**Zyskały chwile tylko dla siebie**

**Na co dzień pochłonięte pracą, domem i tysiącem spraw do załatwienia. W ciągłym biegu, z kalendarzem w ręku i telefonem przy uchu. Mowa o nowoczesnych Białostoczankach, które – podobnie jak kobiety w całej Polsce i wielu krajach świata – 8 marca obchodziły swoje święto. Z tej okazji klinika Renew zaprosiła je do wspólnego celebrowania tego szczególnego dnia.**

W wydarzeniu zorganizowanym przez klinikę medycyny estetycznej Renew wzięło udział ok. 30 pań. Choć niezbyt chętnie godzą się na takie określenie, ale w większości były to „kobiety sukcesu”. Właścicielki firm, restauratorki, pracownicy naukowi, lekarze, specjalistki. Jak wyjaśnia Katarzyna Gogga, współwłaścicielka kliniki, problemem współczesnej kobiety jest permanentny brak czasu – życie w ciągłym pędzie z zegarkiem w ręku, stres i towarzyszące mu napięcie.

*- To wszystko sprawia, że tak rzadko myślimy o sobie. Ale warto – choćby raz do roku – przystanąć na chwilę. Wyłączyć telefon i po prostu… zrelaksować w miłym towarzystwie* - mówi przedstawicielka Renew. *- Dlatego postanowiłam wykorzystać ten szczególny dzień stwarzając okazję do tego, aby zyskały czas zarezerwowany wyłącznie dla siebie. Bez męża. Bez dzieci. Bez obowiązków służbowych. Nie było to proste, ale tym bardziej cieszę się, że to się udało. I to po raz kolejny.*

Spotkanie z okazji Dnia Kobiet to już mała tradycja w Renew Clinic. Podobne wydarzenia organizowane są w tym miejscu co roku. Na uczestniczki czekało wiele atrakcji – bezpłatne zabiegi, prezentacje, konsultacje ze specjalistami medycyny estetycznej i wizażystkami, udział w losowaniu cennych nagród i upominków oraz spotkanie ze specjalistami żywienia z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.

*- Dieta nowoczesnej kobiety musi być odpowiednio zbilansowana i ułożona. Powinna być urozmaicona, pokrywać dobowe zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze. Mamy świadomość, jak trudno jest zorganizować swój kalendarz, uwzględniając w nim czas na cztery/pięć posiłków w ciągu dnia. Ale podczas spotkania przywoływaliśmy liczne przykłady, że dieta wcale nie oznacza katorżniczych wyrzeczeń i każdy z nas może się zdrowo odżywiać - to naprawdę nic trudnego - mówi Remigiusz Filarski, specjalista żywienia, z najstarszej w mieście poradni dietetycznej.*

Jak przyznają uczestniczki, tych kilka godzin spędzonych w typowo „babskim” gronie było znakomitą okazją, aby na moment zapomnieć o kobiecej codzienności, oddając się przyjemnościom i relaksowi.

*- Świętowanie Dnia Kobiet w ten sposób to bez wątpienia połączenie przyjemnego z pożytecznym – takie spotkania pozwalają bowiem się szybko zregenerować i nabrać energii, a jednocześnie poznać ciekawych ludzi i nauczyć się czegoś praktycznego* – dodaje na koniec Katarzyna Gogga.