



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

medyk

przy kawie

NR 1/2015

GADŻETY

aktywnej kobiety

Ręce, które leczą

- o roli masażu we współczesnej medycynie, kosmetologii i odnowie biologicznej w Polsce i na świecie

Wiosenne inspiracje

Cudze chwalicie, swego nie znacie,

czyli o dobrych polskich kosmetykach

Za ile i czemu tak drogo,
czyli studenckie wydatki

REKOMENDACJE

Medyka

Odchudzaj się skutecznie i mądrze

medyk

przy kawie

Drodzy czytelnicy!

Oddajemy Wam wiosenny, kolorowy i pełen ciepłej energii kolejny numer „Medyka przy kawie” – do poczytania, do refleksji, do uśmiechu.

Jak zwykle mamy dla Was kilka cennych porad, jak dbać o zdrowie i urodę, aby zawsze czuć się dobrze, pięknie i młodo! A pomogą w tym polskie sprawdzone kosmetyki – kremy, maseczki, balsamy w dostępnej cenie i dobrej jakości, jak również prawidłowy, zbilansowany jadłospis. Mamy nadzieję, że z uwagą przeczytacie, co na ten temat ma do powiedzenia dietetyk Magda Heba, która od kwietnia będzie w WSBiNoZ prowadziła swój gabinet dietetyczny.

Obserwując na co dzień życie studenckie podpowiadamy także, jak należy zachowywać się na uczelni, w co się ubierać, a także jak zwracać do wykładowców, bo niestety gąfy się zdarzają. Chcemy przekonać Was także, że warto uczyć się przez całe życie, zdobywać nowe kwalifikacje i stale podnosić swoje kompetencje.

Obok tematów poważnych, garść najnowszych informacji o tym, co w modzie piszczy. Polecamy Wam także naszą nową rubrykę: Rekomendacje Medyka, z której dowiecie się gdzie jeść, gdzie spać i gdzie się bawić?

Bo gdzie studiować to chyba wiecie!

Miłej lektury!
Redakcja

Redakcja: **Aleksandra Mysiakowska**
Skład i opracowanie graficzne: **Magdalena Kubiak**

Konsultacje merytoryczne:

Magda Heba
Dietetyk
mgr Anna Drobniak
Prodziekan ds. kosmetologii WSBiNoZ
mgr Katarzyna Sujka
Pełnomocnik Rektora ds. Studiów Podyplomowych
dr Paweł Piątkowski
wykładowca WSBiNoZ

Wydawca:
Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu
ul. Piotrkowska 278
90-361 Łódź
www.medyk.edu.pl

SPIS TREŚCI

- 3** Cudze chwalicie, swego nie znacie, czyli o dobrych polskich kosmetykach
- 5** Ręce, które leczą - o roli masażu we współczesnej medycynie, kosmetologii i odnowie biologicznej w Polsce i na świecie
- 7** Gadżety aktywnej kobiety
- 8** Za ile i czemu tak drogo, czyli studenckie wydatki
- 9** Akademicki savoir vivre, czyli o zachowaniu się w uczelni wyższej
- 11** Wiosenne inspiracje
- 13** Odchudzaj się skutecznie i mądrze
- 16** Studia podyplomowe – nowe wyzwania, lepsze perspektywy. Czy warto uczyć się przez całe życie?
- 19** Rekomendacje Medyka



Cudze chwalicie,
SWEGO
nie znacie,
czyli o dobrych polskich kosmetykach.

Szukając dobrego kremu często kierujemy się zasadą, że im droższy kosmetyk tym lepszy, przyciąga nas też efektowne opakowanie czy ładny zapach. Chętniej sięgamy także po znane zagraniczne marki, wierząc w cudowną moc zachodnich specyfików. Buszując po drogeriach warto jednak zwrócić uwagę, co do zaoferowania ma rodzimy rynek kosmetyczny. Polskie kosmetyki już dawno dorównują zagranicznej konkurencji, a w wielu przypadkach zostawiają ją daleko w tyle.

Przegląd dobrych polskich marek zaczynamy od firmy IWOSTIN, nie bez powodu nazywaną „polskim Vichy”. Kosmetyki IWOSTIN w szczególności dedykowane są paniom ze skórą wrażliwą, skłonną do alergii, trądzikową i naczynkową. Swoją leczniczą moc i właściwości pielęgnacyjne zawdzięczają wodzie termalnej z Iwonicza – Zdrój, która jest bazą wszystkich produktów tej marki. Kremy, balsamy i toniki zawierają całe bogactwo minerałów i mikroelementów z tego górskiego źródła. Receptury wszystkich kosmetyków powstają przy współpracy polskich dermatologów a wprowadzenie ich na rynek poprzedzają specjalistyczne badania w krajowych ośrodkach naukowych.

Wśród propozycji IWOSTIN znajdziemy całą gamę produktów nawilżających, natłuszczających czy regenerujących, do twarzy i całego ciała. Marka proponuje kilka linii, w tym między innymi Sensitia – dedykowane skórze wrażliwej, Rosacin - łagodząca podrażnienia i zaczerwienienia, Purritin – przeznaczoną dla cery trądzikowej, czy Hydratia – dla zbyt przesuszonej skóry.

www.iwostin.pl



IWOSTIN
LABORATORIUM



Jubileusz 25-lecia istnienia z hasłem: „ponadczasowa pielęgnacja” i specjalną urodzinową linią na bazie esencji z liści zielonej oliwki, obchodziła ostatnio inna znana polska marka ZIAJA. Oliwkowy krem do twarzy – pierwszy produkt tej firmy, który stał na półce w wielu polskich domach, do dziś cieszy się dużą popularnością i jest znakiem rozpoznawczym tej marki.

Wysoka jakość i przystępna cena, proste opakowania, a szczególnie skuteczne działanie preparatów to recepta na sukces ZIAJI. Firma posiada w ofercie ponad 1000 kosmetyków, których sprzedaż sięga 5 mln sztuk miesięcznie. Pielęgnacyjne właściwości produktów ZIAJA znane są między innymi młodym mamom, którym firma proponuje specjalne preparaty zarówno dla nich - linia mama mia, jak i dla ich pociech – linia ziajka.

W ofercie ZIAJI znajdują się więc: krem przeciw rozstępom, ujędrniające masło do ciała, czy płyn do higieny intymnej, jak również magiczny, zmieniający kolor płyn do kąpieli – hokus pokus, czarodziejski żel do zębów oraz szereg kremów hypoalergicznym, przeciwdparzeniowym, natłuszczających dla dzieci i niemowląt.

www.ziaja.com

Do sprawdzonych, rodzinnych receptur ziołowych sięgnęli także założyciele krakowskiej FARMONY. Filozofia marki łączy najnowsze zdobycze kosmetykiologii oraz odżywczą moc naturalnych składników roślinnych.

Choć firma posiada własny hotel i SPA, większość oferowanych kosmetyków polecanych jest do domowej pielęgnacji twarzy, ciała i włosów. Obok produktów do demakijażu i oczyszczania można znaleźć innowacyjne środki do zadań specjalnych i korygujących, takie jak chociażby maski kremowe i algowe, kremy z proteinami jedwabiu czy liftingujące preparaty z olejem arganowym. Wszystkie produkty są nasycone starannie dobranymi składnikami aktywnymi, dzięki którym pobudzają produkcję kolagenu, ujędrniają naskórek i uczestniczą w procesie jego regeneracji.

Sztandarowymi produktami FARMONY są preparaty przeznaczone do wzmocnienia i pielęgnacji włosów takie jak tzw. bursztynowa wcierka – odżywka, którą zachwyciły się wszystkie „włosomaniaczki”. Regularnie stosowana zapobiega wypadaniu włosów, pobudza cebulki i stymuluje ich porost. Podobne zastosowanie ma kuracja Radical, znany chyba wszystkim, którzy kiedykolwiek borykali się z problemem wypadania włosów, a także Seboravit - szampon na bazie wyciągu z czarnej rzodkwi, o właściwościach wzmacniających włosy i zapobiegających ich wypadaniu.

www.farmona.pl

„Jak najwięcej korzyści dla skóry, jak najmniej wpływu na środowisko” - taka filozofia przyświeca twórcom marki Phenomé, która oferuje wyłącznie bezpieczne kosmetyki organiczne.

Organiczne składniki w kosmetykach Phenome pochodzą z certyfikowanych upraw ekologicznych, gdzie nie stosuje się sztucznych nawozów, fungicydów, herbicydów ani pestycydów. Rośliny dojrzewają w naturalnych warunkach, bez pośpiechu, nabierając życiodajnej mocy. Formuły Phenome powstają na bazie

ekologicznych wód roślinnych, bez użycia zwykłej wody oraz bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe, organicznych olejach ekstra virgin, co jest źródłem ich wyjątkowej skuteczności.

Co wyróżnia Phenomé? Nowoczesne formuły nie zawierają substancji chemicznych, obecnych w większości kosmetyków konwencjonalnych. Marka nigdy nie stosuje parabenów, parafiny, silikonów, glikoli, ftalanów, formaldehydu, lanoliny, chemicznych filtrów UV, syntetycznych zapachów ani barwników.

Firma nie prowadzi eksperymentów na zwierzętach i nie korzysta z żadnych składników pochodzących z martwych zwierząt (takich jak na przykład kolagen czy lanolina). Opakowania do kosmetyków wykonywane są z materiałów pochodzących z odzysku!

W ofercie Phenomé znajdziecie produkty adresowane do różnych potrzeb i typów skóry: specjalistyczne produkty o działaniu nawilżającym, regenerującym, oczyszczającym, odmładzającym i przeciwzmarszczkowym, kojącym, rozgrzewającym, antyoksydacyjnym, wzmacniającym naturalny system obrony skóry, a także modelującym sylwetkę.

www.phenome.pl

ziaja



FARMONA
WELLNESS & SPA



phenomé



Rece, które leczą

- o roli masażu we współczesnej medycynie, kosmetologii i odnowie biologicznej w Polsce i na świecie

Od 8 lat w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi gromadzą się specjaliści z dziedziny fizjoterapii: masażyści, nauczyciele i terapeuci z całej Polski, by wziąć udział w konferencji poświęconej roli masażu we współczesnej medycynie i kosmetologii. Okazuje się bowiem, że lecznicze właściwości masażu z powodzeniem wykorzystywane są nie tylko w rehabilitacji wszelkich urazów, schorzeń, ale także w usuwaniu objawów napięcia przedmiesiączkowego, zaburzeń laktacji, poprawieniu kondycji skóry czy odnowie biologicznej. O rękach, które leczą rozmawiamy z dr Pawłem Piątkowskim – wykładawcą WSBiNoZ, fizjoterapeutą, pomysłodawcą i organizatorem największej ogólnopolskiej konferencji fizjoterapeutów.

Medyk: Czy masaż jest cudownym lekiem na wszystko?

dr Paweł Piątkowski: Oczywiście nie jest lekiem na wszystko, ale może odgrywać ważną rolę w procesie leczenia.

Masaż cieszy się dużą popularnością nie tylko wśród osób chorych, o czym świadczą długie kolejki na wykonywanie zabiegów masażu w gabinetach rehabilitacji zlecanych przez lekarzy, w przychodniach czy szpitalach, a także wśród osób w pełni zdrowia w celach rozładowania napięcia i stresów związanych z życiem codziennym.

M.:W Polsce najczęściej jest tak, że najpierw pacjent jest leczony farmakologicznie, a fizjoterapia jest włączona na sam koniec, czy to słuszny kierunek?

P.P.: Nie jest to słuszny kierunek. Występuje wiele schorzeń kiedy fizjoterapia, w tym masaż, może stanowić kluczowy proces skutecznego leczenia. Poprzez szereg zabiegów fizjoterapeutycznych możemy zniwelować dolegliwości bólowe, przeciwzapalne



oraz przeciwozbrękowe. Przykładami są zabiegi z fizykoterapii (np. elektrolecznictwo, magnetoterapia, światłolecznictwo), balneologii czy właśnie z masażu. Są to zabiegi, w których stosuje się wszelkiego rodzaju bodźce fizyczne, które mogą być wstępem przed leczeniem farmakologicznym.

M.: Organizowana przez łódzką uczelnię WSBiNoZ konferencja cieszy się dużą popularnością wśród fizjoterapeutów, nauczycieli masażu, masażyстів i studentów. W czym tkwi sukces tego wydarzenia?

P.P.: Na konferencji poruszamy tematykę związaną z masażem (leczniczym, kosmetycznym, sportowym). Konferencja ta ma na celu podnieść wiedzę na temat masażu, ujednoczenia jego nauczania oraz metodyki wykonywania.

Konferencja cieszy się dużą popularnością dlatego, że występuje na niej wiele znanych osobistości związanych z masażem z całej Polski. Są to wykładowcy wielu uczelni, szkół masażu, autorzy wielu książek, badań i prac naukowych, którzy chętnie dzielą się swoją wiedzą z uczestnikami konferencji.

M.: Czy właściwości lecznicze masażu zostały już w pełni odkryte: leczenie zaburzeń laktacji, PMS? Co nas może jeszcze zaskoczyć?

P.P.: Nie znamy jeszcze wszystkich dobrodziejstw związanych z wpływem masażu na organizm ludzki.

Poprzez badania naukowe możemy zaobserwować coraz większe zastosowanie masażu we wszelkiego rodzaju schorzeniach neurologicznych, ortopedycznych, ale również w położnictwie np. w zaburzeniach laktacji, a także w ginekologii jak zespół napięcia przedmiesiączkowego.

Zaskoczyć może nas zastosowanie masażu w procesach leczenia chorób o zaburzeniach metabolicznych czy psychicznych.

M.: Jak długo powinien się kształcić i jakie umiejętności nabyć wykwalifikowany masażysta?

P.P.: Żeby zostać dobrym masażystą, należy doksztalać się całe życie i starać nabywać nowych umiejętności z różnych dziedzin pokrewnych. Dobry masażysta to aktywny masażysta, który powinien brać udział w kursach, szkoleniach, warsztatach i konferencjach a także zaznajamiać się ze światową literaturą ukazującą nowe doniesienia na temat masażu.

M.: Po raz pierwszy podczas konferencji zostaną wręczone statuetki „Za zasługi dla Masażu w Polsce”. Skąd pomysł i do kogo skierowane jest to szczytne wyróżnienie?

P.P.: W mediach (radio, telewizja, prasa) słyszymy o wielu wyróżnieniach w różnych dziedzinach dla aktorów, piosenkarzy, filmowców, pisarzy czy sportowców. Stanowią one wyróżnienie dla osób nominowanych za wybitne osiągnięcia w swojej kategorii, stąd też pomysł, by w dziedzinie masażu wyróżnić wiele osobistości.

Wyróżnienia te będą nadawane przez kapitułę. Dotyczyć będą nie tylko osób a także instytucji, wydawnictw, szkół i uczelni, które w znaczący sposób wpływają na rozwój masażu w Polsce.

M.: Życzymy zatem owocnych obrad!

gadżety

AKTYWNEJ KOBIETY



PODSTAWKA

Wygodna podstawka pozwoli na pracę w komfortowych warunkach czy oglądanie filmów. Przyda się także w podróży, a dzięki specjalnemu miejscu na kubek będzie można stawiać na niej ulubione napoje bez obawy o wylanie.

MASAŻER

Masażer przyda się każdej zapracowanej kobiecie. Wystarczy na kilka minut oderwać się od komputera i przy pomocy masażera pozbyć się bólu karku, pleców czy ramion. Masażer jest zasilany z portu USB, dzięki czemu jest wygodny i łatwy w użyciu.

OBCIĄŻNIKI

Obciążniki na ręce i nogi to niezbędny gadżet każdej sportsmenki. Są wygodnie regulowane co pozwala je dopasować do każdej sylwetki. Dodatkowo kobiecych kolorach pozwolą ładnie się prezentować.

MAGNETYCZNE HULA-HOP

Pamiętasz Hula Hop z dziecięcych lat? To koło różni się profesjonalną konstrukcją. Dzięki 77 kulkom uzyskasz super sylwetkę i zrelaksujesz się dzięki masażowi.

OPASKA NA TELEFON

Fantastycznie służy podczas biegania, ćwiczeń na siłowni, trekingu etc. Opaska wykonana jest z wysokiej jakości neoprenu. Dzięki specjalnej powierzchni osłaniającej szybkość telefonu, używasz go bez wyciągania z etui.

BIDON Z POJEMNIKIEM NA OWOCE

Plastikowy bidon z pojemnikiem na owoce lub miętę firmy Sagaform. Butelka z kolekcji Fresh posiada wkład na kawałki owoców lub kostki lodu, które wzbogacą smak wody. Wykonana jest z tritanu, który nie zmienia smaku napoju. Posiada też wygodny ustnik.



ZA ILE I CZEMU TAK DROGO, CZYLI STUDENCKIE WYDATKI

Czesne, akademik, wyżywienie, przejazdy – studenckie życie to pasmo niekończących się wydatków i stałych opłat. odpowiadamy skąd zdobyć pieniądze na sfinansowanie studiów i jak rozsądnie planować wydatki nie rezygnując z przyjemności i urozmaiconego menu.

Stacja, akademik czy mieszkanie?

Najtańszą opcją jest akademik. Koszt 3 osobowego pokoju to wydatek około 300 zł miesięcznie a standard domów studenckich poprawia się z roku na rok. Wiele uczelni unowocześnia swoją bazę lokalową dbając o komfort życia i pracy studentów. Pokoje w akademikach są więc wyposażone w nowe meble, wygodne łazienki i aneksy kuchenne. Plusem jest też zazwyczaj bliska odległość od uczelni, która pozwala zaoszczędzić wydatki na dojazdy. Życie w akademiku nie jest jednak dla tych, którzy cenią sobie swobodę i prywatność. Ale im więcej samodzielności tym większe koszty: za wynajem stacji zapłacicie średnio 400 zł, zaś za mieszkanie – nawet 1000 zł miesięcznie. Eksperti podpowiadają: z wynajęciem mieszkania nie czekajcie do początku roku akademickiego. Będziecie mieli większy wybór i możliwość negocjacji warunków. Warto także zwrócić uwagę na lokalizację - blisko uczelni lub w pobliżu przystanków komunikacji miejskiej. Mieszkania najlepiej szukać, przeglądając aktualne ogłoszenia w prasie i w Internecie. Co ważne – należy dobrze sprawdzić całkowite koszty, gdyż ceny podawane są całościowo (w cenie zawarte są już wszystkie dopłaty) lub tylko kwota podstawowa, do której trzeba doliczyć czynsz, opłaty eksploatacyjne. Przy wynajęciu mieszkania należy też pamiętać, że właściciel będzie oczekiwał wpłacenia kaucji - zazwyczaj w wysokości miesięcznej opłaty za wynajem.

Ryż na tysiąc sposobów

Zupki w proszku, parówki i ryż na tysiąc sposobów to zazwyczaj podstawowe menu każdego studenta. Ale są sposoby, aby je urozmaicić. Szukajcie barów bistro i stołówek serwujących domową kuchnię. Zjecie w nich zdrowo, tanio i smacznie. Za dwudaniowy obiad zapłacicie nie wiele ponad 10 zł. Wiele knajpek serwuje także zestawy dnia, zniżki na lunch czy atrakcyjne ceny dla grup. O rabaty za okazaniem legitymacji studenckiej warto pytać wszędzie, bo oprócz stałych są także promocje okresowe. Jadłodajnie i pizzerie proponują np. Studenckie Czwartki, happy hours czy gratisowe napoje do posiłku... Stając się „łowcą promocji” możesz nie tylko smacznie i zdrowo zjeść, ale spróbować kuchni z całego świata.

Przejazdy

Jeśli mieszkać blisko uczelni wydatek związany z dojazdami macie z głowy. Korzystając z komunikacji miejskiej zdecydowanie odradzamy jeżdżenie na gapę. Sprawdźcie koszty ulgowych biletów, a jeśli będziecie często przemieszczać się tramwajem czy autobusem – zainwestujcie w bilet miesięczny. Lubiącym ruch polecamy natomiast jeżdżenie rowerem – to zdecydowanie najtańszy środek lokomocji i alternatywa dla komunikacji miejskiej oraz samochodów.

Jak sfinansować czesne?

Jeśli macie problemy finansowe i potrzebujecie pomocy, aby studiować, postarajcie się o stypendium socjalne (**400 zł**). Dodatkowo osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji materialnej z powodu nieszczęśliwych zdarzeń mogą wystąpić o zapomogę. Jest to jednorazowa pomoc dla studenta w kwocie do **1000 zł**

Na wsparcie finansowe mogą liczyć także studenci niepełnosprawni, którzy mogą ubiegać się o stypendium (**400 zł**) oraz sfinansowanie czesnego ze środków PFRON.

Natomiast dla studentów, którzy w poprzednim roku akademickim osiągnęli wysoką średnią ocen lub posiadają osiągnięcia naukowe, artystyczne lub sportowe przewidziane jest stypendium Rektora w kwocie do 500 zł

UWAGA! Stypendia można łączyć.

Akademicki savoir vivre, czyli o zachowaniu się w uczelni wyższej.

Dobre maniery to nie tylko oznaka kultury osobistej, ale także wyraz szacunku dla innych. Zachowanie podczas zajęć i na przerwach, używanie zwrotów grzecznościowych, ubiór, sposób komunikacji z wykładowcą to wszystko składa się na zasady dobrego wychowania. Sprawdź, czy ich przestrzegasz.

Nie zakładaj dresu na uczelnię.

Inauguracja roku akademickiego wymaga stroju wizytowego w stonowanych kolorach. Egzamin możesz zaakcentować w podobny sposób. Pamiętaj o tym, że strój to ważny element Twojego wizerunku, którym możesz zrobić dobre wrażenie. Jeśli więc ubierzesz się zbyt nonszalancko, założysz strój sportowy, krótką spódniczkę, czy wydekoltowaną bluzkę okażesz brak szacunku i lekceważący stosunek do uczelni, wykładowców czy komisji egzaminacyjnej. Strój na oficjalne wydarzenia powinien być schludny, stonowany i elegancki. W przypadku Pań zaleca się białą bluzkę i ciemną spódnicę, w przypadku Panów – garnitur. Ważna jest też kolorystyka. Nawet, jeśli w modzie króluje czerwień czy wściekły róż – proponujemy zachować biznesowy dress code, czyli uniwersalne i zawsze eleganckie kolory: czerń, biel, granat, grafit.

I jeszcze jedna ważna sprawa - okrycia wierzchnie zostawiaj w szatni. Nietaktowne jest wchodzenie do gabinetu wykładowcy z płaszczem pod pachą. Podobnie jest na zajęciach. Powieszona na oparciach krzeseł kurtki nie tylko tworzą bałagan w sali, ale też zwyczajnie przeszkadzają w poruszaniu się.

Szanuj wykładowcę swego, jak siebie samego...

Zbyt poufałe zwracanie się do wykładowców to najczęstszy grzech wielu studentów. Niedopuszczalne jest używanie zwrotów per Pani Kasiu, Panie Andrzeju, nawet jeśli bardzo lubimy któregoś nauczyciela i czujemy się w jego obecności swobodnie. Do nauczycieli akademickich zwracamy się używając tytułu naukowego lub nazwy zajmowanego stanowiska, czyli:

Pani Rektor / Panie Rektorze (także do prorektorów),
Pani Dziekan / Panie Dziekanie (także do prodziekanów),
Pani Profesor / Panie Profesorze,
Pani Doktor / Panie Doktorze,

w przypadku osób z tytułem magistra stosowna jest powszechna forma grzecznościowa: Proszę Pani, Proszę Pana.

Aby uniknąć gafy najlepiej sprawdzić tytuł naukowy oraz sprawowaną funkcję na stronie internetowej uczelni bądź na tabliczce przy drzwiach gabinetu, w którym urzęduje wykładowca.

Cisza! W bibliotece i nie tylko

Pamiętaj, że uczelniana biblioteka nie jest miejscem na pogawędki i spotkania towarzyskie. Przebywając w czytelnicy zachowaj ciszę, nie rozmawiaj i koniecznie wyłącz telefon. Takie same zasady obowiązują także na ćwiczeniach i wykładach. Niegrzeczne jest jedzenie i picie podczas zajęć, żucie gumy czy ziewanie. Krzyki czy wulgaryzmy nie są wskazane także na przerwach. Głośne zachowanie na korytarzu może przeszkadzać w prowadzeniu zajęć.



Witam Pana Psora, Pozdro Dziubeczek294, czyli o kulturze w korespondencji elektronicznej.

Jak podkreślają językoznawcy e-mail jest wciąż nową formą korespondencji i komunikacja tą drogą jest prowadzona często intuicyjnie, operuje skrótami myślowymi i pomija formy grzecznościowe stosowane w listach tradycyjnych. Nie ma w tym nic dziwnego i nie jest to rażące ani niegrzeczne, jeśli e-mail ma charakter prywatny i jest wysyłany do bliskiej lub znajomej osoby. Inaczej sprawa wygląda, jeśli wykorzystujemy pocztę elektroniczną w kontaktach biznesowych, oficjalnych pomiędzy studentem a wykładowcą.

Znawcy tematu radzą, aby w poczcie elektronicznej używać takich samych zasad jak w korespondencji tradycyjnej. List elektroniczny (nawet najkrótszy) powinien rozpoczynać grzecznościowy zwrot: „Szanowna Pani/Szanowny Panie” (wraz z tytułem, jaki przysługuje adresatowi) zamiast często spotykanego i stanowczo zbyt poufałego w oficjalnych kontaktach „Witam”.

Na zakończenie e-maila koniecznie należy dopisać: „Z wyrazami szacunku” lub „Z poważaniem”, oczywiście wraz z imieniem i nazwiskiem nadawcy oraz kierunkiem i rokiem studiów. Nie na miejscu jest natomiast kończyć list zwrotem Pozdrawiam a co gorsza Pzdr.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ!

- każda wiadomość elektroniczna powinna mieć tytuł
- jeśli w załączniku znajduje się list, dobrze jest wyjaśnić, czego korespondencja dotyczy
- obowiązkowo należy dbać o ortografię i interpunkcję
- nie wolno w treści maila posługiwać się samymi wielkimi literami (kapitałkami)
- używanie niestandardowej czcionki, specyficznego tła, emotikonów oraz innych „dekoracji” jest niewskazane
- absolutnie niedopuszczalne jest wysłanie do wykładowców tzw. „łańcuszków”, dowcipów
- o ile nie uzgodniono w grupie inaczej, niedopuszczalne jest wysyłanie jednej wiadomości do wielu odbiorców i automatyczne udostępnianie ich adresów (jeśli zasadne jest przekazanie maila większej liczbie osób, skorzystać należy z pola „UDW”, ponieważ nie każdy sobie życzy, by jego adres e-mail został ujawniony pozostałym adresatom),
- kategorycznie zabronione jest przysyłanie treści czyichś maili innym osobom, bez wcześniejszego uzyskania ich zgody



wiosenne

inspiracje

home
& you



POSZEWKA ACACIA



POSZEWKA BEAMING



POSZEWKA TITMOUSE



PLECAK BIRD



LAMPATI PU



ŚWIECA DAFFODIL



ŚWIECA GREENGRASS



PODKŁADKI COLOURISH





KUBKI I FILIŻANKI BUTTERFLY



DZBANEK AQUARELLO



POŚCIEL ELDORADO



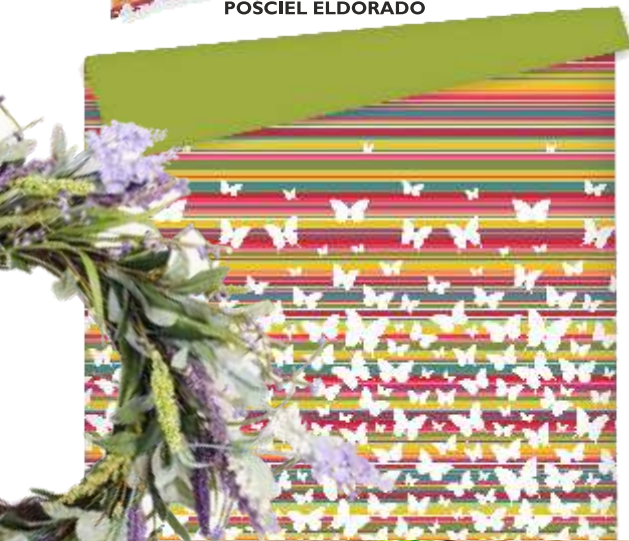
REKAWICE I ŚCIERKI KUCHENNE ELDORADO



WAŁEK LILAC



ZEGAR SPRING



ODCHUDZAJ SIĘ SKUTECZNIE

radzi dietetyk Magda Heba

i mądrze

Pamiętaj, że nie ma żadnych diet-cud, nawyki żywieniowe zmieniasz na całe życie, a nie na tydzień czy dwa, jeżeli wrócisz do dawnego sposobu odżywiania wrócisz też do dawnej wagi.

Niektórzy odchudzają się sami, inni w grupie, jeszcze inni potrzebują wsparcia specjalisty - dietetyka. W sieci można znaleźć setki diet i tysiące (lub nawet miliony) przepisów. Niby każdy znajdzie coś dla siebie, ale nie zawsze warto ryzykować. Niektóre koncepcje okazały się szkodliwe dla zdrowia. Diety oparte na przewadze białek i tłuszczu, choć skuteczne w odchudzaniu są również skuteczne w zakwaszaniu organizmu. Mogą też doprowadzić do problemów z nerkami, czy wątrobą.

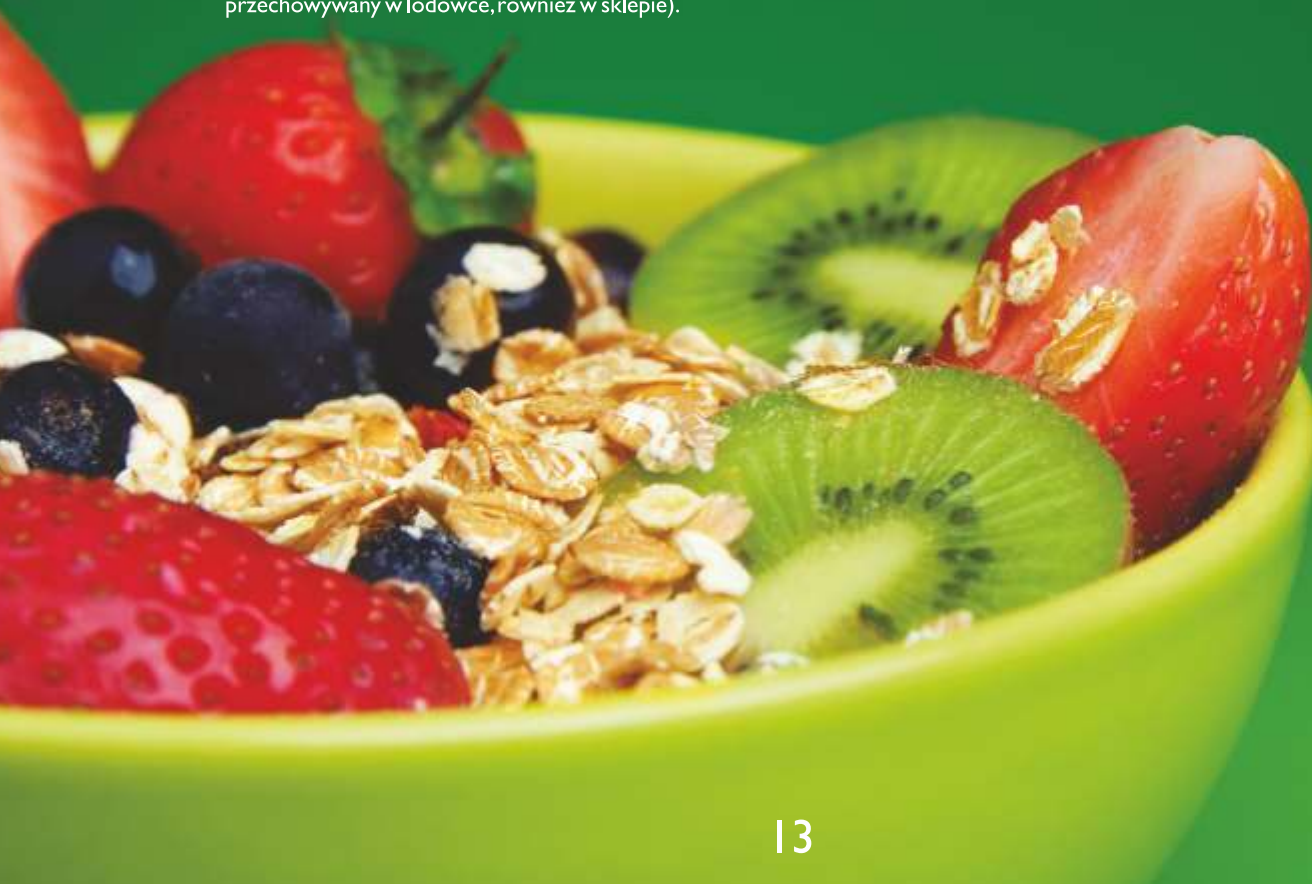
Nie należy iść na skróty. Lepiej oprzeć jadłospis na pełnych ziarnach zbóż (kaszach, brązowym ryżu, produktach mącznych z pełnego przemiału), warzywach i owocach. Powinny się one znaleźć w prawie każdym posiłku, aby dać nam poczucie sytości na dłuższy czas. Może nie osiągniemy perfekcyjnej sylwetki błyskawicznie, ale też mamy dużo mniejsze szanse na efekt jo-jo. Jeżeli zmienimy swoje nawyki żywieniowe na zdrowe, mamy szansę schudnąć trwale i bez szczególnych wyrzeczeń.

Przed wszystkim zdrowo!

- jedz regularnie, najlepiej o stałych porach, 4-5 posiłków dziennie, nie zapominaj o śniadaniu, a ostatni posiłek jedz nie później niż dwie godziny przed snem, nie podjadaj między posiłkami (a jeżeli już musisz niech to będzie marchewka a nie ciastko z kremem), zmniejsz porcje zjadanych posiłków.
- pamiętaj o różnorodności spożywanych posiłków, zjadaj codziennie produkty z każdej z grup: zboża (pełne ziarno), warzywa, owoce, nabiał, tłuszcze roślinne (dobrej jakości), mięso lub ryby, ewentualnie nasiona roślin strączkowych.
- ćwicz regularnie, jeżeli nudzi Cię siłownia spróbuj innych aktywności, na przykład: sztuk walki, jogi albo jazdy na rowerze. Staraj się więcej spacerować, w drodze do pracy lub szkoły możesz przecież wysiąść dwa przystanki wcześniej, albo zaparkować przecznicę dalej.
- odżywiaj się zdrowo produktami, które nie zostały mocno przetworzone, jak już musisz wybierać rzeczy gotowe, wybieraj takie, które można by samemu przygotować w domu. Unikaj produktów, nad których składem musisz zastanawiać się dłużej niż 5 sekund i które przypominają Ci o lekcjach chemii. Uważaj na takie składniki jak: syrop glukozowo-fruktozowy i skrobię modyfikowaną – są tuczące!

Zmień produkty na dobre!

- pij wodę mineralną, zrezygnuj z napojów gazowanych, energetycznych i soków, które nawet jeżeli nie mają dodatku cukru to same owoce są słodkie i w sumie dość kaloryczne.
- używaj tylko dobrych tłuszczu, najlepiej tłoczonych na zimno i nierafinowanych, do pieczenia używaj niskoerukowego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, do sałatek możesz dodawać oliwy z oliwek, oleju słonecznikowego albo lnianego (musi być przechowywany w lodówce, również w sklepie).



- zrezygnuj zupełnie ze słodyczy i białego cukru, nie ma w nich prawie żadnych wartości odżywczych, zamiast nich możesz stosować (ale w ograniczonych ilościach): owoce świeże i suszone, orzechy, cukier trzcinowy, melasę, miód, syrop klonowy, ksylitol. Unikaj produktów które mają w składzie cukier na jednym z trzech pierwszych miejsc.
- jedz produkty pełnoziarniste, nie dość że posiadają więcej mikroelementów, witamin i błonnika, to jeszcze są mniej tłuczące.
- mięso jadaj okazjonalnie, unikaj tłustych fragmentów, zrezygnuj z wędlin
- ryby (najlepiej morskie tłuste), nabiał, jajka i nasiona roślin strączkowych (np. fasola, soja, ciecierzycza, soczewica, groch).



Motywacja to podstawa!

- na zakupy chodź zawsze z przygotowaną wcześniej listą zakupów, najlepiej rób je raz albo dwa razy w tygodniu, wcześniej dokładnie zaplanuj posiłki na kilka dni, nie kupuj na zapas.
- nie staraj się chudnąć zbyt szybko, w tkance tłuszczowej magazynowane są toksyny, które uwalniane do organizmu w zbyt dużych dawkach mogą pogorszyć samopoczucie, a nawet ogólny stan zdrowia.
- stawiaj sobie cele krótkoterminowe (np. przez tydzień będę kontrolować wszystko to, co jem), to znacznie bardziej skuteczne, niż myślenie o miesiącach na przód. W kolejnym tygodniu można przecież postawić sobie te same cele!
- dodatkową motywacją może być prowadzenie dziennika w którym zapisujesz wszystkie zjedzone potrawy i monitorujesz spadek wagi. Możesz też założyć blog i dzielić się swoimi zmaganiem z innymi.
- nie kupuj produktów, które będą Cię tylko kusić, nie musisz mieć w domu ciasteczek i paluszków, jak przyjdą goście możesz im podać orzechy, rodzynki i pestki dyni, albo upiec coś samodzielnie.
- jeden „grzeszek” nie przekreśla całej diety, to nie powód żeby wszystko rzucać czy zaczynać od nowa, jeżeli masz wyrzuty sumienia, poświęć trochę ciężiej następnym razem. Nie znaczy to oczywiście, że co chwila możesz pozwalać sobie na grzeszki.
- nie omijaj posiłków (zwłaszcza śniadania), bo głód może dopaść Cię w najmniej odpowiednim momencie (na przykład podczas przechodzenia obok cukierni).
- dbaj o to, żeby lodówka nie była pusta, miej zawsze pod ręką coś zdrowego do przegryzienia: marchew, rzodkiew, suszone i świeże owoce.
- nie daj się oszukać reklamie, produkty typu light często kosztem obniżenia tłuszczu mają zwiększoną zawartość cukru, lub odwrotnie i pamiętaj, że ciastka to zawsze ciastka, a one tuczą!
- celebryci jedzą długo i bez pośpiechu, w miłej atmosferze, koncentruj się na tym co jesz, dokładnie przeżuвай pokarm.
- zrób przegląd lodówki i szafek, wyrzuć słodycze, produkty z białej mąki, kupki w proszku i gotowe dania. Kup na to miejsce: pełną mąkę, makarony pełnoziarniste, zdrowe oleje, zamiast ziemniaków na kasze i brązowy ryż, kup naturalne przyprawy, wymień cukier biały na brązowy lub melasę.

ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem

281 kcal

Jabłko - mała sztuka
Rodzynki, suszone – 2 łyżeczki
Płatki owsiane – 4 łyżki
Otręby pszenne – 3 łyżki
Cynamon - szczypta
Woda - szklanka

Jabłko obrać i pokroić w kostkę, do garnka dodać resztę składników, zagotować, posypać cynamonem.

KOLACJA LUB 2. ŚNIADANIE Sałatka z fasoli i ziemniaków

245 kcal

Fasola biała, nasiona suche
- 10 sztuk (piękny jaś)
Ziemniaki - średnia sztuka
Ogórek kiszony - sztuka
Cebula - 1/4 sztuki
Oliwa z oliwek - łyżka
Pieprz czarny - szczypta
Koper ogrodowy - łyżka

Fasolę zalać wodą, gotować przez 2 minuty, odstawić na godzinę, po tym czasie odlać wodę, zalać nową i gotować do miękkości. Ziemniak ugotować w łupince, ostudzić, pociąć w plasterki, ogórki pokroić w grubą kostkę, cebulę pociąć na drobniejsze części, koperek posiekać, składniki wymieszać z oliwą, doprawić do smaku.

OBIAD Risotto curry z kurczakiem i pieczarkami

390 kcal

Papryka czerwona - pół średniej sztuki
Groszek zielony, mrożony - pół szklanki
Pieczarki - 5 sztuk
Cebula - 1/4 sztuki
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
Ryż brązowy - pół woreczka
Masło ekstra - łyżeczka
Curry w proszku - łyżeczka
Sól morską jodowaną - szczypta do smaku

Ryż ugotować; na maśle zeszklić poszatowaną, posoloną cebulę, dodać pokrojone w plasterki pieczarki, dusić do wyparowania wody, cebulę i pieczarki zdjąć z patelni i usmażyć kawałki piersi kurczaka; pod koniec dodać pokrojoną w kostkę paprykę i groszek, wszystkie składniki połączyć, doprawić do smaku.



Magda Heba
dietetyk

Magda Heba prowadzi własną poradnię dietetyczną w Łodzi, a także konsultacje przez Internet. Specjalizuje się w dietach prozdrowotnych, odchudzających, dla kobiet ciężarnych i karmiących, czy dla dzieci. Wierzy, że zdrowe odżywianie podnosi jakość życia, prowadzi do pięknego wyglądu i radości z codziennych działań.

Więcej informacji na www.dietetykmagda.pl



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu



Magda Heba
dietetyk

GABINET DIETETYCZNY

W WYŻSZEJ SZKOLE BIZNESU I NAUK O ZDROWIU W ŁODZI

- KONSULTACJE Z ZAKRESU ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ
- PORADY DOTYCZĄCE ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIONYCH
- POMOC W SKUTECZNYM ODCHUDZANIU SIĘ
- OPRACOWYWANIE DIET DLA DZIECI, KOBIET W CIĄŻY
- ANALIZA SKŁADU CIAŁA
- GRUPY WSPARCIA DLA OSÓB ODCHUDZAJĄCYCH SIĘ

ZAPISY I INFORMACJE
POD NUMEREM TELEFONU:

504 461 180

GABINET CZYNNY W KAŻDĄ ŚRODĘ
W GODZINACH: 16:00-18:00

ADRES:
WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
I NAUK O ZDROWIU W ŁODZI
ul. Piotrkowska 278
(wejście A1 – od ul. Milionowej)
I piętro, p. 104

www.medyk.edu.pl



Studia podyplomowe

– nowe wyzwania, lepsze perspektywy. Czy warto uczyć się przez całe życie?

"Analfabetami XXI wieku nie będą ci, którzy nie umieją pisać ani czytać, lecz ci, którzy nie potrafią uczyć się, douczać i uczyć ponownie" - Alvin Toffler, amerykański pisarz i futurolog.

Zdobycie nowych kwalifikacji i umiejętności praktycznych, rozwój osobisty oraz zwiększenie szans na zatrudnienie – to podstawowe motywacje osób chcących podjąć naukę na studiach podyplomowych. W większości przypadków wystarczy rok, góra półtora, intensywnej pracy, aby wzbogacić wiedzę z wybranej dziedziny lub uzyskać nową specjalizację.

Studia podyplomowe dają osobom posiadającym dyplom ukończenia studiów wyższych, co najmniej na poziomie licencjackim lub inżynierskim, możliwość pogłębienia i aktualizacji dotychczasowej wiedzy. Są także sposobem przygotowania do ewentualnej zmiany dotychczasowej drogi zawodowej.

Nie ma co do tego wątpliwości, że osoby, które zdecydują się na uzupełnienie swojego akademickiego wykształcenia zwiększają swoje szanse na otrzymanie ciekawej, satysfakcjonującej pracy. Dodatkowe wykształcenie, a zwłaszcza studia podyplomowe, o wyraźnym profilu stanowią wielki atut podczas ubiegania się o atrakcyjne stanowisko.

- Tak naprawdę już w momencie wejścia na ścieżkę edukacyjną, w chwili rozpoczęcia nauki podejmujemy decyzje o doskonaleniu się przez całe życie. Raz zdobyta wiedza nie wystarcza. Ulega dezaktualizacji. Chcąc pozostać osobą aktywną na rynku edukacyjnym czy na rynku pracy, powinniśmy pozyskiwać wciąż nową wiedzę, umiejętności i kompetencje, doskonalić się. Kursy oraz studia podyplomowe dają taką możliwość – mówi Katarzyna Sujka Pełnomocnik Rektora ds. Studiów Podyplomowych w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi.

Łódzka uczelnia co roku aktualizuje i udoskonala programy i zakres studiów podyplomowych, dopasowując je do potrzeb słuchaczy i dynamicznie zmieniającego się rynku pracy. Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu swoją ofertę kieruje do nauczycieli, którzy chcą zdobyć uprawnienia do nauczania kolejnego przedmiotu, dlatego wśród propozycji można znaleźć m.in.: Edukację dla bezpieczeństwa, Edukację wczesnoszkolną (wychowanie przedszkolne i nauczanie początkowe), Wczesne nauczanie języka angielskiego, i wiele innych.

Ale nie tylko Pedagogika cieszy się niesłabnącą popularnością WSBiNoZ. Od kilku lat nie brakuje zainteresowania studiami podyplomowymi z zakresu: Dietetyki, Podologii czy BHP. Wśród nowości na uwagę zasługuje Mediacja – studia skierowane do osób, które mają do czynienia z konfliktem, nauczycieli, kuratorów, sędziów, policjantów, pedagogów, dla wszystkich osób zainteresowanych wpisem na listę mediatorów stałych.

Dodatkowo Uczelnia oferuje intensywne kursy języka angielskiego na różnych poziomach. Po zakończeniu kursu można podejść do egzaminu certyfikowanego w centrum egzaminacyjnym City and Guilds. Kursanci przygotowani są na wysokim poziomie, bowiem zdawalność tych egzaminów wynosi ok. 90%. Uczelnia przygotowała także specjalną ofertę dla nauczycieli przedszkoli i klas I-III, po podjęciu której zdobywają oni kwalifikacje do nauczania języka angielskiego.

- Słuchacze studiów podyplomowych to osoby wyjątkowe. Oczekują od Uczelni programów studiów podyplomowych, które w pełni będą ich satysfakcjonować. To osoby świadome, jasno określające jakie efekty chcą osiągnąć, jakie umiejętności zdobyć. Nie wystarcza im przekazywana wiedza teoretyczna. Dlatego też Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu stawia mocno na aspekt praktyczny studiów podyplomowych – mówi Katarzyna Sujka. Wiele studiów podyplomowych organizujemy wspólnie z Instytucjami zajmującymi się danymi tematami – na co dzień w praktyce. Zatrudniamy wielu praktyków, aby nasi słuchacze zdobyli konkretne umiejętności, po które do nas przyszli. Przykładem mogą być studia podyplomowe w zakresie „Mediacja – uniwersalne narzędzie rozwiązywania problemów”. Studia te organizujemy wspólnie ze Stowarzyszeniem Mediatorów Cywilnych. Myślę, że spełniamy oczekiwania organizacyjno-merytoryczne. Mamy wiele pozytywnych opinii naszych absolwentów. Mało tego, mamy wiele osób, które wracają do nas, by podjąć kolejne studia podyplomowe.

Zajęcia na studiach podyplomowych realizowane są w trybie sobotnio-niedzielnym spotkań. Spotkania mają charakter zajęć w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym, w formie: wykładów, ćwiczeń, warsztatów, praktyk. Istotny dla realizacji programu kształcenia jest nakład pracy własnej Słuchacza. Liczba godzin zajęć w siedzibie Uczelni waha się od 250 do 600 godzin, w zależności od wagi efektów kształcenia, tworzących określone kwalifikacje. Słuchacz po ukończeniu studiów podyplomowych otrzymuje minimum 30 pkt ECTS.



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

STUDIA PODYDIPLOMOWE

w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu to:

- ✓ Możliwość uzyskania świadectwa ukończenia studiów podyplomowych
- ✓ Zajęcia prowadzone przez profesjonalną kadrę naukową oraz praktyków
- ✓ Ciekawe programy kształcenia
- ✓ Dogodne warunki płatności

Bądź osobą aktywną na rynku pracy,
pozyskaj nową wiedzę, umiejętności
i kompetencje w zakresie:

PODOLOGII
DIETETYKI
PEDAGOGIKI
BHP
MEDIACJI

Wyższa Szkoła Biznesu
i Nauk o Zdrowiu
Łódź, ul. Piotrkowska 278
tel.: 42 683 44 44



szkolawyzszamedyk

www.medyk.edu.pl





WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

LUBISZ KRĘCIĆ FILMY? JESTEŚ KREATYWNY

I LUBISZ EKSPERYMENTOWAĆ Z MULTIMEDIAMI?

Weź udział
w KONKURSIE FILMOWYM
„PEDAGOG W TERENIE”

CO MUSISZ ZROBIĆ?

1. Wybierz co najmniej dwie specjalności na kierunku PEDAGOGIKA w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi (zarówno spośród oferowanych specjalności na studiach licencjackich, jak i magisterskich).
2. Nakręć krótki film, dotyczący wybranych przez Ciebie specjalności.
3. Pokaż, jak interpretujesz rolę pedagoga we współczesnym świecie.

POKAŻ, ŻE PEDAGOG TO NIE TYLKO NAUCZYCIEL

Prześlij do nas nakręcony materiał
i zdobywaj nagrody pieniężne!

- I miejsce – 400 zł
- II miejsce – 300 zł
- III miejsce – 200 zł

Na Twój film czekamy do 31 maja 2015 r.

Prace konkursowe należy wysłać
lub dostarczyć osobiście na adres:
Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi
ul. Piotrkowska 278, 90-361 Łódź
z dopiskiem „Konkurs filmowy”

Regulamin konkursu i karty zgłoszenia znajdują się na stronie:

www.medyk.edu.pl

Rekomendacje Medyka

GDZIE JEŚĆ?

ato sushi
japanese cuisine



www.atosushi.pl

W Japonii mówi się, że najpierw się je oczami, a potem językiem. W ATO SUSHI dbają o to, by dania cieszyły oczy, zachwycały sposobem podania i były wykwintne w smaku. W restauracji, szacunek dla japońskiej tradycji, łączony jest z otwartością na nowe smaki. W menu ATO SUSHI znajdziecie zarówno tradycyjne formy sushi; nigiri, maki, sashimi, jak i nowoczesne odmiany; FASHION STYLE. Polecamy także dania gorącej kuchni japońskiej, które są kulinarnym dziełem sztuki o wybornym smaku!

**Ato Sushi – została przez łodzian uznana
najlepszą restauracją w plebiscytcie Festiwalu
Dobrego Smaku 2014!**

Adres:
ul. 6 Sierpnia 1/3, 90-606 Łódź
telefon: (42) 207 99 99

GDZIE JEŚĆ?

GDZIE SPAĆ?



Adres:
ul. Cieszyńska 47b, 93-554 Łódź
tel.: +48 502 950 054

www.m-7.eu

Centrum Szkoleniowo-Konferencyjne M7 położone w Łodzi, oferuje wygodne i przestronne pokoje 1, 2, 3, 4 i 5 osobowe typu "NORMAL" i "EXCLUSIVE". Każdy z pokoi posiada dużą łazienkę, TV oraz lodówkę. Hotel przystosowany jest także do organizacji konferencji, przyjęć i imprez okolicznościowych. Dysponuje klimatyzowaną salą konferencyjną (100 osób) wyposażoną w system multimedialny z projektorem HD, automatyczny ekran 2x3, zestaw mikrofonów bezprzewodowych. Hotelowa restauracja słynie z dobrej, domowej kuchni i wyrobów własnych.

Dla studentów – ceny promocyjne!

GDZIE SPAĆ?

GDZIE SIĘ BAWIĆ?

SCENO
GRAFIA

CLUB & COCKTAIL BAR

Adres:
ul. Zachodnia 81/83, 90-402
Łódź
(dawny budynek kina Cytryna)
Rezerwacje
tel.: 534 707 705

Scenografia to doskonałe miejsce na wieczorne wyjście w gronie znajomych na imprezę klubową, podczas której będziecie bawić się przy największych aktualnych hitach oraz przebojach z lat 80 i 90. Atrakcją wieczoru są widowiskowe pokazy taneczne, podczas których choreografia, stroje i rekwizyty są dobierane zgodnie z duchem wydarzenia. Repertuar Scenografii wypełniają także regularnie koncerty znanych i lubianych zespołów muzyki popularnej i alternatywnej – Grzegorz Hyży, Fismöll, Kasia Kowalska. W barze spróbujecie trunków z całego świata oraz jedynych w swoim rodzaju koktajli na bazie musów ze świeżych owoców. W klubie możecie urządzić swoje urodziny, przyjęcie niespodziankę, wieczór panieński czy kawalerski i wiele innych.

**Najlepszy Klub Muzyczny 2014 w plebiscytcie
Brand New Awards**

19

www.klubscenografia.pl

GDZIE SIĘ BAWIĆ?



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

BIURO REKRUTACJI:
Łódź, ul. Piotrkowska 278
tel.: 42 683 44 18
rekrutacja@medyk.edu.pl
 [szkolawyzszamedyk](https://www.facebook.com/szkolawyzszamedyk)
www.medyk.edu.pl

STUDIA LICENCJACKIE

KOSMETOLOGIA

- podologia
- **spa i odnowa biologiczna z elementami dietetyki (JEDYNA W WOJEWÓDZTWIE!)**
- wizaż i stylizacja

DIETETYKA

- żywienie zbiorowe
- **psychodietetyka (JEDYNA W WOJEWÓDZTWIE!)**
- dietetyka sportowa

PEDAGOGIKA

- pedagogika resocjalizacyjna
- prewencja kryminalna
- profilaktyka zagrożeń społecznych
- terapia środowiskowa

STUDIA MAGISTERSKIE

PEDAGOGIKA

- resocjalizacja w środowisku otwartym **(NOWOŚĆ!)**
- pedagogika opieki i wychowania
- menadżer projektów społeczno- kulturalnych
- koordynator ds. szkoleń i rozwoju kadr

STUDIA PODYPLOMOWE

DIETETYKA
PODOLOGIA
PEDAGOGIKA
BHP
MEDIACJA



facebook
szkolawyzszamedyk