko, co jest z tym związane, a szczególnie czesać lalki - wspomina Karolina Dziony z salonu fryzjer-



Karolina Dziony pasje fryzjerskie miała od dziecka.

skiego Szafr. Kiedy dorosła, swoje dziecięce pasje przekuła w zawód, który wykonuje do dziś. W swojej pracy bardzo lubi kontakt z ludźmi. - Poznałam bardzo interesujące osoby. Moim zdaniem fryzjerstwo to kreatywne zajęcie - mówi. Specjalizuje się w strzyżeniu damskim i męskim oraz dziecięcym, farbowaniu, stylingu oraz fryzurach okolicznościowych. Wykonuje również zabiegi keratynowego prostowania włosów.

Maria Walczak Strzelce Opolskie

III miejsce

Zawsze staram się doradzić, co jest dobre dla klientki - mówi nasza laureatka.

Postanowiłam, że zostanę fryzjerką, gdy jeszcze byłam nastolatką. Wtedy odkryłam, że mam talent do robienia fryzur. Pierwszy eksperyment z cięciem przeprowadziłam na talerzu, a potem już regularnie zaplałam siostrze warkocz i robiłam nowe fryzury mamie



Postanowiła zostać fryzjerką jeszcze jako nastolatka.

i babci. Starałam się ćwiczyć nowe fryzury i podpatrywać, jak robią to profesjonalści. Właśnie dlatego ukończyłam technikum fryzjerskie w Opolu.

Dzisiaj w pracy fryzjera ważna jest zarówno znajomość najnowszych trendów, jak i umiejętność rozmowy z klientem. Panie, które przychodzą do salonu, często mają ze sobą zdjęcie, bo wiedzą, jaką fryzurę chcą. Ale zanim zacznę się strzyżenie, oczekuję jeszcze porad. Staram się temu sprostać.

KATEGORIA: SALON FRYZJERSKI ROKU

Salon „Fantazja” Grodków

I miejsce

Dorota Leśniak prowadzi salon fryzjerski „Fantazja”.

- Sama jestem sobie sterem i okrętem: nie tylko zajmuję się fryzurami, ale też sama prowadzę firmę, sprzątam i zarządzam, słowem - jestem przedsiębiorcą na cały etat - mówi Dorota Leśniak, która w zawodzie pracuje już od 20 lat. - To praca od rana do wieczora, bo klientek i klientów nie brakuje. Panowie są mile widziani, ale zwykle chcą po prostu być szybko i krótko ostrzyżeni, a dopiero przy paniach można poszaleć. Uwielbiam upięcia okolicznościowe i pracę na długich włosach - to mnie wręcz relaksuje, kiedy mam okazję pobawić się fryzurą. Pracuję sama, ale kiedyś pomyślę o wychowaniu następcy, tylko myślę, że to jeszcze nie ten etap.

Pani Dorota podkreśla, że nagroda w plebiscycie to dla niej ogromne wyróżnienie oraz podziękowanie za trud włożony w pracę oraz ciągłe doskonalenie swoich umiejętności.

- Gdyby nie klienci, nigdy nie zaszłabym tak daleko. Z ca-



Dorota Leśniak podkreśla, że uwielbia pracować przy upięciach okolicznościowych i na długich włosach.

łego serca za to im dziękuję - mówi Dorota Leśniak.

A co o fryzurach sądzą same klientki salonu „Fantazja”, który mieści się przy ulicy Sienkiewicza 22/1 w Grodkowie?

Na przykład pani Aneta pisze: „Pani Dorotka jest po prostu wspaniałą fryzjerką i wspaniałą kobietą, zawsze uśmiechniętą. Zawsze doradzi, pogada i to do chodzi, bo do fryzjera idzie się po to, żeby dobrze wyglądać i być zrelaksowaną. I tak jest u pani Dorotki”. Z kolei pani Magdalena docenia pe-

len profesjonalizm i odpowiednie podejście do klienta, a pani Sylwia zwraca uwagę na „miłą obsługę i przyjazną atmosferę, trafne metamorfozy”.

Ale opinii usatysfakcjonowanych pań, które znalazły fryzjerkę odgadującą ich marzenia jest jeszcze więcej. W kolejnych wpisach podkreślają „boskie upięcie i wspaniałą atmosferę w salonie”, „ręce czyniące cuda”, „zadowolenie za każdą wizytą” i fakt, że „oczywiście lepszej fryzjerki nie znajdziecie”!

Salon „Marta” Głuchołazy

Głuchołazy

Salon Fryzjerski Marta od 2012 roku pomaga być pięknym.

Salon Fryzjerski „Marta” w Głuchołazach działa od 2012 roku. - Klientów mamy coraz więcej, a nam brakuje pracowników - przyznaje ze śmiechem właścicielka, mistrz fryzjerski Marta Małczyk.

- Mam trzy uczennice, jedną stałą pracownicę i wszyscy



Właścicielem salonu jest Marta Małczyk.

mamy ręce pełne roboty. Wielu stałych klientów przyjeżdża do nas z okolic Nysy, a nawet z Wrocławia czy Warszawy, przy okazji odwiedzin. Konkuruje jakością. Klientom poświęcamy dużo czasu i uwagi, nie robimy niczego hurtowo. Wykonujemy też zabiegi szersze niż standard: maski koloryzujące, podajemy botoks na włosy, rekonstrukcję włosów, dogłębne nawilżanie. Panie mówią, że działamy jak małe SPA.

Salon Elleven Opole

III miejsce

Salon fryzjersko-kosmetyczny w Opolu

Elleven to miejsce z klimatem i długą tradycją. Ciekawostką jest, że pierwszy salon fryzjerski powstał w przy ul. Koraszewskiego 11 w 1945 roku. Od 1975 roku pracuje tu z kolei Roman Szymała - obecny współwłaściciel, który w czasie trwania plebiscytu obchodził 78. urodziny. Pan Roman cały



To miejsce z długą tradycją i niezwykłym klimatem.

czas jest aktywny zawodowo i ma swoich klientów. Pod jego sterami salon się rozwijał i poszerzał swoją ofertę. W 2014 roku powstała marka Elleven.

- Co jest naszą siłą? To, że łączymy tradycję z nowoczesnością. Jesteśmy sporym salonem, a mimo to panuje u nas dość luźna, powiedziałbym wręcz domowa atmosfera. Mamy wielu stałych klientów, którzy przyprowadzają do nas dzieci i wnuki - mówi Piotr Musiał, współwłaściciel salonu.

KATEGORIA: KOSMETYCZKA ROKU

Justyna Wnuk, Just You Opole

I miejsce

Właścicielka salonu Just You w Opolu.

Swoją przygodę z kosmetyką zaczęła 15 lat temu, zdecydowała o tym przypadek. Ma na swoim koncie całą masę kursów i szkoleń. Można powiedzieć, że jest kosmetyczką renesansu, bo potrafi wszystko: od zabiegów na twarz, pedicurów, przez stylizację paznokci i rzęs, a nawet makijaż permanentny, w którym się specjalizuje.

- Nie każdy ma idealne rysy twarzy. Dzięki makijażowi permanentnemu można poprawić niedoskonałości natury. Mam tu na myśli szczególnie oczy, które w mojej opinii są zwierciadłem duszy i zasługują na to, by je wyeksponować. Dzięki permanentnym brwiom i pięknym rzęsom tworzę dla nich piękną oprawę - mówi Justyna Wnuk. Klientki cenią ją za upór, pasję i pracowitość. - Cały czas myślę, co poprawić i udoskonalić. Wymyślam nowe zabiegi. Praca to dla mnie nie tylko sposób zarabiania na życie, to moje życie - dodaje Justyna Wnuk. Opolanka



Justyna Wnuk swoją przygodę z kosmetyką zaczęła 15 lat temu. Dziś ma swój salon, a klientki cenią ją za pracowitość.

sprawdza się także jako bizneswoman. W Opolu stworzyła wyjątkowe miejsce - salon Just You, gdzie przeprowadza zabiegi pielęgnacyjne na najwyższym poziomie opierając się na luksusowych markach kosmetycznych.

- Oferujemy wyspecjalizowane zabiegi upiększające i kosmetyczne oraz profesjonalny makijaż permanentny w Opolu - mówi Justyna Wnuk. Wszystkie urządzenia, na których pracuje salon, posiadają certyfikaty jakości ISO

i certyfikaty medyczne. Na miejscu stosuje się najwyższe standardy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy.

- Naszą domeną, oprócz wysokiej jakości, jest doskonała lokalizacja w centrum. Wszystkie zabiegi wykonujemy przy użyciu doskonałej jakości kosmetyków i urządzeń. Salon urody jest miejscem, gdzie zregenerujesz swoje siły po ciężkim dniu, zrelaksujesz się, a my zadamy o Twój piękny wygląd i komfort psychiczny - zachęca właścicielka.

Klaudia Ciupka, Zimna Wódka

II miejsce

Zaczynała od malowania koleżanek na ważne imprezy.

Kosmologią zainteresowała się jeszcze, gdy chodziła do podstawówki i liceum. - Koleżanki przychodziły do mnie przed imprezą, żeby np. malować paznokcie albo zrobić make-up - wspomina.

Potem koleżanki powiedziały jej: „Klaudia. Ty mogłaś zostać kosmetyczką!”. Za-



Klientki cenią ją za profesjonalizm i rady.

raz po liceum poszła na studia kosmetyczne, następnie pracowała w salonie w Strzelcach Op. Potem zajęła się macierzyństwem, a obecnie uruchamia własny salon w domu. - Ale to rozwiązanie tymczasowe, bo jednocześnie buduję salon w osobnym budynku w Zimnej Wódce - mówi Klaudia Ciupka.

Klientki, które miały okazję skorzystać z usług pani Klaudii, cenią ją za profesjonalizm i dobre porady, którymi zawsze słucha.

Joanna Przywara Nysa

III miejsce

Joanna Przywara postawiła na wiedzę, doświadczenie i artyzm wykonania.

Jest licencjonowanym kosmologiem z 10-letnim doświadczeniem pracy w zawodzie. W ciągu roku kilkakrotnie korzysta z różnego rodzaju szkoleń i pokazów kosmetycznych.

Pracuje w gabinecie kosmetycznym, w którym mocny



Joanna Przywara: Interesuje mnie kosmetyka kolorowa.

nacisk jest stawiany na rozwój i nowoczesne metody pielęgnacji skóry.

- Moim „konikiem” jest kosmetyka kolorowa - mówi pani Joanna. - Uczęszczałam wiele lat do szkoły plastycznej, a nabyte tam umiejętności wykorzystuję tworząc fantazyjne, ręcznie malowane zdobienia na paznokciach oraz barwne makijaże. - Kosmetyka jest i od zawsze była moją największą pasją i moim hobby.

KATEGORIA: STUDIO URODY ROKU

Sugar Babies Nysa

I miejsce

Dawka śmiechu jest tu gratis. Poza tym personel Sugar Babies zaprasza na najwyższej jakości pielęgnację urody.

Bywa, że zaczynamy pracę o 7 rano, a kończymy o północy. Jesteśmy elastyczni, dostosowujemy się do oczekiwań klientów. Zadowolony klient, to nasza główna zasada działania - mówi Deborah Hulboj, właścicielka nyskiego salonu urody Sugar Babies.

Salon działa od 2015 roku i dzięki nieszablonowemu podejściu do pracy zdobył liczne grono stałych klientek. Można tu przyjść razem z małym dzieckiem i zawsze liczyć na uśmiech, pozytywną energię personelu i kompetentne usługi obejmujące kosmetykę twarzy, kosmetykę całego ciała i stylizację paznokci. Nowością jest opalanie natryskowe, lifting rzęs, korekcja paznokci stóp, rekonstrukcja paznokci oraz wiele innych zabiegów. Spora dawka śmiechu jest dodatkowym gratisem.

- Stawiamy na innowacyjne podejście do klienta. Szkolimy



Jesteśmy elastyczni. Dostosujemy się do oczekiwań klientów - mówi Deborah Hulboj, właścicielka Sugar Babies.

się co najmniej raz w miesiącu, aby dać naszym klientom to, co najlepsze - mówi właścicielka Sugar Babies. - Jesteśmy w stałym kontakcie z najlepszymi salonami z USA.

Klientki chwalą salon za profesjonalizm i miłą atmosferę.

- Bardzo sympatyczny i profesjonalny salon! - komentuje Agnieszka. - Zawsze zostałam miło przyjęta i zabrana do krainy relaksu, gdzie przeplata się cudowna woń aromatycznych zapachów, wykonywanych zabiegów na twarz i ciało! Paznok-

cie za każdym razem piękne, starannie wykonane i wyjątkowe! Polecam wszystkim, którzy chcą nie tylko mieć piękne paznokcie, ale i miło spędzić czas!

Personel Sugar Babies robi wszystko, aby każdy czuł się tu jak u koleżanki na kawie. Nie ma tu miejsca na sztywną formułę pracy z klientami.

- Nasz zawód jest naszą pasją, pracujemy z sercem i stale podnosimy swoją wiedzę - mówi Deborah Hulboj.

©©

Just You Opole

II miejsce

Salon kosmetyczny Just You w centrum Opolu

To miejsce dla wszystkich, którzy cenią sobie jakość i profesjonalizm.

Jak pisze właścicielka na swojej stronie: Wiemy, jak istotny jest wygląd do osiągnięcia dobrego samopoczucia, dlatego też jesteśmy w stanie sprostać oczekiwaniom nawet najbardziej wymagających klien-



Salon Just You- tu panie mogą się zrelaksować.

tów. - Kosmologia oraz wizaż to dla nas pasja i prawdziwa przyjemność, dlatego zawsze będziemy rozwijać swoje umiejętności i tworzyć ofertę dopasowaną do potrzeb najbardziej wymagających klientów - mówi Justyna Wnuk, jego właścicielka. Salon kosmetyczny Just You spełnia najwyższe standardy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy. Oferuje zabiegi upiększające i kosmetyczne oraz profesjonalny makijaż permanentny w Opolu.

Studio Urody Metamorfoza

III miejsce

Studio Urody Metamorfoza działa w Niemodlinie od 2009 roku.

Jego właścicielką jest pani Justyna Jarmolińska, która w naszym plebiscycie na Mistrzów Urody 2018 roku zwyciężyła również w kategorii kosmetyczka.

- Bo jestem kosmetyczką, ukończyłam studia w tym kierunku - mówi pani Justyna. Na-



Studio Urody Metamorfoza nagrodzone.

sza podwójna laureatka wcześniej zajmowała się stylizacją paznokci, jednak rozwija swoją firmę i samą siebie. Dziś oferuje praktycznie cały zakres usług, od zabiegów pielęgnacyjnych twarzy i ciała oraz dłoni i stóp, poprzez stylizację paznokci, zabiegi związane z brwiami i rzęsami itp. - Od jakiegoś czasu współpracujemy z lekarzem medycyny estetycznej, który wykonuje u nas upiększające zabiegi - mówi Justyna Jarmolińska.

KATEGORIA: STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Deborah Hulboj Nysa

I miejsce

Warto być konsekwentnym i nie zrażać się pierwszymi niepowodzeniami. Deborah Hulboj z Nysy zdobyła uznanie Czytelniczek.

Deborah Hulboj z Nysy zdobyła największe uznanie jako stylistka paznokci, a jej salon Sugar Babies wygrał w kategorii salonów kosmetycznych.

- 13 lat temu stanęłam przed trudnym wyborem. Byłam w ciężkiej sytuacji finansowej. Ostatnie pieniądze zainwestowałam w zestaw do stylizacji paznokci nie mając o tym żadnego pojęcia - opowiada o swoich początkach. Na facebookowym profilu salonu zdradza też, jakie były pierwsze trudne chwile:

- Kiedy usiadłam do wykonywania swojego pierwszego manicure załamałam się... Wszystko szło nie tak jak powinno. Pomyślałam wtedy, że ta decyzja była mylna, że nie dam sobie rady w tym zawodzie, że to nie jest moja droga. Ale cóż, zestaw stał jak wyrzut sumienia, a ja kombinowałam, co robić. Upór, chęć uczenia i pokonywania trudności dały



Deborah Hulboj 13 lat temu postawiła wszystko na jedną zawodową kartę. Została stylistką paznokci.

mi wiatr w skrzydła. Minęło 13 lat i wiem, że ta decyzja była moją najlepszą decyzją w życiu! Ten zawód stał się moim hobby, moją pasją, moim życiem.

Za to klientki nie szczędziły i nie szczędzą pochwał pod adresem nyskiej stylistki i jej salonu: - Najlepszy gabinet kosmetyczny, w jakim byłam - pisze Ilona. - Bardzo sympatyczna atmosfera, dziewczyny profesjonalnie podchodzą do swojej pracy, najbardziej cenię sobie czystość wokół stano-

wiska pracy i przede wszystkim narzędzi, ja za każdym razem wychodzę zadowolona i dopieszczona. Oby tak dalej dziewczyny!

- Dziś dla mnie praca, to już sama przyjemność. Mogę realizować wyobraźnię na paznokciach. Prawie każda klientka mówi mi: Rób, co uważasz. Moje klientki wiedzą, że nie wyjdą stąd niezadowolone. Moja praca jest moją pasją. W ten sposób od 13 lat tak jakbym nigdy nie była w pracy - dodaje Deborah.

Nikoła Księżyk Głogówek

II miejsce

Nikoła Księżyk lubi to, co robi. I to jest jej metoda na sukces.

Pracuje w Ambasadzie Zdrowia i Urody w Głogówku.

- Wszystko rozpoczęło się od niewinnych, dziecięcych marzeń, kiedy zaczęły mnie interesować paznokcie - opowiada o swoich zainteresowaniach Nikoła Księżyk. - W zawodzie pracuję zaledwie od dwóch lat. Końcowe efekty



Nikoła Księżyk. Dodaje urody i poczucia wartości.

stylizacji sprawiają mi ogromną satysfakcję, zwłaszcza gdy klientka wychodzi i wraca z uśmiechem na twarzy. Lubię pracować, bo po prostu realizuję swoją pasję.

Jej zawodową filozofią jest nie tylko dodawanie urody, ale też poczucia wartości.

- Wbrew pozorom nasz zawód, to nie tylko pilowanie i malowanie. Dzięki nam wiele kobiet odzyskuje pewność siebie - mówi pani Nikoła.

Agnieszka Antonowicz, Brzeg

III miejsce

W tym miejscu zawsze znajdziesz najnowsze trendy i wzornictwo.

Pani Agnieszka ma swój gabinet, znajdujący się na placu Kościelnym w Brzegu, od 2012 roku. - Wspólnie z moją cudowną pracownicą Anną Wasielewską zajmujemy się stylizacją paznokci: manicurem, pedicurem, przedłużaniem paznokci na żelu



Pani Agnieszka swoją pracę traktuje jako pasję i hobby.

i na tipsach - wymienia pani Agnieszka.

- Konkurencja jest w Brzegu duża, ale nie narzekamy, bo mamy stałe klientki, które lubią spędzać u nas czas, traktując wizytę również jako okazję do relaksu. A przy tym cały czas jesteśmy na bieżąco z modą i wzornictwem. Stylizacja paznokci to moja pasja, wykształciłam się w tym kierunku i dzięki temu robię w życiu to, co lubię, traktując to jednocześnie jako hobby.

KATEGORIA: DIETETYK ROKU

Magdalena Kornacka, Krapkowice

I miejsce

Specjalistka od odchudzania i właściwej diety pomogła już wielu mieszkańcom Krapkowic zmagającym się z nadwagą lub otyłością.

Jest absolwentką Wyższej Szkoły Nauk Społecznych w Lublinie na kierunku Dietetyka oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego na Wydziale Lekarskim, kierunek Żywność i Żywność. Natomiast zawodowo związana jest z Krapkowickim Centrum Zdrowia, gdzie kieruje Poradnią Chorób Metabolicznych i Bariatrii.

Poradnia pomaga pacjentom z różnymi chorobami: cukrzycą, nadciśnieniem, chorobami kostno-stawowymi i nowotworowymi, a także pacjentom, którzy mają problemy z wątrobą, trzustką i nerkami. Do poradni trafiają także osoby po zabiegach stomii, a także osoby w starszym wieku. Pani Magdalena zapewnia pacjentom nie tylko leczenie nadwagi, ale także późniejszą opiekę dietetyczną.

Dodatkowo współpracuje z Laboratorium „TEST DNA” w Katowicach, gdzie zajmuje



Magdalena Kornacka ukończyła dietetykę i żywienie kliniczne. Dziś pomaga pacjentom utrzymywać właściwą dietę.

się diagnostyką celiakii u dzieci i dorosłych. Dla pacjentów jest konsultantem i ekspertem w zakresie opiniowania i komentowania danego zagadnienia.

- W mojej pracy głównym celem jest pomoc - mówi Magdalena Kornacka. - Pomoc tym wszystkim, którym stan zdrowia utrudnia codzienne funkcjonowanie, nie pozwala na realizację planów czy spełnienie marzeń. Uważam, że nie sposób cieszyć się zdrowym ciałem bez szeroko rozumianej zew-

nętrznej i wewnętrznej harmonii. Wszystkie te elementy muszą ze sobą idealnie współgrać.

Pani Magdalena jest prawdziwym ekspertem w swojej dziedzinie. W latach 2016-2017 była koordynatorem Szwajcarskiego Programu Odchudzającego przy współpracy z Instytutem Żywności i Żywnienia w Warszawie. Aby być na bieżąco z najnowszą wiedzą i odkryciami naukowymi w zakresie żywienia i dietetyki, uczestniczy w wielu konferencjach i szkoleniach.

Angelika Sadowska, Avocado Nysa

II miejsce

Absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, UJ w Krakowie i Wyższej Szkoły Organizacji Turystyki i Hotelarstwa w Warszawie.

Centrum Dietetyczne Avocado, pomaga pacjentom w odzyskaniu zdrowia i szczupłej sylwetki. Poza prowadzeniem leczenia zachowawczego nadwagi i otyłości, specjalizuje się w dietetyce klinicznej - opiece dietetycznej



Własną poradnię prowadzi od 2013 roku.

nad pacjentami ze schorzeniami wielu układów, kobietami w ciąży, dziećmi, a także prowadzi projekt „Publiczne odchudzanie bez względu na wiek”. Zajmuje się profesjonalnym żywieniem sportowców i dietami w leczeniu chorób metabolicznych. Jej rozwiązania opierają się na rzetelnej wiedzy, najnowszymi badaniami w ramach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Instytutu Żywnienia w Warszawie oraz indywidualnym dopasowaniu do potrzeb pacjenta.

Alicja Kałka-Pisarek, Zdrowa Kaloria

III miejsce

Pani Alicja gabinet w Strzelcach Opolskich otworzyła w 2014 roku.

Zdrowym odżywianiem interesowała się od zawsze. Po ukończeniu studiów podyplomowych założyła swój własny gabinet, by móc przekazywać swoją wiedzę innym i pomagać im schudnąć. - Jestem przeciwniczką większości suplementów diety, bo cudowne tabletki, które powodują chud-



Dla każdego pacjenta przygotowuje indywidualną dietę.

nięcie po prostu nie istnieją - mówi Alicja Kałka-Pisarek. - Żeby schudnąć trzeba zmienić nawyki żywieniowe. Pani Alicja dla każdego pacjenta przygotowuje indywidualną dietę, która uwzględnia jego potrzeby, dotychczasowy sposób żywienia, upodobania kulinarne, a także stopień trudności przygotowania potraw. W gabinecie można przejść badania mikroflory bakteryjnej jelit, a także skorzystać z badań genetycznych, które określają tzw. profil żywieniowy.

KATEGORIA: MASAŻYSTA ROKU

Leszek Korasadowicz Opole

I miejsce

Licencjonowany Gabinet Terapii Kręgosłupa i masażu Yumeiho

Masaż to dotykanie ciała innej osoby, naturalny nawyk leczenia, który można przekształcić, poznając odpowiednie techniki masowania i mapę ludzkiego ciała, w narzędzie do uzdrawiania różnych chorób - pisze na swojej stronie Leszek Korasadowicz z gabinetu Yumeiho w Opolu. Swoją gabinet prowadzi już od 10 lat.

- Specjalizuję się w terapii manualnej. Masaż jest raczej dodatkiem. Moim głównym zdaniem jest to, by ulżyć ludziom w bólu, zwłaszcza takim związanym z dyskopatią czy rwą kulszową - mówi Leszek Korasadowicz.

Pomaga też zmagającym się się z zespołami bólowymi kręgosłupa, rwą barkową, dyskopatią, drętwieniem kończyn, asymetrią miednicy, skoliozą, bólem pleców, czy głowy.

Terapeuta na brak pacjentów w swoim gabinecie nie może narzekać. - A wszystkim winien jest dzisiejszy styl życia. Większość z nas ma



Leszek Korasadowicz swój gabinet prowadzi już od 10 lat. - Specjalizuję się w terapii manualnej - mówi terapeuta.

siedzącą pracę przed komputerem, a w czasie wolnym zbyt mało się rusza. Niepokojące jest zwłaszcza to, że coraz większą rzeszę wśród moich pacjentów stanowią dzieci. Powód? Znow to samo - brak ruchu. Zamiast biegać po podwórku, dzieci grają w gry komputerowe. Spore znaczenie ma tutaj także otyłość - mówi Leszek Korasadowicz. Podkreśla, że zanim zacznie pracę z pacjentem, prosi o historię choroby. Bardzo pomagają wyniki z rezonansu czy tomografu. -

Dzięki temu udaje mi się skuteczniej dopasować terapię do potrzeb pacjentów - mówi Korasadowicz, ale podkreśla także, że nawet najlepsza terapia nie będzie skuteczna, jeśli po jej zakończeniu nie zmienimy trybu życia. - Najlepszym lekiem będzie aktywności fizyczna. Jest ona konieczna do tego, by dobrze się czuć. Każdy powinien dopasować rodzaj ruchu do siebie. Jako terapeuta szczególnie polecam pływanie i jogę - mówi terapeuta.

Piotr Jakimowicz Remedic Opole

II miejsce

Pan Piotr jest właścicielem firmy Remedic, która znajduje się przy ul. Dambonia w Opolu.

Prowadzi ją od trzech lat, ale zawód fizjoterapeuty jest mu bliski już od dawna, ponieważ przez długie lata pracował jako wolontariusz w Fundacji Aktywnej Rehabilitacji zajmującej się m.in. usprawnianiem ludzi po wylewach. Może się pochwalić bardzo szeroką wiedzą z zakresu rehabilita-



Piotr Jakimowicz, Remedic Opole.

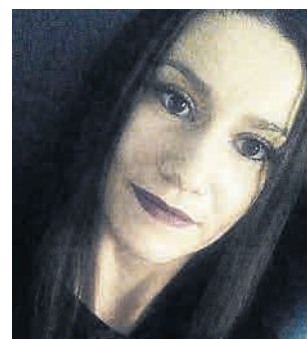
cji, ponieważ ma już zrobione cztery międzynarodowe terapie. Specjalizuje się przede wszystkim w pomaganiu osobom zmagającym się z różnego rodzaju schorzeniami ortopedycznymi oraz neurologicznymi. - Ludzie często błędnie uważają, że fizjoterapeuta to ktoś, kto zajmuje się masażem, tymczasem nie na tym to polega - wyjaśnia pan Piotr. - Masaż, owszem, jest jedną z form pomocy czy relaksu, ale usprawnianie to przede wszystkim terapie manualne czy manipulacje powięzi.

Joanna Jachnicka, Fizjo-Strefa

III miejsce

FizJo-Strefa Gabinet Rehabilitacji i Masażu

Jeżeli prowadzisz intensywny tryb życia, długo pracujesz w tej samej pozycji, cały dzień jesteś w stresie i chcesz zrelaksować się, odpocząć i zregenerować siły, możesz to zrobić w gabinecie FizJo-Strefa przy ul. Gazowej 1 w Kluczborku. FizJo-Strefa to gabinet rehabilitacji i masażu, który świadczy usługi z zakresu



Joanna Jachnicka - masażystka i fizjoterapeutka

fizykoterapii, masażu i indywidualnej pracy z pacjentem. - Dbamy w naszym gabinecie o rozluźnienie napiętych mięśni oraz poprawę samopoczucia naszych klientów - mówi Joanna Jachnicka, masażystka i fizjoterapeutka.

FizJo-Strefa w Kluczborku oferuje bogatą ofertę masażu. W ofercie jest także: fizykoterapia, terapia indywidualna z indywidualnie dobranymi technikami pracy, a także rehabilitacja domowa.

KATEGORIA: TRENER PERSONALNY/INSTRUKTOR FITNESS ROKU

Magdalena Kremer Infiniti

I miejsce

Specjalizuje się w zajęciach tanecznych oraz wzmacniających i kształtujących sylwetkę. Niedawno została szczęśliwą mamą, a teraz zwyciężczynią naszego plebiscytu.

Pani Magdalena jest absolwentką studiów magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne polskiej AWF. Obroniła także licencjat instruktora rekreacji ruchowej o specjalności fitness w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Raciborzu. Zawodowo związana z oświatą, pracując jako nauczycielem wychowania fizycznego oraz trenerem piłki siatkowej.

Jest instruktorem fitness z sześcioletnim stażem (jump, dancehall, gimnastyka osób starszych). Specjalizuje się w zajęciach tanecznych oraz wzmacniających i kształtujących sylwetkę. Niedawno została szczęśliwą mamą. Dopiero wraca z urlopu macierzyńskiego.

- Najpierw muszę sama wrócić do formy, co nie jest wcale takie łatwe - uśmiecha się pani Magdalena.



Magdalena Kremer to wszechstronnie wykształcony fachowiec.

Z jej obserwacji trenera wynika, że Polacy dużo chętniej niż w ostatnich latach dbają o własną kondycję i zdrowie.

- Jest jeszcze sporo do zrobienia, ale widać duże postępy - podkreśla zwyciężczyni w kategorii trener personalny/instruktor fitness. Według niej swoista moda na fitness pomoże wielu ludziom zadbać o zdrowie, a także formę - i co za tym idzie - dobre samopoczucie.

Pani Magdalena związana jest z Infiniti Fitness Club

w Kędzierzynie-Koźlu. To jeden z najbardziej profesjonalnych klubów na Opolszczyźnie, który oferuje szeroką gamę zajęć, zarówno dla pań, jak i panów, również dla seniorów.

Przed wszystkim profesjonalna kadra zapewnia, że nawet początkujący szybko się tutaj odnajdą.

Klub mieści się na osiedlu Piastów, w dużym, kilkukondygacyjnym gmachu przy ale. Jana Pawła II. Są tu także sale gimnastyczne i boiska do squasha.

Marta Litwin Iguana Pole Fitness Academy

II miejsce

Od dwóch lat prowadzi zajęcia w swojej szkole Iguana Pole Fitness Academy w Nysie.

Posiada międzynarodowe uprawnienia instruktora Basic Fitness. Wielokrotnie uczestniczyła w warsztatach prowadzonych przez najlepszych instruktorów pole dance z kraju i z zagranicy. - Sport towarzyszy mi od zawsze - opowiada o sobie 30-letnia Marta Litwin. - Zaczęło się od lekkiej at-



Marta Litwin prowadzi własne studio.

letyki, którą trenowałam w szkole podstawowej i gimnazjum. Wielokrotnie stawałam na podium w zawodach gminnych i powiatowych. Jako nastolatka, uczennica szkoły średniej kilka lat trenowałam taniec nowoczesny. Wielokrotnie uczestniczyłam w zawodach ogólnopolskich. Wkraczając w dorosłe życie regularnie uczęszczałam na zajęcia fitness, a 3 lata temu trafiłam na zajęcia pole dance. Te dwie formy połączyłam ze sobą i tworzącą mi do dzisiaj.

Karolina Sawicka Polly Art Academy

III miejsce

Na początku popisy pole dance oglądała tylko na YouTube, teraz prowadzi zajęcia.

Moją pierwszą wielką miłością był balet. O pole dance i aerial hoop usłyszałam, gdy w Polsce ten temat prawie nie istniał - opowiada Karolina Sawicka. Swoją pracę uwielbia za wszystko. - Poznaję ciekawych ludzi z pasją i robię to, co sprawia mi przyjemność.



- Teraz wdrażam się w taniec na szarfach - Karolina Sawicka.

Uwielbiam obserwować, jak moje kursantki z każdym treningiem coraz lepiej sobie radzą i nabierają pewności siebie - mówi. W Polly Art Academy prowadzi zajęcia pole dance, aerial hoop, balet dla dorosłych i rozciąganie i te cztery dziedziny są jej najbliższe. - Powoli wdrażam się w aerial silks (taniec na szarfach) i planuję się w tym rozwijać - mówi. Wcześniej ukończyła studia na kierunku Taniec oraz Pedagogikę tańca.

KATEGORIA: STUDIO FITNESS ROKU

Instytut Ćwiczeń Psychofizycznych Zen

I miejsce

Można tu poćwiczyć, ale także zrehabilitować się czy napić herbaty.

Instytut Ćwiczeń Psychofizycznych Zen w Opolu to studio, które powstało połączenia pasji, wiedzy i doświadczenia tworzących je ludzi. Jego domeną jest profilaktyka zdrowotna i bliskość natury.

Instytut działa w Opolu od 2013 roku. Początkowo mieścił się na ul. Waryńskiego, a teraz znajduje się w klimatycznych kamienicy przy ul. Kościuszki.

To mały kameralny klub mieszczący się w starej kamienicy w centrum miasta. Sala do ćwiczeń jest jasna i przestronna, a z licznych okien rozpościera się widok na miasto. Tutaj można nie tylko poćwiczyć, ale także spotkać się z przyjaciółmi, napić się herbaty czy poczytać książkę.

- Skupiamy się na formach prozdrowotnych jak zajęcia zdrowy kręgosłup, pilates, joga czy ashtanga. Ćwiczymy nie tylko ciało, ale także umysł - mówi Łukasz Zalewski, właściciel Instytutu Zen.



Instytut ZEN to klimatyczne miejsce w centrum Opolu. Można tu poćwiczyć, ale też poczytać książkę czy napić się herbaty.

Wszyscy instruktorzy, którzy prowadzą zajęcia w Instytucie, są także fizjoterapeutami, dzięki czemu są w stanie dopasować program treningowy do indywidualnych możliwości każdego klienta.

- W naszym Instytucie znajduje się także sala do medytacji oraz pokój indyjski i biblioteka, która zawiera książki z anatomii, zdrowego żywienia czy jogi. Można je czytać na miejscu z kubkiem herbaty w ręku lub w zaciszu domowym. Chcemy, aby nasz klub nie był

miejszem, do którego wpada się po pracy i ucieka. Staramy się, aby nasi klienci tutaj odpoczywali także po treningu. I chyba to się udaje - mówi Zalewski.

Opolanie miejsce oceniają bardzo dobrze. Pani Jolanta pisze na facebooku Instytutu, że kiedyś nie lubiła jogi. - Było to dla mnie nudne i nieatrakcyjne, dopiero jak poznałam Łukasza zmieniłam zdanie! Instytut ZEN tworzą ludzie z pasją, pozytywni, doświadczeni, aż chce się chodzić! - twierdzi pani Jola.

Fit Fabryka Ozimek

II miejsce

To miejsce, w którym każdy miłośnik zdrowego stylu życia znajdzie coś dla siebie.

Fit Fabryka przy ulicy Wyzwolenia w Ozimku istnieje od ponad roku. Składa się z kilku sal. Ta siłownia podzielona jest na trzy części.

Pierwsza z nich to cardio, gdzie można poćwiczyć m.in. na orbitrekach, bieżniach czy rowerkach, kolejna to ta o nazwie



Tutaj każdy poprawi sylwetkę i kondycję.

„wolny ciężar”, gdzie dostępne są różnego rodzaju sztangi, atłasy, ławeczki i hantle, natomiast trzecia - tzw. maszyn izolowanych, daje możliwość korzystania z bezpiecznego sprzętu, który umożliwia spory zakres ćwiczeń pojedynczych grup, bądź kilku grup mięśni jednocześnie. Fit Fabryka dysponuje też salkami do zajęć fitness, gdzie prowadzone są m.in. aerobiki, zajęcia na trampolinach, pilates czy boks. W ofercie ma też zajęcia dla dzieci.

Maximus Fitness Opole

III miejsce

Dwie siłownie, sala fitness i gabinet dietetyczny.

To wszystko mieści się na 100 m kw. Serce Maximus Fitness Club stanowi siłownia składająca się z dwóch sal. Pierwsza, większa z nich, zaprojektowana została pod kątem ćwiczeń siłowych i cardio. Na miejscu można znaleźć urządzenia niezbędne do przeprowadzenia pełnego treningu siłowego i zadbania



Serce klubu to siłownia złożona z dwóch sal.

o swoją kondycję. Mniejsza sala to z kolei strefa Body Space VACU, w której szybko i komfortowo można zrzucić wagę. Trening w podciśnieniu sprawia, że kalorie spalane są w szybszym tempie niż podczas tradycyjnego treningu. Co ważne na miejscu cały czas obecni są wykwalifikowani trenerzy, którzy zadbać zarówno o bezpieczeństwo treningu, jak również opracują plan treningowy czy poprowadzą trening indywidualny.

REKLAMA

007095393



Czytaj bez wychodzenia z domu

NTO ze wszystkimi dodatkami w formacie PDF i nieograniczonym dostępem do treści internetowych.

1

Wejdź na stronę:

plus.nton.pl/kup



2

Wybierz pakiet z e-wydaniem

Prenumerata roczna jest najkorzystniejsza!

W jej ramach codzienne e-wydanie i dostęp do serwisu kosztuje mniej niż 1 zł.

3

Dokonaj płatności

Wypełnij prosty formularz, a następnie zapłać szybko i wygodnie kartą kredytową lub przelewem, i czytaj tak, jak lubisz: na telefonie, tablecie lub komputerze!





mniej niż
1 zł dziennie
w prenumeracie
rocznej

Jesteś przedstawicielem firmy lub instytucji? Skontaktuj się z nami, a my przygotujemy dla Ciebie dedykowaną ofertę na prenumeratę cyfrową.

Napisz do nas lub zadzwoń:
plus@nton.pl | 77 44 32 575