



Well

by Skanska

Jeszcze kilka lat temu pojęcie „wellness w miejscu pracy” brzmiało jak oksymoron, chyba że tą przestrzenią było centrum spa.

Karina Furga-Dąbrowska, Partner, Europe Chief
Mindfulness Officer w Dentons Europe

Dziś – w erze, w której pracownicy bardziej cenią sobie równowagę między życiem zawodowym i prywatnym, a benefity niepieniężne stawiają wyżej niż wynagrodzenie, pracodawcy prześcigają się w rozwiązaniach, których celem jest dbałość o zdrowie i dobrą kondycję psychiczną oraz fizyczną swoich ludzi. A nie od dziś wiadomo, że szczęśliwy pracownik to pracownik efektywniejszy i bardziej zaangażowany. To z kolei przekłada się bezpośrednio na wynik finansowy organizacji.

Jednym z rozwiązań, których nadrzędny cel stanowi dbałość o zdrowie pracownika, jest wdrażany coraz powszechniej w biznesie mindfulness, czyli trening uważności. Ćwicząc tzw. mięsień uważności, rozwijamy umiejętność rozpoznawania i regulowania swoich stanów emocjonalnych oraz uczymy się zdrowego podejścia do wszechobecnego dziś chronicznego stresu i szaleńczego tempa pracy. A to przekłada się bezpośrednio na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Trenując uważność, nie tylko poprawiamy koncentrację czy kreatywność, ale także polepszamy zdolności komunikacyjne i jakość naszych interakcji

międzyludzkich, z korzyścią dla naszych relacji zarówno służbowych, jak i tych całkowicie prywatnych.

W niniejszej publikacji znajdziecie przykłady wdrożenia certyfikacji WELL, która zapewnia optymalne warunki pracy oraz umożliwia pracownikom bycie zdrowszymi, szczęśliwymi i bardziej zaangażowanymi. Gorąco zachęcam do lektury!



	4	Autorzy
	6	Korzyści z WELL
	14	Powietrze
	16	Digital ecology
	20	Biophilic design
	24	Woda
	26	Ogródki zero waste
	30	Ziołowe napary
	34	Odżywianie
	36	Eat design
	40	Gotowanie bez marnowania
	44	Światło
	46	Światło, które cieszy oko
	50	Zdrowie
	53	Holistyczna droga do zdrowia
	56	Tu i teraz w biznesie
	58	Ćwiczenia na oddychanie
	62	Komfort
	65	Placemaking – przewodnik po dobrych praktykach
	68	Skandynawskie lobby
	70	Umysł
	72	Experience design
	76	Warto zobaczyć
	77	Warto posłuchać
	78	Warto przeczytać
	79	Trening wyobraźni i koncentracji

Autorzy



JAGNA NIEDZIELSKA

Miłośniczka i propagatorka nurtu niemarnowania jedzenia. Autorka książki z przepisami kulinarnymi *Bez resztek*. Prowadząca pierwszy w Polsce program telewizyjny o tematyce niemarnowania żywności *Bez reszty. Kuchnia zero waste* oraz współprowadząca *Widelcem po mapie* na kanale Kuchnia+. Na co dzień szefowa kuchni grupy kulinarnej Tygiel oraz firmy cateringowej.



ANIA RUDAK

Ukończyła Akademię Sztuk Pięknych w Gdańsku. Ilustratorka ze słabością do tematów wellbeing, podkreślających świadome życie i naturę. Na co dzień współpracuje z markami modowymi, magazynami, instytucjami kultury. Aby złapać balans, praktykuje jogę. Ania wykonała ilustrację okładkową oraz ilustracje działowe do niniejszej publikacji.



KARINA FURGA-DĄBROWSKA

Partner, Europe Chief Mindfulness Officer w kancelarii Dentons Europe. Prawnik z ponad 20-letnim doświadczeniem w doradztwie prawnym i podatkowym na rzecz międzynarodowych korporacji. Inicjatorka i współtwórczyni innowacyjnego programu szkoleniowego NextMind dla prawników i profesjonalistów z branży prawniczej, opartego na medytacji uważności.



KASIA KLIMCZEWSKA

Pełna radości nauczycielka jogi zafascynowana znaczeniem odżywiania w utrzymaniu zdrowia, obieżyświat i założycielka bloga o tematyce kulinarno-podróżniczej SoulintheBowl.pl. Po kilku latach mieszkania, pracy i studiów w Azji powróciła do Warszawy, by dzielić się swoją pasją. Pragnie, by w tym rozpadzionym świecie każdy znalazł chwilę na oddech, a jej ulubionym sposobem na to jest joga nidra.



TOMASZ BOJĘĆ

Architekt i strateg. Ekspert rynku nieruchomości oraz badacz wpływu sharing economy na ten sektor. Doświadczenie zdobywał w Polsce i Europie. Współtwórca firmy think co. – real estate research lab, która zajmuje się wdrażaniem metodologii service design na rynku nieruchomości.



HALINA KAMIŃSKA

Projektantka i architektka krajo-brazu. Prowadzi pracownię Florabo, zajmującą się projektowaniem i produkcją systemów do uprawy roślinności w nowoczesnych budynkach. Wierzy, że rozwój dużych miast wiąże się z koniecznością tworzenia miejskich plantacji. Dlatego celem działań jej marki jest przywracanie życiodajnej zieleni w naturalnym środowisku współczesnego człowieka – w mieście.

Korzyści z WELL

Well

Chcielibyśmy zaprosić Cię w ekscytującą podróż przez wszystkie siedem aspektów certyfikatu WELL, wyjaśniając, w jaki sposób adresowane są potrzeby pracowników w budynku biurowym. Na każdy aspekt składają się różne funkcje i rozwiązania, które zostały wdrożone w celu zapewnienia zdrowego środowiska pracy.

Aby uzyskać certyfikat WELL, właściciel zobowiązany jest poddać budynek skrupulatnym i surowym ocenom. W ramach certyfikacji monitorowanych jest siedem kategorii: powietrze, woda, odżywianie, światło, zdrowie, komfort, umysł.

korzyści



Elementy certyfikacji WELL:

Badania jakości powietrza

Zakaz palenia

Wydajność wentylacji

Ograniczenie ilości lotnych związków organicznych

Wysokiej klasy filtry powietrza

Kontrola drobnoustrojów i pleśni

Zarządzanie zanieczyszczeniem budowlanym

Zdrowe wejście

Zarządzanie pestycydami

Zarządzanie wilgocą

Zarządzanie infiltracją powietrza

Otwierane okna

Najlepsza jakość wentylacji

Instalacje powietrza zewnętrznego

Zaawansowane oczyszczanie powietrza

Minimalizacja spalania

Biofilia



Korzyści dla Ciebie:

Niższe ryzyko problemów zdrowotnych

Ograniczone zanieczyszczenie dymem

Brak bólów głowy

Wyższa produktywność i większa satysfakcja z pracy

Brak syndromu chorego budynku

Mniej dni na zwolnieniu chorobowym

Ochrona górnych dróg oddechowych

Ochrona przed smogiem w zimie

Brak przeciągów

Czyste powietrze

Zmniejszenie stresu przez obcowanie z naturą

Woda



Well

Elementy certyfikacji WELL:

Badania jakości wody

Oczyszczanie wody

Promocja wody pitnej

korzyści

Korzyści dla Ciebie:

Potwierdzenie dobrej jakości wody pitnej

Brak zagrożenia dla układów odpornościowego i trawiennego

Łatwy dostęp do wody pitnej

Ograniczenie stosowania plastiku



Elementy certyfikacji WELL:

Ograniczenia dotyczące jedzenia przetworzonego

Oznaczenia alergenów

Oznaczenia jedzenia pod kątem sztucznych składników

Informacje o wartości odżywczej

Zachęcanie do świadomych nawyków żywieniowych

Produkcja jedzenia



Korzyści dla Ciebie:

Niższe ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne

Łatwiejsza kontrola spożycia kalorii i wagi

Lepiej poinformowani użytkownicy

Lepsza kontrola spożycia jedzenia

Lepsze nawyki żywieniowe

Lepsze interakcje społeczne

Niższy poziom stresu

Światło



Well

Elementy certyfikacji WELL:

Oświetlenie całodobowe

Kontrola olśnienia światła elektrycznego

Kontrola olśnienia światła słonecznego

Prawo do światła

Modelowanie światła słonecznego

Rozmieszczenie okien pod kątem światła dziennego

Korzyści dla Ciebie:

Komfort widzenia

Lepszy nastrój i samopoczucie

Zdrowy rytm dobowy

Mniejsze uzależnienie od oświetlenia elektrycznego – oszczędności

Większe skupienie

Poprawa ogólnego stanu zdrowia

Wzrost satysfakcji z pracy

korzyści



Elementy certyfikacji WELL:

Zielony dach

Siłownia w budynku

Siłownia na zewnątrz

Ruch wewnątrz budynku

Przestrzeń do aktywności fizycznej

Active design na zewnątrz

Wspieranie aktywnego transportu

Sprzęt do ćwiczeń

Korzyści dla Ciebie:

Wyższy poziom koncentracji

Promocja aktywnego sposobu podróży do pracy

Promocja ogólnej aktywności fizycznej i wellbeing





Elementy certyfikacji WELL:

Budynek dostępny dla wszystkich

Kontrola poziomu hałasu wewnątrz
i na zewnątrz budynku

Komfort termiczny

Korzyści dla Ciebie:

Mniejsze rozproszenie uwagi

Zwiększona wydajność
intelektualna

Lepsze samopoczucie

Mniejsze zużycie energii

Mniejsze rozdrażnienie

Większy komfort



Korzyści dla Ciebie:

Zwiększanie świadomości

Promocja zdrowia (fizycznego i psychicznego)

Szansa na dobre samopoczucie w zabudowanym środowisku

Niższy poziom stresu i niepokoju

Elementy certyfikacji WELL:

Budowanie świadomości dotyczącej zdrowia i samopoczucia

Tworzenie projektu integracyjnego

Powietrze





Skłonność ludzi do relacji
z przyrodą ma podłoże
genetyczne.

Edward O. Wilson – biolog, pisarz

Digital ecology

tekst: Natalia Roś
ekspert: Joanna Skorupska



Nigdy wcześniej w historii nie byliśmy tak świadomi zmian klimatu. Rezygnujemy z mięsa, podróży samolotem i produktów z plastiku. Zapominamy jednak, że na pozór niewinne maile, selfie czy streaming wideo również powodują wzrost zużycia energii. Najwyższy czas wypracować u siebie dobre i zrównoważone praktyki korzystania z technologii cyfrowych.

Emisje gazów cieplarnianych z przemysłu informacyjnego i komunikacyjnego mogą wzrosnąć z około 1–1,6% w 2007 roku do ponad 14% w 2040 roku. Stanowi to więcej niż połowę obecnego udziału światowego sektora transportu w zanieczyszczaniu powietrza, twierdzą naukowcy z Uniwersytetu McMaster w Kanadzie. Skąd takie liczby? Pierwszy przykład z brzegu: każdego roku wysyłamy 95 miliardów spamu w świat.

Digital to nic innego jak chmura, skrzynki e-mail, wyszukiwarki, media społecznościowe czy portale, które pozwalają na słuchanie muzyki i oglądanie filmików – każde wymagające milionów gigawatów do działania. Okazuje się, że wszystkie nasze codzienne czynności, takie jak kupowanie produktów przez internet, wysyłanie wiadomości, publikowanie selfie, gromadzenie plików w chmurze czy surfowanie po Google, wymagają paliwa napędowego, które pochodzi z ziemi (węgiel, energia jądrowa, ropa).

Ponieważ tego nie widzimy, często też nie zdajemy sobie sprawy, ile zanieczyszczeń generujemy samym tylko streamingiem. A im częściej gramy w gry czy oglądamy filmiki na telefonie, tym bardziej wykorzystujemy baterie w urządzeniach mobilnych. Digital ecology to nie tylko to, co dzieje się w sieci, ale także wpływ użytkownika sieci na świat fizyczny wokół nas.

Temat zmiany klimatu budzi lęk i prowadzi czasem do mechanizmu wyparcia problemu. Rozwiązaniem jest edukacja i poszerzanie świadomości, a z pomocą przychodzi Joanna Skorupska, założycielka radicalzz.studio, kompleksowej agencji, która wdraża technologie wspierające potrzeby ludzi. Jej misją jest nauka w zakresie zrównoważonego rozwoju i innowacji. Jest ogromną optymistką technologiczną, świadomą śladu węglowego, który wszyscy generujemy w cyfrowym świecie. Pokazuje, jak tworzyć nowe rzeczy w digitalu i być jednocześnie eko.

Każdego roku firmy wysyłają

95 miliardów
spamu

Koszt energetyczny tego spamu to ponad

17 milionów
ton CO₂

Tyle samo co

3 miliony
samochodów
w ruchu



16%

światowego zużycia
energii stanowi przemysł
cyfrowy

komentarz: Joanna Skorupska

Digital ecology to efekt braku edukacji i świadomości tego, jak korzystać z technologii oraz jak poruszać się po tym środowisku. Nikt nie powiedział nam, jak naprawiać swoje telefony lub komputery, co przyczyniłoby się do zmniejszenia e-waste. Mierzymy się obecnie z problemem 500 milionów ton elektroodpadów, z czego tylko 13% jest kierowanych do recyklingu, a samych smartfonów – tylko 20%. Nikt też nie powiedział nam, że każda nasza aktywność w sieci pozostawia po sobie jakiś ślad, którego zapis składowany jest na wielkich serwerowniach.

Dlatego, jeśli chcemy tworzyć w świecie cyfrowym produkty ekologiczne, w pierwszej kolejności powinniśmy dwa razy się zastanowić, czy one rzeczywiście są nam potrzebne. Zachłyszliśmy się masową digitalizacją, ale nikt nie zatrzymał się i nie zapytał, jakie mogą być jej konsekwencje. To samo przytrafiło się nam już z plastikiem w latach 90., kiedy bez jakiegokolwiek zastanowienia zakochaliśmy się w cudownym surowcu, który zaczęliśmy produkować na masową skalę, a teraz odczuwamy tego skutki.

Jeśli zrozumiemy, czym jest czas spędzony w mediach społecznościowych czy przesyłanie filmików wideo, możemy zacząć zmieniać nasze zachowania. Usystematyzowaną wiedzę na temat digital ecology można czerpać z czasopisma „Low Tech Magazine”, które analizuje technologie właśnie pod kątem ich wpływu na środowisko. Porządną dawkę wiedzy



możemy też pozyskać od francuskiej jednostki badawczej, The Shift Project, która wzięła pod lupę streaming wideo.

Zapomnijmy o wstydzie i poczuciu winy, skupmy się na czynieniu dobra, współdziałaniu adekwatnie do skali problemu. Dla każdej osoby będzie to oznaczało coś innego, ale to wystarczy. Jest 7,7 miliarda ludzi, dlatego nie oczekujemy, że jedna osoba jest w stanie naprawić wszystko. Lekarstwem jest współpraca.

Well



powietrze

Twórz strony, które zużywają mniej energii:

1. Przerzuć hosting strony na serwery, które zasilane są energią odnawialną. To znacznie zmniejszy ślad węglowy związany z przechowywaniem danych.

2. Korzystaj z prostych rozwiązań i koduj strony na statycznych HTML. Średnia wielkość strony w wersji mobilnej w latach 2008-2018 wzrosła 10-krotnie!

3. Kompresuj grafiki. Skończ z manią pokazywania wszystkiego w najlepszej rozdzielczości. Wydajność i wagę swojej strony sprawdzisz na: pingdom.com.



Zrób to dla digital ecology:

- Zainstaluj nakładkę Carbon Analyzer, która analizuje aktywność online i podaje zużycie CO₂, towarzyszące tej aktywności.
- Wyczyść każdą aplikację, w ramach której funkcjonujesz. Możesz pozbyć się niepotrzebnych maili, wypisać z newsletterów, z których nie korzystasz. Zrób to za pomocą narzędzia Cleanfox.
- Konto na Instagramie oczyść za pomocą aplikacji CleanInsta.
- Weź pod lupę swoją chmurę. Sprawdź, czy nie dublują się pliki, czy na pewno wszystkiego potrzebujesz.
- Korzystaj bardziej świadomie ze smartfonów. Włącz tryb dark, który konsumuje mniej energii. Otwórz się na naprawę urządzeń, nie kupuj nowych modeli. iPhone 11 generuje 72 kg CO₂ w całym swoim cyklu życia. Mnożąc to przez 218 milionów telefonów sprzedanych w 2018 roku, uzyskujemy około 17 megaton CO₂, właściwie tyle, ile wyprodukowała Estonia w 2017 roku.
- Zamiast wiadomości w aplikacji wysyłaj zwykłe wiadomości tekstowe.
- Raz na jakiś czas zrób sobie detoks digitalowy. Pomożesz środowisku i głowie.

Biophilic design

tekst: Halina Kamińska

zdjęcia: własne, Florabo

Kilka ostatnich lat pokazało, że trendem, który rozwija się bardzo dynamicznie w przestrzeni biurowej, jest tzw. biophilic design. Stymuluje to firmy projektowe i wykonujące aranżacje roślinne do poszukiwania coraz bardziej oryginalnych rozwiązań implementacji zieleni w budynkach i miejscach pracy.

Termin „biofilia”, po raz pierwszy użyty przez psychologa społecznego Ericha Fromma, został rozpowszechniony przez Edwarda O. Wilsona w pracy „Biophilia” z 1984 roku. Sformułował on tezę, że skłonność ludzi do relacji z przyrodą i innymi formami życia ma po części podłoże genetyczne. Swoją tezę oparł na fakcie, że człowiek przez ponad 90% swojego istnienia na Ziemi miał stały i bezpośredni kontakt z naturą, stąd nasze zmysły reagują pozytywnie na bliskość przyrody.

W biofilicznym projektowaniu biur można zaobserwować dwa trendy. Pierwszy ogranicza się tylko do wprowadzania różnych form natury (np. zieleni, wody) do pomieszczeń w celu zapewnienia ludziom takich wrażeń, jak: kojące oczy kolory, zadziwiające kształty czy nieprzewidywalne, a jednocześnie najpiękniejsze faktury. Drugi trend

będący rozwinięciem pierwszego, podejmuje próbę odtworzenia w zamkniętej przestrzeni także jakości powietrza, naturalnego oświetlenia i akustyki, charakterystycznych dla środowiska naturalnego.

Dzięki rozwojowi wiedzy interdyscyplinarnej coraz lepiej rozumiemy konsekwencje zdrowotne odczuwane przez pracowników, które bezpośrednio wynikają z niesatysfakcjonującej jakości powietrza. Zmienia się stosunek do wielu technologii. Koszty energii oraz charakterystyczne dla niektórych obszarów bardzo duże zanieczyszczenie atmosfery pyłami respirabilnymi sprawiają, że dąży się do ograniczania strumienia powietrza zewnętrznego doprowadzanego do pomieszczeń. W konsekwencji pojawia się wiele innowacyjnych rozwiązań, takich jak: zaawansowana filtracja, dezynfekcja UV czy rozkład fotokatalityczny zanieczyszczeń.







Well



Paletę ciekawych, estetycznych koncepcji zielonych aranżacji uzupełniają zatem o rozwiązania dające mierzalny wpływ na poprawę jakości powietrza. W Florabo podejmuje się takie działania, aby w pełni świadomie rekomendować rozwiązania oparte o biofiltrację dla pomieszczeń biurowych. Stworzyliśmy prototyp czujników i aplikacje do oceny jakości powietrza wewnętrznego oraz prowadzimy pilotażowe wdrożenie projektu opartego o filtry aktywne biologicznie. Ich działanie polega nie tylko na fotosyntezie i pochłanianiu zanieczyszczeń przez część zieloną rośliny, ale także na wymuszonym ruchu powietrza przez warstwę podłoża w strefie korzeniowej oraz końcową filtrację powietrza przez węgiel aktywny. Do pełni sukcesu wdrożenia rynkowego konieczne jest jeszcze przeprowadzenie dodatkowych analiz i weryfikacja zależności prędkości rozkładu zanieczyszczeń gazowych od wielu czynników środowiskowych. Już teraz można jednak stwierdzić, że bardzo duży wpływ na proces biofiltracji ma światło. Jego parametry zależą od rodzaju oszklenia, oddalenia od okna oraz rodzaju światła sztucznego.

W każdym projekcie indywidualnie dobieramy strategię, zależnie od skali, specyfiki miejsca oraz budżetu. Zawsze jednak mamy na uwadze fakt, że inwestycja w roślinność jest motywowana przede

wszystkim chęcią poprawy parametrów środowiska pracy i zdrowia pracowników. Zwiększenie indywidualnej wydajności pracy nawet o kilka procent z punktu widzenia ekonomii organizacji bardzo się opłaca, gdyż wynagrodzenia są dominującym składnikiem kosztów operacyjnych firmy.

Bardzo istotne jest także, by projekt przewidywał, jak instalacja roślinna będzie rozwijała się w czasie. Zadbaną roślinność, wystarczający dostęp do światła oraz odpowiednie warunki do procesu fotosyntezy sprawią, że większość pracowników doceni nowe walory przestrzeni. Jednak czynnikiem, który decyduje o sukcesie wprowadzenia roślin do miejsc pracy, jest ich profesjonalne pielęgnowanie, począwszy od fazy sadzenia.

Czy biofilia jest tylko chwilową modą, czy też na trwałe wpisze się w standardy projektowania przestrzeni? Czy roślinność będzie miała znaczący udział w poprawie parametrów środowiska wnętrza? Czas udzieli odpowiedzi na te pytania. Z pewnością to trend, który się rozwija i w połączeniu z ideą slow life oraz work-life balance, skutecznie zmienia podejście projektantów, inwestorów, najemców biur oraz pracowników do otaczającej ich przestrzeni. Zaczęliśmy z powrotem doceniać kontakt z przyrodą, którego wyparliśmy się na chwilę po zachłystnięciu się technologicznymi innowacjami. Realizując ideę biofilii poprzez wprowadzenie roślin do biur, przywracamy to, co powinno być dla nas oczywiste – bliskość natury.



Woda

Oszczędzamy dla przyszłych
pokoleń jeden z najbardziej
ograniczonych zasobów na świecie.



Ogródki zero waste

tekst: Weronika Roś

Praca w ogrodzie ma pozytywny wpływ na ciało człowieka. Krótki, ale aktywny pobyt wśród zieleni obniża ciśnienie krwi oraz pozwala się zrelaksować i zregenerować umysł. Dlatego też trend na miniogródki nieśmiało wchodzi do przestrzeni biurowych. Podpowiadamy, jak zacząć przygodę z roślinami w miejscu pracy.

Tryb życia zero waste odziedziczyliśmy po naszych prehistorycznych przodkach. Nie, to nie żart! Już wtedy szukając pożywienia, człowiek musiał dobrze przemyśleć plan działania. Zbierając jagody w lesie czy polując na zwierzynę, wykorzystywano różne materiały dostępne w najbliższym otoczeniu i przetwarzano je na użyteczne w danej sytuacji. Magazynowano jedzenie, upiększano przestrzeń dookoła siebie prostymi przedmiotami najczęściej właśnie odebranymi naturze. Nic się nie marnowało, wszystko miało swoje zastosowanie.

Na początku XX wieku mierzyliśmy się z masowymi migracjami do miast m.in. w poszukiwaniu pracy i lepszej jakości życia. Szybsze obroty życia i dostępność wszystkiego na wyciągnięcie ręki (a teraz na klik) doprowadziły do braku czasu na kreatywne i odpowiedzialne zarządzanie materią. Obecnie stajemy wobec znacznie większego problemu środowiskowego, który jest wynikiem skoku technologicznego. Zwolennicy trendów zero waste wierzą jednak, że pozytywnym myśleniem i powrotem do korzeni jesteśmy w stanie





doprowadzić do korzystnych zmian. Wiele już zostało powiedziane, co indywidualnie możemy zrobić w gospodarstwie domowym, a jakie rozwiązania wprowadzić w miejscu pracy. Ciekawym pomysłem są biurowe ogródki zero waste. To nie tylko trend ekologiczny, ale przede wszystkim świetny sposób na złapanie balansu w pracy oraz budowanie relacji społecznych.

Ogrodnictwo zero waste nie jest już hobby i zajęciem skrajnie pionierskim. Istnieje wiele blogów podpowiadających użyteczne rozwiązania w ogrodzie, domu, ale i w biurach. Inspekty.pl to pierwszy w Polsce portal o miejskim ogrodnictwie. Znajdziemy tu wskazówki, które zioła możemy uprawiać tylko w samej wodzie, które warzywa lubią swoje sąsiedztwo na grządce oraz które warzywa można uprawiać w doniczkach.

Wiele badań ze świata blogosfery przekonuje o pozytywnym wpływie hortiterapii na pracę i życie ludzi. Na czym ona polega? To wykonywanie różnych ogrodniczych zabiegów, ale w połączeniu z refleksją nad nimi. Pomaga to wejść w stan odprężenia, motywuje do pracy, która może przynieść wymierne skutki, pobudza wszystkie zmysły i zachęca do przyjemnej aktywności fizycznej w kontakcie z przyrodą, co samo w sobie ma właściwości lecznicze i relaksujące.

W przestrzeni miejskiej coraz częściej możemy natknąć się na ogrody społecznościowe, angażujące mieszkańców do pracy. Do ich tworzenia wykorzystuje się ekstensywne metody wzrostu, czyli nie stosuje się sztucznych środków wspomagających rozwój roślin. Warto zajrzeć do Jazdowa w Warszawie lub na lotnisko Tempelhof w Berlinie. Otwarte przestrzenie, z alejkami ściółkowanymi zmulczowanymi gałęziami i korą, rabaty wydzielone dekoracyjnymi i elastycznymi obwódkami z wikliny. Każda roślina jest zidentyfikowana i opisana na drewnianych tabliczkach wbitych w podłoże – przygotowany wcześniej kompost.





Każde z tych prostych i wizualnie eleganckich działań ogrodowych ma fundamentalny wpływ na środowisko. Weźmy za przykład proste mulczowanie, czyli rozdrabnianie gałęzi i pokrywanie powierzchni gleby tą materią organiczną. Ma to na celu zmniejszenie parowania wody, w konsekwencji brak rozwoju chwastów i niedopuszczenie do erozji wodnej oraz powietrznej. Dzięki temu dbamy równocześnie o gospodarkę wodną w naszym ogrodzie.

Pomysły z miejskich ogródków zero waste można przenieść do przestrzeni biurowych. Świetnie sprawdzają się miniogródki ziołowe. Rozmaryn, bazylia, kolendra, mięta i pietruszka przeplatane lawendą. Ten pomysł wymaga systematycznej pielęgnacji, ale stopień oddziaływania na zmysły jest nieoceniony! Można także założyć żłobek przypadkowych okazów, tworzących egzotyczną dżunglę. Jaka będzie niespodzianka, gdy w doniczce

obok sansewierii wyrośnie cytryna, wyhodowana z przypadkowo posiadanego nasiona!

Pomysłów na włączenie się do ruchu zero waste w przestrzeni ogrodów domowych, miejskich czy biurowych jest wiele. Można zacząć od bardziej świadomego użytkowania resztek z posiłków jako kompostu (skorupki od jajek wzbogacą ziemię w wapń, a skórka z bananów – w fosfor i potas) czy sadzenia warzyw z resztek. Sałata, marchewka, seler naciowy czy cebula nadają się do ponownego użycia.

Ogrodnictwo zero waste jest nieustannym procesem krążenia materii w przyrodzie. Nie wyłamujmy się z tego obiegu. Pozwólmy, aby również miasta i nasze biura, w których spędzamy większą część dnia, uczestniczyły w zielonym systemie ekonomii cyrkularnej.

Ziołowe napary

Głównym zadaniem naparów jest rozgrzewanie organizmu od środka i poprawa pracy narządów.

tekst i przepisy: Kuba Kordyś

Co najchętniej pijemy w pracy? Filiżankę kawy, gorącą czekoladę, kubek herbaty z cytryną. To te najpopularniejsze możliwości, ale z pewnością nie wszystkie. Przy pracy przed ekranem komputera warto sięgnąć też po coś znacznie bardziej tradycyjnego – ziołowe napary!

Kiedy jeszcze nie znano liści herbaty ze Wschodu, cytryny, ziaren kakaowca czy kawy, nasi pradziadkowie pili napary ziołowe. Ich głównym zadaniem było rozgrzanie organizmu od środka, a przez to poprawa pracy narządów wewnętrznych. To świetny sposób na dodanie sobie energii, walkę z przeziębieniem i gorszym nastrojem.

woda



Well



Power **Złote mleko**

Działa przeciwzapalnie i rozgrzewa organizm od środka. Magiczne połączenie, które sprawdzi się, gdy dopadnie nas przeziębienie.

1 szklanka mleka (może być roślinne)
ząbek czosnku
½ łyżeczki suszonej kurkumy
1 czubata łyżeczka miodu
(lub syropu z agawy)

Czosnek zetrzyj na tarce o drobnych oczkach lub przeciśnij przez praskę. Wrzuć powstałą pastę do szklanki, dodaj kurkumę i miód. Zalej gorącym, ale niezagotowanym mlekiem.

Balance

Mieszanka ziołowa

Pomaga rozluźnić napięte mięśnie, obniżyć ciśnienie i uspokoić. Gotową mieszankę warto mieć w szufladzie, kiedy pojawia się potrzeba złapania równowagi.

50 g koszyczków rumianku
60 g melisy

Zioła mieszamy i przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoiku. W sytuacjach stresowych przygotuj napar – łyżeczkę mieszanki wsyp do kubka, zalej wrzącą wodą i zaparżaj przez 15-20 minut.



Well

Superfood

Siemię lniane

Nasz polski superfood. Poprawia pracę jelit, osłania ściany żołądka i ma świetny wpływ na skórę oraz włosy.

3 łyżeczki mielonego siemienia lnianego
300 ml wody
miód do smaku

Do rondelka wlej wodę i wrzuć siemię lniane. Postaw na palnik i gotuj przez 15 minut. Dodaj do smaku odrobinę miodu. Wypij na czczo przed śniadaniem.



woda

Warm-up Napar z hibiskusem

Herbata z hibiskusem nie tylko jest pyszna, ale również rozgrzewa i pomaga wzmocnić odporność.

1 łyżeczka suszonych kwiatów
hibiskusa
½ łyżeczki czarnej herbaty
1 cm świeżego imbiru
szczypta cynamonu
kilka nasion kardamonu
plaster cytryny
miód do smaku
300 ml wody

Do dzbanka wrzucić hibiskus, herbatę, rozkruszony kardamon i cynamon. Imbir zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i dorzucić do dzbanka. Całość zalej gorącą wodą, ale nie wrzątkiem. Zaparzaj przez 10-15 minut. Przed podaniem osłodzić miodem i wrzucić plasterki cytryny.

Wellness Napar z pokrzywy

Pomaga w zachowaniu równowagi wodnej organizmu oraz oczyszcza ciało.

2 łyżeczki suszonej pokrzywy
kilka liści świeżej mięty
1 szklanka wody

Pokrzywę oraz miętę zalej szklanką wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 10 minut. Nie pij więcej niż 4 szklanki naparu dziennie. Gdy znudzi Ci się smak pokrzywy, spróbuj wiesiołka, morwy białej, szałwii z miodem lub czystka. Każde z tych ziół zadziała oczyszczająco na organizm.



Energy Egzotyyczne jamu

Napój, którego receptura przywędrowała do nas z Azji. Antyoksydacyjne właściwości kurkumy sprawdzają się idealnie w obliczu miejskiego pośpiechu, stresu i spadku odporności.

1 szklanka wody
¼ łyżeczki kurkumy
2 cienkie plasterki świeżego imbiru
sok z ¼ cytryny
miód (alternatywnie syrop z agawy)
szczypta pieprzu cayenne
(konieczny, gdyż wzmacnia działanie kurkuminy zawartej w kurkumie)

Plasterki imbiru zalej ok. ¾ szklanki wrzątku i pozostaw do zaparzenia pod przykryciem na 10-15 minut. Następnie do schłodzonego już naparu z imbiru dodaj kurkumę i pomieszaj. Dodaj miód, szczyptę pieprzu cayenne, trochę zimnej wody, a na koniec wciśnij sok z cytryny. Pomieszaj i wypij przed śniadaniem. Dzienna dawka energii zapewniona!

Odżywianie





Smak to coś więcej niż analiza
składu pokarmu. Ja mu nadaję
kolor, dźwięk, warstwy i tekstury.

Marije Vogelzang – eat designer

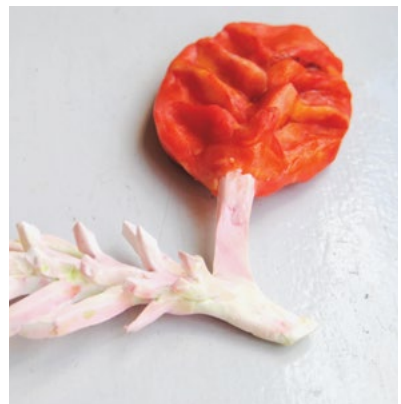
Eat design

rozmowa: Natalia Roś
zdjęcia prasowe: Marije Vogelzang

Marije Vogelzang to holenderska projektantka, twórczyni pojęcia eat design, które koncentruje się wokół obserwacji nawyków żywieniowych ludzi i rytuałów związanych z posiłkami.



Marije Vogelzang regularnie pracuje jako projektantka i konsultantka przemysłu spożywczego. W 2014 roku została szefową wydziału żywności w Design Academy Eindhoven. Jej szeroko komentowany przez światowe media projekt „Volumes” z 2017 roku skupiał się na problemie przejadania się. Designerka stworzyła narzędzia, które pomagają jedzącym myśleć, że ich talerze są pełniejsze niż w rzeczywistości. Do Polski Marije Vogelzang przyjechała na konferencję Undiscovered – stories about experience.



Kiedy ktoś mówi „jedzenie”, jaki obraz pojawia Ci się przed oczami?

Jedzenie to tylko jedzenie, które się je. Jabłko nie jest jedzeniem, dopóki nie zostanie zjedzone. Jeśli gnije na półce, jest marnotrawstwem. Jeśli zostanie zasadzone, to jest drzewem. Kiedy więc myślę o jedzeniu, myślę o faktycznym jedzeniu, chociaż przez myśl przechodzą mi też np. odchody i to, jak te dwie rzeczy są ze sobą powiązane. Resztki mogą stać się nawozem, na którym potem można uprawiać nowe jedzenie.

Jedzenie ma dla Ciebie jakieś dźwięki?

Wszystkie dźwięki, które pojawiają się w mojej głowie, kiedy jem, są bardzo intymnie i szalenie interesujące!

Czym jest dla Ciebie smak?

To coś więcej niż analiza składu pokarmu. Nadaję mu warstwy i tekstury.

Czy nastały już czasy, że projektowanie jedzenia stało się tematem poważnym, a nie tylko ciekawostką?

W niektórych częściach świata tak. Chociaż i tak większość naszej planety uważa, że to fanaberia. W wielu szkołach designu nadal nie można bronić dyplomu z projektowania jedzenia. Świat wciąż uważa, że projektowanie polega na tworzeniu funkcjonalnych i pięknych przedmiotów.

Jak ważną umiejętnością jest gotowanie w kontekście eat designu?

Zupełnie nie jest istotne, jak dobrze się gotuje. Ważne, aby gotować i znać doświadczenie gotowania.

A dla osoby, która na co dzień zajmuje się eat designem?

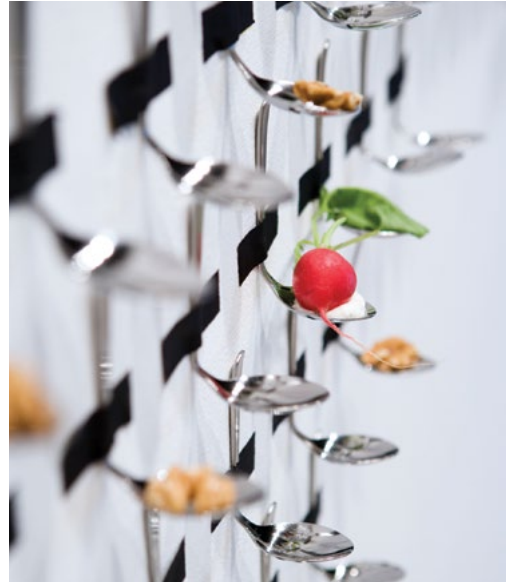
Każdy, kto myśli o projektowaniu w tej wąskiej dziedzinie wiedzy, musi zdawać sobie sprawę, że jest to ścisła współpraca z szefami kuchni. To praca na jedzeniu i przy jedzeniu. Samo gotowanie to umiejętność, która wymaga czasu, uważności i cierpliwości w nauce oraz doskonaleniu.

Czego powinien nauczyć się każdy, kto myśli o tym, aby zajmować się eat designem?

Kwestionować wszystko, co się widzi i czego się doświadcza w temacie jedzenia. Popracować trochę na roli. Przejść przez proces, który musi odbyć żywność, aby znaleźć się na talerzu. Zawsze być ciekawym świata, zastanawiać się, dlaczego rzeczy są takie, jakie są.

Jak wyglądało ostatnie 20 lat w dziedzinie, jaką jest eat design?

To właściwie pierwsze kroki tej młodziutkiej gałęzi projektowania. Wszystko zaczęło się od dobrej zabawy, która otworzyła zupełnie nowe przestrzenie do pracy. Nikt 20 lat temu o tym nie myślał.



odżywianie

**Mocno wierzę, że ten zawód może
zmienić sposób, w jaki ludzie
spożywają posiłki.**

A jaka przyszłość czeka tę gałąź projektowania?

Z pewnością projektowanie jedzenia stanie się jeszcze bardziej widoczne dla szerszej publiczności i będzie miało znacznie większy wpływ na zachowania związane z odżywianiem na co dzień.

Dlaczego zdecydowałaś się zająć eat designem?

Nie znalazłam innej dziedziny, która byłaby bardziej różnorodna, wymagająca, ekscytująca i bogatsza. A zastosowanie kreatywnego myślenia do jedzenia daje mi ogromną satysfakcję. Tak wpływam lub zmieniam perspektywę i punkt widzenia w polityce, ekonomii cyrkularnej, rytuałach, kulturze czy przyrodzie. Mocno wierzę, że ten zawód może zmienić sposób, w jaki ludzie spożywają posiłki. Mogę przyczynić się do zmiany zachowań społecznych!

Co jest więc niezbędne, aby móc wywierać wpływ?

Następnym krokiem jest włączenie kreatywnego myślenia do kultury masowej, tak aby zacząć zmieniać zachowania żywieniowe, kulturę i łańcuch pokarmowy.

Gotowanie bez marnowania



tekst: Jagna Niedzielska

Jak żyć zdrowo i ekologicznie, żeby nie zwariować? Czy funkcjonowanie w zgodzie z naturą niesie ze sobą nieznośne ograniczenia? Jak skończyć z konsumpcyjną naturą? Może okazać się, że zielony diabeł nie jest taki straszny! Kuchnia bez resztek, chociaż zmienia nasze codzienne przyzwyczajenia, jest kuchnią przyszłości.

Jest jedna liczba, o której w tym roku słyszał chyba każdy – 9 milionów ton żywności rocznie. Dokładnie tyle jedzenia wyrzuca się w Polsce. Przyjmując, że spory, pełnowartościowy posiłek waży około 500 g, przeciętny Polak wyrzuca ponad 40 talerzy miesięcznie. Wyrzucanie jedzenia niesie ze sobą wielowymiarowe skutki. Społeczne, ekonomiczne i ekologiczne. Zdaję sobie sprawę, że nie wszystkich będzie interesować dobro planety, dlatego zwracam również uwagę na marnowanie pieniędzy, które można by było przeznaczyć na podróże, dobre wino i inne przyjemności.

Kto wyrzuca najwięcej? Najwięcej wyrzucają konsumenci (53%), następnie przetwórcy (19%), gastronomia (12%), producenci (11%), sklepy (5%) (Eurostat 2012). Według badań SGGW w Warszawie, realizowanych w ramach projektu PROM, wśród konsumentów najczęściej wyrzuca się jedzenie z powodu jego zepsucia (65%). Nasuwa się od razu pytanie, co oznacza zepsucie? Dla niektórych



Kuchnia bez resztek, chociaż zmienia nasze codzienne przyzwyczajenia, jest kuchnią przyszłości.

będzie to pomarszczona skórka pomidora, dla innych ciemne przebarwienie na jabłku, a dla jeszcze innych czerstwe pieczywo. Co do zasady należy pamiętać, że zepsute oznacza nienadające się do spożycia, np. ze względu na pleśń lub wpływ daty ważności. Uwaga! Nie wyrzucajcie pomarszczonych, obitych owoców. Chociaż brzydkie, będą dużo słodsze, a tym samym smaczniejsze. Brzydkie pomidory, papryki, bakłażany możecie upiec i zrobić z nich krem, a obite jabłka okażą się genialne do szarlotki lub prażone na maśle sprawdzą się jako dodatek do lodów. Z kolei czerstwe pieczywo powinno być traktowane na równi ze świeżym. Ja wykorzystuję je np. jako spód do sernika.

Pamiętajcie również o umiarze podczas zakupów. Pomoże wam w tym dokładnie przygotowana lista zakupowa. Żeby się jeszcze lepiej zabezpieczyć przed rozmachem zakupowym, porządnie najedzcie się przed wyjściem. Głodny lubi kupić więcej.

Warto też uważnie przestudować kwestę terminów ważności. Ich przeoczenie to kolejny powód marnowania jedzenia (42%). Gdy prowadzę wykłady oraz warsztaty kulinarne, okazuje się, że wiele osób miało problem z rozróżnieniem terminów „najlepiej spożyć przed”, „należy spożyć do”. Badania PROM potwierdziły, że aż 64% nie rozróżnia tych terminów. W tym wszystkim szczególnie ciekawe jest sformułowanie „najlepiej spożyć przed”. Produkty obwarowane tym terminem to kawy, herbaty, makarony, ryże, kasze, oleje roślinne, ryby w puszcze. Po upływie daty „najlepiej spożyć przed” produkty są nadal dobre do spożycia, pod warunkiem że przestrzega się informacji dotyczącej ich odpowiedniego

9

milionów ton

dokładnie tyle żywności
wyrzuca się rocznie w Polsce

235

kg żywności rocznie

tyle marnuje
statystyczny Polak

Jako główny powód wyrzucania żywności podajemy:

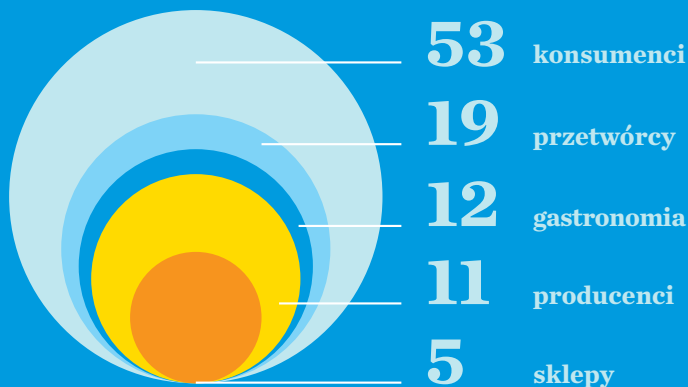
29%

przegapienie terminu
przydatności do spożycia

20%

zbyt duże
zakupy

Kto wyrzuca najwięcej? (%)



przechowywania. Produkty mogą tracić swoją pierwotną konsystencję lub smak, natomiast nadal nadają się do spożycia. Z kolei „należy spożyć do” to termin, który informuje, że po upływie tej daty produkt nie nadaje się do spożycia. Co się dzieje, gdy myli się te dwa pojęcia? Wiele produktów zostaje bezlitośnie skazanych na śmieciowisko. W mojej opinii spora część tych artykułów powinna być obwarowana terminem „bez daty”, dzięki czemu nie mieliśmybyśmy lekkiej ręki do wyrzucania. Sercem kuchni bez resztek są produkty z datą minimalnej trwałości. Suche warzywa strączkowe, jak fasola, ciecierzycza czy soczewica, kasze, ryże, mąki, makarony etc. Lodówka powinna być jak przyprawa do tego, co kryją nasze szafki i półki kuchenne.

Inną złotą zasadą kuchni, która nie marnuje i świetnie karmi, to gotowanie z tego, co mamy w domu. Owszem, inspirujemy się programami, przepisami kulinarnymi z książek i internetu, ale nie kopiujemy ich. Jeśli zabraknie nam jakiegoś składnika, nie szlochajmy, nie biegnijmy w popłochu do sklepu. W zamian za to – szukajmy zamienników.

Po jakie produkty warto jeszcze sięgać? Po sezonowe i lokalne. Lokalność ma tu szczególną wartość. Im krótsza droga od producenta do klienta, tym mniejsza emisja CO₂ oraz mniejsze prawdopodobieństwo

użycia środków konserwujących, mających niekorzystny wpływ na nasze zdrowie i środowisko. Powinniśmy również zwrócić uwagę na zmniejszenie spożycia produktów zwierzęcego pochodzenia. Przemysłowa hodowla zwierząt odpowiada za zmiany klimatu, ze względu na ogromną emisję gazów cieplarnianych, a także jest odpowiedzialna za wycinanie lasów pod uprawę paszy i zanieczyszczenie środowiska nawozami. W moim przekonaniu dieta zbudowana głównie z warzyw i owoców, która sięga również po masło, sery, twarogi, ryby, jaja, jest ekologiczna i najzdrowsza. Podobne stanowisko mają naukowcy z University of Oxford i University of Minnesota. Po przeleceniu wszystkich wskaźników ekologicznych stwierdzili, że czerwone mięso jest średnio aż 35 razy bardziej szkodliwe dla środowiska niż miska warzyw. Zwiększenie konsumpcji warzyw, strączków, owoców, zbóż pełnoziarnistych, orzechów, ryb, olejów roślinnych o wysokiej zawartości tłuszczów nienasyconych, czyli żywności, która zmniejsza ryzyko chorób i ma wpływ na środowisko, przyniosłoby wiele korzyści zdrowotnych i środowiskowych na całym świecie (PNAS – czasopismo naukowe amerykańskiej Narodowej Akademii Nauk).

W moim przekonaniu, żeby zdrowo i dobrze żyć, nie rezygnując z przyjemności, ale mając na uwadze dobro planety, wystarczy być lokalnym wegetarianinem, któremu zdarza się sięgać po smaki kuchni świata.



Światło



Zegar biologiczny człowieka
reaguje na jakość
i ilość światła.

Światło, które cieszy oko

tekst: Weronika Roś

zdjęcia prasowe: yestersen, Menu, Stoff, Lexavala

Normy pracy to podstawa przy określaniu parametrów użytkowych w przestrzeniach. A światło odgrywa tu niebagatelną rolę. Naturalne ciepło to jedno, a zaangażowanie wyobraźni w pracę kreatywną to drugie. Receptą jest dobry design i wprowadzenie światła, które dla projektantów wewnątrz ma wiele znaczeń.

Lampy – ikony designu zawitały do przestrzeni biurowej. Rozgościły się w formie wiszącej i stojącej. Niektóre są projektowane pod konkretne budynki, po czym przechodzą do historii. Inne wciąż cieszą się kolejną reedycją. Dekoracje takie jak lustra czy świeczniki mają też swój udział w emitowaniu światła i blasku. Perełki designu można wyszukać w sklepach internetowych z meblami vintage np. yestersen.com. Poznajcie historię wiernych obserwatorów Waszych codziennych wyzwań w pracy:

światło

lampa: VL45
autor: Vilhelm Lauritzen
marka: Louis Poulsen

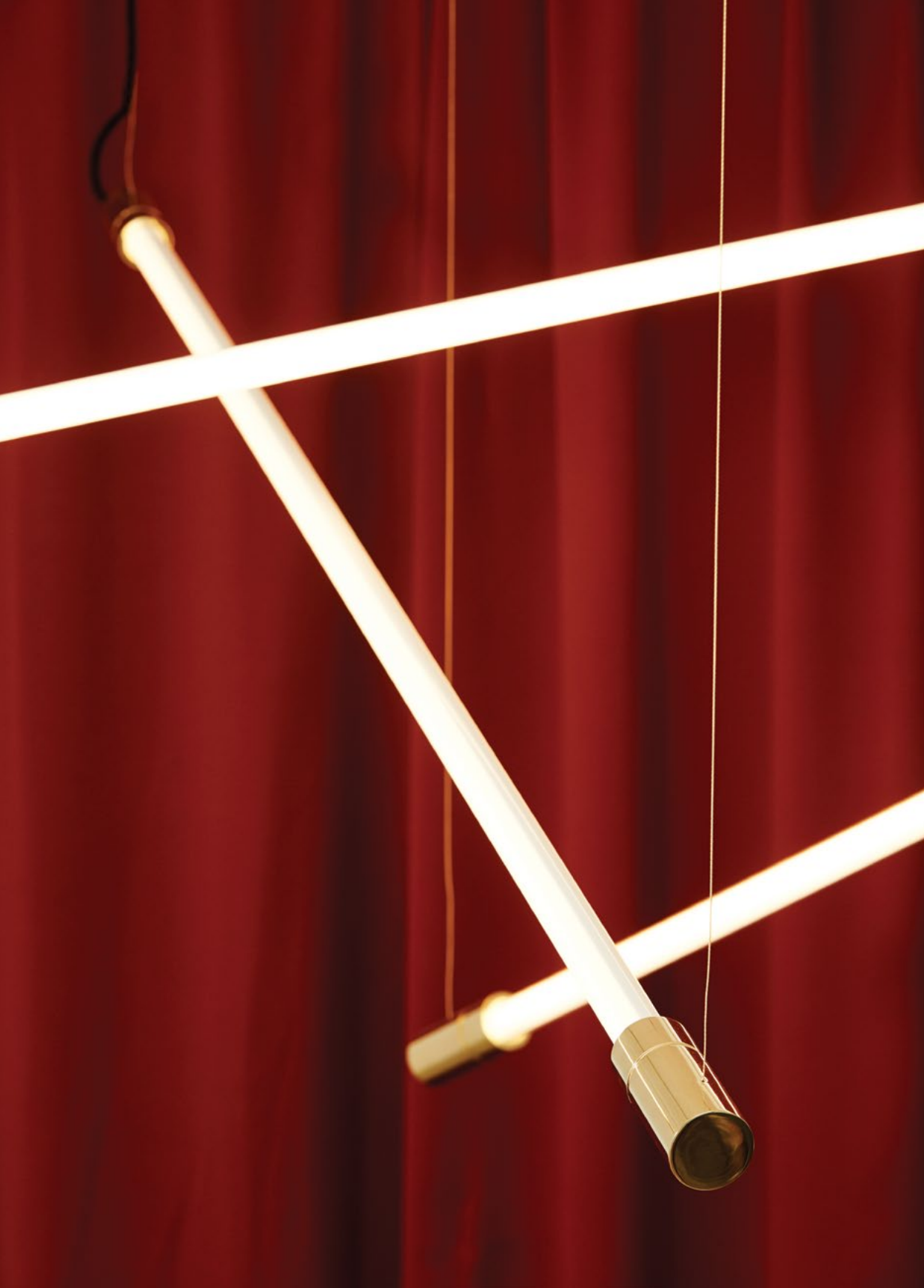
Zaprojektowana w latach 40. z myślą o siedzibie rozgłośni Radiohuset w Kopenhadze. Twórcą zarówno lampy, jak i samego budynku był architekt Vilhelm Lauritzen, znany ze swojej funkcjonalistycznej architektury w Danii. Lampa kokietka ma piękny okrągły klosz z białego, opalizującego szkła, które filtruje miękkie, jednolite światło. Wybierana do sal konferencyjnych i ogólnego oświetlenia przestrzeni.

lustro: Gridy Me
autorzy: Gridy
marka: Menu

Lustro zaprojektowane przez norweski duet Gridy. Osadzone jest na drewnianej podstawie w kolorze ciemnego dębu. Menu to skandynawska marka założona w 1978 roku w Kopenhadze. Cechuje się minimalistycznymi, oszczędnymi formami o ponadczasowym charakterze.







świecznik: Stoff
autorzy: Werner Stoff
i Hans Nagel
marka: Stoff

Świecznik modułowy to prawdziwa ikona designu. Został zaprojektowany w roku 1967. Inspiracja dla formy pojawiła się w momencie, gdy jeden z projektantów zapadł się w śniegu podczas urlopu narciarskiego w Alpach. Trzy wgłębienia przybrały kształt trójkąta, który przyjął później świecznik. Moduły można ze sobą łączyć i dowolnie formować, tworząc autorskie kompozycje. Smukła, minimalistyczna, a równocześnie rzeźbiarska forma przechwytyje światło z otoczenia, podkreślając geometryczne cięcia.



lampa: Misalliance
autorzy: Paweł Zajiczek i Jakub Szkaradek
marka: Lexavala

Markę Lexavala tworzą Paweł Zajiczek i Jakub Szkaradek – dwaj młodzi, polscy projektanci, którzy zonglują pojęciami minimalizmu i maksymalizmu. Seria lamp Misalliance łączy w sobie surowe materiały, prostą formę oraz elegancję metali szlachetnych. Kinkiet rozprasza światło na boki, czasem potrafi onieśmielić swoim blaskiem.

lampa: Jamnik
autor: Apolinary Gałęcki
zakład: S.Z.M. Nr 2 Przemysłu Terenowego w Warszawie

Zaprojektowana w latach 60., lampka swoim kształtem przypomina jamnika i wykonana jest z metalu oraz ebonitu. Klosz ma małe otwory, przez które wydostaje się dekoracyjne rozproszone światło. Doskonale sprawdza się na biurku lub stoliku kawowym w przestrzeni relaksu.

lampy: PH5 & PH4/3
autor: Poul Henningsen
marka: Louis Poulsen

Marzeniem projektanta Poula Henningsena było stworzenie oświetlenia, które by nie oślepiło, było skierowane tylko tam, gdzie jest tego potrzeba, z miękkim i punktowym światłem. Pomysł na wielosegmentowe systemy oświetlenia pojawił się w latach 20. Ponadczasowy kształt modeli PH5 i PH4/3 wciąż cieszy oko dzisiejszych koneserów dobrego designu.

Zdrowie



Dopiero po 21 dniach powtarzania
czynności stanie się ona
naszym nawykiem.





Holistyczna droga do zdrowia

Holistyczne podejście łączy pracę różnych ekspertów nad poprawą zdrowia. Celem jest zmiana nawyków i zrozumienie, co jest dla jednostki dobre. Z pomocą przychodzą ekspertki z Holistic House. Wskażą pierwsze kroki, jak odzyskać równowagę.

Justyna Salamonowicz-Gustaw

Dietoterapia

Łączę coaching, dietę, ajurwedę, techniki pracy ze stresem, jestem też instruktorem jogi relaksacyjnej.

Zbalansowana dieta nie wystarczy. Należy przyjrzeć się higienie snu, nauczyć się technik reagowania na stres i wprowadzić element relaksu na co dzień. Czasem są to ćwiczenia na oddech, czasem medytacja. Przyjrzenie się swoim codziennym nawykom wraz z dodatkową diagnostyką da odpowiedź, dlaczego zdarza Ci się przysypiać w pracy, czy dlaczego jesteś mało efektywny. Może okazać się, że lunch jest źle skomponowany, jesz w nie tych godzinach, w których powinieneś, pochłaniasz posiłki w pośpiechu. Najważniejsza jest zmiana nawyków i zrozumienie, dlaczego coś warto robić.

Rekomendacja: Sięgnij po książkę Shinrin Yoku *Japońska sztuka czerpania mocy z przyrody*. Opowiada ona o zbawiennym wpływie kąpiele leśnych. To nauka uważności. Trzeba skupić się w ciszy na własnych krokach, na przyrodzie, ptakach, liściach.

Zadanie: Jeśli zdarza Ci się podjadać między posiłkami, następnym razem gdy będziesz chciał po coś sięgnąć, zastanów się, dlaczego to robisz. Zatrzymaj się na chwilę i poświęć czas, aby odpowiedzieć sobie na pytanie: po co to robię? Jeśli nadal będziesz mieć na to ochotę, to zjedz, ale zrób to świadomie. Jedzenie powinno mieć funkcję odżywczą, a nie zarządzać naszymi emocjami, być substytutem relaksu, nagrody czy odreagowania.



Well



zdrowie

Mindfulness

Praktykując jogę i medytację. Dzielę się technikami mindfulness, pomocnymi w codziennym opanowaniu trudnych i stresujących sytuacji.

Mindfulness czerpie z różnych dziedzin wiedzy i metod – uważnego jedzenia, obserwacji ciała, oddechu, biologii mózgu, tego w jaki sposób wydzielane są hormony. To umiejętność rozpoznawania sygnałów ze swojego ciała i ćwiczenie uważności. Wprowadź do swojego życia zasadę małych kroków i praktykuj ją codziennie. Nasze połączenia nerwowe potrzebują czasu, aby się zmienić i wytworzyć nowe ścieżki – nowe nawyki. Neurochirurgia mówi, że dopiero po 21 dniach powtarzania czynności stanie się ona naszym nawykiem.

Zadanie 1: Skup się na jednej rzeczy tu i teraz. Gdy myjesz rano zęby, to nie rób w głowie planów, nie myśl, co musisz jeszcze dziś zrobić, nie zaśmiecaj sobie umysłu. W tym momencie myjesz zęby i skup się na tej czynności.

Zadanie 2: Poświęć przynajmniej 15 minut na posiłek. Dostrzeż, jaki ma kolor, zapach, strukturę. Jedz z uważnością, spokojnie, poznaj swój posiłek. Postaraj się pogryźć jeden kęs 36 razy.

Monika Kondracka

Refleksologia

Zajmuję się refleksologią stóp, dłoni, twarzy oraz głowy.

Refleksologia polega na stymulacji refleksów zlokalizowanych na stopach lub dłoniach, z których każdy odpowiada konkretnym narządom. Natomiast twarz odpowiedzialna jest głównie za relaks. Układ nerwowy mamy właśnie na głowie. Systematyczna praca na punktach refleksologicznych pozwala wesprzeć nasz organizm w dążeniu do przywrócenia naturalnej równowagi w ciele. Refleksologia wpływa na poprawę jakości snu, minimalizuje dolegliwości bólowe, niweluje napięcia mięśniowe, redukuje skutki stresu. W ten sposób balansujemy układy krwionośny, odpornościowy, nerwowy i hormonalny.

Rada 1: Nigdy nie pozbędziesz się stresu ze swojego życia. Naucz się dbać o siebie, odczytywać sygnały z ciała i reagować. Wprowadź uważność do swojego życia prywatnego i zawodowego.

Rada 2: Wyrzuc ze swojego słownika słowo multitasking. Jest przereklamowane! Multitasking to z pewnością nie uważność. Jeśli dasz każdej rzeczy czas, zrobisz coś od początku do końca, to jesteś w stanie zrobić to dobrze.

felieton: Karina Furga-Dąbrowska

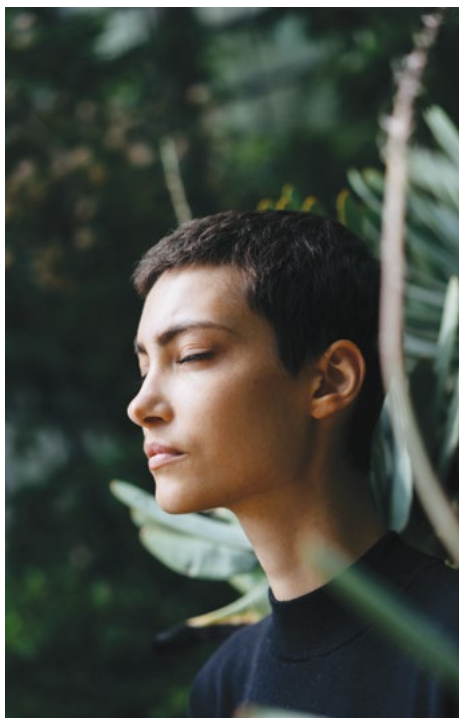
Świat dosłownie zwariował na punkcie uważności (ang. mindfulness). Moda na mindfulness przypomina tę sprzed kilku lat – na bieganie. I choć nikt nie biega w trakcie dnia pracy – no chyba że do kuchni na tzw. szybką kawę – uważność w tym zakresie idzie o krok dalej: sesja mindfulness wkracza do grafiku standardowego dnia pracy wielu organizacji.

Coraz więcej innowacyjnych firm na całym świecie wdraża różnego rodzaju projekty szkoleniowe, wykorzystujące praktykę uważności. Przykłady to chociażby Google, Goldman Sachs, Apple, IBM, Nike, Dentons. Dlaczego? Skąd to nagle zainteresowanie mindfulness w biznesie? Odpowiedź jest prosta.

Z jednej strony, żyjemy coraz szybciej i jesteśmy coraz bardziej zabiegani. Rosnące tempo pracy i ciągle wzrastająca ilość rozpraszaczy powodują chroniczne przestymulowanie i destabilizację naszych umysłów, które przekładają się bezpośrednio nie tylko na nasze życie prywatne, ale i na jakość naszej pracy. Wzrost zapadalności na depresję, nerwice, syndrom wypalenia zawodowego czy uzależnienia to tylko niektóre z dotykających nas wprost efektów takiego stanu rzeczy. W tych okolicznościach niejako konieczne staje się znalezienie sposobu „zajęcia się” naszymi pędzącymi umysłami.

Z drugiej strony, bezpośredni wpływ na wzrost zainteresowania uważnością i możliwościami jej wykorzystania w organizacjach ma rosnąca z każdym rokiem liczba badań naukowych potwierdzających niesamowite korzyści wynikające z tej formy treningu umysłu. Wiadomo już, że systematyczny





trening uważności ma bezpośredni wpływ na zdrowie – obniża ciśnienie krwi, zapobiega nawrotom depresji, zmniejsza stany lękowe, łagodzi chroniczny ból czy poprawia działanie układu odpornościowego.

To nie wszystko. Praktykując mindfulness, uczymy się wyciszać umysł, zwiększamy jednocześnie zdolność koncentracji, kreatywność czy umiejętność pracy w warunkach stresu. Rozwijając umiejętności składające się na tzw. inteligencję emocjonalną, trening uważności aktywizuje samoświadomość, umiejętności społeczne, empatię i umiejętność samoregulacji emocjonalnej. A to wszystko zdolności bardzo przydatne nie tylko w życiu prywatnym, ale i zawodowym.

Dzięki medytacji uważności lepiej rozumiemy siebie i swoje emocje,

a przez to świadomie kierujemy swoimi działaniami. Lepiej rozumiemy potrzeby i uczucia innych, a to podstawa do lepszego zarządzania zespołami i budowania trwałych, opartych na zaufaniu relacji w biznesie.

Bardzo lubię porównanie treningu uważności z treningiem na siłowni. Tak jak nasze mięśnie budujemy systematycznie, wykonując ćwiczenia fizyczne, tak „mięsień uważności”, jakim jest nasz umysł, trenujemy poprzez regularną formalną i nieformalną praktykę mindfulness. I podobnie jak z „rzeźbą” naszych mięśni, regularność medytacji i innych ćwiczeń jest tutaj warunkiem niezbędnym, jeżeli chcemy osiągnąć efekt trwały i długofalowy. A jak dowodzą liczne badania, pierwsze efekty osiągnąć można już po 8 tygodniach praktykowania przez co najmniej 10 minut dziennie. Badania obrazowania funkcji mózgu dokonane za pomocą rezonansu magnetycznego i tomografii komputerowej wykazały, że w efekcie regularnych ćwiczeń mindfulness po dwóch miesiącach ulegają pogrubieniu te części naszego mózgu, które odpowiedzialne są za m.in. świadome podejmowanie decyzji, kreatywność i koncentrację (jest to tzw. neuroplastyczność mózgu zależna od doświadczenia).

Zakładając, że śpimy 6-7 godzin na dobę, 10 minut stanowi mniej niż 1% czasu, kiedy nie śpimy. Czyba zatem warto zainwestować? Tym bardziej, że karnety są bezpłatne!

Ćwiczenia na oddychanie

tekst i ćwiczenia: Kasia Klimczewska

Koncentracja w środku zawirowań

Masz przy sobie najlepsze lekarstwo, skuteczny środek uspokajający, rozluźniający i rozweselający. To Twój oddech. Niekończąca się radość życia, przepływ energii, którą możesz kierować w wybrany przez siebie sposób. Wystarczy tylko wdech..., wydech... i chwila świadomości, że właśnie to robisz.



Do świadomej pracy z oddechem nie potrzebujesz nic więcej – Twoja uwaga i chwila skupienia mogą przynieść natychmiastowe wyciszenie, relaks, zmniejszenie stresu, usunięcie bólu głowy. Oddech wspomaga kreatywność, koncentrację i zdrowy sen. Nauczenie się, jak dobrze oddychać, jest najlepszą i najprostszą zmianą, jaką możemy wprowadzić w życie, aby zdecydowanie poprawić jego jakość.

Obserwacja oddechu

To najprostsze ćwiczenie oddechowe, które możesz wykonać zawsze i wszędzie. Czysta obserwacja oddechu. Przez 30 sekund, minutę, dłużej. Zatrzymaj się na chwilę gdziekolwiek jesteś, przykniź oczy i zauważ wdech wpływający do Twojego ciała przez nozdrza, wypełniający klatkę piersiową oraz brzuch, i powoli opuszczający ciało wydech. Przyjrzyj się, jaki jest rytm Twojego oddechu, czy słyszysz jego delikatny, szumiący odgłos, czy oddech w jakikolwiek sposób zmienia się od Twojej obserwacji? To kilka chwil, które przeniosą Cię w spokojne miejsce, niezależnie od zewnętrznych okoliczności.

Oddech brzuszny

dotlenia, uspokaja, uczy prawidłowego toru oddechowego

Usiądź wygodnie i zacznij obserwować, czy oddychasz w pełni, głęboko, używając przepony. Bywa tak, że nasze oddechy są szybkie, płytkie i napieniają płuca tylko w niewielkim stopniu. Ćwiczenie pełnego oddechu przeponowego jest prostym, dostępnym sposobem, by na dobre zmienić to, jak oddychasz.



- 1.** Usiądź na krześle lub podłodze, wygodnie, w siadzie skrzyżnym (będzie najwygodniej, jeśli położysz poduszkę lub złożony koc pod pośladki).
- 2.** Wyciągnij kręgosłup, oprzyj dłonie na nogach, zamknij oczy i zacznij obserwować swobodny przepływ powietrza przez nozdrza.
- 3.** Poglęb wdech i wypełnij nim całkowicie swój brzuch, tak jakby był balonem, który napełniasz powietrzem.
- 4.** Spokojnie i równomiernie wypuść powietrze, rozluźniając klatkę piersiową i delikatnie przyciągając pępek do kręgosłupa, tak aby całkowicie pozbyć się powietrza.
- 5.** Oddychaj tak przez 2-3 minuty, kiedy tylko znajdziesz chwilę na przerwę w pracy.

Korzyści:

- pogłębienie oddechu, tym samym zwiększenie ilości przyjmowanego tlenu
- uspokojenie, odstresowanie
- wzmocnienie odporności
- wyciszenie przed snem

Oddech pszczoły

*na gniew, nadmierne pobudzenie,
ból głowy, stres, sprawdza się wie-
czorem, przed snem*

Jeśli masz miejsce, w którym możesz wygodnie usiąść i nikt nie będzie Ci przeszkadzał przez 2-3 minuty, oddech Bhramari jest świetnym pomysłem. Łagodne, wibrujące mruczenie wycisza umysł, uspokaja, pomoże usunąć ból głowy. Wykonuj to ćwiczenie na pustym żołądku, minimum 3 godziny po posiłku.

1. Usiądź na krześle lub w siadzie skrzyżnym na podłodze (będzie najwygodniej, jeśli położysz poduszkę lub złożony koc pod pośladki).
2. Zamknij oczy i przez kilka oddechów podążaj uwagą za każdym wdechem i wydechem.
3. Zatkaj uszy, delikatnie przyciskając chrząstki w ich wnętrzu palcami wskazującymi lub kciukami (możesz oprzeć resztę palców na głowie), łokcie pozostaw odsunięte od ciała. Chcesz odciąć bodźce dźwiękowe z zewnątrz.
4. Weź głęboki wdech przez nos i na wydechu zacznij mruczeć „mmm-mmmm”. Ten dźwięk przypomina bzyczenie pszczoły. Postaraj się, by był wyraźny.
5. Powtórz taki wibrująco-mruczący oddech 8 razy i zostań jeszcze chwilę z zamkniętymi oczami, oddychając naturalnie i obserwując efekt ćwiczenia.

Korzyści:

- wskazany przy nadpobudliwości, niepokoju
- uspokaja system nerwowy, wycisza
- łagodzi ból głowy
- wspomaga koncentrację

**Twoja uwaga i chwila skupienia mogą przynieść
natychmiastowe wyciszenie, relaks,
zmniejszenie stresu, usunięcie bólu głowy.**

zdrowie



Well

Oddech zdobywcy

*na rozdrażnienie, brak klarowności,
dotlenienie organizmu*

Potocznie nazywany oddechem Dartha Vadera, wyraźnie słyszalny oddech Ujjayi jest jednym z najlepiej rozpoznawalnych wśród joginów – pomaga skupić umysł na wykonywanym ruchu i wydłuża oddech, pomagając praktykującemu pozostać spokojnym. Tak samo zadziała wykonany poza salą do jogi – przynosi jasność umysłu i skupienie. Wystarczy 3-5 minut i wygodne miejsce do siedzenia. Dobrze praktykować w przewietrzonym pomieszczeniu i po dłuższym czasie od posiłku.



1. Usiądź wygodnie na krześle lub podłodze.
2. Zamknij oczy i przez chwilę obserwuj naturalny przepływ powietrza przez nozdrza.
3. Weź wdech, na wydechu otwórz usta i wypowiedz łagodnie „haaa”.
4. Weź wdech przez nos i wydychając powietrze nadal przez nos, dodaj ten sam dźwięk „haaa”. Twoje gardło lekko się zaciśnie, a wydech stanie się wyraźny, „szumiący”.
5. Powtórz taki wydech kilka razy i dodaj ten sam dźwięk „haaa”, wykonując wdech przez nos.
6. Wykonuj taki szumiący oddech przez nos spokojnie i miarowo jeszcze przez 2-3 minuty.
7. Powróć do naturalnego oddechu i obserwuj przez chwilę z zamkniętymi oczami efekt ćwiczenia.

Korzyści:

- wspomaga koncentrację
- uspokaja umysł i ciało
- spowalnia i wyrównuje oddech
- poprawia pracę układu sercowo-oddechowego

Komfort





Wprowadzamy poczucie
wspólnoty w każdy projekt,
który tworzymy.

Henning Larsen Architects



Placemaking – przewodnik po dobrych praktykach

tekst: Tomasz Bojć

Na przestrzeni lat i doświadczeń stworzyłem przewodnik procesu placemakingowego. Dziewięć kroków stopniowo rozwija działania mające na uwadze dobro wspólne. Pozwala to stworzyć przestrzeń nie tylko funkcjonalną, ale też taką, która daje przynależność do miejsca.

Szlaki placemakingu w Polsce zaczęto przecierać w połowie mijającej dekady. Sam uczestniczyłem w projekcie podwórka dla mieszkańców osiedla znajdującego się przy biurowcu Dominikańskim we Wrocławiu. Wzorowo przeprowadzonymi procesami mogą też pochwalić się stołeczne obiekty: plac Europejski, elektrownia Powiśle, Centrum Praskie Koneser, hala Koszyki czy Browary Warszawskie.

Podwórko to przestrzeń skierowana do konkretnych użytkowników, w tym wypadku mieszkańców okolicznych zabudowań – a więc o charakterystyce półpublicznej, co oznacza, że nie może na siebie zarabiać. Nie było zatem sposobności zbadania skuteczności procesu placemakingu w aspekcie ekonomicznym, a tym samym budżet projektu nie mógł przekraczać racjonalnych granic. Nie odbiło się to jednak na jakości ani przestrzeni, ani samego procesu.

Placemaking sprostął wielu wyzwaniom, z którymi często nie radzą sobie tradycyjne formy konsultacji społecznych. Terminy spotkań w ramach takich konsultacji często nie odpowiadały interesariuszom, bo przypadały w godzinach pracy urzędów. Nierzadko też same konsultacje przyciągały osoby zupełnie niezainteresowane tematem.

A wyniki konsultacji mogły być brane pod uwagę, ale nie musiały – i to bez konieczności stosownego komentarza. Rodziło to często zrozumiałą frustrację u tych, którzy przechodzili sumiennie proces, by podkreślić swoje oczekiwania i obawy.

Dlatego placemaking to proces, który polega nie na konsultowaniu założeń projektowych, ale na wspólnym wytwarzaniu przestrzeni publicznej. Nie można mówić o placemakingu, gdy już na pierwszym spotkaniu z interesariuszami przedstawia się sporządzony projekt i prosi o opinię. Takie działania są przeciwskuteczne również z biznesowego punktu widzenia. Oceny procesu placemakingowego dokonuje się na podstawie zainteresowania wynikiem, zbadania odczucia interesariuszy, czy mieli wpływ na kształtowanie przestrzeni, która jest przez to bardziej „ich”.

1. Spotkanie wprowadzające

Określenie problematyki spotkania i potencjału działania (jaka przestrzeń może zostać wytworzona), przedstawienie aktorów przedsięwzięcia (inwestora, roli podmiotu publicznego, przysłych projektantów oraz zakresu wpływu konsultowanych na projekt). W ramach spotkania demokratycznie należy wybrać metodę komunikacji z interesariuszami oraz terminy spotkań, które będą odpowiadać możliwie największej grupie konsultowanych. Z osobami krytykującymi należy podejmować próby współpracy np. oferując spotkanie z odpowiednimi przedstawicielami władz w najbliższym możliwym terminie.

2. Spotkanie wyciszające

Spotkanie zorganizowane w celu wyładowania frustracji części interesariuszy nie musi dotyczyć problematyki projektowej, bardzo istotna jest jednak obecność decydenta instytucji publicznej (dyrektor urzędu, wiceburmistrz) oraz przedstawicieli inwestora i autorów procesu placemakingowego. Ważne jest silne zaangażowanie mediów lokalnych i dzienników codziennych.

4. Mały sukces

Realizacja niewielkiego elementu wynikowego z brainstormingu, zakończona uroczystym otwarciem, której celem jest zbudowanie w konsultowanych poczucia sprawczości (może być to tymczasowa konstrukcja eksperymentalna, rozwiązanie pokazowe, działanie artystyczne, np. mural). Pierwsze wzmocnienie działań marketingowych i PR, przyciągnięcie influencerów oraz mediów lifestylowych.

3. Spotkanie kreatywne

Pierwsze spotkanie twórcze mające na celu zebranie oczekiwań, rozpoznanie problemów, zrozumienie bólu i radości interesariuszy procesu. Brainstormowa konstrukcja wizji na przestrzeń w celu uściślenia problemów specjalistycznych (jakich ekspertów trzeba zaprosić do kolejnego spotkania).





5. Spotkanie korygujące

Drugi krok projektowy, polegający na przedstawieniu priorytetyzacji poruszanych uprzednio kwestii, wytłumaczeniu powodów odrzucenia tych, które nie były możliwe (lub racjonalne) w realizacji. Prezentacja moodboardów przedstawiających przykłady urodzonych w procesie brainstormingu elementów. Przedstawienie projektantów, którzy będą w dalszym ciągu pracować nad projektem. Dyskusja i dalszy brainstorming w celu akceptacji priorytetów oraz ich ewentualnej korekty.

6. Spotkanie prezentacyjne

Trzeci krok projektowy przedstawiający pierwszą koncepcję przestrzeni w ramowym ujęciu w celu akceptacji przez interesariuszy decyzji projektantów. Ustalenie, które elementy mogą lub powinny zostać zrealizowane w mechanizmie oddolnym (np. wspólne sadzenie roślin, składanie mebli miejskich, malowanie ścian). Tworzenie planu wraz z harmonogramem aktywności odbywających się w przestrzeni.

7. Spotkanie akceptacyjne

Prezentacja pełnej koncepcji w celu ostatecznej akceptacji i ewentualnych ostatnich korekt projektowych. Przedstawienie planu aktywności przestrzeni z wyjaśnieniem przyczyn decyzyjnych (w tym budżetu operacyjnego).

8. Proces realizacyjny

Realizacja z włączeniem interesariuszy. Równoległe ponowne wzmocnienie procesu marketingowych i przyciągnięcie kolejnych mediów w celu promocji i realizowanej przestrzeni.

9. Życie przestrzeni

Po zakończeniu realizacji włączanie najaktywniejszych interesariuszy do oddolnego zarządzania przestrzenią. Stałe monitorowanie obszaru i korygowanie założeń programu aktywności publicznych.

Skandynawskie lobby

Z natury podchodzimy do każdego projektu z ciekawością. To bardzo proste w gruncie rzeczy – projektujemy przestrzenie dla ludzi.

tekst: Natalia Roś

Sommarstuga – tradycyjny szwedzki dom letniskowy został przeniesiony do budynku Spark w Warszawie, siedziby głównej Skanska w Polsce, oraz inwestycji w Nowym Targu. Koncept będzie wprowadzany także do innych projektów realizowanych w Europie Środkowowschodniej.

Projekt skandynawskiego lobby przygotowała duńska pracownia Henning Larsen. Inspiracją stał się popularny w krajach nordyckich tradycyjny szwedzki domek letniskowy. To synonim ciepłego, przytulnego miejsca, które znajduje się blisko natury. Spędza się tam czas na odpoczynku i relaksie. Architekci z biura Henning Larsen podkreślają, że *dziedzictwo skandynawskie w dużej mierze opiera się na pojęciu społeczności i wprowadziliśmy to poczucie wspólnoty w projekt skandynawskiego lobby.*

W definicji Skanska lobby przestało już być przestrzenią przechodnią, a stało się miejscem, przywodzącym na myśl miłe spotkania z przyjaciółmi w sommerstuga, w którym goście chcą spędzać czas. Znajduje się tu kuchnia, salon, jadalnia, biblioteka i antresola.

komfort



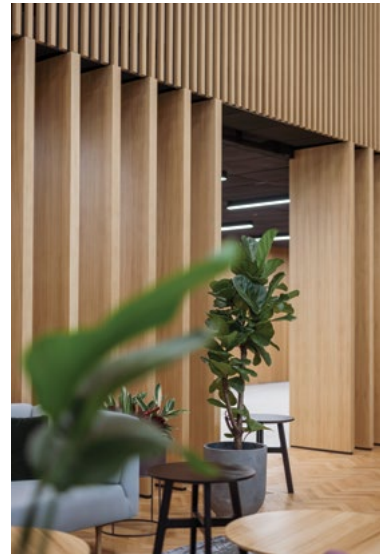
Well



Projekt oparty jest na kilku kluczowych elementach: ciepłym i dającym poczucie komfortu świetle, naturalnych materiałach, różnorodnych przestrzeniach do spotkań i odpoczynku oraz otwartości na lokalne społeczności.

We wnętrzach zostało połączone skandynawskie rzemiosło ze swobodną elegancją i naturalnymi materiałami. Aby oddać szwedzki krajobraz i naturę prowincji, opracowano paletę barw opartą na gamie odcieni szarości, kolorach jasnego drewna, przełamanych bielą i czernią. Zamykając oczy, ma się wrażenie, że chodzi się właśnie po liściastym lesie i stawia kroki na skałach pokrytych mchem.

Koncepcja letniego domku kojarzy się z przyjemną atmosferą, naturą, dostępem do światła i zieleni. W pełni odzwierciedla to kluczowe wartości, zgodnie z którymi w centrum zainteresowania znajduje się człowiek, jego poczucie komfortu i zdrowie.





Umyst

Kreatywność – umiejętność
współpracy z innymi dla
osiągnięcia celu grupowego.

Agnieszka Szóstek – experience designer



Experience design

Międzynarodowa konferencja Undiscovered – stories about experience.

Dr **Agnieszka Szóstek**, ekspert w dziedzinie experience design, podejmuje wyzwanie odkrycia niewypowiedzianych historii o sposobie poznawania otaczającego świata i projektowaniu wartości. Podaje bardzo ciekawą definicję, czym jest doświadczenie. A kreatywność okazuje się zupełnie czymś innym, niż się wydaje.



rozmowa: Natalia Roś

Co to jest design thinking?

To uproszczony proces projektowy, który został zaproponowany przez międzynarodową firmę projektowo-konsultingową IDEO w 2008 roku. Wcześniej agencje sprzedawały wynik, choć wiadomo, jak trudno jest zagwarantować ten konkretny i mierzalny. IDEO postanowiła znaleźć na rynku wyróżnik i wpadła na pomysł, aby oferować cały proces współpracy pomiędzy klientem a agencją, którego zadaniem jest wypracowanie rozwiązań odpowiadających na potrzeby biznesu i jednocześnie opartych na potrzebach ich klientów. Dziś DT stał się jednym z podstawowych procesów w poszukiwaniu innowacji. Nie zawsze jednak przechodząc przez wszystkie elementy tego procesu, osiągnie się innowacyjny efekt. Niezbędna jest głęboka empatia, aby wyciągać właściwe elementy, uchwycić zależności i budować wnioski. Empatia, czyli umiejętność patrzenia na świat z różnych perspektyw.

Projektowanie doświadczeń to realizacja wizji czegoś, co ma pozytywny wpływ na zachowanie i relacje ludzkie.

Jak istotną rolę odgrywa projektowanie z perspektywy człowieka?

Design thinking wywodzi się z projektowania zorientowanego na użytkownika. W latach 60. połączenie inżynierii z psychologią poznawczą dało zaczątki user-centered design. Za cel obrano wtedy skonstruowanie na tyle użytecznych interfejsów, aby każdy mógł sobie z nimi poradzić. Wraz z pojawieniem się marki iPhone na rynku okazało się, że to design zaczyna rządzić technologią, a nie technologia designem. A projektowanie tylko pod użytkownika może wiązać się z różnymi pułapkami. Pierwszą jest to, że jeśli użytkownik czegoś chce, to należy to wprowadzić. Sama implementacja nie rozwiązuje problemu i nie daje pożądanego efektu. Użytkownicy są świetnym źródłem informacji, wspólnymi ewaluatorami, ale fatalnymi projektantami. Druga pułapka wiąże się z brakiem biznesowego podejścia do problemu. Projektanci najchętniej daliby użytkownikowi wiele rozwiązań, które stoją w sprzeczności z celami biznesowymi. Zaprojektowanie właściwego balansu między tym, o co prosi klient, a tym, czego oczekuje biznes, wymaga wiedzy z obu tych obszarów. Trzecią pułapką jest fakt, że często zapomina się o innych interesariuszach projektu (wewnętrznych i zewnętrznych), którzy bywają równie ważni jak użytkownik końcowy. Ostatnie lata pokazują też, że skupianie się jedynie na potrzebach ludzkich jest krótkowzroczne. Projektanci powinni tworzyć rozwiązania, biorąc pod uwagę np. zmiany klimatyczne, zasoby naturalne, przyrodę.

Projektowanie rozwiązań dla użytkownika miało być intuicyjne i proste. Teraz projektujemy doświadczenia i wartości. Na czym to polega?

Z psychologicznego punktu widzenia doświadczenie to jest nasze

wspomnienie. Wszystko to, co zapamiętujemy jako doświadczenie, zostaje z nami, możemy je przywołać w każdej chwili. Projektowanie doświadczeń to realizacja wizji czegoś, co ma pozytywny wpływ na zachowanie i relacje ludzkie. Projektowanie narracji i umiejętność opowiadania. Jeśli korzystamy z aplikacji bankowej, która daje poczucie kontroli nad finansami, to znaczy, że aplikacja nam pomaga. Jeśli jesteśmy zagubieni, to mamy wrażenie, że aplikacja jest za trudna, a to sprawia, że czujemy się niekompetentni i dlatego mamy gorsze doświadczenie. Dlatego w projektowaniu chodzi przede wszystkim o budowanie poczucia kompetencji, autonomii oraz wspieranie międzyludzkich relacji.

Jak zmierzyć efekty projektowania doświadczeń?

Musimy zacząć od wizji tego, jakie doświadczenie chcemy zaprojektować. Trzeba się zastanowić, czym jest efekt końcowy, co chcemy wywołać u ludzi. Jeśli naszym zadaniem jest sprawienie, że ktoś poczuje się bardziej kompetentny, to cały proces projektujemy tak, aby osiągnąć taki efekt. W tym wypadku miarą jest poziom kompetencji, o który zapytamy później użytkownika.



Jedna z Twoich case study dotyczyła przyszłości pracy. Jakie były wnioski z analizy?

Ten projekt był zrealizowany prawie 20 lat temu, jesteśmy już więc w tej przyszłości. Na pewno sprawdzili się przewidywania, że praca stanie się zdalna, mobilna i wirtualna. Natomiast w sferze psychologicznej nadal tkwimy w pracy indywidualnej, a nie grupowej, mimo że praca zespołowa jest bardzo ważna i mamy coraz lepsze narzędzia, aby w taki sposób działać. Kultura pracy jeszcze bardzo mocno skupia się na promowaniu jednostek. Natomiast problemy świata, z którymi się mierzymy, są coraz bardziej złożone. Jednostki nie będą w stanie ich rozwiązać, jeśli nie nauczą się skutecznie współpracować.



Kreatywność to umiejętność nie tylko wymyślenia, ale też świadomego wyboru tego, co ma sens.



Jak stymulować kreatywność?

Umiejętność wymyślenia nowych rozwiązań jest bardzo ważna i wartościowa ale dla mnie kreatywność to umiejętność nie tylko wymyślenia ale też świadomego wyboru tego, co ma sens. To doprowadzenie do najlepszego wyniku przy aktualnych warunkach. To umiejętność współpracy z innymi dla osiągnięcia celu dla grupy, a nie dla siebie. Kreatywność ma dla mnie dwie cechy. Pierwsza to odwaga, czyli zrobienie czegoś inaczej niż zawsze. Druga to zaufanie – do siebie i do innych. Uświadamiając sobie takie warunki kreatywnej pracy, można projektować bardziej ciekawe, innowacyjne i trafne rozwiązania.

W jaki sposób można mieć wpływ na kreatywność w zespole i osiągać najlepsze wyniki?

Niezbędna jest wcześniej wspomniana wizja, która powinna stawiać na aspekty pozwalające wyróżnić się na rynku, na tworzenie historii które, staną się pozytywnym word-of-mouth. Wizja to też podstawa do stymulowania kreatywności w zespole. Pozwala skupić się na tym, na co stawia firma. Wraz z wizją trzonem kreatywności jest autonomia działania oparta na nieustannym testowaniu pomysłów oraz możliwości uczenia się nowych narzędzi i alternatywnych sposobów podchodzenia do wyzwań. W pracy potrzebujemy kultury stawiania hipotez, eksperymentowania i właściwego mierzenia wyników przeprowadzonych eksperymentów.

Warto zobaczyć



1. Wyszukajcie w internecie *Ted Talks* Ralpha Talmonta, polsko-australijskiego pisarza, mówcy, prezentera i doradcy w zakresie kreatywności, innowacji i komunikacji multimedialnej. 7-minutowe wideo o istotności uśmiechu z pewnością rozbawi swoim ciepłem i zdradzi sekret sukcesu w biznesie.

2. Wybierzcie się na jeden z warsztatów organizowanych przez Pszczelarium – rodzinną firmę z 20-letnim doświadczeniem pszczelarstwowym. W ofercie znajdują się kursy pszczelarstwa w pigułce i hodowli matek pszczelich oraz zajęcia dla początkujących adeptów tej sztuki.



3. The Shift Project to francuski think tank opowiadający się za ekonomią pozbawioną emisji dwutlenku węgla. Publikuje wideodeбаты poświęcone informowaniu i wywieraniu wpływu na transformację energetyczną w Europie.



Warto posłuchać

1. Muda po japońsku oznacza bezużyteczny nadmiar i marnotrawstwo. Ania Pięta i Martyna Sztaba stworzyły serię podcastów *Muda Talks* o gospodarce obiegu zamkniętego, zrównoważeniu, zmianach klimatu i globalnym ociepleniu. Zaproszeni goście podpowiadają, co można zrobić, aby zmienić świat na lepszy.



2. Włącz nagranie medytacji na dobry początek dnia. Kasia Klimczewska zdradziła kilka wskazówek na ćwiczenia oddechowe w podcaście w aplikacji Storytel. Wprowadzi Cię w praktykę świadomej uważności, którą możesz odtwarzać o każdej porze.

3. *The Urbanist* to seria podcastów stworzona przez dom mediowy Monocle. Mikrofon dostają burmistrzowie miast, urbaniści, architekci i socjologowie. Przedstawiają wizję tworzenia lepszych miast przy wsparciu nowych technologii. *The Urbanist* zdobył nominację w kategorii najbardziej merytorycznego podcastu w 2019 roku według British Podcast Awards.

Warto przeczytać



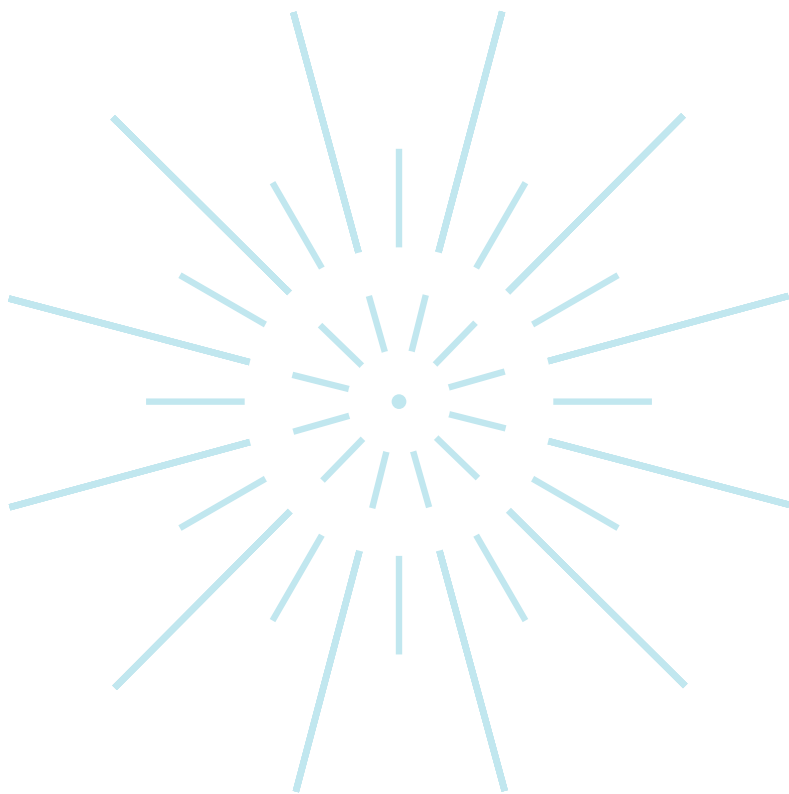
1. Magazyn „Integracja” powstał z potrzeby stworzenia przestrzeni, która pomaga radzić sobie z własną niepełnosprawnością i odnajdywaniem swojego miejsca w życiu. Pismo wydawane jest od 25 lat i zapoczątkowało działalność jednej z największych organizacji w Polsce – Fundacji Integracja.

2. Zupa dyniowa zagęszczana czerstwym chlebem, pizza ze spodem z gniecionych ziemniaków, omlet z resztkami warzyw. Szefowa kuchni Jagna Niedzielska uczy gotować z resztek. *Bez Resztek* to pozycja dla każdego, kto chce wprowadzić zasady zero waste do kuchni.

3. Magazyn „Delayed Gratification” znany jest z dziennikarstwa nastawionego nie na newsy i walkę o szybkość ich publikacji, ale na jakościowe, pogłębione teksty pobudzające do refleksji. To nieustanne tropienie historii, wracanie do nich i mocno akcentowane pytanie *dlaczego?*

Trening wyobraźni i koncentracji

Narysuj i pokoloruj mandalę.
Wyciszenie i relaks – gwarantowane!



Skanska

Zespół ludzi tworzących biura, w których sami chcieliby pracować.

Futu

Agencja, która wierzy, że można projektować lepszy świat, projektując lepsze biznesy.

PLGBC

Organizacja non profit, z przyjemnością wspierająca projekty, w których słowo „odpowiedzialność” odgrywa najważniejszą rolę.

Publikacja drukowana jest na papierze produkowanym w 100% z makulatury w technologii przyjaznej dla środowiska.

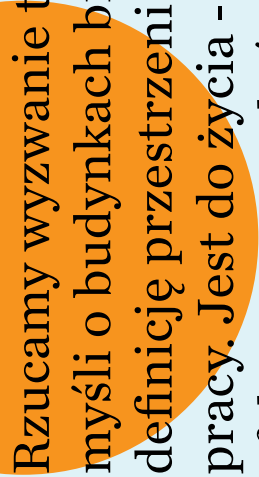
Well 2019

Publikacja dystrybuowana bezpłatnie.

Żaden z artykułów nie może być w jakikolwiek sposób powielany bez pisemnej zgody wydawcy i autorów.

Skanska ® 2019





Rzucamy wyzwanie temu, w jaki sposób mówi się i myśli o budynkach biurowych. Chcemy unowocześnić definicję przestrzeni do pracy. Bo nie jest tylko do pracy. Jest do życia - zdrowego, komfortowego, efektywnego, w którym każdy może cieszyć się dobrym samopoczuciem, zrównoważonym rozwojem i pasją do działania. Certyfikat WELL daje obiektywny i mierzalny dowód, że budynek spełnia te wymogi.



Alicja Kuczera

CEO
PLGBC

W budynkach spędzamy ponad 90% naszego czasu. Dlatego właśnie przestrzeń, w której przebywamy jest niezwykle istotna w kontekście tego, jak funkcjonujemy. Miejsce pracy powinno inspirować, pobudzać kreatywność, ułatwiać nawiązywanie kontaktów oraz wymianę informacji. Dobrze zaprojektowane biuro współpracuje ze swoimi użytkownikami. Zapewnia im komfort, pozytywnie wpływa na kreatywność, wręcz - może poprawić zdrowie! Wszystko to podnosi jednocześnie produktywność pracowników oraz wzmacnia ich lojalność wobec pracodawcy.

Człowiek staje ponownie w centrum uwagi architektów i projektantów. Zmieniamy swoją przestrzeń życia na estetyczną, funkcjonalną, bliską użytkownikom i przyjazną środowisku. Społeczne, środowiskowe oraz finansowe korzyści zrównoważonego projektowania biur przyciągają zainteresowanie instytucji, organizacji, firm i międzynarodowych korporacji. To trend, który

dobrze praktyki

Well

Miejsce pracy powinno inspirować, pobudzać kreatywność, ułatwiać nawiązywanie kontaktów.



mocno zaznacza swoją obecność na polskim rynku. Należy zwrócić uwagę, iż zrównoważone biuro to część kultury organizacyjnej przedsiębiorstwa oraz jego filozofii działania. Coraz częściej to właśnie biuro jest elementem przyciągającym nowych pracowników na rynku pracy, stanowiąc jeden z czynników przewagi konkurencyjnej firmy.

Projektując, a następnie użytkując przestrzeń biurową ważne jest, by kierować się wytycznymi, które pomogą stworzyć zdrowe, zrównoważone miejsce pracy. Można to osiągnąć dzięki certyfikacji WELL, która jako jedyna, wielokryterialna, koncentruje się na zdrowiu i samopoczuciu użytkowników budynków. System oparto na założeniu, że budynek wpływa w istotny sposób na ludzi – fizyczne otoczenie w budynku wspiera zdrowie, produktywność i komfort użytkowników, co poparte jest licznymi naukowymi i medycznymi badaniami analizującymi ten aspekt. Certyfikacja WELL jest zewnętrznym, niezależnym potwierdzeniem dla właścicieli budynków i pracowników, że sposób projektowania i użytkowania ich przestrzeni wspiera ludzi w tam pracujących w każdym możliwym aspekcie.



Bartosz Marcol


*WELL AP, WELL Faculty
Ekspert PLGBC*

Głównym zadaniem budynków jest odizolować nas od niekorzystnych i bardzo zmiennych warunków środowiska zewnętrznego. Nie moglibyśmy pracować w pełnym letnim słońcu, obok hałaśliwej jezdni czy na trzaskającym mrozie. Obecna praktyka budowlana zazwyczaj pozwala się cieszyć komfortowymi warunkami środowiska wewnętrznego. Jednak różnica pomiędzy dobrą, a bardzo dobrą przestrzenią do pracy jest znacząca.

Certyfikacja WELL orientując się na użytkowników budynku pomaga stworzyć jedne z najlepszych przestrzeni. Poprzez holistyczne podejście, ulepsza budynek praktycznie wszędzie tam, gdzie to możliwe. Lepsza jakość powietrza, wody, zdrowe jedzenie na wyciągnięcie ręki, duża dostępność światła dziennego, więcej okazji do ruchu, bliższy kontakt z naturą to tylko niektóre z wielu korzyści jakie niesie ze

sobą certyfikacja. WELL czerpie z najnowszych badań naukowych wskazując, które elementy budynku można usprawnić, a które dotychczas były zwyczajnie pomijane. Nie jest również bez znaczenia fakt, że WELL sprawdza przestrzenie już po wybudowaniu, więc rezultaty wszystkich założeń projektowych są weryfikowane. Warto również dodać, że większość z wdrażanych rozwiązań WELL oddziałuje pasywnie na wszystkie osoby przebywające w przestrzeniach, co znacznie zwiększa efekt jaki budynek wywiera na użytkowników. Środowisko wewnętrzne, jakie zapewni budynek zależy od wielu czynników. Certyfikat WELL daje gwarancję przestrzeni o świetnej jakości, która została tak zoptymalizowana, aby zapewnić swoim użytkownikom bardzo komfortowe i zdrowe środowisko.

PLGBC



Polskie Stowarzyszenie Budownictwa Ekologicznego (PLGBC – Polish Green Building Council) jest organizacją pozarządową, mającą na celu wspieranie sektora budownictwa w Polsce, poprzez promowanie i wdrażanie zasady potrójnej odpowiedzialności: środowiskowej, socjalnej i ekonomicznej. Celem jest rozwijanie procesu projektowania, budowania i użytkowania budynków o elementy zrównoważonego rozwoju tak, aby przyniosło to korzyść zarówno ich mieszkańcom, środowisku, jak i wszystkim uczestnikom procesu budowlanego.



Anna Marciniak

*Dyrektor ds. HR i Administracji
Skanska Property Poland*

Certyfikacja WELL jest dla nas istotna przede wszystkim z dwóch powodów. Po pierwsze, jako pracodawca czujemy się odpowiedzialni za dobre samopoczucie pracowników i gości. Po drugie, jako developer chcemy mieć pewność, że dostarczamy produkty zapewniające zdrowie i komfort przyszłym najemcą, którzy też są jednocześnie pracodawcami. Razem chcemy dbać o najlepsze warunki pracy dla naszych zespołów - o zdrową, efektywną i przyjemną pracę, a przede wszystkim o dobre samopoczucie w budynku, w którym spędza się większą ilość czasu.

Certyfikacja daje nam obiektywny i mierzalny dowód na to, że nasze biuro spełnia wszystkie, często restrykcyjne wymagania stawiane przez International WELL Building Institute. Sama certyfikacja to nie

wszystko. Niezwykle jakościowo cenne są dla nas opinie pracowników i gości, którzy przekraczają progi budynku Spark. Bardzo przyjemnie jest zbierać pozytywne recenzje i słyszeć, że do takiego biura naprawdę chce się przychodzić, jakość powietrza jest odczuwalna, a w przestrzeni odczuwa się dobrą energię. Miejsce pracy, które może pochwalić się certyfikatem WELL to obecnie niezmiernie ważne narzędzie w procesie rekrutacji i utrzymania pracownika.

Bardzo cieszy nas uzyskanie certyfikatu WELL, ale równie ważnym sukcesem jest współpraca z interesariuszami i edukacja w zakresie prawidłowego korzystania z funkcjonalności, jakie oferuje biuro. Bez odpowiedniego wdrożenia nawet najnowocześniejsze rozwiązania stają się bezużyteczne i nie przynoszą żadnych korzyści.



Skanska

Skanska należy do czołówki światowych firm zajmujących się działalnością budowlaną i deweloperską. Głównym celem firmy jest budowanie zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju, troszczenie się o to, jakie będą potrzeby społeczności, w których działamy, jak realizacje będą wpływać na życie ludzi w długiej perspektywie. Skanska uczestniczy w najbardziej innowacyjnych przedsięwzięciach naszych czasów i pracuje przy 10 tysiącach projektów na świecie.

Wojtek Ponikowski

CEO

Futu

Patrzmy na projekty kompleksowo. Wiemy, że często różne aspekty przenikają się, nawet jeśli nie jest to oczywiste na pierwszy rzut oka. Programowanie miejsc, placemaking, projektowanie funkcji i wartości inwestycji, komunikacji, marketingu, storytellingu dla przestrzeni jest zadaniem, które wymaga hybrydowego podejścia oraz uwzględnienia wielu aspektów.

Certyfikat WELL, z punktu widzenia firmy projektowej jest wspaniałym przykładem kompleksowości i wieloelementowego podejścia do współczesnego biura. To postawienie człowieka w centrum, zderzenie fizyczności przestrzeni z aspektami emocjonalnymi i budującymi społeczność. Funkcjonujemy w płynnej rzeczywistości, takie też powinny być przestrzenie, w których spędzamy czas, pracujemy, tworzymy, żyjemy.



dobrze praktyki

Well

Futu

Agencja designu i marketingu skupiona na skuteczności działań w sektorze nieruchomości. Oferuje kompleksową obsługę, obejmującą tworzenie strategii miejsc i budowania ich historii, brand design, produkcję contentu oraz doświadczeń cyfrowych.

eat well

Mindful eating to filozofia
świadomego jedzenia.

Zwróć uwagę na to, co jesz – na wygląd,
kolor, zapach, fakturę, temperaturę.

Lunchbox dla aktywnych



Świadome odżywianie to nic innego jak kształtowanie nawyków żywieniowych. Można je rozpocząć od wprowadzenia różnorodności do lunchów w pracy. To pierwszy krok do poprawy samopoczucia. Jedząc kolorowo, zdrowo i smacznie, sprawiamy, że nasz mózg zaczyna lepiej funkcjonować i stajemy się bardziej aktywni.

Omlet po azjatycku ze świeżymi ziołami

Składniki (2 porcje)

- 4 jajka kurze w rozmiarze M
- łyżka niskosodowego sosu sojowego
- łyżeczka czarnego sezamu
- 2 łyżeczki płynnego oleju kokosowego, nierafinowanego
- duża marchewka
- kawałek białej części pora
- 1/2 zielonej lub żółtej cukinii
- posiekany szczypiorek
- posiekana kolendra (można zastąpić natką pietruszki)
- kilka listków tajskiej bazylii

Wykonanie

1. Warzywa umyć, osuszyć i pokroić w słupki. Usmażyć je krótko na łyżeczce oleju kokosowego.
2. Jajka umyć, rozkłócić w miseczce, wymieszać z sosem sojowym i sezamem, aby otrzymać jednolitą masę.
3. Na patelni rozgrzać pozostały olej, wlać przygotowaną masę i rozprowadzić ją po powierzchni naczynia. Po chwili unieść brzegi omleta i przelać masę pod spód.
4. Kiedy wierzch omleta się zrumieni i zetnie, złożyć go na połowę i jeszcze chwilę smażyć.
5. Przełożyć omlet do pudełka, na połowie ułożyć warzywa, posypać ziołami i przykryć. Tak samo postąpić z wykonaniem drugiej porcji.

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia – 310 kcal Białko – 18 g Węglowodany – 6 g Tłuszcze – 23 g



Kanapki pełnoziarniste z wędzonym tofu i burakiem

Składniki (2 porcje)

- 4 kromki (8 x 8 cm każda) pieczywa pełnoziarnistego z ziarnami, np. lnu, dyni, słonecznika, chia
- 100 g wędzonego tofu (1/2 kostki)
- upieczony w folii/ugotowany w skórce mały burak – wedle preferencji
- 1/2 miękkiego awokado (najlepiej odmiany Hass)
- sok z cytryny
- dowolne kielki (np. słonecznika, lucerny, jarmużu) – do posypania
- łyżeczka suszonych płatków drożdżowych
- sól morską
- świeżo mielony czarny pieprz

Wykonanie

1. Awokado zmiążdżyć widelcem i wymieszać z sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem, tak aby otrzymać „masło”.
2. Upieczonego/ugotowanego wcześniej buraka pokroić w plasterki, to samo zrobić z tofu.
3. Pieczywo posmarować „masłem” z awokado, oprószyć płatkami drożdżowymi, ułożyć plasterki buraka i tofu, a na nich kielki.
4. Jeśli mamy inne preferencje, buraka można podać w plasterkach obok, oprószonego płatkami drożdżowymi.

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia – 240 kcal Białko – 14 g Węglowodany – 30 g Tłuszcze – 7 g

Jaglanka z nutą kokosową, czekoladą i orzechami nerkowca

Składniki (2 porcje)

- ¾ szklanki suchej kaszy jaglanej
- średniej wielkości jabłko
- sok z cytryny – do skropienia jabłka
- 1½ szklanki „mleka” jaglanego (bez cukru i innych dodatków, tylko proso, olej i sól)
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- ⅓ tabliczki czekolady 70% kakao
- 6 orzechów nerkowca
- szczypta soli różowej
- ½ łyżeczki płynnego oleju kokosowego, nierafinowanego – do skropienia kaszy

Wykonanie

1. Kaszę jaglaną przepłukać na sitku i ugotować w osolonym „mleku” jaglanym.
2. Dodać wiórki kokosowe i pozostawić pod przykryciem, aż do wchłonięcia przez kaszę całego płynu.
3. Jabłko pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny.
4. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej.
5. Do pudełka przełożyć ugotowaną kaszę, skropić ją olejem, polać ciepłą czekoladą, posypać posiekanymi nerkowcami i kostkami jabłka. Opcjonalnie można oprószyć cynamonem.

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia – 390 kcal Białko – 12 g Węglowodany – 46 g Tłuszcze – 20 g

Roladki z warzywami i włoską szynką

Składniki (2 porcje)

- 4 arkusze papieru ryżowego
- plaster gotowanej szynki włoskiej (prosciutto cotto)
- 2 małe buraki
- 1/3 żółtej papryki
- 2 suszone pomidory odsączone z zalewy
- świeży szpinak
- łyżka sezamu

Dressing

- 2 łyżki oleju z pestek dyni
- odrobina soku z mandarynki
- sól morską
- świeżo mielony czarny pieprz

Wykonanie

1. Plaster szynki pokroić w paski.
2. Buraki obrać ze skóry ostrą obieraczką i pokroić w cienkie paski. Tak samo postąpić z suszonymi pomidorami i papryką.
3. Szpinak dokładnie umyć i położyć na papierze kuchennym, aby go osuszyć.
4. Z oleju, soku z mandarynki oraz przypraw przygotować dressing: energicznie wymieszać w miseczce wszystkie składniki.
5. Zwilżyć delikatnie papier ryżowy, a na środku każdego arkusza ułożyć: listki szpinaku, suszone pomidory, paprykę, buraki i szynkę. Posypać sezamem.
6. Papier zawiązać podobnie jak placki tortille, przy czym należy pamiętać o podwinięciu boków arkusza. Całość ładnie się skleji, gdy papier wyschnie. Spakować do pudełka.
7. Roladki spożywać, maczając je w przygotowanym wcześniej dressingu.

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia – 250 kcal Białko – 19 g Węglowodany – 18 g Tłuszcze – 11 g



Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia – 300 kcal Białko – 8 g Węglowodany – 30 g Tłuszcze – 18 g

Nadziewany batat

Składniki (2 porcje)

- duży batat
- ¾ szklanki suchej brązowej soczewicy
- 2 pomidory malinowe
- 8 wydrylowanych czarnych oliwek
- suszone pomidory z zalewy
- łyżeczka kuminu
- ½ łyżeczki suszonej kurkumy
- łyżeczka wędzonej papryki
- łyżeczka mielonego kardamonu
- sól różowa
- świeżo mielony czarny pieprz
- 2 łyżeczki tahini (100% sezamu)
- listki świeżej kolendry lub innego lubianego zioła
- łyżka nasion granatu
- garść roszponki
- świeży ogórek

Wykonanie

1. Batata dokładnie umyć, przekroić na połowy, lekko ponakłuwać widelcem i posmarować łyżką oleju zmieszanego z wędzoną papryką.
2. Ułożyć batata skórką do góry na blasze do pieczenia i piec w rozgrzanym do 200°C piekarniku przez 20 minut.
3. Soczewicę ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Dodać do niej drobno posiekane świeże i suszone pomidory oraz oliwki. Oprószyć składniki solą, pieprzem, kardamonem, kuminem i kurkumą. Wszystko dokładnie wymieszać.
4. Wyjąć z piekarnika bataty, wyskrobać trochę miąższu i dodać go do soczewicy. Następnie nałożyć gotowy farsz do poówek batata, połączyć je tahini, posypać ziołami i zapakować do pudełka.
5. Obok poówek batata ułożyć roszponkę i plastry świeżego ogórka. Z granata wydobyć nasiona i posypać nimi potrawę.

Ciecierzycza z kaszą bulgur i jajkami przepiórczymi

Składniki

- szklanka ugotowanej ciecierzycy (ewentualnie można użyć takiej z puszki, ale należy opłukać ją z zalewy)
- 1/2 szklanki suchej kaszy bulgur
- opakowanie kiełków słonecznika
- średniej wielkości czerwona papryka
- 3 łyżki prażonych na suchej patelni pestek dyni
- świeży tymianek (same listki)
- sałata lodowa
- łyżeczka oleju rzepakowego
- 6 jajek przepiórczych
- 1/2 awokado (najlepiej odmiany Hass)
- sok z cytryny – do skropienia awokado
- sól różowa
- czarny pieprz

Wykonanie

1. Kaszę przygotować według instrukcji na opakowaniu. Wymieszać z solą, pieprzem, tymiankiem.
2. Ugotowaną ciecierzycę (lub z puszki) lekko podsmażyć na oleju.
3. Awokado umyć, obrać, pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny.
4. Paprykę pokroić w kawałki, wymieszać z porwaną sałatą lodową, posypać prażonymi pestkami dyni i skropić oliwą.
5. Jajka gotować przez 4 minuty. Następnie obrać je i przekroić na połówki.
6. Wszystkie składniki dowolnie ułożyć w kieszonkach pudełka. Kaszę można najpierw wymieszać z ciecierzycą.

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia – 360 kcal Białko – 14 g Węglowodany – 45 g Tłuszcze – 13 g

Sałata z indykiem, fenkułem i pomarańczą

Składniki (2 porcje)

- garść sałaty rzymskiej
- 300 g piersi indyka
- świeży ogórek
- fenkuł
- pomarańcza
- 10 wydrylowanych zielonych oliwek
- 6 blanszowanych migdałów
- czarnuszka – do posypania
- sól różowa
- czarny pieprz
- łyżeczka oliwy z oliwek extra vergine
- opcjonalnie – czerwona cebula

Wykonanie

1. Pierś indyka opłukać, pokroić w paski i smażyć chwilę na oliwie z niewielkim dodatkiem wody, dodając sól i pieprz. Kiedy mięso lekko się zrumieni, położyć je na papierze kuchennym, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
2. Fenkuł dokładnie umyć, pokroić wedle uznania. Tak samo zrobić z obranym ogórkiem i pomarańczą. Oliwki pokroić lub zostawić je w całości.
3. Sałatę opłukać, porwać na mniejsze kawałki, włożyć do pudełka, a na sałatę wrzucić wszystkie wymienione wcześniej składniki.
4. Posypać całość migdałami, czarnuszką i skropić oliwą. Opcjonalnie można dodać posiekaną cebulę.

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia – 348 kcal Białko – 18 g Węglowodany – 15 g Tłuszcze – 6 g



Wartość odżywcza (1 porcja; 2 sztuki):

Energia – 500 kcal Białko – 24 g Węglowodany – 55 g Tłuszcze – 20 g

Naleśniki gryczane z jajkiem i szpinakiem

Składniki (2 porcje; 4 sztuki)

- 6 czubatych łyżek mąki gryczanej
- 2 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 2 łyżeczki odtłuszczonego siemienia lnianego
- 1½ szklanki mleka 1,5% tłuszczu
- łyżka oleju rzepakowego
- szczypta soli morskiej

Dodatki

- 4 jajka kurze w rozmiarze M
- 200 g świeżego szpinaku (½ opakowania)
- ząbek czosnku
- sól morska
- czarny pieprz
- szczypta gałki muszkatołowej
- płatki chili – do dekoracji

Wykonanie

1. Mąkę wymieszać ze skrobią, siemieniem lnianym oraz solą. Dodać połowę mleka i olej, składniki dokładnie połączyć, wlać pozostałe mleko, wymieszać i odstawić ciasto na 15 minut.
2. W tym czasie posadzić jajka na odrobinie oleju rzepakowego, tak aby mocno się ścięły, a na patelni obok udusić liście szpinaku – na wodzie z dodatkiem pieprzu, gałki muszkatołowej, soli. Dodać niewielką ilość oleju oraz zmiażdżony ząbek czosnku.
3. Po upływie 15 minut smażyć z ciasta naleśniki na suchej, nieprzywierającej patelni.
4. Na każdy naleśnik nałożyć szpinak i jajko sadzone – można je pokroić w mniejsze kawałki. Oprószyć pieprzem i płatkami chili.

Pełnoziarnisty makaron z pietruszkowym pesto i migdałami

Składniki (2 porcje)

- 80 g suchego makaronu pełnoziarnistego (np. linguine, spaghetti, penne)
- 2 pęczki natki pietruszki
- 1½ szklanki orzechów piniowych
- 2 łyżki suszonych płatków drożdżowych
- sok z cytryny
- 10 migdałów w skórkach
- ⅓ szklanki oliwy z oliwek extra vergine
- sól morska
- czarny pieprz

Wykonanie

1. Natkę pietruszki wraz z łodygami wypłukać, lekko osuszyć. Wrzucić ją razem z orzechami piniowymi i płatkami drożdżowymi do kielicha blendera i zmiksować, dodając stopniowo oliwę, aż do momentu uzyskania gładkiego kremu, czyli pesto.
2. Migdały posiekać i prażyć na suchej patelni, aż lekko się zrumienią. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
3. Makaron ugotować na półtwardo w lekko osolonej wodzie, odcedzić, nie przelewać wodą. Przełożyć go najpierw do miski, wymieszać z pesto, a następnie przełożyć do pudełka, posypać prażonymi migdałami.

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia – 380 kcal Białko – 21 g Węglowodany – 53 g Tłuszcze – 29 g

Przepisy przygotowała

Milena Nosek – absolwentka dietetyki na
Warszawskim Uniwersytecie Medycznym,
wykładowca Wyższej Szkoły Rehabilitacji i dietetyk
Polskiego Baletu Narodowego. Admiratorka
podróży, kuchni śródziemnomorskiej i teatru tańca.
milenanosek.pl

Skanska Property Poland

al. Solidarności 173
00-877 Warszawa
skanska.pl

Wydawca

Futu
ul. Skolimowska 3/16
00-795 Warszawa
futu.pl

Żaden z przepisów nie może być w jakikolwiek
sposób powielany bez pisemnej zgody
wydawcy i autorów, chyba że w kuchni.

Skanska © 2019

**Świadomego jedzenia
życzy Skanska.**