

# CZAS NA ZMIANY

## UCZESTNICY I ORGANIZATORZY PROGRAMU AKTYWNIEM ZMIENIAJ SIEBIE

Druga edycja ogólnopolskiego programu Aktywnie Zmieniaj Siebie rozpoczęła się. Nie czterech, a pięciu uczestników weźmie udział w tegorocznych metamorfozach, organizowanych przez KU AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego. Przez trzy miesiące będą pracować nad zmianą swoich nawyków.

Wśród uczestników znalazły się wielobarwne osobowości. Pierwszą z nich jest Aleksandra Braciszewska-Benkahla. Studiowała w Szczecinie, na co dzień lokalna dziennikarka i mama. W wolnym czasie lubi fotografować, szczególnie poczynania swojej córki.

*Chcę czuć się na 20, a nie na 40 lat. Najbardziej się boję wysiłku fizycznego, wiem że to będzie bardzo trudne* - powiedziała Ola.

Drugą uczestniczką jest Nicole Sobania, licencjatka pedagogiki. Od września planuje rozpocząć studia drugiego stopnia, a w przyszłości pracować w przedszkolu. W ciepłe dni uwielbia jeździć na rowerze. Do projektu powrócił również Robert Zawadziński, który w pierwszej edycji schudł ponad 22 kilogramy. Jest pracownikiem uczelni. W weekendy uczestniczy m.in. w marszach Nordic Walking. Nad swoją zmianą postanowił również pochylić się Tristan Tomczak. Już jako młodzieniec, wiedział, że praca z kamerą sprawia mu przyjemność i robi to do



INAUGURACJA PROGRAMU AKTYWNIEM ZMIENIAJ SIEBIE



ALEKSANDRA BRACISZEWSKA-BENKAHLA



TRISTAN TOMCZAK

dziś. Poszedł na studia filmowe, a każdy jego dzień stał się nieprzewidywalny. Wczasy spędza tylko za granicą.

Piątym uczestnikiem jest znany wizażysta - Gabryś Zamojski. Jest zapracowaną osobą, na co dzień kursuje pomiędzy Łodzią, Wrocławiem i Warszawą.

*Chcę zmienić swoje nawyki. Wprowadzić do swojego życia więcej sportu, więcej ruchu... Myślę, że ten projekt jest fantastyczną okazją nauczyć się zdrowego odżywiania* - skomentował Gabryś.

Uczestnicy otrzymają kompleksową opiekę specjalistów. Wskazówek na temat zdrowego żywienia udzieli dietetyk Marzena Pałasz. Nad spokojem wewnętrznym uczestników będzie czuwał psycholog Marek Lemański. Każdy z beneficjentów codziennie otrzyma zbilansowany zestaw posiłków od firmy amfood. Nad sprawnością fizyczną będą pracować specjaliści z siłowni Central i Boa Pole Dance Studio. Całość uświetni wsparcie firm ze strefy beauty: salon fryzjerski „Spokojna Głowa”, wizażystka Ewa Rybicka, Vele Bio-kosmetyka, Bravia i osobista stylistka Magdalena Turnicka.

Dawid Piechowiak  
zdjęcia: Łukasz Kwieciński