



DR KATARZYNA JASIEWICZ

CIAŁOTERAPIA

Jesteś ważna – dbaj o siebie

CIAŁOTERAPIA METAMORFOZY.COM

CIAŁOTERAPIA

zdrowe ciało to Twój największy kapitał

Odkryj miednicę, poznaj centrum kobiecości, chwil zapomnienia, bolesnych miesiączek i narodzin życia. Pozwól oddychać brzuchowi.

Deklarację „Dbaj o siebie. Jesteś dla mnie ważna” potraktuj osobiście.

Doktor Katarzyna Jasiewicz, wykorzystując wieloletnie doświadczenie w pracy z kobietami w całym kraju, przygotowała „Ciałoterapię”, prosty i fachowo napisany poradnik, który może towarzyszyć kobietom w różnym wieku. To książka o sposobach na to, jak zachować ciało w zdrowiu.



CZYTELNICZKI DOWIEDZĄ SIĘ, MIĘDZY INNYMI, JAK:

- kobiecość przekazywana jest pokoleniowo z matki na córkę,
- miednica reaguje na emocje,
- mięśnie dna miednicy wpływają na kontakty intymne,
- odpowiednie ustawienie miednicy unosi piersi i pośladki,
- ćwiczenia mięśni dna miednicy zapobiegają wysiłkowemu nietrzymaniu moczu,
- zachować pozycję fizjologiczną przy wypróżnianiu, która chroni przed hemoroidami i gubieniem moczu,
- zdrowe siedzenie na guzach kulszowych stabilizuje postawę ciała,
- mięśnie dna miednicy i brzucha pomagają w ciąży, porodzie i połogu,
- spowalniać procesy starzenia, pojędniać, obkurczać, nawilżać,
- leczyć nietrzymanie moczu i zapobiegać mu,
- pomagać ciału w czasie menopauzy.

I DZIĘKI ILUSTRACJOM ZROZUMIEJĄ, JAK DBAĆ O CIAŁO ZGODNIE Z JEGO ANATOMIĄ.



O AUTORCE



dr Katarzyna Jasiewicz

Od 1999 roku prowadzi w Krakowie pierwszy gabinet medycyny estetycznej i laserowej Consensus med. Posiada blisko 20 lat doświadczenia zawodowego; ukończyła 3 kierunki studiów podyplomowych dla lekarzy, w tym Kosmetologię i Medycynę Estetyczną oraz Zdrowie Publiczne.

W ramach prowadzonej działalności realizuje autorskie projekty prewencji zdrowotnej: „Palenie jest uleczalne”, „Kobiecość bez granic”, „Uwierz w Metamorfozy - metamorfozy pod lupą na scenie Opery Krakowskiej, „Metamorfozy przed 40 rokiem życia”.

Jest pomysłodawczynią kampanii „METAMORFOZY. COM Matki i Córki – Historia Piękna”, której Ambasadorką została Grażyna Wolszczak, a także kampanii edukacyjnej „CIAŁOTERAPIA JESTEŚ WAŻNA, DBAJ O SIEBIE”, której celem jest zachęcenie kobiet do akceptacji oraz poświęcenia większej troski o własne ciało i zdrowie.

Założycielka bloga www.metamorfozy.com



*Ciało nie musi być idealne, aby je lubić.
Ale jest lepiej, gdy nie boli i nie sprawia Ci kłopotów.
Dbaj o nie, bo nie wymienisz go na nowe, gdy zachoruje...*

Każdego dnia podaruj sobie c i a ł o t e r a p i ę.

Katarzyna Jasiewicz

Miednica. Kobiecte centrum dowodzenia, o którym na pewno nie wiesz wszystkiego. Przemilczane źródło przyjemności i sekretnych konfliktów od pierwszego dnia życia. Poznaj ją i dowiedz się, co możecie dla siebie zrobić – apeluje dr Katarzyna Jasiewicz.

W pierwszej części „Ciałoterapii” autorka przeprowadza Czytelniczki przez wszystkie etapy metamorfozy tej części ciała w kontekście dojrzewania – od pokwitania, poprzez dojrzewanie, aż po przekwitanie, czyli menopauzę. Znajdą przydatne porady na temat higieny i profilaktyki – między innymi praktyczne ćwiczenia (można je wykonać swobodnie w domu), a także sposoby na wzmocnienie mięśni dna miednicy.

Autorka nie boi się trudnych tematów – porusza między innymi wstydliwą dla wielu kobiet kwestię wysiłkowego nietrzymania moczu. Wbrew pozorom nie jest to tylko i wyłącznie problem występujący u seniorów. Schorzenie dotyka ok. 10% populacji (w Polsce jest to ok. 5 mln osób) i dotyczy 2 razy częściej kobiet niż mężczyzn.

Dr Jasiewicz przekonuje, że na tę dolegliwość zapracowujemy sobie niemalże każdego dnia tylko dlatego, bo nie znamy swojego ciała i postępujemy wbrew niemu np. wybierając złe siodełko rowerowe czy uprawiając efektywne dla figury, ale szkodliwe dla miednicy sporty. Dlatego w książce Czytelniczki znajdą wiele cennych wskazówek na temat tego, co warto zmienić w swoim codziennym postępowaniu, aby na długo zachować ciało w zdrowiu. W „Ciałoterapii” opisane są praktyczne narzędzia przypominające o potrzebach ciała.



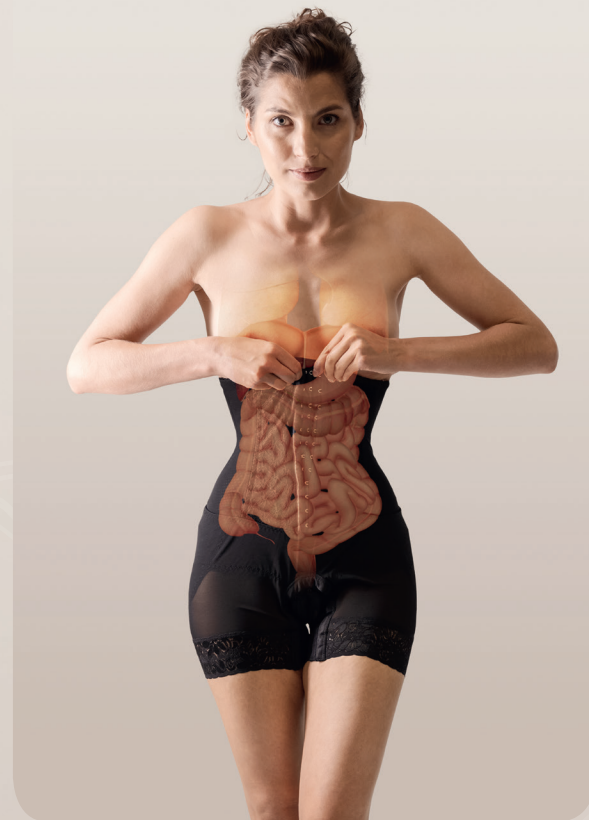
Autorka, przekazuje Czytelniczce informacje, nie tylko w prosty i fachowy sposób, ale również za pomocą żartu i przenośni. Jednym z przykładów jest odpowiedź na pytanie:

„Jakiej metamorfozy chciałaby Twoja miednica, gdyby mogła mówić?”

METAMORFOZY MIEDNICY	
Jestem akceptowana • Lubię ciało bo jest moje • Mogę coś zmienić, ale nie muszę • Po urodzeniu dziecka nie będę gorsza	Jestem tematem rozmów • Mój okres nie jest tabu • Antykoncepcja jest tematem do rozmów z partnerem
Mam dobre nawyki • Właściwka mikcja i wypróżnianie • Wygodne siedzisko do pracy • Zdrowe siodełko rowerowe	Dbam o zdrowie • Samobadanie • Badania kontrolne • Zdrowe podpaski i tampony
Codziennie ćwiczę • Dbam o mięśnie dna miednicy • Wspomogam pracę tych mięśni innymi ćwiczeniami	Rozpieszczam się • Noszę bawełnianą bieliznę • Używam środków do higieny intymnej
Czuję się seksownie • W bliskości obdarzam i otrzymuję	Starzeję się wolniej • Po 30 roku życia wspomagam jakość i funkcje okolic intymnych • Dopuszczam hormonalną terapię zastępczą

ILUSTRACJA 12 / DOŁECZKI WENUS

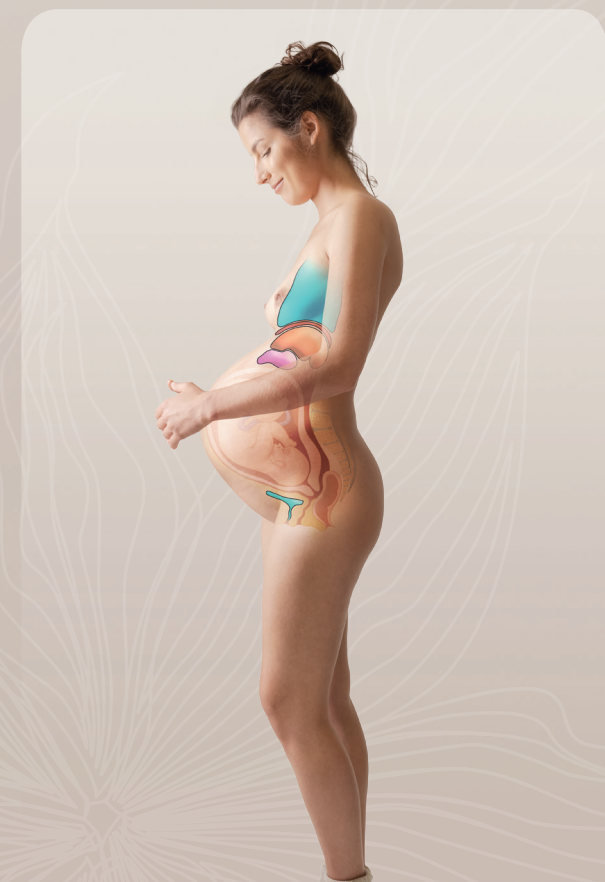
Z jednej strony działają jako afrodyzjak, z drugiej strony są znacznikiem symetrii ciała. Warto na nie patrzeć, nie tylko dla ich uroku.



Mały, okrągły, dziecięcy brzuszec...Kto się powstrzyma, żeby go nie wycalować. Ale wraz z upływem lat „uroczość” brzucha mija. Może nawet zacząć utrudniać życie. Ocenia się jego wygląd, nie myśląc o jego potrzebach. Kiedyś panie nosiły gorset, dziś brzuch ma być płaski i umięśniony. Ten prawdziwy, miękki, kobiecy brzuch przestał się nam podobać. Jest najbardziej nielubianą okolicą ciała i powodem braku akceptacji swojego wyglądu. Jak to zmienić? Jak go polubić?

Drugą część „Ciałoterapii” dr Jasiewicz poświęca odpowiedziom na te pytania. Analogicznie – i tu omówione są najczęstsze kwestie związane z mięśniami brzucha (na przykład jak ćwiczyć, jak prawidłowo oddychać, kiedy udać się do lekarza, gdy ból brzucha nie ustaje, w czym brzuchowi może pomóc osteopata, a w czym fizjoterapeuta). Także ta część książki porusza jedną z najważniejszych, typowo kobiecych kwestii, czyli ciążę, poród i połów.

Znajdziemy tu wiele cennych rad, w jaki sposób przygotować brzuch do ciąży, ale również wskazówki na temat radzenia sobie (zarówno psychicznie, jak i fizycznie) z rozstępami, blizną po cesarskim cięciu oraz rozstępem mięśni prostych brzucha. W książce znalazły się zalecenia ćwiczeń krążeniowych, oddechowych, rozciągających i delikatne wzmacniających, które można wykonywać podczas porodu.



ILUSTRACJA 11 / KASZEL I KICHANIE WPLYWAJĄ NA DNO MIEDNICY

W czasie kaszlu i kichania odruchowo uruchamiamy tłocznę brzuszną i zwiększamy ciśnienie w jamie brzusznej. Jeżeli chcesz chronić mięśnie dna miednicy, kiedy kichasz lub kaszlesz, staraj się zachować wyprostowaną sylwetkę (nie pochylaj się) i skieruj głowę na bok. Wtedy mniej zadziała tłocznia brzuszna i ciśnienie w jamie brzusznej nie zwiększy się.

SKĄD WZIĘŁA SIĘ „CIAŁOTERAPIA”?



Inspiracją do powstania książki „Ciałoterapia” był projekt „METAMORFOZY.COM Matki i Córki – Historia Piękna”, który dr Katarzyna Jasiewicz zrealizowała w 2013 roku w Krakowie. Ambasadorką projektu została Grażyna Wolszczak.

Mamy i Córki poddały się metamorfozom na różnych poziomach, przekonując się, że wielka zmiana – nawet na lepsze – nie jest prostą sprawą. Każda z Pań miała inny cel – od wymodelowania sylwetki i płaskiego brzucha, przez wysmuklenie dolnych partii ciała czy zrzucenie kilku kilogramów i spowolnienie procesów starzenia malujących się na twarzy i szyi. Równolegle pracowały również nad relacją między sobą i samooceną. Jednak każda z Pań, która zgłosiła się na casting i wzięła udział w projekcie wyraziła troskę o to aby bliska jej kobieta – matka, córka – mogła zadbać o siebie. Powracającym pytaniem okazywało się: jak o siebie dbać? Odpowiedzi dostarcza „Ciałoterapia”

EKSPERCI „CIAŁOTERAPII”

Katarzyna Jasiewicz – lekarz medycyny estetycznej

Specjalizuje się w zastosowaniu laserów w medycynie od 1995 roku zarówno w zakresie świadczenia usług laseroterapii, jak i szkoleń lekarzy. W latach 1996-97 była koordynatorką i współorganizatorką badań nadciśnienia tętniczego w Polsce we współpracy z II Kliniką Kardiologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Kliniką Kardiologii i Diabetologii Akademii Medycznej w Gdańsku. Od 1999 roku prowadzi pierwszy w Krakowie gabinet medycyny estetycznej i laserowej Consensus med.



Joanna Heidtman – psycholog, socjolog

Konsultant, trener, trener wykonawczy. Jest nauczycielem akademickim, trenerem indywidualnym i trenerem biznesu. Publikuje w magazynie „Coaching” i „Sens” oraz współpracuje z ekspertami stacji TVN24 i TVN24 Biznes i Świat. Posiada certyfikat „Art & Science of Coaching” wydany przez Erickson College International, certyfikat Praktyka NLP oraz doradcy zespołów uczenia się metodą „Action Learning”. Autorka książki „Sensotwórczość”



Ewelina Tyszko-Bury – fizjoterapeuta, osteopata

Absolwentka studiów z zakresu osteopatii w SCOM-ie (Sutherland College of Osteopathic Medicine). Od lat poświęca swoją uwagę osteopatii ginekologicznej. Jest wykładowcą podczas międzynarodowych kongresów Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego (PTUG). Napisała własny kurs dla fizjoterapeutów „Podejście osteopatyczne w terapii dna miednicy. Prowadzi praktykę osteopatyczną „Słuchając ciała”



Artur Pawłowski – fizjoterapeuta, osteopata

Ukończył Wydział Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Sutherland College of Osteopathic Medicine, Bruksela. Pracował w Polsko-Amerykańskim Instytucie Pediatrii oraz Szpitalu im. L. Rydygiera w Krakowie. Od 1999 roku prowadzi gabinet „Rehaorthopedica” oraz współpracuje z Carolina Medical Center.



CIAŁOTERAPIA W SIECI

Kobiety, dla których zdrowie i dbanie o siebie jest nadrzędną wartością, dr Jasiewicz zaprasza do specjalnego miejsca w sieci. Metamorfozy.com to społeczność, która wierzy, że wdrożenie zasad „Ciałoterapii” do codziennego życia, to naturalna droga rozwoju, pracy nad sobą, promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej. Każdego dnia podaruj sobie ciałoterapię. Spotkajmy się w sieci.

METAMORFOZY.COM



kontakt dla mediów:

alicja.mysliwiec@prbroker.pl, tel. 0 503 028 993

katarzyna.jasiewicz@metamorfozy.com