

# Zate & Zame

JESEN 2022

# POTIPAJ SVOJE PRSI

**&** drugi trendi  
za ženske



**WIZ** zavarovanje  
na dotik



# Kazalo

**POTIPAJ SVOJE PRSI**

**ŠTEVILKA TVOJEGA MODRČKA**

**GARDEROBNA KAPSULA**

**JESENSKO RAZVAJANJE**

**WIZ AVTO PERLA**



# USTAVI SE IN PREGLEJ SVOJE DOJKE. VSAK MESEC!

**Samopregledovanje je pomembno za zgodnje odkrivanje raka dojk.** Dobro je biti tudi v stiku s svojim telesom in poznati svoje dojke. Zakaj? Ker je po statistiki Onkološkega inštituta Ljubljana »rak dojk v razvitem svetu najpogostejši rak pri ženskah«. Dojka je organ oziroma žleza, ki se spreminja med vsakim menstrualnim ciklusom, nosečnostjo, dojenjem in v menopavzi, zato upoštevaj, da se spremembe tkiv dogajajo tudi zaradi teh dejavnikov. Na verjetnost razvoja bolezni vplivajo različni dejavniki, kot sta dedni in nevarnostni, ter življenjski slog. **Pazi nase, skrbi zase!**

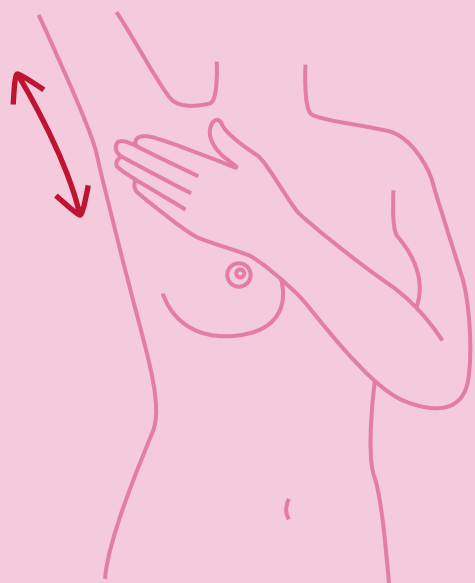
## Nasveti za samopregled

- 1. Pregleduj obe dojki vsak mesec v fazi ciklusa od 5 do 12 dni po menstruaciji.**

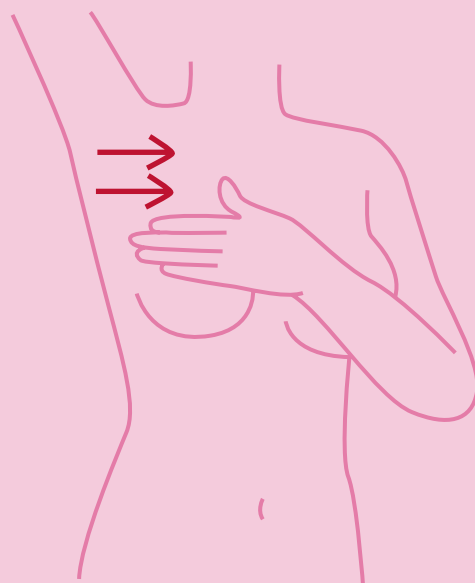
**Si v menopavzi? Potem izberi poljuben dan v mesecu.**



## 2. Kako samopregledovati dojke?



Dvigni roko in se potipaj pod pazduho.



Nato s prsti pretipaj še dojke ...



... in ponovi pregled v ležečem položaju.

**Dojke opazuj tudi v ogledalu.**

O vseh morebitnih spremembah (zatrddlinah, bulicah, izcedku, spremembi v videzu in barve kože ipd.) se posvetuj s svojim ginekologom ali izbranim osebnim zdravnikom.

### Te skrbi in bi rada odgovor o svojem zdravju čimprej?

V težkih trenutkih nam prav pride možnost takojšnjega pogovora z zdravstvenim strokovnjakom. **Omogoča ti ga zavarovanje WIZ Specialisti.** Kaj dobiš?

- Hiter posvet z osebnim zdravnikom preko telefona ali **videoklica (HALO DOKTOR).**
- Napotnico za zdravnika specialista **v najpogostejše 8 dneh.**
- Zdravstveno asistenco ter **drugo mnenje.**

Piši nam na [info@wiz.si](mailto:info@wiz.si) ali nas pokliči, če bi se rada pogovorila o **zavarovanju WIZ Specialisti**, s katerim hitreje prideš do potrebnega pogovora in mnenja.

**WIZ SPECIALISTI Z ASISTENCO**

**Si mama? Nauči pregledovanja svojo hčerko.  
Opomni na samopregledovanje še druge tebi ljube ženske,  
ki jih imaš okoli sebe.**



# KAKO IZBRATI PRAVI MODRČEK ZASE?

»Katero številko vam dam, gospa?« Poveš. Pa je res vedno enaka? Kako sploh pravilno določiti svojo številko? V roke vzemimo mehak meter in skočimo pred ogledalo! Izmerimo svoje dojke in obseg prsnega koša, da preverimo, ali prodajalki še vedno odgovarjamo pravilno kombinacijo številke in črke.

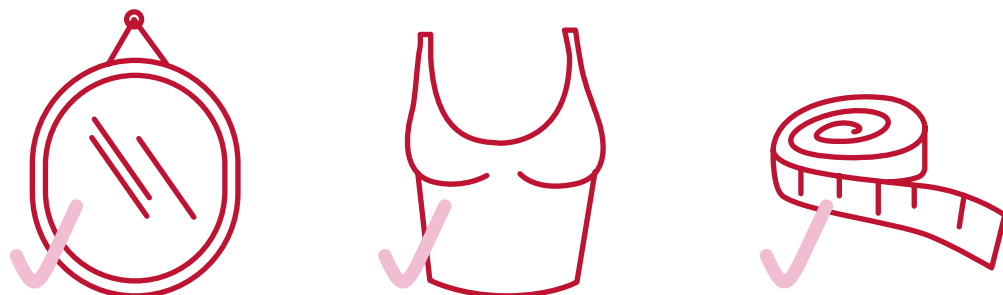
## Znaki, da ne nosiš prave številke

- ➔ Naramnice te režejo v rame in puščajo rdeče sledi po nošenju.
- ➔ Naramnice ti drsijo z ramen.
- ➔ Kost modrčka visi v zraku in se ne stika s prsnim košem.
- ➔ Že na videz premajhne ali prevelike košarice. Zadnji del modrčka ti leze vse do lopatic, sprednji pa se ne stika s telesom.
- ➔ Modrček ne stoji na svojem mestu oziroma se premakne, ko dvigneš roke ali se nagneš naprej.

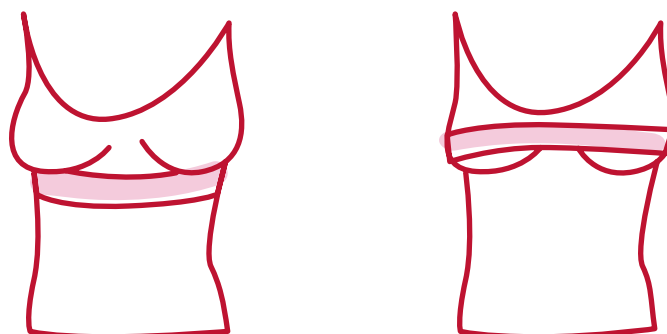


# »KAR 80 % ŽENSK NAJ NE BI NOSILO PRAVE ŠTEVILKE MODRČKA!«

**1. Potrebuješ ogledalo, majico in mehak meter, najbolje šiviljskega.**



**2. Izmeri obseg pod dojkami in obseg pri bradavičkah.**



**3. Poišči tabelo zelenega proizvajalca modrčkov in odkrij svojo številko. Pozor, ti se med seboj lahko malo razlikujejo, zato vedno prej preveri!** Spodnja je informativne narave.

## Obseg pod prsmi

<b>cm</b>	65-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100	101-105	106-110	111-115
<b>EU oznaka</b>	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105

## Velikost košarice

<b>razlika v cm</b>	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45
<b>EU oznaka</b>	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L

**4. Alternativni izračun: obstaja formula!**

**Primer:** Tvoj obseg pod dojkami je 85 cm, pri bradavičkah pa 98 cm

Pri zgornji prvi tabeli obseg 85 cm spada pod številko modrčka 75.

Za številko košarice odštejemo izmerjen obseg pod dojkami in obseg

bradavičk. Torej izračunamo  $98 - 85 = 13$ . V drugi tabeli to ustreza košarici B.

Enostaven izračun številke tvojega modrčka je tako 75 B.

# GARDEROBNA KAPSULA:

## KREATIVNA IN TRAJNOSTNA REŠITEV ZA TVOJ STIL OBLAČENJA

Garderoba in kapsula vsaka zase nimata prav nič skupnega, v paru pa pomenita **najbolj uporabno metodo za oblikovanje garderobe po tvoji meri ali, če hočeš, lastne mini kolekcije.**

**Koncept garderobne kapsule daje prednost izbiri kakovostnih in trajnih kosov, ki so med seboj popolnoma združljivi.**

Tako si lahko zjutraj privoščiš katerekoli hlače iz omare s katerimkoli puloverjem! Meniš, da bi za kaj takega potrebovala čarovniške sposobnosti? Potem dovoli, da te naučimo čarati.

**Osnovo garderobne kapsule predstavlja 6 do 12 najnujnejših kosov za posamezno sezono:**

- ✓ bela srajca
- ✓ mala črna obleka,
- ✓ jeans hlače,
- ✓ (elegantne) hlače,
- ✓ (eleganten) suknič,
- ✓ bela ali črna majica,
- ✓ plašč,
- ✓ sončna očala,



- ✓ velika torba,
- ✓ pisemska torbica,
- ✓ čevlji s peto,
- ✓ čevlji brez pete.



To so brezčasni, klasični kosi, ki jih na **vsake 3 mesece dopolnite** s sezonskimi trendi, barvami, materiali in vzorci.

Na ta način dobite pomladno, poletno, jesensko in zimsko kolekcijo, ki so pisane na vašo kožo in **združljive tudi med seboj**.

Posamezno sezonsko kolekcijo pa sestavlja do 30 do 40 kosov.



## **Dobri materiali - zeleno okolje**

Ob nakupovanju novih stvari vedno preveri, iz kakšnega materiala je to, kar kupuješ. Le trajnostni materiali ti omogočajo, da boš v svoji garderobi lahko uživala več sezon. **Na ta način pa boš podprla tudi pravično proizvodnjo in prispevala za dobro narave.** Za pomlad in poletje ti priporočamo, da se odločiš za lahkotne, zračne materiale. Tvoja koža bo hvaležna za bombaž, poplin, lan in svilo.

Vedno, ko boš kupovala nove stvari, se vprašaj, kako lahko ta kos vključiš v svojo kapsulo. **Ne pozabi, manj je pravzaprav več!**



# JESENSKO RAZVAJANJE

## Izkoristi sezono sprehodov in kostanja

V tem času te na sprehodu po gozdu spremlja na tisoče barv.

**Tukaj je recept za odličen kostanjev mousse.**

- Za dve porciji skuhaj 100 g olupljenega kostanja.
- Kuhanega pretlači z vilicami, mu dodaj 50 g kokosovega napitka in žlico kokosovega sladkorja ter vse skupaj zmešaj v mešalniku.
- V vodni kopeli stopi 40 g temne čokolade in jo vmešaj v kostanjevo mešanico do gladke zmesi.
- Prelij v kozarček in dekoriraj po okusu.

Sporoči, kako ti je všeč in nas označi na Instagramu [@zateinzame.si](https://www.instagram.com/zateinzame.si)



## Vikend izlet čez mejo s prijateljicami

Vse se začne z dobro idejo in pametnim načrtovanjem. Rezervirajte gorsko kočjo na priljubljenem avstrijskem smučišču in ujemite prvi sneg v decembru. Priljubljen za zabavo je živahen Zagreb, za razvajanje duše in brbončic pa priporočamo terme v središču italijanske Toskane. Kamorkoli vas že odnese, uživajte!

**S prijateljicami pa s seboj vzemite zavarovanje WIZ Tujina.** Vse boste zavarovane na eni polici in to le za nekaj dni izleta – kako priročno. **Za smučarke in deskarke pa priporočamo letno zavarovanje WIZ Smučar,** ki velja za morebitno nezgodo.



**NA POT ZAVAROVANE**

## Začinjena veganska vroča čokolada

V trendu so različni barviti topli napitki, a na vrhu še vedno ostaja ena in edina čokolada. Vroča čokolada je po statistiki pijača vseh, pripravljena na veganski način pa bo poskrbela za sladko razvajanje tudi tistih, ki ne marate mlečnih izdelkov.

- **Za dve osebi** potrebuješ 3 dcl mandljevega mleka in 1 dcl kokosovega mleka.
- Segrej in dodaj dve žlici ekološkega kakava v prahu ter 100 g prave temne čokolade.
- Nato zmešaj izvleček burbonske vanilje, malo cimeta, suhe mete in kokosov sladkor ter napitku dodaj dve žlički te mešanice.
- Za piko na i pa še ščep soli! Postreži v najljubši skodelici in uživaj v dolgem klepetu.



## Suho krtačenje celega telesa

**Potrebuješ suho krtačo z naravnimi ščetinami**, ki jo najdeš v vseh boljše založenih trgovinah z izdelki za nego telesa in obraza. Krtači se s **kratкими gibi od konca okončin proti srcu**, npr. od konice prstov do rame. Ščetine krtače **odstranjujejo odmrle celice na površju kože**, ki je naš največji organ, pritisk pa ustvarja nežno masažo, ki pospešuje limfno drenažo in izboljšuje prekrvavitev. Za kaj je še dobro krtačenje? **Pomagalo naj bi zmanjšati maščobne obloge**, kar izboljša tudi videz celulita, sicer pa naj bi imelo krtačenje enak učinek kot masaža celega telesa, to pomeni, da obenem še zelo sprošča in posledično regulira raven kortizola v telesu.

# POTEGNI ROČNO

Prevoziš manj kot 6.000 kilometrov na leto? Potem izberi WIZ Perla in svoj avto zavaruj 30 % ugodneje.

Popolno zavarovanje zate in zame, ki prevoziva manj kilometrov.



Ponujamo ti pester izbor kritij za vse nepredvidljive situacije. Poskrbimo, da se vedno in povsod počutiš varno.

*Priporočamo:*

## WIZ Asistent

Nudi v primeru okvare, poškodbe ali izginotja tvojega avta 24-urno organizacijo in kritje stroškov asistenc. V primeru napotitve k serviserju je krita vleka avta do najbližjega serviserja.

## WIZ Voznik ali AO+

Z obveznim zavarovanjem (AO) so v primeru povzročitve prometne nesreče zavarovani sopotniki in ostali udeleženci v prometni nesreči, voznik povzročitelj pa ne. Zanj velja zavarovanje le, če ima dodatno sklenjeno zavarovanje WIZ Voznik, ki je posebno zavarovanje za voznika, poznano tudi pod kratico AO-plus.



ZANIMA ME WIZ AVTO PERLA



# Hvala za branje!

Revijo Zate&Zame urednikujemo  
zavarovanke in sodelavke zavarovanja WIZ.

**Zate & Zame**

