Mínusz ötven kiló – tíz hónap alatt!

Történetünk főhőse egy 26 éves fiatal lány, aki akaraterőből, kitartásból kitűnőt érdemelne! Hogy miért is? Mert a tavaly nyáron még 115 kg súlyú lány alig 10 hónap alatt több mint 50 kilót lefogyott, jelenleg 64 kg – minden komolyabb beavatkozás, gyógyszerek, csodaszerek, plasztikai sebészet és éhenhalás nélkül…

Laura – lányom szívbéli barátnője, és a tavaly júniusi esküvőjén a tanúja – sosem volt filigrán alkat, de kövérnek azért nem volt mondható. 12 éves korában a kosárlabdaedzője is megjegyezte, hogy fogyni kéne… Felnőtt korára a 168 cm-es magassághoz 76-78 kg társult, ami még éppen elment, de a ruhavásárlásnál már gyakran gondot okozott. Az egyetemi diplomaosztásra például már igen nehezen tudott alkalomhoz illő ruhát találni. Aztán a munkába állással összefüggő életmódváltás, ülőmunka, meg még ki tudja mi, rátett egy lapáttal, és szép lassacskán rakódtak a nemkívánatos kilók egymás után. Munkájában sikeres, hosszú évek óta tartó párkapcsolatában kiegyensúlyozott életet élve mégis önbizalomhiánnyal küszködött – nem volt jó tükörbe nézni. Egy idő után a vérnyomása is magasabb lett, s a térde is elkezdett fájni a fokozott terheléstől.

Tavaly nyáron aztán úgy érezte, ez így nem lesz jó, tenni kéne már valamit! Az első lépések egy fülakupunktúrás kezeléssel kezdődtek el a fogyókúra hosszú, rögös útján, mely a mai napig tart heti 2-3 alkalommal. Ez a legnagyobb segítség, amelyet igénybe vett, mert ezzel a módszerrel tudják szabályozni az éhségérzetet, vízháztartást, anyagcserét. Ott kapott diétás tanácsokat is, aminek a lényege a napi maximum 800-1000 kalóriabevitel. Az étel minősége is döntő, szénhidrátból a legkevesebb, a legveszélyesebbek a kenyér, tészta, rizs, krumpli, tejföl sajt, stb. Még a gyümölccsel is vigyázni kell, nem szabad mértéktelenül fogyasztani, és délután sem ajánlatos. Jó viszont gyümölcsnapokat tartani egy héten egyszer, de akkor az a lényeg, hogy egynemű ételt fogyasztunk, például lehet joghurtnapot is tartani, akár egyik nap ilyet, másik nap olyat. Nagyon fontos az egész kúra alatt a folyadékbevitel: 3 liter naponta tea, gyümölcstea, és jó sok víz formájában. Ez az egyik legnehezebb, Laurának ebben is segítségére volt az akupunktúra, hogy képes legyen meginni ennyi folyadékot. Ez azért is fontos, mert ez „mossa ki” a lerakódott salakanyagot, zsírt, s mindent, ami felesleges.

A napi ötszöri étkezést gondosan be kell tartani, ebből az ebéd legyen kb. 400 kalória, és 6 óra után már semmi! Aki dolgozik egész nap, annak komoly nehézséget okozhat a megfelelő kalóriás, és minőségi étel beszerzése, a gyorséttermek választéka nem kimondottan alkalmas erre. Laura eleinte saját maga készítette el, és vitte magával az ételt, majd később igénybevette a VegaFood, a Gastroyal, és az Egészségkonyha szolgáltatásait is. Megtanult tudatosan vásárolni, összevágatni a mindennapi betevőt. Egyre nagyobb kedvvel tette mindezt, hiszen hétről hétre, hónapról hónapra látványos változáson ment keresztül az alakja – és a hangulata is. A sikerélmény felvillanyozta: már az első 15 kilótól megszabadulva úgy érezte, nincs lehetetlen, s bátran bújt az addig utált fürdőruhába egy hétvégi kikapcsolódás alkalmával. A kúra kezdetén természetesen jelentkező gyengeségen túljutva fokozatosan egyre több mozgást iktatott az életébe. Ahogy kitavaszodott, biciklire pattant, és azóta is azzal jár dolgozni, napi 24 kilométert kerekezve.

Sokan kérdezik tőle, mi lesz a bőrrel, ha eltűnnek a párnák? Ez alkattól függ, hogy kinek hol kényes a kérdés. Van, akinek a karja, combja lesz lógós, Laurának inkább a hastájék a kényes pontja. Ha hízik, rögtön oda megy először, a fogyásnál is ott jelentkezett a probléma. Talált azonban egy módszert, ahol egy rádiófrekvenciás készülékkel végeznek zsírbontást, térfogatcsökkentést, bőrfeszesítést. Jelenleg ezzel a módszerrel egészíti ki a kúráját, biztató eredményekkel. Laura azért hozzátette, hogy természetesen neki még könnyebb látványosan fogyni, mert fiatal. Találkozott olyan idősebb korosztálybelivel is, aki sokkal kevesebb eredményt is sokkal nagyobb erőfeszítéssel ért el. Ez kor és alkati kérdés is egyben. Azért a mínusz ötven kiló nem kevés erőfeszítés eredménye, de megérte! Laura kitartással, tudatos életmódváltással olyat ért el, ami példaértékű: 48-asról 36-os méretre csökkentette a ruhaméreteit! Ebben természetesen támasza volt párja is (egy vékony, magas fiú…).

De Laura nem csak külsőre változott. A rendkívül intelligens, de visszafogott, szégyenlős lányból kibújt igazi természete: a kedves, életvidám ember, barátai, ismerősei őszinte örömére. És újra imád vásárolni! Főleg olyan üzletekben, amelyeket eddig nagy ívben, bánatosan elkerült. Csak egy aggasztja: valószínűleg könnyebb volt megszabadulnia az 50 kilótól, mint a feleslegessé vált ruhatárától, a cipőiről nem is beszélve…

Szőke Kati

ZUMBA® fitness
Gyere, mozogj velünk, és érezd jól magad!
Táncos fitness óra, aerobic elemekkel kombinálva, hatékony zsírégető, várunk Téged is vidám, jó hangulatú óráinkra:
NAPFÉNY MOZGÁSSTÚDIÓ
1162 (Rsztm.) Ferenc u. 59. • Tel: 06-70-612-9516
ru.zou-tj.www

Mátyásföldi családias
könyvelőiroda
vállalja
cégek teljeskörű könyvelését
precíz, pontos munkavégzéssel.
Tel: 06-1-404-0002

Szlaukó György
TEHERFUVAROZÓ
Söder, homok szállítása
Konténeres sittszállítás
Gépi földmunka
400-0083
06-20/9629-328
Bp. XVI. Vidámverseny u. 10.

INTER-HALLER KFT.
Személy- és tehergépkocsik
teljes körű javítása és
HELYSZÍNI VIZSGÁZTATÁS
Robogók
forgalmazása és javítása
KÖRNYEZETVÉDELMI ZÖLDKÁRTYA
MOTORDIAGNOSZTIKA
OLAJCSERE DÍJMENTESEN
KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS
GUMISZERELÉS, CENTRÍROZÁS
ÚJ ÉS HASZNÁLT GUMIKÖPENY ÁRUSÍTÁS
LÉZERES FUTÓMŰÁLLÍTÁS
SORON KÍVÜLI SZERELÉS
1161 Bp. József u. 107.
T/F: 405-4191, 06-20-927-4283
Nyitva: H-P 7-17
Szombaton 8-14-ig:
ZÖLDKÁRTYA ÜGYELET

A KŐBE ZÁRT KARD

Asztrológiai útmutató az Oroszlán jegyében

Augusztus az Újkenyér hava, jelenleg az év nyolcadik hónapja. A római naptárban azonban Sextilis, azaz hatos nevet kapta, utalva arra, hogy az akkori új év márciussal kezdődött – március az asztrológiai új év hava is, mivel itt ér körbe a 12 zodiákus. Különös módon az augusztus 31 napos, mivel Augustus császár ugyanannyi napot akart, mint Caesar (július hava).

A Nap az Oroszlán jegyébe való lépésével uralomba kerül, helyzete megerősödik. Saját bensőnkben ez az öntudat, az önvaló, az ego fejlődését, vagy porba hullását jelenti aszerint, hogy mennyire tudjuk ebben az időszakban kifejleszteni azokat a képességeket, melyekre lehetőséget kapunk. Nézzük át ezeknek a feladatoknak a sorát, hogy napfényre hozhassuk a bennünk rejlő kincseket, hogy fényt jutassunk oda, ahol a félelem képzeletbéli takarója árnyakat vetít tudatunk falára és e rémisztő árnyakkal játszik bábjátékot szemlélőségükön belül.

A hónap gigászi feladat elé állít minket. Az igazságot, az igazak kardját kell megtalálnunk és kihúznunk a kemény sziklából. Az igazság nem jelent mást, mint saját belső tudásunkat, azokat a belsőnkben már megszületett válaszokat, melyeket nem merünk felvállalni. Fordítsuk le ezt a mindennapok nyelvére. Évek óta halogatunk egy munkahelyváltást, egy kellemetlen kapcsolatból történő kilépési lehetőséget, vagy akár egy önmagunknak tett régi ígéretet életmódváltásunkkal kapcsolatban. A helyes döntést, a helyes útra való belső indíttatást tudjuk ugyan „mi lenne a helyes, mi tenne boldoggá”, de a döntés következményeken felmerülő ideiglenes kellemetlenségeket nem merjük vállalni. Ez most megváltozik, mert nem lehet tovább halogatni. A kellemetlenség meg kell, hogy történjen, mert be kell, vagy fel kell ismerni a dolgok mögött rejlő belső célt, a fejlődést, a kibontakozást, amit egy, már nem hozzánk tartozó helyzet akadályoztat.

Hogyan is történhetnek meg ezeket a kellemetlenségek? A gazdasági válság legfőképp a fogyasztói társadalom alapvető felesleg felhalmozódását és a szükségtelen dolgok megvételét akadályozta meg azzal, hogy anyagi helyzetünk instabilabb, labilisabb lett, az izlandi vulkánkitörések a dolgok elől való menekülés, utazás energiáit korlátozta és megmutatta, hogy pillanatok alatt a füst és porfelhő homályába tudja belekényszeríteni „szárnyalni” kívánó egónk túl nagyra nőtt ábrázatát. Közel egy hónapja pedig a hazánkban történő árvíz sújtotta településekre összpontosult a figyelem, mely összefogásra, a fájdalom és szomorúság kisírására kényszerített minket. Akkor a víz elem, mint az érzelmi élet rendberakását szorgalmazta, most a tűz és föld elem, azaz az akarat, az agresszió, a cselekvőképesség és a felelősségteljes tett kerül összetűzésbe. Ideje felismerni, hogy az akaratosságot arra használjuk-e, hogy tovább tudjunk lendülni a már halott, elmúlásra készülő dolgokon – például egy látszat-kapcsolaton –, vagy arra használjuk, hogy fenntartsuk ezeket összeszorított foggal, érezve legbelül, hogy helytelen, szörnyű merénylet követünk el önmagunkkal szemben. A hétköznapokat és társadalmunkat tekintve összeütközésekre kell számítanunk, szó szerint és képletesen is.

Vasúti, valamint a légi közlekedésben bekövetkező balesetekre számíthatunk. Érdemes ezeket az eszközöket az Oroszlán havában kerülni. A kis buszok, kisebb teherautók összeütközése is a bolygóanalógiák között szerepel. Az augusztusi nyaralásra való készülődés közben képzeljük magunk elé az odavezető utat úgy, hogy minden a legnagyobb rendben történik.

Egészségügyi vonatkozásban a hónap a máj akut, gyulladásos megbetegedésére hívja fel a figyelmet, valamint idegzsábát, idegrendszeri megbetegedést jelez. A levertség, fáradtság, a túlzott meleg miatti figyelmetlenség balesetveszélyes helyzetbe sodorhatja áldozatát, így fontos, hogy csak akkor induljunk útnak, ha muszáj, és minden esetben legyen nálunk valamilyen frissítő.

Az Oroszlán-jegy a bátorság és nemesi szív hava is egyben. A „jól” működő oroszlán részünk uralkodni kíván, méghozzá mások helyett önmagán. Ha a bennünk rejlő nemesi szív szava indulásra késztet minket, saját uralkodói természetünket előtérbe helyezve, bátorságot gyűjtve kívánom mindannyiunknak, hogy legyen erőnk megtenni azokat a lépéseket is, melyekről azt hisszük, képtelenek vagyunk meglépni. Egy ehhez bátorságot adó Roosevelt idézettel zárnám az összefoglalót:

„Erőt, bátorságot és önbizalmat nyersz minden olyan alkalommal, amikor valóban megállsz, hogy a félelem arcába nézz – ehhez azonban olyat kell tenned, amit úgy vélsz, nem vagy képes megtenni.” (Franklin Delano Roosevelt)

Laki Beáta

A bölcs uralkodik a csillagain…

A csillagok nem kényszerítenek – itt azokról az energiákról beszélünk, amelyek születésünktől halálunkig befolyásolnak bennünket, amelyeket nevezhetünk csillagoknak, betűknek számoknak, a lényegen nem változtat. Nagyon fontos kihangsúlyozni: **befolyásolnak, és nem determinálnak,** főleg nem kényszerítenek! Az emberek többsége úgy érzi, hogy ő egy talajban gyökerező fa, amelynek el kell tűrnie, hogy szél fújja, eső veri, tehetetlen az őt érő befolyások ellen. Kétségtelen, hogy ilyenfajta befolyások alól senki se vonhatja ki magát teljesen. Az ember mégis **feléjük emelkedhet.** Ezért érdemes megismerni azokat a törvényszerűségeket, amelyek a csillagok, számok, betűk energiái által befolyásolnak bennünket. Az ebben jártas tanácsadónak azonban nem az a dolga, hogy jövőt jósoljon, ráolvassa szerencsétlen útkeresőre megváltoztathatatlan sorsát – azt megtették, teszik a cigányasszonyok, kéretlen jósok. Az arra hivatott szakember ezzel szemben **segíteni tud a befolyásoló energiák értelmezésében,** és abban, hogy a hozzá forduló minél jobban megismerhesse önmagát, a benne rejlő erőket, a pozitív és negatív befolyásoló tényezőket. Míg a fa **nem változtathatja meg** a környezetét, az ember kiléphet nyomasztó, terméketlen közegéből, de ehhez pontosan ismernie kell a sorsán, egyéniségén uralkodó törvényeket – **a bölcs uralkodik a csillagain!**

„Adj Uram nyugalmat, hogy amin nem tudok változtatni, elfogadjam.
Adj Uram bátorságot, hogy amin változtatni tudok, megváltoztassam.
Adj Uram bölcsességet, hogy egyiket a másiktól meg tudjam különböztetni!”
(német ima)

Személyiség-elemzés, önismereti tanácsadás és Bach-virágterápia *(testi-lelki problémákra)*
Bejelentkezés: 06-20-412-6353, Szőke Kati
1162 Ferenc u. 59. (Fa-Ház, Napfény Mozgásstúdió)

Kos (III. 21.- IV. 20.)

Ha „Szerető”-viszonyban él, titkos útjai lelepleződhetnek. Akinek vaj van a füle mögött, bajba kerülhet, mert fel kell most vállalni a felelősséget a tettekért. Nehezen tudja eldönteni mit is szeretne valójában, hol ezt, hol azt. Mivel véleményét mostanság gyakran változtatja, ráadásul egyetlen igazságként hangot is ad az aktuális álláspontnak, zűrzavart, bosszúságot okoz mind magának, mind környezetének. Lehetőség szerint ne egy hétvégi grill partin tartson kiselőadást az Önt és csakis Önt érdeklő dolgokról és próbálja meg ne rákényszeríteni akaratát másokra. Attól, hogy Önnek most nem anynyira jó, másnak nem kell rosszaknak lennie!

Bika (IV. 21.- V. 20.)

Az Oroszlán havában olyan helyekről érheti arculcsapás, ahonnan nem is számított volna rá. Ez értékválságba kényszerítheti. Át kell, hogy gondolja, mit, vagy kit ítél helyesnek, vagy helytelennek. A hirtelen bekövetkező sújtott helyzeteket kifejezetten nehezen viseli, hiszen Ön a kitartás és hosszú távon változó dolgok éllovasa. Szinte csak kapkodja a fejét – már amennyire és föld jegyű kapkodhatja –, hogy mi ez a rendkívüli gyors, alapvető életeseményeket felborogató, hirtelen változás Ön körül. Tudnia kell, hogy vannak helyzetek, mikor a gyorsaság ugyanolyan jó képesség, mint a türelem és kitartás, melyeket nagyra értékel.

Ikrek (V. 21.- VI. 21.)

Valaminek a végére, elbúcsúztatására készül. Felismeri, hogy itt az idő egy fontos, régóta halogatott döntés meghozatalára és a körülményekhez képest jól viseli az elengedés fázisait. Sőt, önbizalmat és erőt nyer abból, ahogyan kívülről is képes önmagára tekintve megállapítani, mekkora hatalmas belső erővel rendelkezik. Bármilyen kellemetlen helyzetbe is kerüljön, győztesként fog kilépni abból, mert képes felemelt fejjel túllépni a múlt dolgain. Ön nem csámcsogni és veszekedni szeret, csak egyszerűen szabaddá válni és ezért a szabadságért képes ésszerű kompromisszumokat kötni.

Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Augusztus elején egy nagyobb lelki válságot élhet át, amiből sajnos nehezen tud kilábalni. Anyagi és érzelmi élete kerülhet lesújtott állapotba. Alapvetően nem kedveli az agresszív, dühös helyzeteket, mégis lelke mélyén vágyik rá, hogy ki tudja élni a fellobbant érzelmeket. Törjön össze egy poharat, vagy csapkodjon párnát. Persze teheti ezt úgy is, hogy senki meg ne lássa. Tanuljon meg dühösnek lenni, és tanulja meg értékelni a hangos szó gyógyító erejét, mely képesség kifejlesztése révén végre hangot adhat véleményének. Próbálja ki és meglátja, meg fog könnyebbülni!

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Mondhatjuk az Oroszlánra, hogy „elvan”, jól el tud lenni, élni, nyaralni, létezni saját havában. Nem akar túlzottan semmit és Önt sem akarják túlzottan rávenni semmire. Remek időszak ez egy kisebb nyaralásra, ahol süttetheti a hasát és élheti életét. A hónap második felében felbukkanhat egy tetszetős hölgy, vagy úr, de még nem most van itt az ideje a kapcsolat kialakításának, mert a felbukkant személynek „ügyei” vannak, melyeket el kell rendeznie. Egyelőre csak ízlelgesse, jobban mondva legeltesse a szemét a kiszemelt személyen.

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

Erős helyzetben áll a Szűz uralkodó bolygója a Merkúr, vagyis tisztában van saját képességeivel, meg tudja becsülni elért pozícióját, munkáját, elfoglalt helyét a világban. Nem is nagyon mozdulna onnan, ahol most éppen van. Az ésszerű dolgok rendben vannak, az érzelmi élete azonban kissé felfokozott. Ez a felfokozottság szinte idegen a Szűz jegyűektől. Önnek tehát a fejlett intellektusa mellett az érzelmi intelligenciájának fejlesztésével is foglalkoznia szükséges. Empátia, segítőkészség, szubjektív döntéshozatal, szívből jövő megérzésekre számíthat, valamint ezen képességek fejlesztéséhez szükséges feladatokra.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)

Kötelezettség, vagy szórakozás?! Sajnos ebben az időszakban e kettő fogalom két különböző dolgot takar. Amit meg kéne tennie, az nem egyezik meg azzal, amiben valójában örömét lelné, így döntések hosszú sorát kell meghoznia, hogy hosszú távra gondolkodik, vagy megelégszik rövid távú apró örömökkel. Párkapcsolatában nehézségekre számíthat, kettejük közé egy láthatatlan fal emelkedik és ezt a falat sem megkerülni, sem átugorni nem tudja. Fontos, hogy saját rossz kedve miatt ne vagdalkozzon, csipkelődjön a környezetében élőkkel, mert a végén egyedül marad!

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)

Diplomáciai érzéke fejlesztésre szorul. Képletesen szólva kis bosszúságokkal, mondhatni áramütésekkel kívánja a sors rászorítani arra, hogy véleményét másokkal szemben inkább tanító, mint bántó szándékú módon kommunikálja ki. A Skorpió-jegyű emberek is érintettek az összefoglalóban említett közlekedési nehézségekben, így fontos, hogy odafigyeljenek a nyaralóhoz vezető úton. Akár hisz benne, akár nem, érdemes elmondani egy imát mielőtt utazásba kezd!

Nyilas (XI. 23.- XII. 21.)

Menne, haladna, csinálná! Vigyázzon a fejére, mert falba ütközhet. Rengeteg új ötlete támadhat a munkahelyén, ugyanakkor az új ötletek miatt összeütközésbe is kerülhet kollégáival, üzlettársaival. Ez, a sok esetben csalódáshoz vezető állapot viszszavezetheti Önt a hónapokkal ezelőtt megélt álmodozó magatartáshoz, vagyis begubózva fantáziálhat egy szebb, jobb, „könnyebb” világról. Tudnia kell, hogy az álmodozás ellenére a megoldatlan feladatok megvárják Önt, és később ismételten szembesülnie kell velük. Talán ez a kivárás segíti majd abban, hogy környezete jobban el tudja fogadni az Ön új és gyors megoldásokat kínáló ötleteit.

Bak (XII. 22.- I. 20.)

Két álláspont közé szorult. Az egyik álláspont a „ne szólj szám, nem fáj fejem”, a másik pedig a „látszat” dolgok felforgatására irányuló energia. Nem tudja igazán, melyik lenne a helyes út. Úgy érzi, ott áll e két ellentétes dolog között és csak őrlődik. Ez az őrlődés pedig saját energiáját forgácsolja szét, így fáradtságra, levertségre számíthat. Remélhetőleg az Oroszlán havának végére kifejlődik majd egy olyan megoldás Önben, mely nem készteti megkeményedésre, illetve amely megoldás nem saját egészségének és lelkiállapotának rovására megy.

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

Az élet színpadi játékában Önre a felforgató szerepét osztották. Hálátlan szerep ez, ha arra gondolunk, hogy a változás az, amelyre minden esetben számíthat, mégis hálás, ha hosszú távon a betokosodott helyzetekből való kilábalás lehetőségét nézzük. Önt nem első látásra, hanem második látásra lehet igazán megszeretni. Legyen kitartó véleménye mellett, legyen új és szokatlan, ahogy Öntől már megszokhattuk. Augusztus havában ajánlott valamilyen extrém, különleges sport kipróbálása, egy tandemugrás, vagy vadvízi evezés. Ha nem éli meg különleges adottságait, azok balesetveszélyes helyzetekbe sodorhatják.

Halak (II. 20.- III. 20.)

Öntől szokatlan gyorsaságot várnak el. A Halak-jegyű ember általában megvárja, míg az élet vize odasodorja őt a megfelelő eseményhez, most azonban Önnek kell tennie azért, hogy a dolgok megtörténjenek. Meg kell tanulnia akaratosnak lenni, gyorsnak és kitartónak. Rendkívül nehéz a feladat, a bolygók azt ajánlják, hogy tanuljon azoktól az emberektől, akiket eddig ki nem állhatott, lesse el a gyors és eredményes viselkedési módot. A Halnak most lába nő és futni tanul. Tartsa ezt szem előtt!

Laki Beáta (06-70-310-1974)

BABÁZÓ ANYUKÁK FIGYELEM!
Az Oxy-Fitt Mozgásstúdió kozmetikájában
1162 Timur u. 103.
hétfő és szerda délelőttönként 8-14-ig
BABYSITTER
vigyáz a kicsikre!
Bejelentkezés szükséges!
Szeretettel várok minden érdeklődőt!
Horváth Rita kozmetikus • Tel: +36-70-391-0571

Hair Sensation Szépségszalon
1161 Szent Korona u. 99. (Hősök tere) 06-20-281-7350
A klasszikustól az extrémig, minden stílusban dolgozunk, magasan képzett munkatársakkal, elegáns, de családias légkörű üzletünkben, városi árakon.
Akár bejelentés nélkül is – kávéval, teával, frissítővel tesszük kellemessé a nálunk töltött időt!
FODRÁSZAT – hajhosszabbítás, tartós hajkiegyenesítés, mintanyírás, fejbőrkezelések
KOZMETIKA – testtekercselés, arany- és gyémánt arckezelés, mikrodermabráziós és borkezelések
MŰKÖRÖM – MANIKŰR – PEDIKŰR – különleges díszítés- és festéstechnikák 3D-ben is. Siletto, műköröm készítés (lábra is), Japán manikűr-pedikűr

GYÓGYSZERTÁR HÁRSFA PATIKA
GYÖNGY PATIKÁK HÁLÓZAT TAGJA
XIV. Fogarasi út 143. • Tel: 220-8116, 223-5051
(Fogarasi út – Fischer I. u. sarok • 80, 80A, 81, 82-es troli, 31, 130, 131, 144, 231-es busz)
Továbbra is készségesen állunk szíves rendelkezésére!
FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!
• Térítéses és térítésmentes vényre felírt gyógyszerek, gyógyászati segédeszközök
• Recept nélküli gyógyszerek
• Kötszerek
• Homeopátiás készítmények
• Gyógynövények, gyógytermékek
• Gyógykozmetikumok
• Készítendő gyógyszerek, szemcseppek
• Állatgyógyászati termékek
www.harsfapatika.hu Törzsvásárlói kártya kedvezmény
Bankkártya és egészségkártya elfogadó hely
Nyitva tartás: H-P: 8-20, Szo: 8-14

Oázis üzletház I. em.
2143 Kistarcsa, Deák F. u. 2.
www.borsodklima.hu