

"Co nas łączy?"



Wykształcenie:

- 2008–2010:** Uniwersytet Szczeciński – Tytuł licencjata na kierunku Wychowanie Fizyczne.
- 2021–2022:** Wyższa Szkoła w Elverum (Universitetet i Innlandet, studiested Elverum) – Trener III stopnia z IV poziomów kształcenia) 1,5 roku studiów.
- 2023:** Tytuł Trenera Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (PZLA).
- 2023–2025:** Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Warszawie – Studia magisterskie na kierunku Zarządzanie (w trakcie).

Doświadczenie zawodowe:

- 2011:** 6 miesięcy pracy w gimnazjum jako nauczyciel wychowania fizycznego.
- 2011–2018:** Praca w Norwegii w branży dystrybucji.
- 2016-12.2023:** Zatrudnienie jako trener dzieci i młodzieży do lat 20 w Sportsklubben Vidar Oslo.
- 2017-12.2023:** Stanowisko Trenera Głównego biegów średnich w Sportsklubben Vidar Oslo.
- 2018–2020:** Dyrektor sportowy oraz Trener Główny biegów wytrzymałościowych w Sportsklubben Vidar Oslo.
- 2018–obecnie:** Współpraca z Norweskim Związkiem Lekkiej Atletyki.
- 2023–obecnie:** Nauczyciel wychowania fizycznego oraz pedagog szkolny w gimnazjum.

Działalność charytatywna:

- 2016–2023:** Jeden z trzech liderów 3 sekcji wolontariuszy podczas Diamentowej Ligi w Oslo – koordynacja ponad 300 osób.
- 2016–2023:** Lider sekcji dla zawodników elity podczas Oslo Maratonu.
- 2016–2022:** Pomoc finansowa dla Świętokrzyskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz indywidualnych zawodników na terenie Polski.

2016-2024

- **1. Współpraca:**
- Współpracowałem z 178 zawodnikami w wieku od 13 do 25 lat w latach 2016–2024.
- **2. Osiągnięcia indywidualne i zespołowe:**
- Ponad 1000 ustanowionych rekordów życiowych.
- Ponad 100 medali zdobytych podczas Mistrzostw Norwegii (U18: 49, U20: 36, U23: 20, Senior: 18)*liczba medali zawiera starty na stadionie/hali oraz biegi przetajowe.
- Mistrzostwo Nordyckie U20 oraz brązowy medal w kategorii seniorskiej na 800 m.
- Mistrzostwo Nordyckie U20 w biegach przetajowych w drużynie.
- **3. Udział w międzynarodowych zawodach:**
- 6 zawodników, którzy wespół z mną startowało w Mistrzostwach Europy i Świata (U18/U20/U23).
- 8 występów jako trener reprezentacji narodowej podczas Mistrzostw Europy, Świata (U18/U20/U23) oraz Pucharu Europy Seniorów w latach 2018–2024 (specjalizacja: biegi średnie).
- **4. Sukcesy międzynarodowe zawodników:**
- **5. miejsce** na Mistrzostwach Europy U20 (Talin 2021) na dystansie 800 m – *Pernille Karlsen Antonsen*.
- **9. miejsce** na Mistrzostwach Europy U20 (Talin 2021) na dystansie 1500 m – *Malin Hoelsveen*, *Mistrzyni Europy U18, 800 m (Jerusalem 2022).
- **15. i 17. miejsce** na Mistrzostwach Europy U20 (Espoo 2023) na dystansach 3000 m i 5000 m – *Anna Marie Siervag*.
- **17. i 18. miejsce** na Mistrzostwach Europy U18 (Győr/Banská Bystrica, 2018/2024) na 800 m – *Kristin Svendby Otervik/Lars Hauge*.
- Udział w eliminacjach Mistrzostw Świata U20 (2018 i 2023 – Cali i Tampere) na 5000 m/800 m – *Anna Marie Siervag/Sanne Njaastad*.
- **Półfinały Mistrzostw Europy U23** na 800 m i 3000 m z przeszkodami – *Pernille Karlsen Antonsen/Kristin Svendby Otervik*.
- **17., 36., i 29. miejsce** na Mistrzostwach Europy w biegach przetajowych U20 w latach 2021–2023 – *Anna Marie Siervag*.



Czego oczekujecie od
dzisiejszego wykładu
na temat norweskiego
modelu treningu
wytrzymałościowego?



Norweski model treningu wytrzymałościowego dla biegaczy
średnio- i długodystansowych
„double threshold,,

Foto.Aftenposten



I-3	<p>Terskeltrening, langintervall: 8-15 x 1000 meter (10-12 reps er typisk)</p> <p>I grunntreningsperiode 1 brukes også lengre drag: 4-6 x 2000 meter 3-5 x 3000 meter 2-5 x 5000 meter</p> <p>Terskeltrening, kortintervall 20-(25)x 400 meter 30-40 x 200 meter 25-40 x 45/15</p>	25 sek-2 min	~ 20-75 min	50-90 min (kan også komme opp til 120 min)	<p>Terskeløkter hvor man ligger mellom 1,5 – 3,5 i laktat avhengig av øktedesign og utøverens treningstilstand. Enkelte økter hvor man ligger stabilt under 2,0 i laktat vil for eliteutøvere likevel klassifiseres som en I-3 økt, da hastigheten (<i>ytre belastning</i>) på intervallarbeidet vil være høy. I enkelte sammenhenger blir begrepet «lavterskel» også brukt ved eksempelvis laktatmålinger fra 1,5 – 2,0 på slik type intervalltrening.</p> <p>I modellen som brukes ofte der man har såkalt «dobbelterskel» vil man forsøke å ha typisk 1,5-2 i laktat på morgenøkten og litt høyere laktat på kveldsøkten.</p>
-----	--	--------------	-------------	--	--

<p><u>Strefa 2</u></p>	<p>Trening progowy, długie interwały: 8–15 × 1000 metrów (10–12 powtórzeń jest typowe). W podstawowym okresie treningowym 1 stosuje się również dłuższe odcinki: 4–6 × 2000 metrów 3–5 × 3000 metrów 2–5 × 5000 metrów</p> <p>Trening progowy, krótkie interwały: 20–25 × 400 metrów 30–40 × 200 metrów 25–40 × 45/15</p>	<p><u>Przerwa</u></p> <p>25s-2min</p>	<p><u>Objętość</u></p> <p>20-80min</p>	<p><u>Czas jednostki treningowej</u></p> <p>90-150 min*</p>	<p>Zakres progowy, gdzie poziom mleczanu wynosi od 1,5 do 3,5 mmol/L w zależności od projektu treningu i stanu treningowego zawodnika.</p> <p>Niektóre sesje, w których poziom mleczanu utrzymuje się stabilnie poniżej 2,0 mmol/L u sportowców elity, mimo to klasyfikowane są jako I-3, ponieważ intensywność (zewnętrzne obciążenie) podczas treningu interwałowego jest wysoka.</p> <p>W niektórych przypadkach używa się również terminu "niskoprogowy" do określenia wartości mleczanu od 1,5 do 2,0 mmol/L w takich treningach.</p> <p>W modelu często stosowanym przy tzw. "podwójnym progu", typowy zakres to 1,5–2 mmol/L rano i nieco wyższy poziom mleczanu wieczorem.</p>
------------------------	---	---------------------------------------	--	---	--

Źródło: Olympiatoppens intensitetskala

$$F = G \frac{m_1 m_2}{d^2}$$

$$E + V = Z$$

$$i\hbar \frac{\partial}{\partial t} \psi = \hat{H} \psi$$

$$E = mc^2$$

$$\frac{\partial^2 u}{\partial t^2} = c^2 \frac{\partial^2 u}{\partial x^2}$$

$$\phi(x) = \frac{1}{\sqrt{2}}$$

• Przykładowy układ treningu:

• I 6-11X1000m 1-90s.

• II 2X6-10X500m p 40s-1 min

• I 5x2000m p 2 min

• II 2x10x400m p 1 min

• I 6X1600

• II 5X10X45s/15s

$$\frac{df}{dt}$$

Zawodnicy stosujący model „double threshold”, w kategori U18/U20 w Norwegii.

1500 METER

ÅR	RESULTAT	PLASSERING
2024 (19)	3,38,32	6-fi-A
2023 (18)	3,40,33	1
2022 (17)	3,44,49	6-fi
2021 (16)	3,48,39	2-h6
2020 (15)	3,56,26	2
2019 (14)	4,20,42	3-h1
2018 (13)	4,23,35	2-h1
2017 (12)	4,33,63	1-h1
2016 (11)	4,46,22	1

1500 METER

ÅR	RESULTAT	PLASSERING
2024 (17)	4,09,80	2
2023 (16)	4,25,50	11-nat
2022 (15)	4,33,44	6-fi
2021 (14)	4,39,28	1
2020 (13)	5,11,77	4



Precyzyjne monitorowanie
treningu, zaplanowana progresja obciążeń.

-
- **Niska intensywność treningów** pozwala na zwiększoną tolerancję na objętość treningu.

Głównym założeniem modelu norweskiego jest wykonywanie dużej objętości treningowej o niskiej intensywności w strefie tlenowej.

Taka intensywność pozwala na:

- Minimalizowanie ryzyka przeciążenia i kontuzji przy optymalnej progresji. Ryzyko kontuzji przychodzi w momencie gdy układ chrzęstno kostny nie jest do tego przygotowany.
- Budowanie podstaw wytrzymałości i poprawę efektywności mięśni / zwiększona ilość mitochondrii oraz kapilaryzacji.

- Dostosowanie oraz planowanie obciążeń:**

Trening o niższej intensywności nie obciąża nadmiernie układu nerwowego oraz mięśniowego, dzięki czemu organizm może efektywnie się regenerować i adaptować. Powolne, ale systematyczne obciążanie sprzyja długoterminowej adaptacji struktur takich jak:

- Mięśnie** – zwiększenie kapilaryzacji (lepsze ukrwienie) i efektywności mitochondriów.

- Ścięgna i więzadła** – wzmacnianie bez zwiększania ryzyka mikrourazów.

- Kości** – poprawa gęstości mineralnej, co zmniejsza ryzyko złamań przeciążeniowych przy prawidłowym dopasowaniu objętości.

- **Niskie koszty energetyczne:**

Trening w niższej strefie tlenowej wymaga mniejszej ilości glikogenu mięśniowego i opiera się głównie na spalaniu tłuszczów. To pozwala oszczędzać zasoby energetyczne organizmu i umożliwia realizację dużych objętości treningowych.

**Długotrwała adaptacja:
Stopniowe zwiększanie objętości i
obciążenia pozwala organizmowi na
adaptację w tempie, które jest zgodne z
jego naturalnymi zdolnościami
przystosowawczymi. Dzięki temu
trening ten jest szczególnie skuteczny w
długoterminowej perspektywie.**

Tablea all time w biegu na 1500m kobiet oraz mężczyzn.

Próba statystycznej analizy wyników sportowych opartych na różnorodnych środkach trenngowych.

Próba „Norweskiej metody treningu wytrzymałości” zostaje wprowadzana po 2000 roku.

1500 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
3,26,73	Jakob Ingebrigtsen , Sandnes IL	19.09.00	1	Monaco/MON, Herculis Meeting International d'Athlétisme	12.07.24
3,29,47	Narve Gilje Nordås , Sandnes IL	30.09.98	8	Oslo/Bi, Wanda Diamond League	15.06.23
3,30,01	Filip Ingebrigtsen , Sandnes IL	20.04.93	3	Monaco/MON, IAAF Diamond League - Herculis	20.07.18
3,31,46	Henrik Ingebrigtsen , Sandnes IL	24.02.91	10	Monaco/MON, Diamond League 2014 - Herculis Monaco	18.07.14
3,37,02	Sigurd Tveit , Kristiansands IF Friidrett	16.03.00	6	Berlin/GER, ISTAF	04.09.22
3,37,25	Håkon Moe Berg , Kyrksæterøra IL	26.06.06	4-fi-A	Jessheim, Jessheim 1500m Elite 2024	24.05.24
3,37,27	Ferdinand Kvan Edman , IK Tjalve	12.02.93	8	Berlin/GER, ISTAF	04.09.22
3,37,4	Lars Martin Kaupang , Larvik Turn & IF	18.08.52	3	Oslo/Bi	30.06.76
3,37,57	Vebjørn Rodal , Oppdal FIK	16.09.72	2	Byrkjelo	13.07.97
3,37,89	Magnus Tuv Myhre , Brandbu IF	15.06.00	2-h6	Jessheim, 1500m Elite	08.06.23
-----	10	-----	-----	-----	-----
3,37,89	Even Brøndbo Dahl , FIK Orion	24.08.94	2-fi	Jessheim, NM 2023	08.07.23
3,38,1	Knut Kvalheim , IK Tjalve	14.06.50	5	Oslo/Bi	30.06.76
3,38,32	Andreas Fjeld Halvorsen , Ullensaker/Kisa IL	14.09.05	6-fi-A	Jessheim, Jessheim 1500m Elite 2024	24.05.24
3,38,5	Arne Kvalheim , IK Tjalve	25.04.45	1	Oslo/Bi	28.08.68
3,38,63	Snorre Holtan Løken , IK Tjalve	25.10.94	2-hNat	Oslo/Bi, Diamond League 2016 - Bislett Games	09.06.16
3,38,74	Espen Borge , IK Tjalve	08.09.61	2	Aarhus, DEN	01.07.87
3,38,76	Lars Ove Strømø , IL Fri	07.05.63	6	Oslo/Bi	27.07.85
3,38,80	Per Erling Kristoffersen , Lørenskog Friidrettslag	16.02.59	3	Oslo/Bi	26.06.82
3,38,84	Marius Bakken , IL Runar	27.03.78	13	Rieti, ITA	28.08.05
3,38,87	Esten Hansen-Møllerud Hauen , FIK Ren-Eng	22.05.03	4-h6	Jessheim, 1500m Elite	08.06.23
-----	20	-----	-----	-----	-----
3,39,25	Ove Talsnes , IL Gular	22.06.62	12	Oslo/Bi	02.07.88
3,39,4	Ingar Engelund , IF Minerva	12.05.54	5	Oslo/Bi	03.08.78
3,39,40	Mats Hauge , IL Gular	16.07.97	3-fi-A	Watford/GBR, Watford Open Graded Meeting	11.08.21
3,39,43	Moa Abounnachat Bollerød , Sem IF	02.11.01	9	Fana, Trond Mohn Games	22.05.24
3,39,58	Morten Kolstø Velde , Haugesund IL	19.12.84	8	Oslo/Bi	03.07.09
3,39,76	Lars Stene , Heimdal IF	18.06.61	9	Oslo/Bi	27.07.85
3,39,8	Arne Hamarsland , IL Gular	24.07.33	3	Oslo/Bi	05.09.58
3,39,88	Tor Øivind Ødegård , Fredrikstad IF	28.02.69	7	München, GER	21.06.97
3,40,03	Fredrik Sandvik , Ullensaker/Kisa IL	23.03.98	2-h7	Oslo/Bi, 1500 Elite	09.06.21
3,40,1	Anfin Rosendahl , IL Gular	09.01.57	3	Bergen/Fa	19.06.80
-----	30	-----	-----	-----	-----
3,40,12	Bård Kvalheim , IK Tjalve	17.09.73	1	Stockholm, SWE	25.07.06
3,40,22	Thomas Solberg Eide , Haugesund IL	20.11.92	8-fi-A	Sollentuna/SWE, Folksam Grand Prix - Sollentuna GP	28.06.11
3,40,23	Jacob Boutera , Ullensaker/Kisa IL	29.04.96	7-h6	Jessheim, Jessheim 1500m Elite	02.06.22
3,40,38	Atle Karlsen , Fredrikstad IF	18.04.65	13	Oslo/Bi	02.07.88
3,40,47	Igor Kristensen , IF Minerva	18.11.61	14	Oslo/Bi	02.07.88
3,40,47	Tommy Gjølga , IL i BUL	01.05.69	10	Oslo/Bi	06.07.91
3,40,49	Jim Svengy , Fræna FIK	22.04.72	7	Dortmund, GER	26.06.99
3,40,6	Stig Rekdal , Larsnes IL	08.09.39	2	Oslo/Bi	12.07.66
3,40,61	Hans Kristian Fløystad , IK Tjalve	03.04.89	2-fi-B	Ninove/BEL, 22ste Memorial Rasschaert	21.07.12
3,40,7	Arne Hovde , Ringerike Friidrettsklubb	10.01.48	8	Oslo/Bi	30.06.76
-----	40	-----	-----	-----	-----
3,40,84	Torstein Brox , IL i BUL	11.06.59	4	Oslo/Bi	28.06.84
3,41,04	Eyvind Solbu , Ås IL	17.11.72	2	Byrkjelo	23.07.95
3,41,48	Sander Dybwad Mathiesen , Sportsklubben Vidar	10.11.03	4-h2	Oslo/Bi, KFUM stevne #2	27.08.24
3,41,53	Odd Morten Brekke , Gjesdal IL	19.10.81	4	Norrtälje, SWE	11.07.05
3,41,7	Per Øystein Saksvik , Ranheim IL	19.05.57	1	Roosendaal, NED	20.06.79
3,41,8	Erik Mathisen , IL Gular	30.12.52	2	Oslo/Bi	05.07.77
3,41,95	Mikkel Blikstad Thomassen , IK Tjalve	13.10.03	7-nat	Oslo/Bi, Diamond League - Bislett Games	30.05.24
3,42,06	Kjetil Brenno Gagnås , Børsa IL	09.05.00	3	Trondheim, Trondheim Elitestevne	21.08.24
3,42,1	Ulf Bertil Lundh , IK Tjalve	11.10.32	7	Göteborg, SWE	28.08.58
3,42,20	Sindre Buraas , Sportsklubben Vidar	08.05.89	12-nat	Oslo/Bi, Diamond League 2011 - Bislett Games	09.06.11

1500 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
4,00,55	Grete Waitz , Sportsklubben Vidar	01.10.53	5	Praha, TCH	03.09.78
4,02,20	Ingvill Måkestad Bovim , IL Gular	07.08.81	5	Rieti, ITA	29.08.10
4,03,07	Karoline Bjerkeli Grøvdal , IK Tjalve	14.06.90	5	Stockholm/SWE, Wanda Diamond League - Bauhaus-Galan	04.07.21
4,05,75	Trine Pilskog , Hareid IL	01.12.72	13	Paris, FRA	23.07.04
4,05,97	Ingrid Kristiansen , IL i BUL	21.03.56	1	Sandnes	10.08.86
4,06,72	Anne Jorun Flaten Rakstad , Lillehammer IF	07.05.61	6	Oslo/Bi	05.07.86
4,07,14	Ragnhild Kvarberg , Sportsklubben Vidar	23.03.81	13	Rieti, ITA	27.08.06
4,08,08	Amalie M. Sæten , Ullensaker/Kisa IL	01.12.97	11-h4	Budapest/HUN, World Athletics Championships	19.08.23
4,09,03	Ingeborg Østgård , IK Tjalve	05.10.03	1-fi-A	Jessheim, Jessheim 1500m Elite 2024	24.05.24
4,09,40	Kristine Eikrem Engeset , Tingvoll Idrettslag	15.09.88	2	Florø	02.06.07
-----	10	-----	-----	-----	-----
4,09,70	Wenche Sørum Lønnquist , Høybråten og Stovner IL	10.07.51	7	München, GER	07.09.72
4,09,80	Wilma Anna Bekkemoen Torbiörnsson , Ullensaker/Kisa IL	31.05.07	2	Oslo/Bi, KFUM stevne #2	27.08.24
4,10,51	Hilde Stavik , Sportsklubben Vidar	06.09.62	1	Mosjøen	16.08.92
4,10,56	Kristin Roset , Gloppen Friidrettslag	22.10.79	5	Cork, IRL	06.07.02
4,11,17	Gunvor Hilde , Elnesvågen IL	13.11.63	7	Basel, SUI	26.05.80
4,11,20	Hedda Hynne , IK Tjalve	13.03.90	2-fi	Jessheim, NM 2023	08.07.23
4,11,32	Grethe Tyldum , Steinkjer Friidrettsklubb	08.07.01	3	Oslo/Bi, KFUM stevne #2	27.08.24
4,11,90	Anne Gine Løvnes , IK Tjalve	14.03.03	1 (J-U23)	Bodø, Junior NM	03.08.24
4,12,14	Maiken Sørum , Idrettslaget Skjalg	12.01.68	1	Stjørdal	20.08.89
4,12,17	Malin Hoelsveen , Raufoss Idrettslag Friidrett	25.01.05	3-nat	Oslo/Bi, Diamond League - Bislett Games	30.05.24
-----	20	-----	-----	-----	-----
4,12,30	Sissel Grottenberg , Heimdal IF	17.08.56	8	Oslo/Bi	02.07.88
4,13,01	Susanne Wigene , IK Tjalve	12.02.78	1	Florø	04.06.05
4,13,04	Veslemøy Hausken , FIK BFG Fana	01.02.73	2	Lapinlahti, FIN	22.06.97
4,13,37	Lisbeth Pedersen , IK Tjalve	20.11.75	4	Heverlee, BEL	07.06.03
4,13,80	Selma Løchen Engdahl , FIK Orion	20.12.01	4	Oslo/Bi, KFUM stevne #2	27.08.24
4,13,88	Christin Sørum , Idrettslaget Skjalg	12.01.68	1	Tammerfors, FIN	17.06.87
4,14,06	Kristine Lande Dommersnes , Haugesund IL	20.05.99	4	London/GBR, BMC Regional Races	26.07.23
4,14,67	Grethe Fosse , Eidsvåg IL, Romsdal	07.06.59	2	Stjørdal	20.08.89
4,14,84	Malin Edland , IK Tjalve	31.03.99	6-nat	Oslo/Bi, Diamond League - Bislett Games	30.05.24
4,15,09	Hanne Lyngstad , FIK Orion	05.12.75	7	Gateshead, GBR	19.07.98

Część II

- "Siła Współpracy: Budowanie relacji w dążeniu do wspólnego celu"

- Człowiekiem jest się całe życie, zawodnikiem, trenerem, działaczem, psychologiem, fizjoterapeutą.....
..... się bywa.

Budowanie relacji po za bieżnią wtywa pozytywnie na długoterminową owocną współpracę.





Foto. prywatne



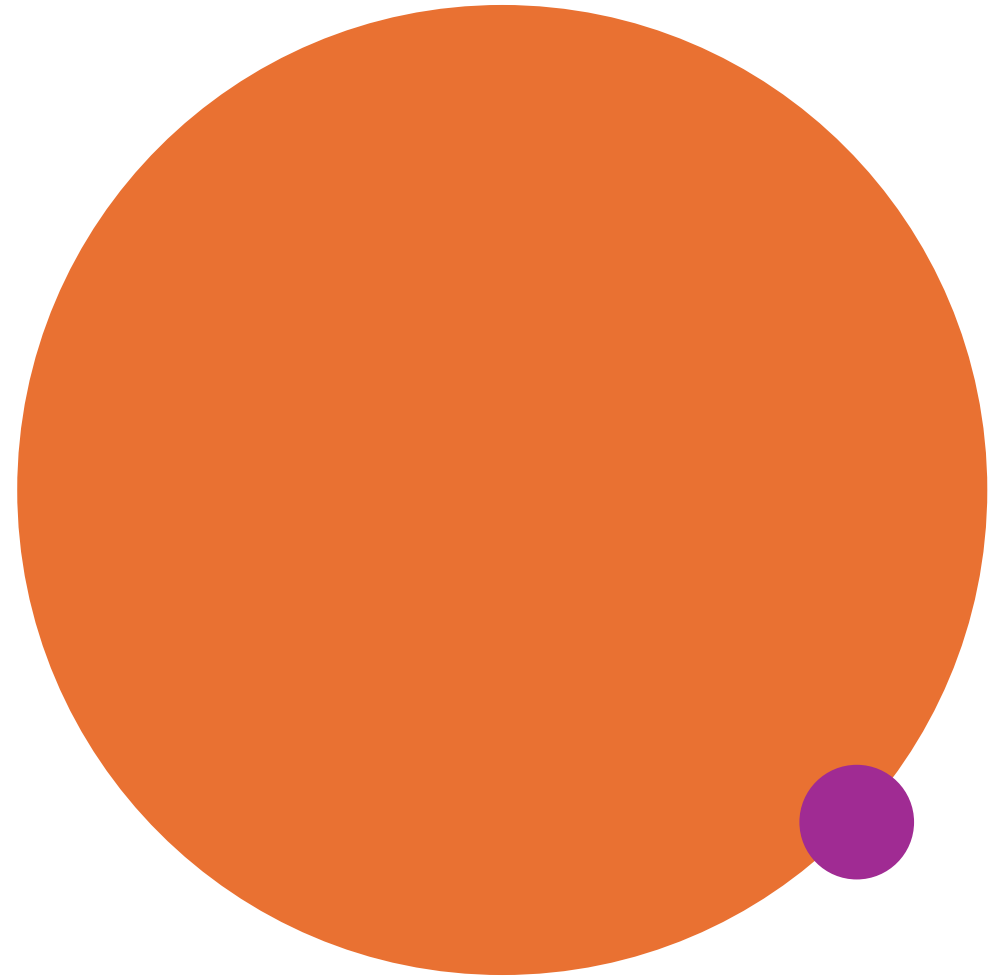
foto. Galeria prywatna.



- **Twój Idealny Trener**

Krótką dyskusja w grupach 3-4 osobowych. Macie 5 minut na rozmowę na temat **'Waszego idealnego trenera'**. Zastanówcie się i odpowiedzcie wspólnie na pytania:

- 1 Jakie cechy powinien mieć idealny trener?
2. Jakie podejście do treningu i motywacji uważacie za najskuteczniejsze?



"Mój Zespół: Budowa i Stabilność"

Kogo chciałbyś mieć w swoim zespole, aby wspólnie z zawodnikiem/podopiecznym osiągnąć cel na danym etapie szkolenia? Jakie role lub cechy członków zespołu byłyby dla Ciebie kluczowe?
5 min/ zespoły 4/5 osobowe.

Praca

Przyjaciele

Koledzy, koleżanki z „branży„

**zaufanie, profesjonalizm, otwartość, szczerść,
wsparcie, działanie.....jako fundamenty
prawidłowego procesu rozwoju.**

Rodzina

Wsparcie medyczne

Klub/Zwiazek sportowy

.....?

Brak czasu dla samego siebie, regeneracja, możliwość rozwoju.

Skrajność, zbyt duża potrzeba kontroli

Wyzwania w drodze do realizacji założonego celu...

Brak współpracy

Czas

Środowisko zewnętrzne: osoby nas otaczające, media jako społecznościowe ,, porównywarki ,,

Zbyt dżametralne zmiany...

Odbieranie rzeczywistości personalnie...

Ograniczenia finansowe

Brak zaufania..do siebie ,innych.

Brak konsekwencji w realizacji założonych planów

Brak wyznaczenia obowiązujących zasad we współpracy...

Brak planów, strategii krótko i długoterminowej..

01

Z czego bylibyście gotowi zrezygnować w swojej działalności jako trener, działacz czy sędzia, aby jeszcze lepiej realizować swoje cele i wartości w tych rolach?

02

Co sprawiło, że upewniliście się, iż wasza praca jako trener, działacz czy sędzia ma realną wartość i wpływ?

03

Który aspekt omawiany podczas prezentacji najbardziej was zainteresował i który planujecie dalej zgłębiać oraz wdrażać w codziennej pracy jako trener, działacz czy sędzia?

- **Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.**

Zapraszam do współpracy opartej na profesjonalizmie i wzajemnym rozwoju!

- **Dziękuję za uwagę Mariusz Woźniak**
- **Kontakt +4796859221**
- **wozniakmariusz@onet.pl**

