

LASAGNE W BARWACH ŚLĄSKA WROCŁAW I POGADUSZKI Z KOSZYKARZEM DLA NIEGO, ODSYSANIE TŁUSZCZU BEZ STRZYKAWKI DLA NIEJ

Coś dla miłośników koszykówki...



W Olimpico piłki do basketu stoją nad barem, a z sufitu zwisają białe piłeczki golfowe

Nowa restauracja Olimpico przy ulicy Energetycznej to miejsce, w którym miłośnicy koszykówki zakochają się od pierwszego wejścia. Jej współzałożycielem jest legendarny gracz Śląska Wrocław Mirosław Łopatka, którego można zobaczyć nie tylko na zdjęciach, ale również na miejscu w knajpie. Oprócz czarno-białych fotografii w lokalu znajduje się jeszcze wiele innych sportowych akcentów – z sufitu zwisają golfowe piłeczki, a nad barem stoją piłki do koszykówki. W menu natomiast jest wiele pozycji z typowej dla koszykarza diety: dużo makaronów i sałatek doprawianych oliwą z oliwek,

zdrowe naleśniki z warzywami i chude, grillowane mięso. Przebojem są w Olimpico potrójne tosty z różnymi dodatkami według autorskiego przepisu szefa kuchni.

Pozycją obowiązkową jest również smażony ser z sosem tatarskim, podawany do wyboru: z ryżem, frytkami lub ziemniakami i surówką oraz lasagne w barwach Śląska Wrocław: zielono-biało-czerwone. Charakterystyczne kolory tworzą: pysznie przyprawy szpinak, sery i sos pomidorowy.

– Młodym koszykarzom polecam sałatki z chudym mięsem, w których znajduje się dużo białka i mało węglowodanów.

W dzień meczu nie można się przejadać – lepiej zjeść pięć małych posiłków, niż trzy duże – radzi Mirosław Łopatka.

Porcje dań są jednak spore i spokojnie naje się nimi nawet największy głodomór. Kosztują niewiele – za porcję makaronu zapłacimy od 11,90 zł do 16,90 zł, dwa naleśniki 12,90-16,90 zł, a świeże sałatki z grzankami – od 14,90 zł do 18,90 zł. Wkrótce w knajpie będzie można napić się piwa lub wina i obejrzeć mecz koszykówki. Olimpico znajduje się przy ulicy Energetycznej 14/1b i otwarte jest od poniedziałku do piątku w godz. 10-22 oraz w soboty i niedziele od 12 do 22.



W Kształtosferze można stracić kilka centymetrów w biodrach i wygładzić zmarszczki

...i pań, które marzą o pięknym ciele

Aby pozbyć się zbędnych kilogramów, wcale nie trzeba się głodzić albo zamęczać na siłowni. W nowym salonie kosmetycznym Kształtosfera już po pierwszym zabiegu można stracić kilka centymetrów w biodrach i wygładzić zmarszczki. Gabinet mieści się na piątym piętrze w kamienicy przy ulicy Odrzańskiej 24-29 w lokalu nr 33.

Dzięki specjalnym urządzeniom, które wykorzystują fale ultradźwiękowe, energię świetlną i prąd bipolarny, stopniowo znikają z ciała wszystkie zbędne fałdki tłuszczu oraz przebarwienia. Kształtosfera pomaga nie

tylko spalić tłuszcz, ale również pozwala pozbyć się na stałe zbędnego owłosienia, poprawić kolor i wyleczyć cellulit. Ten ostatni zabieg cieszy się największą popularnością, bo dzięki masażom specjalnym urządzeniem VelaSmooth, skóra już po kilku zabiegach jest nie do poznania – wygładzona, jędrna i naprężona. Skąd taki rezultat?

– Wykorzystujemy nową, bezinwazyjną stymulację organizmu. Dzięki trzem rodzajom energii (światło, prąd i masaż) gwałtownie przyspiesza się metabolizm, a grudki tłuszczu naturalnie się rozpuszczają – tłumaczy Eliza Popiel z Kształtosfery.

W salonie można też wyszczupić konkretne partie ciała: plecy, brodę, policzki czy ramiona. Dostępne są również specjalne pakiety dla młodych mam, które po porodzie chcą się pozbyć rozstępów, ujędrnić ciało i zredukować nagromadzoną podczas ciąży tkankę tłuszczową.

W gabinecie można również zamówić specjalny dietetyczny catering. Do wyboru mamy kilka programów. Posiłki dostarczane będą przez tydzień lub miesiąc w konkretne miejsca, w wybranych porach dnia.

Na wszystkie zabiegi trzeba się wcześniej umówić pod numerem 0-71 341 82 1.

Katarzyna Podsiadło

Tęczowo na Opolskiej



Tęczowe Osiedle, które wyrosło na Księżym Małym przy ul. Opolskiej, już niedługo będzie miało nowych lokatorów. W pięciu

budynkach trwają ostatnie prace wykończeniowe. W sumie powstało ponad 400 lokali, od 20-metrowych kawalerek,

po 180-metrowe, dwupoziomowe mieszkania. Budowa osiedla rozpoczęła się w maju 2007. JUKO

MIŁOŚNICY TAŃCA MAJĄ NOWY PARKIET

Salsa, balet i jazz

Powstała nowa szkoła tańca Fly Dance. Jej założycielem jest Riccardo Recanati, międzynarodowy instruktor salsy z Włoch. Do wyboru jest nie tylko tradycyjna salsa, ale również wszystkie jej odmiany i style: salsa Cubana, New York style, Los An-

geles style czy Puerto Rico style. W ofercie są także zajęcia z innych technik i stylów tańca jak hip-hop, MTV dance, jazz, balet, taniec brzucha, bollywood dance, tango i samba.

Więcej informacji na stronie www.flydanceacademy.com. KP

NOWA KNAJPA

Zamów obiad z Troi

W nowo otwartej knajpce Troja przy ulicy Krakowskiej 1 zjemy nie tylko dania z oryginalnym, greckim gyrosem, ale też domowe zestawy obiadowe, które przypadną do gustu również tradycjonalistom. Posiłki można zjeść na świeżym powietrzu – przed restauracją stoi ogródek piwny. W Troi zamówimy także obiad do domu pod numerem 071-784-88-38. Na miejscu zjemy w godzinach od 10 do 22. KP

DLA MALUCHÓW

Nowe przedszkole

Na Nowym Dworze przy ulicy Budziszynskiej 37 powstało nowe przedszkole Niezapomniana. W ofercie jest opieka od godz. 7 do 18 oraz trzy posiłki w ciągu dnia. Do przedszkola można zapisać maluchy w wieku 3-6 lat. W programie są m.in. zajęcia z języka angielskiego, logopedii i rytmiki. Na miejscu można też wyprawić urodziny dla najmłodszych. Więcej informacji na stronie: www.przedszkole-niezapomniana.kp