

Tylko kobieta zrozumie kobietę!

Magda pomaga kobietom znaleźć styl i nabrać pewności siebie, Irena wzmacnia twórczą energię i przywraca równowagę hormonalną, a Marta dzielnie walczy o sprawiedliwość i dobre imię pań. Wspierają swoje „podopieczne” i przekonują je – dasz radę!

Magda Sancewicz, stylistka Wiem jak odkryć piękno

„Lubię i podziwiam kobiety. Jestem esteta, cierpię, kiedy widzę, jak potrafią się oszczędzić – mówi Magda. – Moim klientkom uświadamiam, że wiele zależy od tego, jak wyglądamy. Kobieta, która czuje się atrakcyjna, ma błysk w oku i zdecydowany krok, nabiera pewności siebie. Kompleksy znikają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki! Ale Magda nie obiecuje nikomu figury modelki: – Po prostu mówię, co warto zmienić i pomagam im tego dokonać!

Na parterze domu w Podkowie Leśnej otoczonego bluszczem, urządziła swoje królestwo. Rzędy wieszaków z sukienkami, peruki, biżuteria, wielkie lustra, tabele z kolorami. To podoba się kobietom.

Dzwonek do drzwi. Wchodzi mężczyzna, rozgląda się niepewnie, czy dobrze trafił. Za nim żona: blondynka w workowatym swetrze. – Trudno uwierzyć, ale połowa pań trafia do mnie za namową partnera – zdradza stylistka. – Kobieta przestaje się czuć atrakcyjna, bo... np. utyla. Marzy o zmianie, ale to mąż znajduje w internecie moją stronę i umawia nas na spotkanie.

Większość gwiazd wręcz przechwała się, że pracuje ze stylistami. Jednak mieszkanki małych miast albo panie na eksponowanych stanowiskach wstydzą się do tego

przystać. – Czy to wstyd, że kobieta chce o siebie zadbać? – dziwi się Magda. Raz wydać pieniądze na coś tylko dla siebie?

U Magdy jedna, kilkugodzinna wizyta kosztuje 600 zł, to nie mało, ale... – Każda kobieta powinna raz w życiu skorzystać z porad profesjonalnego stylisty – twierdzi Magda. – Dobrać indywidualną paletę kolorów do typu urody, przemyśleć fryzurę, krój ubrań, makijaż. Stylista pomoże jej też ukryć wady i podkreślić zalety.

Wielkie zakupy i zmiany

Niektóre klientki przychodzą spięte. Rozluźniają się, gdy widzą, że nikogo więcej nie ma. Magda zaczyna spotkanie od zaparzenia kawy. Za oknem las, słychać tylko śpiew ptaków. – Spokojnie rozmawiamy, czego klientka oczekuje, co chciałaby zmienić? Co jej przeszkadza w wyglądzie? Klientki jej ufają, więc takie spotkania często zmieniają się w... sesje psychoterapeutyczne.

Za chęcią zmiany wyglądu kryją się nie-raz dramaty: pewna pani przyszła załamana po śmierci męża, inną właśnie rzucił partner (wybranka jest dwa razy młodsza i nosi zabójcze obcasy). Była też szczęśliwa mężatka, która awansowała niespodziewanie na wysokie stanowisko i z dnia na dzień z wygodnych sweterków musiała wskoczyć w eleganckie kostiumy i czółenka.

Kolejne spotkanie ze stylistką to wielkie zakupy. – Trzeba przymierzyć na nie kilka godzin, ale w ich trakcie klientka stoi w przymierzalni, a ja „donoszę” jej kolejne stroje i oceniam efekt. W rezultacie kupujemy kilka pasujących do siebie zestawów na najróżniejsze okazje, tak, by dały możliwość kilkudziesięciu

Na szczęście coraz mniej Polek uważa wizytę u stylistki za fanaberię. Magda ma już stałe klientki. Najmłodsza jest dwudziestolatka, najstarsza emerytką. – Bo na pozytywne zmiany nigdy nie jest za późno – dodaje Magda Sancewicz.

Irena Kertyczak, joginka Dzielę się energią

„Dzięki jodze osiągnęłam wewnętrzną harmonię i tak dużą dawkę pozytywnej energii, że postanowiłam podzielić się nią z innymi – wyjaśnia Irena, instruktorka jogi hormonalnej. Twierdzi, że kiedyś zawsze widziała szklanek do połowy pustą, dzisiaj widzi ją pełną. A wszystko to dzięki odzyskanej równowadze...

– Dwanaście lat temu pracowała jako menedżerka w dużej korporacji. – Stres, pośpiech, praca do nocy – wspomina. – Byłam bliska wypalenia, szukałam odskoczni. Spróbowałam jogi i... wpadłam po uszy!

Powoli zaczęła odczuwać dobroczynne skutki ćwiczenia. Miała więcej energii, ale była spokojniejsza, skupiona, zdolna do podejmowania decyzji. Przeszła na pół etatu, zaczęła podyplomowe studia. Prawdziwym przełomem okazało się jednak odkrycie cztery lata temu jogi hormonalnej.

Optymizm w nagrodę

Twórczynią tej wyspecjalizowanej szkoły jogi jest 82-letnia dziś Dinah Rodrigues. Opracowała zestawy ćwiczeń, które pomagają uregulować poziom kobiecych hormonów. – Mogą je stosować panie przechodzące menopauzę, ale i te, które zmagają się z depresją, cierpią z powodu chwiejności nastroju – opowiada Irena. – Joga spraw-

„Dobra stylizacja daje coś więcej niż tylko piękne opakowanie: dobry humor i brak kompleksów.”



w leczeniu kobiet, które mają problemy z zająciem w ciąży na tle hormonalnym! Służy więc kobietom w każdym wieku, z najróżniejszymi problemami.

Irena jest pierwszą polską instruktorką, która przeszła szkolenie u samej twórczyni jogi hormonalnej. Dziś prowadzi własną firmę, ćwiczą z nią dziesiątki kobiet. – Nic nie przychodzi łatwo – zastrzega. – Na zajęciach trzeba się pomęczyć. Jednak efekty są błyskawiczne. Już po tygodniu ćwiczeń dostajemy w nagrodę dobre samopoczucie: optymizm, energię, o zdrowiu nie wspominając. Po dwóch miesiącach ćwiczeń paniom poprawia się poziom hormonów. Zanim jednak uczestniczka usiądzie na macie, Irena zaprasza ją na rozmowę. Pyta o wyniki badań, uczy techniki oddechu. Ważne jest dobre przygotowanie.

Więcej niż ćwiczenia

Na zajęciach, które prowadzi Irena, emerytka ćwiczy obok maturzystki. – Tutaj nie ma ograniczeń, joga hormonalna pomaga kobietom w każdym wieku – tłumaczy instruktorka. – Na sali spotykają się więc często aż trzy pokolenia kobiet.

Irena odczuwa satysfakcję, gdy jej podopieczne czują się coraz lepiej. Opowiada, że dotychczas brakowało im siły, po pracy marzyły tylko o tym, żeby się położyć, a od kiedy zaczęły ćwiczyć, czują się młodsze o 10 lat. Ale najwięcej wzruszeń przysparzają jej młode matki. Jedna z uczestniczek miała trzydzieści parę lat, nie miała dzieci z powodu zaburzeń hormonalnych. Była ciężko przerażona. Po kilku miesiącach regularnego uprawiania jogi zaszła w ciążę. – Tłumaczę paniom, że joga to nie gimnastyka, nie tylko ćwiczenia i techniki oddechu, ale i zmiana całego życia – dodaje Irena. – Trzeba sobie powiedzieć: stop. Tak jak mnie udało się to kilka lat temu.

Magda Marska-Błahy, prawnik Polki potrzebują pomocy

Swoją pierwszą sprawę Magda, działaczka Partii Kobiet, dostała jeszcze jako aplikantka szczecińskiej kancelarii prawnej. Na podstawie akt sprzed 10 lat miała stwierdzić, czy wznowienie postępowania w sprawie o morderstwo ma sens. Do dziś pamięta zapach stęchlizny unoszący się nad

„ Polki nie potrafią walczyć o swoje prawa. Nie wiedzą, jak bronić się przed przemocą. ”

dokumentami, szokujące zdjęcia i zeznania świadków, którzy mówili, że morderca żony skacząc po jej ciele krzychał: „To jest moja własność, mogę z nią zrobić co chcę”. Odchorowała tę sprawę, ale dzięki niej zrozumiała co chce robić w życiu. – Zobaczyłam skalę przemocy wobec kobiet – wspomina Marta. – Pomyślałam, że chcę coś dla nas wywalczyć. Postanowiłam bronić kobiet i zachęcać je do walki o swoje prawa. Polki nie wierzą w siebie, nie potrafią być asertywne i często muszą za to płacić. Wynika to nie tylko z niewiedzy, ale też z tego, że przez całe życie jesteśmy szykowane do roli tej gorszej, podległej mężczyźnie, bezradnej. Sama na studiach spotkała się z pogardliwym traktowaniem swojej płci. Słyszała, że „baba prawnik, to ani prawnik, ani baba”. Koledzy żartowali, że pieniądze wydane na kształcenie kobiet idą w błoto, bo „z czasem ich wiedza i tak zamieni się w mleko”. To stereotypowe traktowanie kobiet doprowadzało ją do pasji.

Nieszczęśliwe, nie złe

Jako adwokat z radością podjęła się walki o odszkodowanie dla dwóch wdów po pracownikach Cukrowni Gryfice. Ich mężowie zginęli wskutek zaniedbań swoich przełożonych. Osierocili małe dzieci, zostawili swoje żony w trudnej sytuacji materialnej. Cukrownia chciała im wypłacić po 15 tysięcy złotych odszkodowania. Śmieszna kwota dla kobiet, które straciły wszystko i nie miały szans na znalezienie pracy.

Jej klientki, przerażone, z czasem okrzepły, nabrały pewności siebie. Nauczyły się walczyć o swoje i dzięki jej wsparciu udało im się wywalczyć po około 300 tys. złotych odszkodowania. – Stały się do walki z gigantem. Wygrały bo uwierzyły, że to one mają rację – uśmiecha się Marta.

– Niestety, nie wszystkie kobiety są gotowe podjąć taką walkę. Niedawno, w ramach porady prawnej rozmawiałam z menedżerką dużej firmy. Świetnie zarabiała, miała niezłe wyniki. Była chwalona dopóki nie zaszła w ciążę i nie poszła na zwolnienie. Pracodawca dał jej „delikatnie” do zrozumienia, że na jej miejsce czeka już ktoś inny i zaproponował rozwiązanie umowy za porozumieniem stron. Gorąco namawia-



Irena odkryła dobroczynną moc jogi hormonalnej. Została instruktorką i teraz uczy inne kobiety.