

Informacja prasowa, sierpień 2018 r.

Jesteś ważna - dbaj o siebie To nie próżność – to mądrość

dr Katarzyna Jasiewicz

CIAŁOTERAPIA - zdrowe ciało to Twój największy kapitał



Co najmniej 90 % młodych Polek narzeka na swój wygląd, a jedynie 5% ankietowanych czuje się dobrze nago i w pełni akceptuje swoje ciało – wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie WHO. Powód? Niskie poczucie własnej wartości, „pielęgowane” od pokoleń. Nie mogąc pogodzić się z niedoskonałościami lub stopniowo z upływem czasu, polskie kobiety starają się ze wszystkich sił upiękzyć i zatrzymać czas. Zdrowe odżywianie, treningi na siłowni, wizyty u kosmetyczki... Jednocześnie zapominają o profilaktyce zdrowotnej zwłaszcza tych części ciała, które najmniej lubią, bądź których się wręcz wstydzą – a mowa tu o brzuchu i miednicy. Czas to zmienić – apeluje dr Katarzyna Jasiewicz i rozpoczyna przygodę z „Ciałoterapią”.

Dlaczego jedna kobieta lubi swoje ciało, a druga nie? Przychodząc na świat, nie wiesz nawet, czym ono jest. Akceptacji ciała i troski o nie uczysz się od najmłodszych lat. Pierwszym nauczycielem jest matka. Potem inne kobiety, a dopiero po nich mężczyźni. Jest nim też „Ciałoterapia”, książka o sposobach na to, jak zachować ciało w zdrowiu, wydana nakładem EDIPRESSE KSIĄŻKI.

Dr Katarzyna Jasiewicz to lekarz medycyny estetycznej z wieloletnim doświadczeniem. Na przestrzeni blisko 20 lat kariery zawodowej, dzięki zabiegom medycyny estetycznej, pomogła dziesiątkom tysięcy kobiet poczuć się lepiej we własnej skórze. Wsłuchiwała się w głos tysięcy kobiet, matek i córek, które często zapomniały o dbaniu o własne ciało. Jego zdrowie jest najcenniejszym co posiadamy. Czy nie lepiej cenić je, akceptować i troszczyć się o nie, jak o skarb. Trening do troski o siebie najlepiej zacząć od najmłodszych lat. Jak postępować, żeby codziennie wpierać własne ciało i nie robić mu krzywdy? Dr Katarzyna Jasiewicz znalazła odpowiedzi na te pytania. W książce CIAŁOTERAPIA zaprasza do świata intymności, zmienia nawyki i uczy wyrozumiałości w stosunku do siebie.

W pierwszej części *Ciałoterapii* miednica zostaje poddana analizie anatomicznej. Autorka przeprowadza czytelniczki przez wszystkie etapy metamorfozy miednicy w kontekście dojrzewania – od pokwitania, poprzez

EDIPRESSE KSIĄŻKI

dojrzewanie, aż po menopauzę. Znajdziemy tu przydatne porady na temat higieny i profilaktyki – m.in. praktyczne ćwiczenia (można je wykonać swobodnie w zaciszu domowym), a także sposoby na wzmocnienie mięśni dna miednicy. Dr Jasiewicz 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. Główną przyczyną wysiłkowego nietrzymania moczu jest przedstawiona na ilustracji niesprawność mięśni dna miednicy, wynikająca najczęściej z ich wiotkości, która zakłóca świadome zamykanie lub zwięzanie światła cewki moczowej.

„Czy wiesz, że liczba pieluch sprzedawanych dla dorosłych jest znacznie większa od sprzedawanych dla niemowląt? Że 40% kobiet i 11% mężczyzn doświadczy w ciągu swojego życia nietrzymania moczu? Że w wieku 30–40 lat cierpi na nie co dziesiąta kobieta, a w wieku 50–70 lat – co trzecia z nas? Stosując profilaktykę mięśni dna miednicy, możesz ograniczyć ryzyko wysiłkowego nietrzymania moczu.” - fragment książki *Ciałoterapia* dr Katarzyna Jasiewicz.



Wysiłkowe nietrzymanie moczu dotyka ok. 10% populacji (w Polsce jest to ok. 5 mln osób), a należy zwrócić uwagę, że jest to problem nie tylko fizyczny, ale i psychiczny. W książce autorka przekonuje, że na tą dolegliwość zapracowujemy sobie niemalże każdego dnia tylko dlatego, bo nie znamy swojego ciała i postępujemy wbrew niemu. **„Możesz być wysportowana i zdrowa, a skacząc na trampolinie lub niewłaściwie uprawiając bieganie, zaczniesz mieć problemy. Jeżeli cierpisz na zaparcia, również narażasz mięśnie dna miednicy na osłabianie. Nie łączysz kataru siennego czy astmy z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, ale to właśnie w tych chorobach przy kaszlu i kichaniu działa tłocznia brzuszna.”** – przekonuje autorka.

Dlatego w książce czytelniczki znajdą wiele cennych wskazówek na temat tego co warto zmienić w swoim codziennym postępowaniu, aby na długo zachować ciało w pełnym zdrowiu.



Drugą część *Ciałoterapii* dr Jasiewicz poświęca brzuchowi. Analogicznie – i tu omówione są najczęstsze kwestie związane z mięśniami brzucha (jak je ćwiczyć, jak prawidłowo oddychać, kiedy udać się do lekarza, gdy ból brzucha nie ustaje itd.). Również ta część książki porusza jedną z najważniejszych, typowo kobiecych kwestii, czyli ciążę, poród i połóg. Znajdziemy tu wiele cennych rad, w jaki sposób przygotować brzuch do ciąży, ale także wskazówki na temat radzenia sobie (zarówno psychicznie, jak i fizycznie) z rozstępami, blizną po cesarskim cięciu oraz rozstępem mięśni prostych brzucha.

„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. Warto wiedzieć, że możesz poprawiać jego wygląd, ale pamiętaj, że nie musisz.” – podkreśla autorka.

Ciałoterapia to swoiste kompendium wiedzy na bliskie każdej kobiecie tematy związane ze sferą intymną i nie tylko. Książka jest praktycznym poradnikiem, poświęconym promocji zdrowia, jego profilaktyce i trosce o

siebie. Możemy być pewne, że sposób, w jaki będziemy dbać o nasze zdrowie już we wczesnym etapie dojrzwania, zaprocentuje w przyszłości. **Ciałoterapia** to przede wszystkim książka o tym, jak odpowiednio wcześnie reagować na zmiany zachodzące w organizmie. Skutki wielu takich zmian można z powodzeniem opóźnić, dlatego tak ważne jest, by uważnie obserwować swoje ciało i nie zapominać o tym, że zdrowie ma się tylko jedno.



O autorce:

dr 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. Od 1999 roku prowadzi *Consensus med* oraz wykonuje pełen zakres zabiegów medycyny estetycznej i laseroterapii. Posiada blisko 20 lat doświadczenia zawodowego; ukończyła 3 kierunki studiów podyplomowych dla lekarzy, w tym Kosmetologię. Pomysłodawczyni kampanii METAMORFOZY Matki i Córki – Historia Piękna – ambasadorką kampanii została Grażyna Wolszczak, a także kampanii edukacyjnej CIAŁOTERAPIA JESTEŚ WAŻNA DBAJ O SIEBIE, której celem jest zachęcenie kobiet do akceptacji oraz poświęceniu większej troski o własne ciało. Założycielka bloga www.metamorfozy.com

Partnerzy:



Thermi, spółka grupy Almirall, jest światowym liderem w dziedzinie zaawansowanych technologii pozwalających kontrolować temperaturę i wykorzystujących fale o częstotliwości radiowej. Urządzenia Thermi oferują wszechstronne możliwości (ThermiTight®, ThermiSmooth® Face, ThermiSmooth® Body, ThermiRase® i ThermiVa®) i zapewniają szybkie osiągnięcie pożądanego wyniku poprzez kontrolowane ogrzewanie ciała przy użyciu radiofrekwencji, aby wywołać w tkankach pozytywne zmiany i naturalnie stymulować produkcję kolagenu. Specjaliści medycyny klinicznej wykorzystują technologię Thermi, aby niwelować oznaki starzenia się i/lub skutki szybkiej utraty masy ciała takie jak zmarszczki, zmiany, które zaszły w ciele kobiety po urodzeniu dziecka, cellulit, luźna skóra i luźne tkanki w okolicach miejsc intymnych, a także umożliwić pacjentom przejęcie kontroli nad swoją skórą, ciałem i życiem intymnym.

THERMIva®



METAMORFOZY.COM

EDIPRESSE KSIĄŻKI

wydawnictwo w grupie EDIPRESSE POLSKA S.A., ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa,
NIP 526-00-12-586, SĄD REJONOWY dla M. St. Warszawy XII WYDZIAŁ GOSP. KRS nr 111462, Kapitał zakładowy wpłacony 2.311.320,00 zł

Patroni medialny:



Dane wydawnicze:

Autor: **Katarzyna Jasiewicz**, tytuł: „**Ciałoterapia**”, Edipresse Książki, ISBN 9788381177030, cena: 49,90 PLN, oprawa: twarda, format: 165 x 215 , liczba stron: 224 , data premiery: 22.08.2018 r.

Kontakt dla mediów:

BWPR

Agnieszka Kołogrecka

e-mail: agnieszka@bwpr.pl

tel.: 601 407 033

O Edipresse Książki:

Edipresse Książki wchodzi w skład grupy medialnej Edipresse Polska. Wydawnictwo książkowe jest jednym z liderów na rynku literatury popularnej. Oferta Edipresse Książki to światowej sławy autorki bestsellerów - Nora Roberts, Stephenie Meyer oraz Erica Spindler, jak i pisarki, których książki stale goszczą na liście bestsellerów "New York Timesa" czy "USA Today" - Audrey Carlan, Mia Sheridan, Meredith Wild, Samantha Young, J. Daniels czy L.J. Shen.

Siła wydawnictwa to również rodzime gwiazdy. Wśród nich zarówno twórczynie cenionych przez polskie czytelniczki powieści obyczajowych- Krystyna Mirek, Natasza Socha, Roma J. Fiszer, Katarzyna Bulicz- Kasprzyk, Anna Sakowicz, Nina Majewska-Brown jak i autorzy bijących rekordy popularności poradników i książek podróżniczych- Beata Pawlikowska, Ewa Chodakowska, Marcin Kydryński, Dorota Wellman, Magda Gessler, Iwona Zasuwa czy Dagmara Skalska.

Współpracujący z Edipresse Książki autorzy to wreszcie gwiazdy i osobistości ze świata popkultury, polityki czy sportu. Wymieńmy chociażby Roberta Biedronia, Andrzeja Krzywego, Macieja Zienia, Marikę, Piotra Gąsowskiego, Annę Jurkiszewicz, Marię Pakulis, Ryszarda Kalisza czy liderów zespołu KOMBII.

Dopełnienie oferty książkowej stanowią produkty art&pap, głównie kalendarze. Liderem tej kategorii jest nieustannie od lat kalendarz Rok Pozytywnego Myślenia Beaty Pawlikowskiej.

Książki cechuje wysoka i nowatorska jakość edytorska. O rynkowej pozycji firmy decydują dobrze dobrana oferta, sprawna dystrybucja i skuteczna promocja książek oraz potencjał związanych z marką Edipresse magazynów i portali internetowych.

www.facebook.com/edipresseksiazki

www.instagram.com/edipresseksiazki



Fundacja Przyjaciółka powstała w 2000 roku. Pomaga przede wszystkim dzieciom wychowującym się poza naturalną rodziną, promuje rodzicielstwo zastępcze, a także wspiera podopiecznych świetlic środowiskowych oraz leczenie i rehabilitację dzieci chorych i niepełnosprawnych. Przez 15 lat Fundacja pomogła ponad 17 tysiącom dzieci. Ta pomoc jest często długofalowa, objęta dofinansowaniem leczenia i rehabilitację ponad 750 dzieci, niektóre z nich są w programie ponad 10 lat. Fundacja Przyjaciółka

EDIPRESSE KSIĄŻKI

wydawnictwo w grupie EDIPRESSE POLSKA S.A., ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa,

NIP 526-00-12-586, SĄD REJONOWY dla M. St. Warszawy XII WYDZIAŁ GOSP. KRS nr 111462, Kapitał zakładowy wpłacony 2.311.320,00 zł



przyznaje również stypendia na działania edukacyjne i rozwojowe dla dzieci z domów dziecka i rodzin zastępczych. Jest również członkiem Koalicji na Rzecz Rodzinnej Opieki Zastępczej i Forum Darczyńców w Polsce. Fundacja Przyjaciółka to przede wszystkim ludzie którym pomagamy, ale bez pomocy innych możemy niewiele. Dlatego każdy może pomagać z nami! Co możesz zrobić:

- namówić swoją firmę do współpracy z nami,
- przekazać nam 1% swojego podatku wpisując do zeznania podatkowego naszą nazwę i numer KRS 0000074781,
- pomóc nam finansowo przekazując darowiznę na konto w mBank, PL72 1140 1010 0000 5494 1000 1001.

EDIPRESSE KSIĄŻKI

wydawnictwo w grupie EDIPRESSE POLSKA S.A., ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa,
NIP 526-00-12-586, SĄD REJONOWY dla M. St. Warszawy XII WYDZIAŁ GOSP. KRS nr 111462, Kapitał zakładowy wpłacony 2.311.320,00 zł