

# #SHAPEMEUP

LINGERIE MAG

NR 2 | 2022

## Cata Ja

ROZMAWIAJĄ:  
EWELINA RUCKGABER  
MAGDALENA MADEJ  
SABINA MAŃKA



DALIA

LINGERIE

Kolekcja  
jesień / zima  
2022 / 2023





**DALIA**  
LINGERIE

Nowe modele w kolekcji **BASIC**  
Daj się zaskoczyć nowym  
konstrukcjom i kolorom  
Miseczki do M



[dalia.pl](https://dalia.pl)



**N**owory sezon, nowa ja, nowa Ty! Gdybym miała krótko opisać ostatnie miesiące, zdecydowanie zebrałabym wszystko w jedno słowo – „zmiana”. Towarzyszyła mi zarówno w życiu prywatnym (o czym przeczytacie więcej w wywiadzie na stronie 46) oraz tym zawodowym. Wiele zawdzięczam nowej perspektywie, która otworzyła się przede mną wraz z macierzyństwem. Odkryłam w sobie zupełnie inną stronę kobiecości i rozumiałam, jak niesamowicie może przeobrażać się nasze ciało w przestrzeni zaledwie 12 miesięcy.

Wyciągnęłam wnioski i przelałam pomysły na papier. W kolekcji **Cała JA**, stawiam na wygodę i komfort, ale też różnorodność! W końcu zmieniające się nastroje (podczas ciąży niekiedy w zastraszającym tempie) przypominały mi, jak bardzo emocjonalne i ekspresyjne potrafimy być. A to w gruncie rzeczy żadna wada, tylko piękna cecha, którą warto w sobie pielęgnować.

Dalibabki chcą czuć się piękne, bez względu na wiek czy rozmiar – to oczywiste. Bardzo ważne jest więc, żeby tę naszą kobiecość – chociaż zmieniającą się na przestrzeni lat – wciąż odkrywać i celebrować. Bo to właśnie coś, co nas wyróżnia i czym powinniśmy się cieszyć. W tym sezonie zobaczycie więc edytoriale w zupełnie innej odsłonie, nowe osobowości wśród naszych ambasaderek i dużo, bardzo dużo inspirujących treści. Wszystko po to, aby zachęcać Was do bycia sobą, zawsze i pomimo wszystko.



Jaka jest Dalibabka? Niezależna, nowoczesna, praktyczna i szalenie zmysłowa. Zgrabnie wymyka się sztańcowym stereotypom kobiecości, a w sezonie jesień-zima 2022/2023 świadomie czerpie inspirację z estetyki bieliznianych nowości. Cała JA powstała w oparciu o założenia garderoby kapsułowej, w której wszystko ze wszystkim koresponduje harmonijnie. Ten sam element garderoby może grać na różnych poziomach, w zależności od tego, z czym i jak będzie zestawiony. Chyba najbardziej wyczekany element kolekcji będzie model **Natasha**, nawiązujący do Waszej ulubionej **Stacy**, która w zeszłym roku okazała się niekwestionowanym bestsellerem. Będzie zatem tiul, dużo przeźroczystości i seksownych zdobień. W pozostałych modelach sezonowych pojawiają się kolory stricte jesienne, ale będzie też zaskakująca niespodzianka w linii regularnej **Basic**. Słowem, dla każdego coś pięknego, więc... zobaczcie same, nie zdradzam więcej!

*Sabina Mańka*

**ISHAPEMEUP**  
LINGERIEMAG

Publikacja reklamowa: Dalia Lingerie  
Copyright: Dalia Lingerie

Niniejsza publikacja nie stanowi oferty w rozumieniu prawa.  
Koncepcja i realizacja: Korpo Agencja Kreatywna, [www.agencjakorpo.pl](http://www.agencjakorpo.pl)



# NEWS

## Co nowego w świecie Dalii?

### Hej, kobieto – #PomacajSie

W naszych salonach znajdziesz wskazówki jak samodzielnie zbadać piersi – zrób zdjęcie telefonem, by o nich pamiętać.



Zwracający uwagę tytuł, prawda? O to chodziło. W końcu akcja, w którą zaangażowaliśmy się już jakiś czas temu, ma na celu zatrzymać Twój wzrok – za wszelką cenę skłonić do bliższego zapoznania się z tematem. Dlatego w naszych przymierzalniach, w widocznym miejscu na lustrach, przykleiliśmy stosowne informacje, a na Instagramie zorganizowaliśmy ważny live oraz konkurs związany ze zdrowiem.

Fundacja **Kochasz Dopilnuj** (odpowiedzialna za ogólnopolską akcję **#PomacajSie**) zajmuje się promocją profilaktyki nowotworowej. O raku mówi do osób zdrowych, zachęcając do regularnej kontroli. Edukuje, walczy z niebezpiecznymi mitami dotyczącymi zdrowia, łamie tabu dotyczące głównie kobiecej, ale też męskiej cielesności. Żeby tego dokonać, używa niestandardowych rozwiązań. Opiera swoje działania na fotografii i widocznych w przestrzeni publicznej kampaniach z udziałem m.in. odważnych amazoнок.

Ulotkę na temat profilaktyki zdrowia załączaliśmy do zakupów w naszych salonach.



Początkiem naszej fundacji była właśnie akcja **#PomacajSie**, czyli sesje fotograficzne dla amazoнок. Razem z Anią Szołuchą, drugą połówką duetu MOOi Studio specjalizującego się w fotografii kobiecych aktów, zaproponowałyśmy koleżance, Agnieszce Ford, sesję zaplanowaną po rekonstrukcji piersi po przebytym nowotworze. Aga prezent przyjęła, ale nie chciała czekać aż do rekonstrukcji.

Postanowiła pokazać swoją bliźnę innym dziewczynom jako przypomnienie o regularnych badaniach piersi. Wymyśliłyśmy nazwę, zdjęcia z sesji opublikowałyśmy na fanpage'u na FB wraz z informacją, że jeżeli są inne amazonki chętne na sesję, to zapraszamy serdecznie do dołączenia do kampanii. W ciągu kilku dni dostałyśmy 20 zgłoszeń! Od tamtej pory nieprzerwanie robimy sesje kobietom po przebytym nowotworze, obecnie mamy na liczniku 130 sesji w 6 edycjach!



W Dalii dołączyliśmy do akcji fundacji stosunkowo niedawno, ale już zrealizowaliśmy wspólnie kilka ciekawych projektów. Na naszym blogu **Shapemeup** pojawił się obszerny wywiad z założycielkami Kochasz Dopilnuj, a w lipcu 2022 spotkaliśmy się w realu, podczas profilaktycznego pikniku w Warszawie.

Kto był z nami, ten wie, że nie zabrakło merytorycznej wiedzy (nie tylko z profilaktyki nowotworowej), atrakcji dla dzieci i dorosłych, ale przede wszystkim niesamowitej, inspirującej kobiecej energii! Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zerknij na nasz Facebook lub Instagram **@dalialingerie** i obejrzyj zapisany live – mówimy w nim kiedy i jak skutecznie badać piersi w zaciszu domowym. Wszystko po to, aby przypominać i nie odpuszczać tak ważnego dla zdrowia i życia tematu. I chociaż może to brzmieć jak banał – kiedy jest zdrowie, jest wszystko.

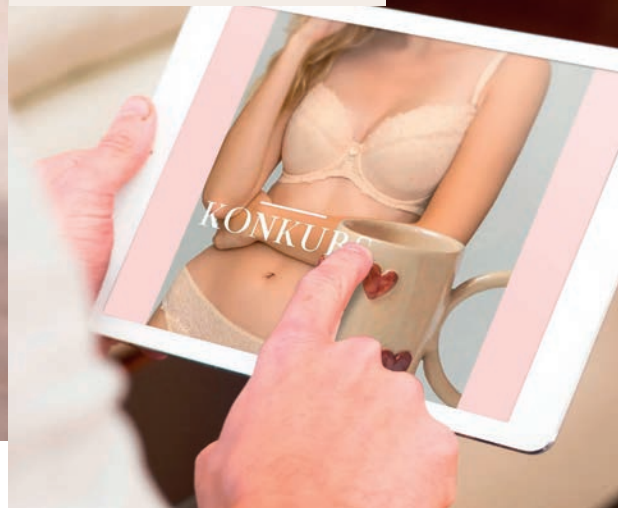




## Wspierajmy Polskie Marki



Konkursy z pracownią artystyczną Anita Pikala czy z marką Yaka Ceramika cieszyły się wśród naszych obserwujących superpopularnością. Wy także możecie dotrzeć do zwycięzców!



Ostawianiu na polskie produkty mówi się od dawna, ale w obecnych, dosyć trudnych czasach, świadome wybory konsumentów stają się jeszcze ważniejsze. Choć polskie marki coraz częściej przebijają się do mainstreamu, wielu z nas wciąż kupuje głównie w sklepach należących do światowych gigantów. Na całe szczęście rynek lokalny rozwija się dynamicznie i na ten moment oferuje już tak wiele możliwości, że każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Historia naszej marki bieliznianej rozpoczęła się w 1994 roku w Makowie Podhalańskim. Od tego czasu zyskałyśmy kilkanaście salonów firmowych w największych miastach Polski, a produkty Dalii są dostępne również w asortymencie kilkuset sklepów multibrandowych. Twoja ulubiona bielizna to 100% made in Poland, a każdy kolejny sezon pozwala nam poszerzać ofertę o nowe modele, fasony i kolorystykę –

dla kobiet o różnych upodobaniach i typach sylwetek. Ponieważ sami na co dzień zmagamy się z trudnościami prowadzenia własnej działalności, ale mamy w tym blisko 30-letnie doświadczenie, postanowiliśmy pójść o krok dalej i podać pomocną dłoń Wam, odważnym właścicielkom własnych biznesów.

Od tego roku **wspierajmypolskiemarki**, to nie tylko chwytliwy hasztag na Insta, przynajmniej nie dla nas! Zakasaliśmy rękawy, by realnie wesprzeć kobiety prowadzące w Polsce swoje małe i trochę większe firmy. Stąd pomysł na nową serię wpisów na blogu i współpracy! Dzięki nim na naszym Instagramie regularnie odbywają się konkursy organizowane wspólnie z kolejnymi partnerkami. Dla Ciebie to oznacza dwie korzyści – po pierwsze, przeczytasz ciekawe wywiady na blogu, a po drugie, możesz zyskać genialne nagrody podczas wspólnej zabawy! Gotowa poznać kolejną uczestniczkę? Śledź nasze konta, bierz udział w konkursach i wspieraj przedsiębiorczość.



## Kisielle –

bo ciągle jest mało rozmów  
o ciałoptywności

Nurt body positive dla niektórych zaczął być już chyba męczący... Coraz częściej pojawiają się w Internecie słowa krytyki, gdy tylko jakaś marka zdecyduje się na kampanię z udziałem modelek plus size, czy też po prostu zrezygnuje z nadmiernego retuszu zdjęć.



Największe kłamstwo, w jakie wierzymy? Że „ciało bikini” to tylko szczupłe, gładkie, młode ciało. Bosh, co za bzdura! I jaka skuteczna. Kultura diety zarabia na niej miliony dolarów co roku. A prawda jest taka, że absolutnie **KAŻDE CIAŁO JEST STWORZONE DO BIKINI, DO WYLEGIWANIA SIĘ NA PLAŻY, DO ZABAW W WODZIE.** I na szczęście coraz więcej marek, które robią kostiumy kąpielowe widzi, że robienie inkluzywnej rozmiarówki ma sens. Wiem, że dla wielu z nas wyjście na plażę to stres, realny strach i duży koszt emocjonalny. Sama jeszcze trzy lata temu nie wyobrażałam sobie założyć bikini, a jeszcze rok temu nawet nie patrzyłam w kierunku majtek z niskim stanem. A teraz? A teraz odliczam dni do lata i czekam na temperatury wody powyżej 17 stopni. A ty czego potrzebujesz, żeby wyjść na plażę? – pyta pod swoim filmikiem na Instagramie Ola.

Coś, co jeszcze do niedawna spotykało się z wyrazami zachwytu i pełnego podziwu, dziś ponownie zdaje się wywoływać skrajne emocje: „promowanie otyłości”, „trochę niesmaczne”, „mnie nie zachęciliście”, itp. Dlaczego? Czy naprawdę już nam się ta „normalność” wszystkim przejadła i potrzebujemy powrotu do lukrowanej, wymuskanej (nierealnej) rzeczywistości? Czy możemy uznać już temat samoakceptacji i inkluzywności za zakończony, a wszystkie kobiety za wystarczająco zmotywowane do odwagi w byciu sobą? Cóż, niestety z naszej perspektywy wciąż jest jeszcze bardzo wiele do zrobienia...

Oczywiście to prawda, że społeczeństwo mamy coraz bardziej świadome i na szczęście poziom tolerancji (na najróżniejsze kwestie) powoli rośnie. Nadal jednak spotykamy się w naszej pracy z fantastycznymi kobietami, które boją się wyjść na plażę w stroju kąpielowym, albo wstydzą rozebrać, nawet przed naszą brafitterką! Dlaczego? Ponieważ wciąż o coś się obwiniamy i podnosimy poprzeczkę, nie wiadomo po co – bardzo, ale to bardzo wysoko. W Dalii mówimy temu STOP. Jesteśmy zmotywowani i pewni swego – wszystkie ciała kochać, nikogo nie oszczędzać! Jeśli Ty też chcesz do nas dołączyć, koniecznie odwiedź Instagram [@dalialingerie](#). W zapisanym live znajdziesz rozmowę z [@Kisielle](#), a wśród opublikowanych postów takie, które dadzą Ci motywacyjnego kopa!





„Patrzę na to zdjęcie i jestem mega dumna z mojego ciała. Z siebie. Z drogi, jaką przeszłam. To mogłoby brzmieć jak wstęp do klasycznego posta „przed i po”, rzeczy zniechęcającej przeze mnie NA MAKSA. Ale to nie jest opowieść o zmienianiu ciała. To opowieść o zmienianiu nastawienia do tegoż ciała. Jeszcze parę lat temu tak piękną bieliznę trzymałam tylko na specjalne okazje (bo mój rozmiar pojawiał się w niewielu markach i kosztował krocie). Pokazywanie na zdjęciu brzucha, tak dalekiego od brzuchów pokazywanych w mediach, traktowałam jak przyznanie się do porażki – bo przecież kultura diety wmawia nam, że „wystarczy tylko...” – tu wstaw najnowszy dietetyczny trend”. W ogóle rozebranie się przed poznaniem przed chwilą osobą, która nie jest lekarzem, to była rzecz nie do pomyślenia. Okazuje się jednak, że im dalej w las, tym więcej odwalania się od siebie. Widzę mój biust, mój brzuch, mój uśmiech. Wspominam jak doskonale bawiłam się w lesie z Anią, i że nawet szyszki wchodzące w różne części ciała nie były problemem. I mam ochotę na całe gardło krzyknąć: DZIĘKUJĘ CI CIAŁO! Bez ciebie nic nie byłoby możliwe. Bo moje ciało to ja. I tak się składa, że całkiem lubię osobę, którą jestem. I bardzo lubię ciało, w jakim żyję. Niepowtarzalne. Moje. Ciało modelki. Tak jest – CIAŁO MODELKI. Dla dziewczyny wychowanej w latach 90. ta fraza konotowała tylko jeden rodzaj sylwetki – taki, jaki miała Kate Moss. A teraz? A teraz ciało modelki, to każde ciało. – pisze pod postem Ola, a prawie 1,5 tys. osób zostawia pod nim serduszko.

## Postaw na „Olę”

Kostiumograf Sophie Kula-Jeżowska, z którą mieliśmy przyjemność pracować na planie naszego **#DaliaTalks**, początkiem tego roku została mamą. Przetestowała w naturalnych warunkach naszą bieliznę do karmienia, którą doradziła jej brafitterka w warszawskim salonie. Jej zdaniem model **Ola K01** dobrze trzyma piersi, które w czasie laktacji zmieniają rozmiar i swoją wagę. W momencie ubrania biustonosza poczuła wyraźną ulgę i wsparcie kręgosłupa, a to jak wiemy, jest ważne dla młodych mam, na co dzień obciążonych wielogodzinnym noszeniem swoich maluszków. Jest naprawdę wygodny i praktyczny przy częstym karmieniu córeczki – tak podsumowuje zakup Sophie. Przy okazji wizyty w **Dalii** dowiedziała się też, jak ma pielęgnować bieliznę, aby ta, mimo częstego prania, jak najdłużej spełniała swoją rolę. Stylistka dobrała sobie również figi z wysokim stanem (nie z kompletu), które jej zdaniem bardziej się sprawdzają w czasie, gdy okolice brzucha po porodzie tak szybko się zmieniają.

Stylistka wybrała dwa odcienie modelu OLA, który idealnie sprawdza się codziennych aktywnościach karmiącej mamy.



Na zdjęciu Sophie karmiąca córeczkę, w obiektywie swojego męża, reżysera i producenta Wojtkę Jeżowskiego.



## Dopasuj swój idealny rozmiar – nowe salony Dalii na mapie Polski!



różnych konstrukcji, ten „idealny egzemplarz” będzie ukryty raz pod rozmiarem 90D, a raz 90E. Skąd taka rozbieżność? Już wyjaśniamy. Wybierając się na wizytę w salonie stacjonarnym, zawsze możesz liczyć na poradę naszej doświadczonej brafitterki, która nie tylko zmierzy Twój obwód pod biustem i w biuscie, ale też pokaże Ci, jak poszczególne fasony układają się na Twoim ciele. Część konstrukcji posiada miski głębsze, część płytsze. Raz rozstawione szerzej, innym razem zbierające do środka. Nie mówiąc już o tym, że różna rozciągliwość materiałów, wynikająca po prostu z ich specyfikacji, wymaga czasem dobrania mniejszego, a czasem większego obwodu – aby uniknąć niechcianego efektu „wałeczków” czy odstającego mostka.

Ponieważ piszecie do nas często w wiadomościach prywatnych, z zapytaniem o dostępność salonu Dalii w danym mieście, chcielibyśmy Wam coś ogłosić – już teraz, kupicie ulubioną bieliznę w dwóch nowych lokalizacjach!

- » **Warszawa, Galeria Atrium Targówek – salon firmowy**
- » **Salon franczyzowy w Słupsku**

Zamawianie bielizny online jest niewątpliwie bardzo wygodne, ale wiąże się jednak z pewnym ryzykiem. Cóż, nie ma się co oszukiwać – specyfika kobiecych piersi wymaga od nas mierzenia biustonoszy indywidualnie, ponieważ rozmiar rozmiarowi nierówny. Nawet w obrębie jednej marki, może zdarzyć się, że wśród kilku

Chcesz sprawdzić, czy Dalia stacjonuje również w Twoim mieście? Wejdź na stronę [www.dalia.pl](http://www.dalia.pl) i przescrolluj na sam dół. Po prawej stronie znajdziesz lupkę z wyszukiwarką adresów – wystarczy, że wpiszesz interesującą Cię lokalizację, a system podpowie Ci, jak dojechać na miejsce! To co, widzimy się na przymiarkach?

## Dalia w B2B

Partnerstwo jest dla naszej sieci cenną strefą rozwoju, dlatego zapraszamy do współpracy wszystkich zainteresowanych kontrahentów, którym gwarantujemy:

- » **wspólne ustalenie realnej strategii działania;**
- » **wsparcie w zakresie know-how i marketingu;**
- » **korzystne umowy handlowe.**

Oferujemy rozpoznawalny na rynku wysokiej jakości produkt, zawsze indywidualne warunki współpracy i skuteczne narzędzia wspierające sprzedaż.



fot.: materiały prasowe





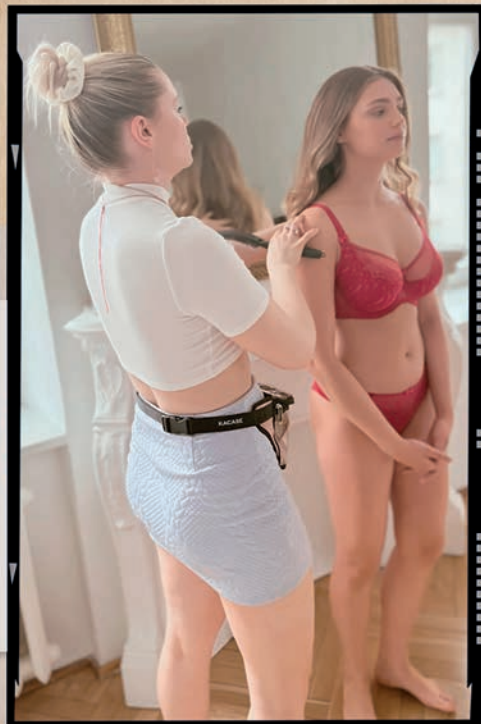
## Za kulisami

Nowej  
kampanii

Pandemia i związane z nią ograniczenia spowodowały, że kilka ostatnich kampanii realizowaliśmy w bezpiecznej przestrzeni i kameralnym gronie. Gdy aktualnie mamy większą swobodę i mniejsze ryzyko blokowania relacji, przygotowaliśmy plan zdjęciowy w nieco rozbudowanej formule. Zapraszamy Was za kulisy sesji do klimatycznego apartamentu 4A VA w warszawskiej kamienicy, gdzie fotograf **Adam Cekiera** wspólnie z modelką **Ellą Zaradzką** z D'Vision Models opowiedzieli subtelną historię zapisaną w kadrach.



Zabawa  
konwencją zdjęć



Dagmara Wróbel  
zadbata o makijaż  
i fryzury na planie



Adam Cekiera  
w akcji

Kompozycje najnowszych modeli bielizny zaprojektowanych przez **Sabinę Mańkę** i idealnie dobranych przez brafitterkę **Sylwię Tomanek-Alagierską** wpisały się w konwencję nawiązujących do francuskiego stylu przestrzeni. Wszystko z zamiłowaniem do kobiecych kształtów, kameralnych apartamentów i tych zjawiskowych klatek schodowych niczym z Pinteresta! Mamy nadzieję, że poczujecie z nami ten nastrój, a później dołożycie jeszcze coś od siebie – stylizując na co dzień nowe modele z kolekcji **jesień-zima 2022**.

A Ty, wybrałeś już swojego faworyta na ten sezon?



## Nowości w linii basic!

W ubiegłym sezonie jesienno-zimowym do sprzedaży trafił granatowy model **SARA**. Z miejsca skradł serca Wasze i naszych kontrahentów, dlatego postanowiliśmy odszyć go w kilku kolejnych odcieniach.

*Zainteresowanie klientek konkretnym modelem w danej kolekcji zawsze mobilizuje mnie do tworzenia kolejnych wariacji na jego temat, bo nie ma co kombinować – dla mnie najważniejsze jest, aby to, nad czym pracuję było doceniane i lubiane. Jestem też przekonana, że dokładnie tak pracuje każdy projektant, bez względu na branżę.*

/ Sabina Mańska /  
główna projektantka marki Dalia Lingerie



Niezastąpiona projektantka **Dalii, Sabina Mańska**, przygotowała kilka alternatywnych pomysłów i tym sposobem na salony wkraça zmysłowa mocca i klasyczna biel. Od najbliższych tygodni **Sara** na stałe zagości w naszej wielosezonowej kolekcji **Basic**, rozbudowując jej nieco stonowany asortyment. To doskonały model, który sprawdzi się w codziennej garderobie do pracy, jak i na bardziej wymagające okazje. Jest subtelnie zdobiony, a zarazem wygodny, dlatego może stanowić dyskretny element wykończenia każdej stylizacji. Kupujcie, testujcie oraz dawajcie znać w komentarzach, jak się Wam nosi, ENJOY!

Obserwujcie nasz sklep online oraz odwiedzajcie salony partnerskie i sieć butików **Dalii**, by nie przeoczyć kolejnych premier naszej nowej kolekcji.

fot.: materiały prasowe unsplash





*Chcę się w życiu  
spełniać i być  
szczęśliwą.  
Cieszę się z chwili  
i zapisywać w pamięci  
najpiękniejsze  
wspomnienia.*

MAGDA (33 LATA)  
TO OSOBA PEŁNA PASJI  
DO ŻYCIA, OTWARTA NA  
ŚWIAT I CZĘSTE ZMIANY.  
PRZEPROWADZAŁA SIĘ  
JUŻ 9 RAZY, A 3 LATA  
TEMU WRAZ Z MĘŻEM  
PRZENIOSŁA SIĘ NA  
TROPIKALNĄ WYSPĘ  
LANGKAWI W MALEZJI.  
AKTUALNIE MIESZKA  
W KATHMANDU  
W NEPALU. URODZIŁA  
SIĘ W WARSZAWIE, ALE  
WYCHOWAŁA W TATRACH –  
TO PEWNIENIE STĄD JEJ  
MIŁOŚĆ I PASJA DO GÓR.  
MAGDA MADEJ ZDRADZIŁA  
NAM, GDZIE UPATRUJE  
ŹRÓDEŁ SWOJEJ ODWAGI  
ORAZ JAKIE PODEJŚCIA MA  
W PLANACH.



Z GŁOWĄ  
W CHMURACH



**REDAKCJA: Zanim pojawiły się góry, w Twoim życiu byłyby bardziej miejskie klimaty?**

**MAGDA:** W Polsce pracowałam w branży chirurgii i implantologii stomatologicznej. Byłam odpowiedzialna za sprzedaż, szkolenia i marketing. Obecnie swój czas oddaję innym. Pracując charytatywnie, wspieram kilka prywatnych organizacji oraz współpracuję między innymi z fundacją Nirmal Purja – Nimsdai Foundation. W tym roku miałam okazję pracować przy projekcie Big Mountain Clean Up, który miał na celu posprzątanie Mount Everestu.

**REDAKCJA: Czyli postawiłaś na większą mobilność, niż stacjonarne bezpieczeństwo?**

**MAGDA:** Podróże są dla mnie częścią mojego samorozwoju. Pozwalają mi poznać i zrozumieć lepiej świat. Czasami jest to podróż do innego kraju, a czasami po prostu spacer po nieznanymi mi nowych częściach Kathmandu. Obserwuję i uczę się życia, które dla każdego z nas jest inne. Natomiast sport, który jest nieodłącznym elementem mojej codzienności, to styl mojej osobowości. Nie potrafię usiedzieć zbyt długo w jednym miejscu. Co roku mobilizuję się do spróbowania czegoś innego. W zależności od miejsca i pory roku jest to: trekking w dżungli bądź w górach, wspinaczka w skale, nurkowanie, pływanie, stand up paddle, jazda konna, rolki, rower MTB, narty, łyżwy, snowboard. Zawsze powtarzam, że nudzić się może tylko nudna osoba.

**REDAKCJA: Ale alpinizm to już grubsza sprawa?**

**MAGDA:** Kiedyś mieszkalam w Zakopanem, a góry były dla mnie moim placem zabaw. Od 7 roku życia mama zabierała mnie prawie w każdy weekend na górska wędrowkę i to ona nauczyła mnie szanować, dostrzegać naturę. Natomiast ciocia była moją inspiracją wysokogórską, bo wychowałam się na jej opowieściach o wyprawach na Mont Blanc,

Grossglockner, Elbrus czy Kazbek. Himalaje tak naprawdę zawsze były moim wielkim, cichym marzeniem.

**REDAKCJA: Co postrzegasz w takim razie, jako swój największy sukces?**

**MAGDA:** Gdy przeprowadziliśmy się do Nepalu, postanowiłam nie tracić czasu. W pierwszym miesiącu zapisałam się na trekking do Base Campu Ama Dablam. Kilka dni przed wyjściem w góry, po rozmowie z mężem, który wspiera mnie i dopinguje w realizacji moich marzeń, postanowiłam spróbować i wejść na Ama Dablam (6812 m n.p.m.), czyli jedną z najbardziej technicznych gór w Himalajach. 11.11.2021 po ciężkiej walce z przeziębieniem i słabą aklimatyzacją wspierałam się na szczyt. Tej wiosny, 15.05.2022, weszłam na mój pierwszy ośmiotysięcznik i czwartą najwyższą górę świata, Lhotse (8516 m n.p.m.). Ta ekspedycja trwała 42 dni i była prawdziwym wyzwaniem. To taka minilista sukcesów na gorąco (śmiech).

**REDAKCJA: Kobiety w wysokich, zaśnieżonych górach mierzą się z przeróżnymi trudnościami, ale co dla Ciebie stanowi największy dyskomfort?**

**MAGDA:** W górach wysokich nigdy nie możesz być pewnym, jak zaaklimatyzuje się Twoje ciało. Everest/Lhotse Base Camp położony jest na 5364 m n.p.m. i na tej wysokości zawartość tlenu w powietrzu to 50-60%. Wysiętek fizyczny i warunki, w których się znajdujemy, bardzo obciążają ciało, więc np. menstruacji można spodziewać się w każdym momencie. Wszyscy zmagamy się z standardowymi problemami pojawiającymi się na tej wysokości, jak np. ból i zawroty głowy, mdłości, brak apetytu, odwodnienie, problemy z trawieniem, wzdęcia, suchość śluzówek (nosa i oczu) czy biegunka. Do tego wszystkiego u kobiet dochodzi ból brzucha, mięśni i ogólne osłabienie. Ja podczas ekspedycji na Ama



BIELIZNA SPORTOWA

Magda z naszej kolekcji wybrała bieliznę sportową.

fot.: materiały prasowe freepik, Instagram: @magdalenamadej...





Dabłam pierwszego dnia menstruacji nie byłam nawet w stanie wyjść z namiotu. W bólu i tak cieszyłam się, że wypadło to wcześniej niż w planowanym terminie. Dzięki temu miałam czas, żeby się zregenerować przed ostateczną wspinaczką na szczyt. Co do np. oddawania moczu, to cóż, też łatwo nie mamy (*śmiech*). Musicie pamiętać, że w górach w pierwszej kolejności najważniejsze jest bezpieczeństwo, a w campach wysokich, w zależności od usytuowania namiotu i warunków pogodowych (np. w nocy najczęściej jest około -20 do -25°C, a wiatr wieje z prędkością 50 km/h), wyjście z namiotu na siku może oznaczać samobójstwo. Dlatego sikanie do butelki w górach wysokich jest standardem.

#### REDAKCJA: Od trudności do marzeń, czyli Twoja wishlist to?

**MAGDA:** Chcę się w życiu spełniać i być szczęśliwą. Cieszyć się z chwili i zapisywać w pamięci najpiękniejsze wspomnienia. Świat mnie inspiruje, a to sprawia, że cały czas przybywa tych marzeń.

**REDAKCJA:** Na szczęście himalaizm i wyprawy na podbój najwyższych szczytów, to już nie jest zabawa tylko dla mężczyzn – panie udowodniły swoje i wciąż idą po więcej. Ale czy faktycznie „w tej branży” można mówić o równym traktowaniu?

**MAGDA:** Tak, jak najbardziej. Uważam, że wszyscy mamy jednakowe szanse. Co więcej, może fizycznie kobiety są często słabsze od mężczyzn ze względu na nasze fizjologiczne różnice w budowie ciała, ale za to mają ogromną determinację i wewnętrzną silną wolę. Z każdym rokiem przybywa kobiet w górach wysokich. W tym sezonie wiosennym w Himalajach (wydane pozwolenia dotyczy wszystkich gór) było 773 mężczyzn i 213 kobiet. Na Everest wchodziło 251 mężczyzn i 74 kobiety, na Lhotse natomiast 103 mężczyźni i 32 kobiety.

**REDAKCJA:** Zachować kobiecość na szlaku – czy to możliwe? Warunki wydają się raczej niesprzyjające. Jak Ty to robisz? Czy np. wygląd jest dla Ciebie wtedy w ogóle ważny?

**MAGDA:** Podczas całej ekspedycji pierwsza i najważniejsza zasada, którą powtarzam sobie jak mantrę to: „musi być mi ciepło”. Utrata ciepła to utrata energii, a to ostatecznie może się odbić na moim stanie zdrowia. Później – komfort. Ubrania muszą być wygodne, ale żeby nie było zbyt nudno i ponuro, wybieram te w mocnych i żywych kolorach. To świetny patent, który zawsze poprawia mój nastrój. Do tego zabieram z sobą dwie albo nawet trzy różne czapki. W górach nieczęsto myjemy głowę, więc świetnie sprawdzają się jako kamuflaż. Chociaż na tych wysokościach to już chyba nie ma żadnego znaczenia (*śmiech*).



Czasami każda z nas lubi podkreślić swoją kobiecość, także poprzez zmysłową bieliznę.



Śledźcie Magdę na jej Instagramie, to niezliczona kopalnia inspiracji i motywacji, by pokonać nasze codzienne słabości.

**REDAKCJA:** Komfort, wygoda i bielizna do zadań specjalnych – co liczy się dla Ciebie, kiedy jesteś w podróży? Jaka bielizna sprawdza się najlepiej, na co zwracasz uwagę?

**MAGDA:** Na tego typu ekspedycjach najczęściej najmniejsze detale odgrywają największą rolę. Bielizna w górach musi być przede wszystkim komfortowa. Najlepiej bezszwowa i oddychająca, szybkoschnąca. Jeżeli chodzi o biustonosze, to sprawdzają się te sportowe. Przy moim rozmiarze muszę szczególnie zwrócić uwagę na wsparcie i stabilizację, więc jakość i wykonanie mają ogromne znaczenie. Bardziej zabudowane biustonosze sportowe mogą zastąpić top. Na wyspie Langkawi bardzo często używam ich również jako stroju kąpielowego, przy treningach pływackich w morzu.

**REDAKCJA:** Dziękujemy za rozmowę, trzymamy kciuki za Twoje marzenia i obserwujemy Twój profil po więcej inspiracji. Takie osobowości, jak Ty, to czyste źródło pomysłów na lepszy dzień każdej z nas.

# CataJa

NIE MA NIC BLIŻSZEGO NASZEMU  
CIAŁU, NIŻ BIELIZNA, KTÓRĄ  
ZAKŁADAMY KAŻDEGO DNIA.  
TO WPŁYWA NA NASZĄ  
PODŚWIADOMOŚĆ, NATURALNĄ  
EKSPRESJĘ, SPOSÓB ZACHOWANIA,  
PORUSZANIA SIĘ, POCZUCIE  
PEWNOŚCI SIEBIE... WIEMY, ŻE NIE  
ISTNIEJE JEDYNA WŁAŚCIWA WIZJA  
KOBIECOŚCI. NIE MA TEŻ UBRAŃ,  
KTÓRE NA KAŻDYM WYGLĄDAŁYBY  
TAK SAMO, ANI UNIWERSALNYCH  
FASONÓW, KTÓRE SPEŁNIAŁYBY  
OCZEKIWANIA WSZYSTKICH.  
JEDNO JEST JEDNAK PEWNE –  
BEZ WZGLĘDU NA STYL, WIEK  
CZY ROZMIAR, CHCEMY CZUĆ SIĘ  
PO PROSTU DOBRZE, CHOĆ DLA  
KAŻDEJ Z NAS MOŻE TO OZNACZAĆ  
COŚ INNEGO.







Najnowsza kolekcja **Cała JA**  
na jesień/zimę 2022/23  
to nasz hołd dla kobiecości  
i różnorodności. W świecie  
zdominowanym przez fast  
fashion i przemijalność  
trendów, postawiliśmy sobie  
za cel stworzenie bielizny  
jakościowej, komfortowej,  
uniwersalnej, a jednocześnie  
wyrazistej.







**Gwen** – to Ty, kiedy  
w parku podnosisz z ziemi  
różnobarwne liście.








GWEN | K23 | tanga





A woman with long brown hair and blue eyes is modeling a two-piece lingerie set. The set consists of a bra and high-cut briefs, both in a deep burgundy color with intricate lace detailing in a chocolate brown shade. The lace features a pattern that resembles feathers and is embellished with small, sparkling sequins. The woman is posing with her right arm raised behind her head. She has a tattoo on her right upper arm that reads "ALSOON WE". The background is a light gray wall with white architectural moldings.

Najmodniejsze odcienie  
burgundu i czekolado-  
wego brązu. Artystyczny  
wzór przypominający  
pióra, to haft z iskrzącą  
nitką lureksu.













**Demi** – to Ty, kiedy  
w ciepły dzień spoglądasz  
na promienie słońca  
przebijające się zza  
powłoki z chmur.





Chłodny, szaro-niebieski  
kolor bazowy. Do tego  
granatowa i biała nitka  
haftu, układająca się  
w subtelny, kwiatowy  
wzór.



**Cała JA** – to kolekcja, którą charakteryzują (dopracowane na bazie ponad 27-letniego doświadczenia) Wasze ulubione konstrukcje, a także bogata kolorystyka i estetyczne detale. Pierwszy raz wprowadzamy jednocześnie odcienie szarości i granatu z elektryzującą, intensywną czerwienią w linii **Basic**. W końcu kto powiedział, że jesień musi być stonowana? I kto właściwie decyduje o tym, co powinno się nam podobać, a co nie?







**Natasha** – to Ty, kiedy  
idziesz wieczorem  
na randkowy spacer  
w świetle latarni.







NATASHA | K26 | klasyczne







Dwa kolory transparentnego tiulu, czarny oraz khaki. Subtelny haft w drobne kwiatuszki z elementami ciemnej zieleni i iskrzącego złota. Tiul Power na pasie obwodu, miski konturowane czarnymi obszywkami.

**Sharon** – to Ty, kiedy  
z kawą w dłoni z uśmiechem  
spoglądasz na zamglony  
krajobraz za oknem.





SHARON | K02 | maxi



SHARON | K02 | maxi





Odcienie grafitu  
i nowoczesny, graficzny  
wzór. Wykorzystaliśmy  
tu dwustronny haft,  
który umożliwił nam  
bogate zdobienie misek  
w każdym rozmiarze.



**Evening** – to Ty,  
kiedy kładąc się spać,  
wsluchujesz się jeszcze  
w dźwięki deszczu  
i wiatru dobiegające  
z zewnątrz.














Odcień głębokiego  
granatu, kontrastujący  
z różnobarwnym,  
botanicznym motywem  
oraz haft z iskrzącą nitką  
różowego lureksu.

**Teresa** – to Ty, kiedy pod kocem z kubkiem herbaty relaksujesz się przy dźwiękach ulubionej playlisty.











Odcienie granatu  
w nieprzeciętnym  
wydaniu, uzupełnione  
o kolor mokka,  
który dodaje głębi  
niebieskościom.





”Wydawało mi się,  
że powrót do pracy  
na 100% będzie  
ekstremalnym  
przedsięwzięciem.  
Ale jak tylko córka  
skończyła mieć kolki,  
życie nabrało nowych  
barw! Teraz jest  
już fajnie.”



Sabina gorąco poleca dla mam karmiących model Romance, którego kolorystyka idealnie wkomponowuje się w codzienną garderobę i jest przy tym nadal zmysłową bielizną.



GDY DZIECKO POJAWIA SIĘ W RODZINIE, DOTYCHCZASOWA SYTUACJA NIECO SIĘ ZMIENIA, DLATEGO O NOWE DOŚWIADCZENIA ZWIĄZANE Z BYCIEM MAMĄ ZAPYTALIŚMY NASZĄ PROJEKTANTKĘ, SABINĘ MAŃKĘ, KTÓRA WŁAŚNIE TUŻ PRZED PORODEM ODDAŁA W WASZE RĘCE NOWY MODEL BIELIZNY DO KARMIENTA.

**REDAKCJA:** Ciąża, poród i maleństwo – to bardzo dużo zmian jednocześnie, dlatego może zaczniemy od tego, jak oceniasz teraz swoją fizyczność?

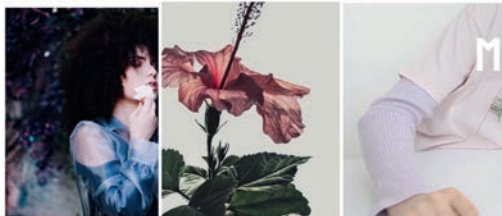
**SABINA MAŃKA:** Zmiany są nieuniknione i to właśnie jest piękne. Przed ciążą inaczej o tym myślałam. Martwiło mnie to. Pamiętam np., jak smarowałam codziennie brzuch, żeby nie mieć rozstępów. Teraz wszystko się zmieniło. Myślę, że to jest

piękne, że moje ciało wydało na świat człowieka. To ogromne przedsięwzięcie dla organizmu, a wszelkie zmiany to powód do dumy! Każda mama powinna czuć się ważna, bo spełniła supermisję, wydając na świat małą osobkę. Wprawdzie udało mi się uniknąć rozstępów, ale za to w okresie ciąży przeszłam operację, po której mam na brzuchu bliznę. Dla mojego komfortu niskie figi bikini poszły na bok, a na pierwszy wypadek do SPA z przyjaciółkami mogłam przetestować nowy model stroju Dalii: Alex maxi z marszczeniami! Sprawdził się rewelacyjnie i ukrył niedoskonałości skóry. Zresztą polecam ten fason, bo pasuje świetnie dla każdej sylwetki.

# MAMMA MIA



Inspiracje Sabiny dla powstania jesiennej kolekcji były bardzo delikatne i kobiece.



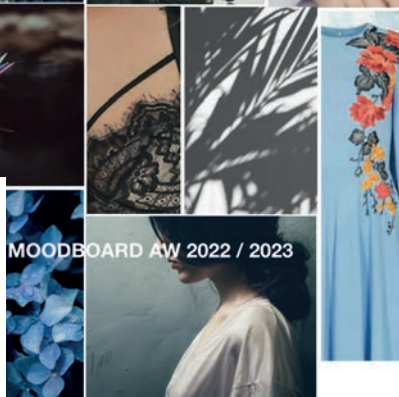
**REDAKCJA:** Rola mamy jest niewątpliwie jedną z ważniejszych, jakie przychodzi nam odgrywać – myślisz, że po tych doświadczeniach Twoje podejście do pracy jakoś się zmieni?

**REDAKCJA:** Jak sprawdza się w praktyce biustonosz do karmienia od Dalii i czy myślisz może o jakichś udoskonaleniach?

**S.M.:** Model Romance do karmienia testowałam wiele miesięcy i ta kolorystyka super przyjęła się w mojej garderobie. Usztywniana miska z konstrukcji K27 udźwignęła trud zmieniających się piersi. Czuję się w nim pewnie, a moim numerem 1 został Spacer do karmienia K01. Oddychająca membranowa miska to coś rewelacyjnego w tym trudnym dla mnie okresie. Na własnej skórze przekonałam się, że czas karmienia to przede wszystkim duża wrażliwość skóry i górnych partii ciała. Myślę, że w naszej ofercie powinniśmy pojawić się biustonosze bez fiszbin, który jeszcze bardziej zaopiekuje się biustem mam. Będę o tym myślała w najbliższym czasie.

**REDAKCJA:** No a jak wygląda w praktyce łączenie roli mamy z pilotowaniem projektów dla naszych klientek?

**S.M.:** Początkowo było to bardzo trudne. Moja córeczka Lidia okazała się bardzo wymagającą osobką. Wyobrażałam sobie urlop macierzyński trochę inaczej. Myślałam, że nadrobię oglądanie seriali i przeczytam kilka zaległych lektur. Tak nie było. Wolny czas szybko minął i trzeba było wrócić do pracy nad kolekcjami. Teraz jest już lepiej. Lidka potrafi zająć się sobą, a moja praca nie wymaga siedzenia stałych ośmiu godzin. Często pracuję wieczorami, kiedy córka śpi. Oboje z tatą Lidzi pracujemy zdalnie, więc żartujemy, że zawsze jedno z nas pracuje na pierwszą lub drugą zmianę, aby wymieniać się dyżurami w domowym żłobku.



MOODBOARD AW 2022 / 2023

**REDAKCJA:** Czyli jakieś plany wdrożenia nowej formy pracy przez pójściem na macierzyński przygotowałaś dla firmy?

**S.M.:** O tak, trzeba było na początku stworzyć plan działania. Skupiłam się na tym, co jest niezbędne i najważniejsze do zrobienia. Już w ciąży udało mi się nadrobić projekty na kolejne sezony. Nasi dostawcy odwiedzali mnie z surowcami w domu, w którym przygotowałam swoje biuro i jakoś pilotowałam tematy do przodu. Nieoceniona była praca moich dziewczyn z wzorcowni, które bardzo dużo mi pomagały. Sporo wzięty na siebie, a bez konstruktorki Uli nigdy by się to nie udało!

**REDAKCJA:** Co okazało się dla Ciebie w ostatnim czasie najtrudniejsze, co natomiast uważasz za wzruszające i z czego cieszysz się teraz najbardziej?

**S.M.:** Wydawało mi się że powrót do pracy na 100% będzie ekstremalnym przedsięwzięciem. Ale jak tylko córka skończyła mieć kolki, to życie nabrało nowych barw! Teraz jest już fajnie. Okazała się bardzo radosnym dzieckiem, jeśli nic ją nie boli. Jej uśmiech rano, kiedy się budzi i mnie widzi, to coś bezcennego. Wiem, że liczy się tylko to. Takie szczerze i proste szczęście.

Projektantka przetestowała marszczone figi z modelu Alex, dzięki którym poczuła się komfortowo w strefie SPA zaledwie kilka miesięcy po porodzie.



**REDAKCJA:** Co powiedziałybyś przyszłym mamom – z perspektywy swoich najnowszych doświadczeń?

**S.M.:** Bycie mamą wydaje się powszechne, każda z nas zanim urodziła dziecko, na pewno miała w otoczeniu dziewczyny, które już tego doświadczyły. Myślałam, że potrafię sobie wyobrazić jak to będzie... Ale jest to taka rewolucja życiowa i osobista, że nie da się na to przygotować. Bycie mamą to niesamowita podróż w życie, nawet kiedy są trudne chwile, ciężko się zaadaptować do nowych sytuacji, tu brzuszki, tu zęby... Moja przyjaciółka, mama starszej córki, mówi i pociesza: z czasem będzie łatwiej.





NATASHA | K24 | klasyczne



OD KILKU LAT WIDZIMY WYRAŹNIE, ŻE BIELIZNA PRZESTAŁA BYĆ TYLKO BAZĄ UKRYTĄ POD TAK ZWANYM „UBRANIEM WŁAŚCIWYM”. NIKOGO NIE DZIWIĄ STYLIZACJE, W KTÓRYCH WYSTAJĄCY, A NAWET CAŁKOWICIE ODSŁONIĘTY BIUSTONOSZ, ODGRYWA DUMNĄ ROLĘ PIERWSZOPLANOWĄ. ZMYSŁOWE BRALETKI ZAMIAST KLASYCZNYCH TOPÓW, ZDOBIONE STRAPSAMI PUSH-UPY POD ROZPIĘTĄ MARYNARKĄ OVERSIZE, ITD. JEŚLI CHCIELIBYŚMY JEDNAK OPOWIEDZIEĆ O TRENDACH, A WIĘC TYM, CZEGO KONKRETNIE KOBIETY POSZUKUJĄ OBECNIE W SKŁEPACH – OKAZAŁOBY SIĘ, ŻE JEST TO ZADANIE TRUDNE DO WYKONANIA. DLACZEGO? JUŻ WYJAŚNIAMY.

# TRENDY BIELIŹNIA NE — CZY MAMY Z NIMI KŁOPOT?

fot.: materiały prasowe



**W** modzie bieliznia-nej rzadko działa mechanizm znany nam z innych jej obszarów. Tu nie ma czegoś takiego jak typowa sezonowość i trudno wskazać pewne hity sprzedażowe na dany okres. Przykładowo, gdy na wybiegach (a co za tym idzie również w sklepach) królują zwierzęce printy – praktycznie każda sieciówka natychmiast przedstawia w ofercie swoją odpowiedź na wzmożone zainteresowanie takim produktem. Niestety, rok później ta sama genialna, panterkowa sukienka ma dużą szansę być uznana za kicz i jawną oznakę braku gustu. Biustonosz w kolorze butelkowej zieleni natomiast, może być wybierany równie chętnie zimą, jak i latem – a jak długo pozostanie w Waszej garderobie, będzie zależało w 90% od jego wytrzymałości i jakości. W tej branży jest więc trochę inaczej, ale my doskonale wiemy, dlaczego.

Przede wszystkim bielizna to część garderoby, która może, ale wcale nie musi być wystawiana na „światło dzienne”. Jeżeli więc celowo jej nie wyeksponujemy, automatycznie stajemy się jedynymi jej odbiorcami – no chyba, że weźmiemy pod uwagę naszego partnera/partnerkę. Wniosek? Bielizna w pierwszej kolejności musi podobać się nam, na

**Moda nie powinna być więzieniem, a formą ucieczki.**

/ Alexander McQueen /



GWEN | K23

co dzień pozostaje bowiem naszą słodką tajemnicą. Wychodząc do pracy, nie zastanawiasz się, jak koleżanki z biura odbiorą twoje bawełniane figi w kropki, a podczas zakupów w osiedlowym sklepie nikt nie domyśli się nawet, że masz na sobie superseksowne koronkowe stringi. Trendy w bieliznie są dyktowane zatem głównie przez poczucie komfortu i aktualne potrzeby osób, które ją noszą, a nie stylizacje z Instagrama czy magazynów mody.

**Bielizna nie powstała po to, by uwodzić mężczyzn, ale by celebrować kobiecość.**

/ Dita von Teese /

**K**iedy piszemy Wam o naszych nowych kolekcjach, zawsze mamy z tyłu głowy delikatną obawę – czy to się Wam w ogóle spodoba? Czy nasze stałe klientki będą zadowolone? Czy nowe osoby zwrócą na nas uwagę? Ten dreszczyk emocji jest na maksa inspirujący! Gdy odsyłacie nam później swoje zdjęcia i piszecie, że dany biustonosz od teraz należy do Waszych ulubionych, a ten haft to prawdziwa perełka – serce nam rośnie i aż chce



TERESA | K26

się więcej! Pomyśleliśmy nawet, że tak jak powiedzenie „smacznie, jak u mamy” definiuje dobrą kuchnię, tak określenie „wygodnie, jak od Dalii” powinno na stałe wejść do słownika – a co!

Cóż, jak już wspomnieliśmy, trudno w kwestii bielizny mówić o jasno zdefiniowanych trendach, jednak na przestrzeni lat sporo zmieniło się w obszarze Waszych potrzeb. Świadomość w temacie brafittingu rośnie i popularny, stereotypowy rozmiar 75B odchodzi do lamusa. Panie wiedzą, że dobrze dopasowany biustonosz to kwestia nie tylko wizualna, ale również stricte zdrowotna. Na jesień i zimę 2022 proponujemy Wam stonowane, głębokie kolory – stanowiące ciekawą alternatywę dla klasycznej czerni czy bieli. Wasza chęć do zabawy, eksperymentów i przekraczania własnych granic jest widoczna już od



DEMI | K26 | stringi

**Zawsze miej na sobie swoją najlepszą bieliznę – życie jest zbyt krótkie, by trzymać ją na specjalne okazje.**

/ Michelle Quinn-Jackman /

najnowszej kolekcji będą więc miękkie, sensualne i oczywiście doskonale dopasowane do różnych kształtów kobiecego ciała – abyście zawsze mogły mieć na sobie swoją najlepszą bieliznę!

paru sezonów, co ogromnie nas cieszy i daje coraz większe pole do popisu naszej projektantce! Widzimy też, że bywacie coraz częściej zmęczone wszechobecnym brakiem naturalności, sztywnymi zasadami i nadmierną presją, aby zawsze i wszędzie wyglądać perfekcyjnie. Projekty z naszej





MAMY DLA WAS KILKA PORAD, JAK SAMODZIELNIE DOBRAĆ ODPOWIEDNI ROZMIAR BIUSTONOSZA. DLA TYCH Z WAS, KTÓRE NIE CZUJĄ SIĘ W TYM PEWNIE, GWARANTUJEMY FACHOWĄ OBSŁUGĘ BRAFITTERSKĄ KAŻDYM Z NASZYCH SALONÓW.

**Z**aczynamy od zmierzenia obwodu w biuście centymetrem (można to zrobić w miękkim biustonoszu).

Następnie mierzymy obwód pod biustem i odejmujemy ok. 5 cm ze względu na elastyczność pasa obwodu, (80% ciężaru biustu jest trzymane właśnie przez obwód – dlatego tak ważne jest jego odpowiednie dopasowanie), a następnie porównujemy wyniki z tabelą rozmiarów. Jeśli np. Twój obwód pod biustem wynosi 90 cm, a w biuście 108 cm, Twój rozmiar to 85F.

Kupiłeś już wymarzony biustonosz – jak ocenić, czy prawidłowo dobrałeś rozmiar? Pamiętaj, że obwód nie może się przemieszczać. Powinien stabilnie opasać ciało na wysokości podstawy biustu i nie powinien opadać na brzuch, ani podnosić się na łopatki. Po założeniu biustonosza należy zebrać biust płaską dłońią z łopatki do miski, aby fiszbin obejmował pełną pierś.



Fiszbiny powinny znajdować się u podstawy biustu (nie powinno być pustej przestrzeni pomiędzy podstawą biustu a konstrukcją biustonosza).

Zbyt luźny pas obwodu powoduje nadmierne obciążenie ramion, garbienie się, bóle pleców, może również powodować

zgarę przez uciskanie fiszbin na żołądek, a długotrwałe obciążenie ramion poprzez źle dobrany rozmiar, może prowadzić do bólu głowy, karku, barków, kręgosłupa czy przykurczy ramion.

Na koniec, dla pełnego komfortu wyreguluj ramiączka. Służą one jedynie do naprężenia misek i nie powinny się one boleśnie wrzywać w ramiona.

# WŁAŚCIWIE DOBRANY BIUSTONOSZ, CZYLI JAK?

# LOVE IS *in the air*



*Jak kiedyś śpiewał John Paul Young. Dziś i my czujemy prawdziwą miłość, i to nie byle jaką, bo do ciała w każdej jego odśłonie. Tą, która przychodzi do nas pod postacią samoakceptacji i otula nas zawsze wtedy, gdy z uśmiechem spoglądamy na swoje odbicie. Jak to jest NAPRAWDĘ kochać siebie – opowiadamy w wyjątkowej sesji zdjęciowej z wyjątkowymi kobietami.*



*Dziewczyny wyglądały bardzo naturalnie, a ich odwaga do pokazania się publicznie w samej bieliźnie, mamy nadzieję, że stanie się inspiracją dla nas wszystkich. Czasy, gdy #ciałopozytywność była tylko sloganem i modnym hasztagiem na Instagramie, minęły – dziś #LoveYourself wcielamy w życie!*

@paulina\_mularczyk

SHARON | K02 | stringi

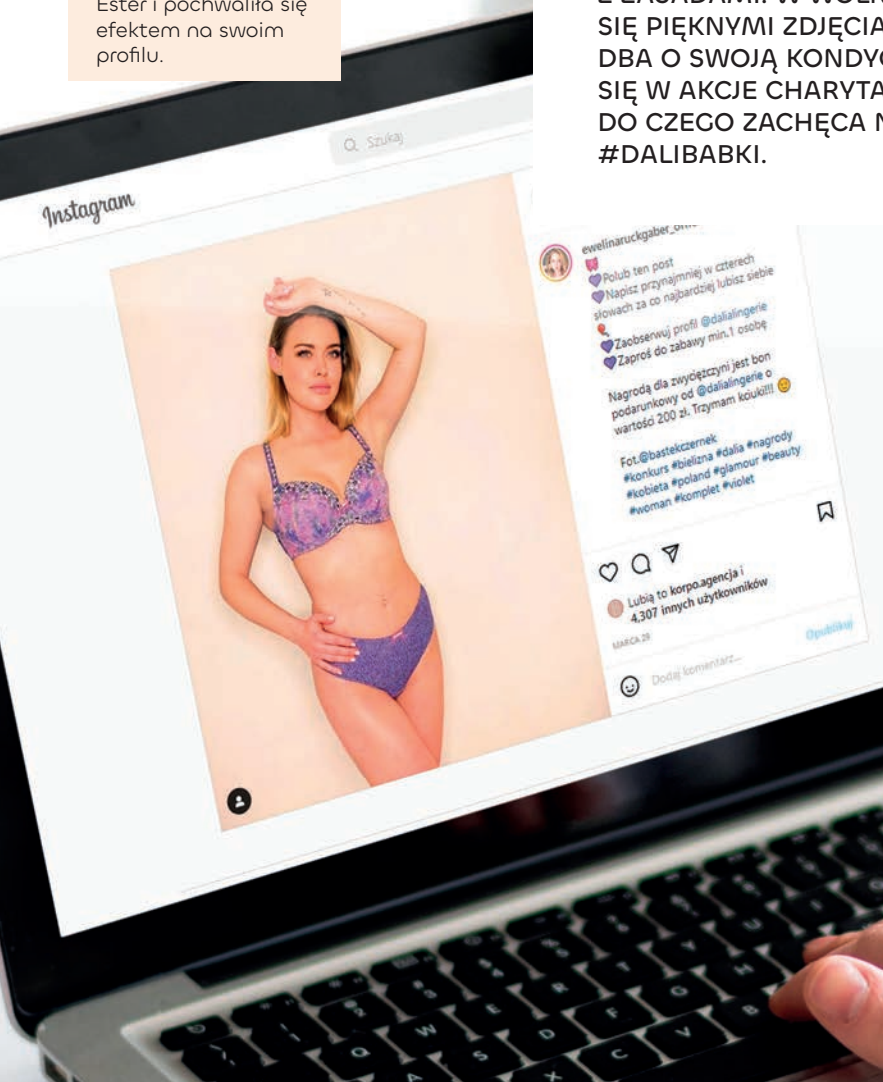
*Kiedyś fraza „ciało modelki” zdawała się być zarezerwowana wyłącznie dla bardzo szczupłych kobiet. Wspólnie z fotografką Anią Konieczny udowadniamy, że rozmiar to parametr, a urok jest zupełnie gdzie indziej. Za przygodę na planie w plenerach wyjątkowej bielskiej restauracji „Pod Dębowcem” dziękujemy Agacie Cybuchońskiej, Paulinie Mularczyk, Kindze Gawron i Kasi Zarembie.*





Ewelina wybrała z kolekcji Dalii model Ester i pochwaliła się efektem na swoim profilu.

EWELINA RUCKGABER NA CO DZIEŃ KOJARZONA JEST Z SERIALEM TELEWIZYJNYM „GLINIARZE”, W KTÓRYM GRA SKUTECZNĄ POLICJANTKĘ Z ZASADAMI. W WOLNYCH CHWILACH DZIELI SIĘ PIĘKNYMI ZDJĘCIAMI NA INSTAGRAMIE, DBA O SWOJĄ KONDYCJĘ, PODRÓŻUJE I WŁĄCZA SIĘ W AKCJE CHARYTATYWNE. PRZECZYTAJCIE, DO CZEGO ZACHĘCA NASZĄ SPOŁECZNOŚĆ #DALIBABKI.



**REDAKCJA:** Zapewne większość naszych czytelniczek będzie kojarzyła Cię z ról telewizyjnych, między innymi z serialu „Gliniarze”. Zajmujesz się aktorstwem na pełen etat czy jest to Twoje dodatkowe zajęcie?

**EWELINA RUCKGABER:** Aktorstwo to mój zawód, dlatego absolutnie nie traktuję go jako dodatkowego zajęcia. Pracuję w telewizji od ponad 25 lat i tylko z tego się utrzymuję, co niezmiennie mnie cieszy. To trudny zawód, w którym trzeba mieć wiele szczęścia. Tu nie liczy się niestety tylko talent. Jest wiele osób, które kończą szkołę teatralną i nie mają nawet szansy zaistnieć w zawodzie lub czekają na tę swoją szansę latami. Mnie się udało i jestem losowi za to wdzięczna.

## PO DWÓCH STRONACH EKRANU



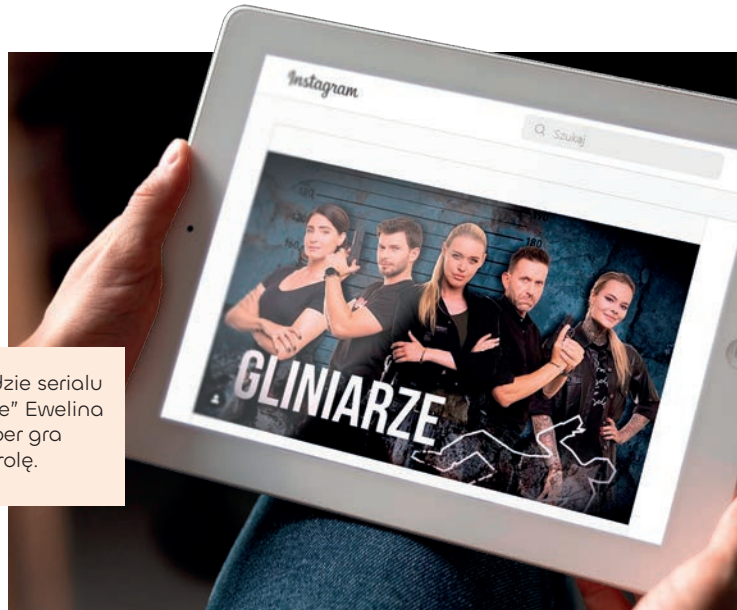
**REDAKCJA:** Jak to się stało, że pierwszy raz pojawiłaś się na castingu? A może to nie był casting, tylko jakaś inna droga, która zaprowadziła Cię do telewizji?

**E.R.:** Bardzo chciałam wystąpić w programie „Od przedszkola do Opola”. Od dzieciństwa kochałam śpiew. Niestety, gdy mama zaprowadziła mnie na casting, okazało się, że skoro mam 8 lat to... jestem za stara! Do programu przyjmowano dzieci do 7 roku życia (śmiej). Ale casting nie skończył się dla mnie totalną klęską, ponieważ bardzo spodobałam się pani, która go prowadziła. Zaproponowała, żeby mama zapisała mnie do jej agencji. Dzień później dostałam propozycję reklamy. Wzięłam w niej udział i od tego momentu wiedziałam, że moje życie musi być związane z aktorstwem!

**REDAKCJA:** Prężnie działasz w social mediach, jesteś też osobą rozpoznawalną właśnie ze względu na odgrywane role – czy kiedykolwiek miałaś z tego powodu jakieś nieprzyjemności?

**E.R.:** Ależ oczywiście, że miałam nieprzyjemności! Szczególnie dotyczyły mnie one, gdy grałam w serialu „Na Wspólnej”. Miałam wtedy 16 lat. Dziewczynki w tym wieku bardzo przejmują się swoim wizerunkiem, dojrzewają... A ja czytałam komentarze pt. „Ma ryj jak mops przejechany przez tramwaj” lub „Jej głos brzmi, jakby dochodził ze studni ściekowej”. To było dawno. Dziś tego hejtu jest dużo więcej, tym bardziej cieszę się, że się na niego uodporniłam, a większość nieprzychylnych komentarzy obracam w żart. Oczywiście pozytywnych komentarzy jest dużo więcej, ale te złe na dłużej zostają w pamięci. Szkoda, że ludzie, którzy je piszą, nie zdają sobie sprawy z tego, jak mogą być dla innych dotkliwie, zwłaszcza gdy ktoś jest wrażliwy. A każdy aktor musi być wrażliwy, bo inaczej nie mógłby wykonywać dobrze swojego zawodu.

W obsadzie serialu „Gliniarze” Ewelina Ruckgaber gra główną rolę.



*Jestem osobą pewną siebie, ale mam również swoje kompleksy. Natomiast nauczyłam się kontrolować związane z nimi emocje i skupiać się na pozytywach.*

**REDAKCJA:** Twoja subiektywna opinia – w dzisiejszych czasach lepiej skupić się na pracy w TV czy jednak w Internecie? Które medium daje więcej możliwości?

**E.R.:** Internet bardzo poszedł do przodu, jeżeli chodzi o możliwości, zwłaszcza w czasie pandemii. Ale nie wiem, czy jesteśmy w stanie robić dobre kino za pomocą mediów społecznościowych. Ja

pracuję w telewizji i mam nadzieję, że będę mogła to robić jeszcze długie lata. Social media traktuję właśnie jako „dodatkowe zajęcie” i tego chcę się trzymać. Choć widzę, że wielu młodych ludzi robi w Internecie nieprawdopodobną karierę. W wieku kilkunastu lat potrafią mieć kilkumilionową publiczność i wiernych fanów. Myślę więc, że każdy powinien się skupić na tym, w czym najlepiej się realizuje.

**REDAKCJA:** Porozmawiajmy o planach na przyszłość. Twoje największe zawodowe marzenie? Czy jest w ogóle związane z aktorstwem?

**E.R.:** Jeszcze jakiś czas temu aż tryskałam energią, żeby mówić o moich planach na przyszłość. Miesiąc temu wraz z ukochanym kupiliśmy segment pod Warszawą i żyłam tylko tym, żeby w 2023 roku się do niego wprowadzić. Pamiętam, jak śmiałam się i mówiłam mojemu chłopakowi: „Jak stracę pracę to pamiętaj, że ktoś będzie to musiał utrzymać, bo ja poza aktorstwem nic nie umiem, także cała nadzieja w Tobie” (śmiej). Dziś niestety nie ma we mnie już takiej radości. Moje codzienne życie zapełniają myśli o tym,



co dzieje się na Ukrainie. Strach przed tym co będzie dalej. Czy ten nasz segment w ogóle się wybuduje? Czy nie będziemy musieli uciekać? Jak poradzimy sobie w tym trudnym czasie, w jakim wszystkim nam przyszło żyć... Tych myśli jest we mnie bardzo dużo. Staram się strach przełożyć na działanie, dlatego bardzo angażuję się w pomoc dla Ukrainy. Ale to jest silniejsze i wraca. Głęboko wierzę w to, że dobro zwycięży i że ten koszmar szybko się skończy... ale wiem, że przed nami długa droga... niełatwo jest posklejać to, co już się rozbiło. A nawet gdy to posklejamy, ślady pozostaną. Obyśmy mieli siłę! Tego każdemu życzę.

**REDAKCJA:** Jesteś kobietą pewną siebie, bardzo kontaktową. Uważasz, że jest to coś, czego można się nauczyć, czy jednak trzeba się z tym urodzić? Może masz jakieś podpowiedzi dla innych kobiet, które chciałyby być nieco odważniejsze – czego mogłyby spróbować?

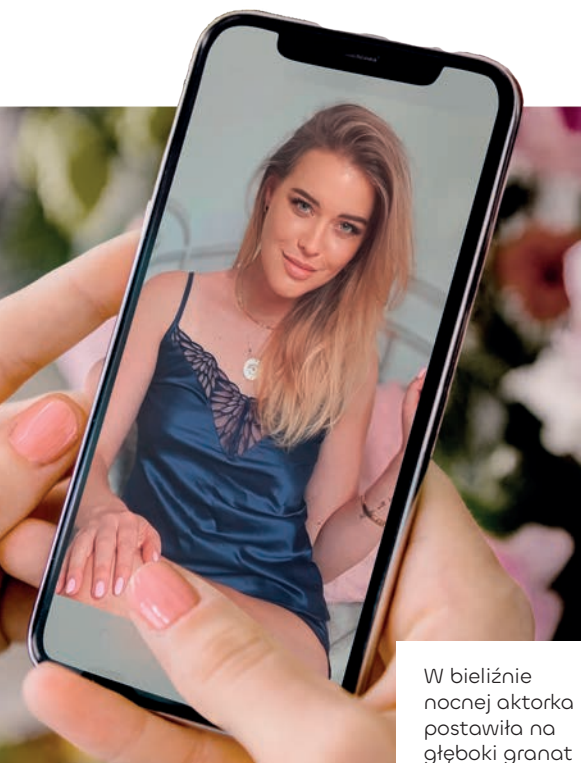
**E.R.:** Jestem osobą pewną siebie, ale mam również swoje kompleksy. Natomiast nauczyłam się kontrolować związane z nimi emocje i skupiać się na pozytywach. Myślę, że bardzo duże znaczenie mają osoby w towarzystwie których się obracamy. Jeśli każdego dnia będziemy spotykać się z koleżanką, której stałym tekstem na dzień dobry będzie: „O Jezu! A Ty znowu przytyłaś!” to nie będzie to dla nas dobrą terapią. Wsparcie jest dużo lepszą motywacją. A miłe słowo od bliskiej osoby zawsze przybliży nas w osiągnięciu celu. Dlatego trzeba rozmawiać! Mówić o swoich kompleksach wprost, a jest duża szansa, że okaże się, że tylko my te nasze wady widzimy. Dla przy-

dla niego, abym czuła się dobrze sama ze sobą. Ale okazało się, że coś co wydawało mi się szpetnym, dla innych może być czymś ślicznym.

**REDAKCJA:** W jaki sposób Ty, wyrażasz swoją kobiecość i jaką rolę w tym odgrywa dla Ciebie bielizna?

**E.R.:** Myślę, że bielizna powinna pokazywać nasze atuty. Każda kobieta ma w sobie piękno, a podkreślenie tego piękna w sypialni jest bardzo ważne również dla dobra i trwałości związku. Ja uwielbiam każdą bieliznę! Od sportowej po koron-

”*Myślę, że bielizna powinna pokazywać nasze atuty. Każda kobieta ma w sobie piękno, a podkreślenie tego piękna w sypialni jest bardzo ważne również dla dobra i trwałości związku.*”



W bieliźnie nocnej aktorka postawiła na głęboki granat modelu Sara.

kładu: Miałam podwójny podbródek i zdecydowałam się na liposukcję. Gdy mój chłopak to usłyszał, powiedział, że jak pozbędę się mojego podwójnego podbródka, to mogę się pakować. Okazało się, że on uważa go za UROCZY! Coś co mi latami spędzało sen z powiek, on nazywał czymś pięknym! Liposukcję oczywiście zrobiłam, bo Łukasz powiedział, że najważniejsze jest

kową (wszystko zależy od sytuacji). Co nie zmienia faktu, że raz na jakiś czas lubię zrobić mojemu mężczyźnie niespodziankę, pójść do klepu i założyć na siebie coś nowego, czego jeszcze nie widział.

**REDAKCJA:** Na koniec przestanie do wszystkich kobiet – Dalibabki, bądźcie bardziej...

**E.R.:** Dalibabki, bądźcie bardziej świadome swojego piękna i niepowtarzalności. Uwiercie w siebie! Każda z nas jest inna, ale każda ma w sobie coś nieokreślonego, co powoduje u innych szybsze bicie serca. I często siedzi to w nas w środku, a nie na zewnątrz. Kiedyś wszystkie będziemy pomarszczone. Najważniejsze, żeby te nasze zmarszczki były spowodowane częstym uśmiechem, a nie smutkiem i bólem. Tego z całego serca Wam i sobie życzę!





SZLAFROK ALICE | GWEN | K23 | klasyczne

W KOLEKCJACH BIELIZNY  
NOCNEJ MIESZAMY  
KLASYCZNE FASONY I KOLORY  
SZLAFROKÓW LUB KOMPLETÓW  
Z BARDZIEJ KOLOROWYMI CZY  
WZORZYSTYMI. PROPONUJEMY  
NASZYM KLIENTOM KRÓTKIE  
SERIE, BY KAŻDA MOĞŁA  
CO JAKIŚ CZAS ODŚWIEŻYĆ  
SWOJĄ GARDEROBĘ,  
ZWŁASZCZA ŻE NIEKTÓRE  
Z NOCNYCH MODELI MOŻNA  
WYKORZYSTAĆ RÓWNIEŻ  
W CODZIENNEJ STYLIZACJI.

# NOCNE ROZMOWY



Stawiamy na luźne formy i wygodne długości, jak zawsze dbamy o detale w wykończeniu i ciekawe nuanse, jak np. krzyżujące się ramiączka (oczywiście z możliwością regulacji ich długości). Tym razem postawiliśmy na nieco bardziej soczyste barwy, jak blue czy te zaczerpnięte z egzotycznych owoców.



KOSZULKA SARA







Pytajcie o dostępną ofertę w naszych salonach, zerkajcie na nowości w sklepie online i piszcie do nas ze swoimi opiniami oraz wskazówkami, jakie nadruki czy kroje powinniśmy wprowadzić w kolejnych sezonach.



KOSZULKA NATASHA

KOSZULKA NATASHA



SZŁAFROK SUMMER DAY





KOMPLET SARA



KOSZULKA SARA





## I najważniejsze:

obserwujcie nasze konto  
na Instagramie, gdzie regularnie  
organizujemy konkursy, w których można  
wygrać szlafroki z naszej  
nocnej oferty!





# LOOKBOOK

AUTUMN / WINTER

2022 / 2023

lingerie

## EVENING

K24

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-M	C-M	B-M	B-M	B-L	B-K	B-J	B-I	B-G	B-F

klasyczne S-XXL



EVENING



K24

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-M	C-M	B-M	B-M	B-L	B-K	B-J	B-I	B-G	B-F

klasyczne S-XXL

EVENING



K26

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-L	D-L	C-LL	C-K	C-K	C-I	C-H	C-H	C-G	B-F

stringi S-XXL

EVENING



K37

65	70	75	80	85	90	95	100	105
D-M	C-ł	B-ł	B-L	B-K	B-J	B-I	B-H	B-G

maxi M-XXXL

DEMI



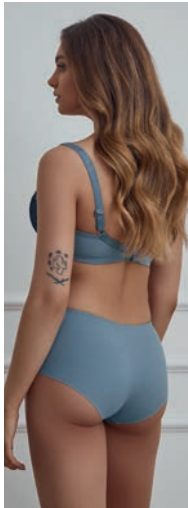
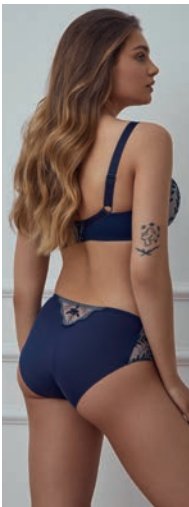
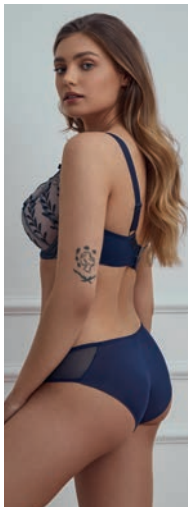
K26

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-L	D-L	C-LL	C-K	C-K	C-I	C-H	C-H	C-G	B-F

stringi S-XXL



## A woman with long, wavy brown hair is posing against a light-colored, paneled wall. She is wearing a dark blue lace-trimmed bra and matching high-waisted underwear. Her arms are crossed over her chest, and she is looking towards the camera with a slight smile.

A woman with long brown hair is modeling a two-piece lingerie set. The top is a blue bra with black lace detailing and thin straps. The bottom is a pair of blue high-waisted briefs with black lace accents on the sides. She is standing against a light-colored, paneled wall.A woman with long, wavy brown hair is modeling a dark blue lace-trimmed bra and matching high-cut underwear. The bra features a delicate floral pattern on a sheer background and has thin straps. The underwear also features a similar floral pattern on the sides. She is standing against a light-colored, paneled wall.A woman with long, wavy brown hair is modeling a dark blue lace bra and matching underwear. The lace features a delicate floral pattern. She is standing against a light-colored background with a subtle architectural detail.

K37								
65	70	75	80	85	90	95	100	105
D-M	C-Ł	B-Ł	B-L	B-K	B-J	B-I	B-H	B-G
klasyczne S-XXL								

TERESA



K26

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-L	D-L	C-LL	C-K	C-K	C-I	C-H	C-H	C-G	B-F

stringi S-XXL



K02

65	70	75	80	85	90	95	100
F-H	E-J	D-K	C-J	C-I	C-H	D-G	C-F

tanga S-XXL

TERESA

GWEN



K37

65	70	75	80	85	90	95	100	105
D-M	C-ł	B-ł	B-L	B-K	B-J	B-I	B-H	B-G

klasyczne S-XXL



K26

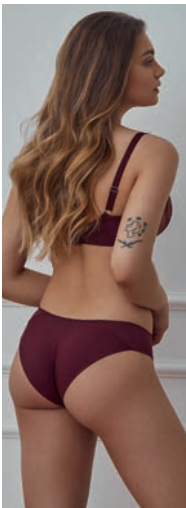
65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-L	D-L	C-LL	C-K	C-K	C-I	C-H	C-H	C-G	B-F

maxi M-XXXL

GWEN



GWEN

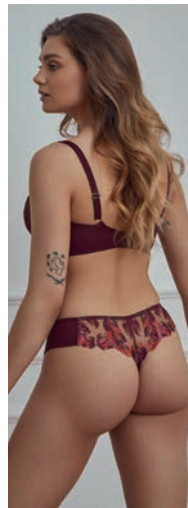


K23  

65	70	75	80	85
D-H	C-I	C-H	B-G	B-F

 tanga S-XXXL

GWEN

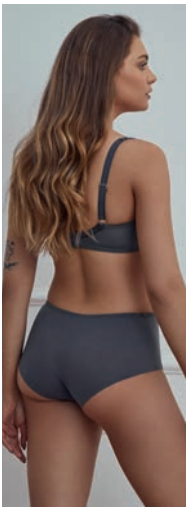


K24  

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-M	C-M	B-M	B-M	B-L	B-K	B-J	B-I	B-G	B-F

 stringi S-XXXL

SHARON



K02  

65	70	75	80	85	90	95	100
F-H	E-J	D-K	C-J	C-I	C-H	D-G	C-F

 maxi M-XXXL

SHARON



K24  

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-M	C-M	B-M	B-M	B-L	B-K	B-J	B-I	B-G	B-F

 stringi S-XXXL



SHARON

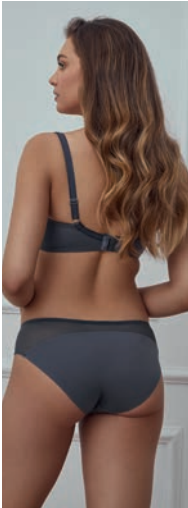


K23  
65 70 75 80 85  
D-H C-I C-H B-G B-F  
klasyczne S-XXL



K26  
65 70 75 80 85 90 95 100 105 110  
D-L D-L C-LL C-K C-K C-I C-H C-H C-G B-F  
klasyczne S-XXL

SHARON



NATASHA



K02  
65 70 75 80 85 90 95 100  
F-H E-J D-K C-J C-I C-H D-G C-F  
klasyczne S-XXL

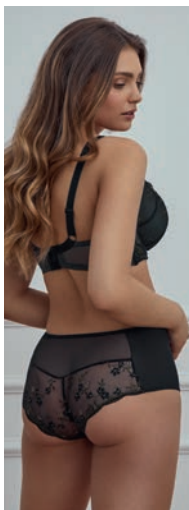


K24  
65 70 75 80 85 90 95 100 105 110  
D-M C-M B-M B-M B-L B-K B-J B-I B-G B-F  
klasyczne S-XXL

NATASHA



NATASHA



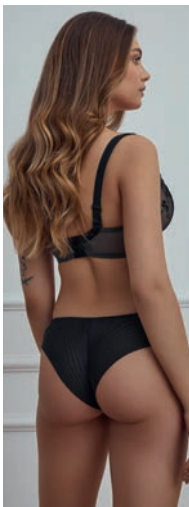
K37									
65	70	75	80	85	90	95	100	105	
D-M	C-Ł	B-Ł	B-L	B-K	B-J	B-I	B-H	B-G	
maxi M-XXXL									

NATASHA



K26										
65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	
D-L	D-L	C-LL	C-K	C-K	C-I	C-H	C-H	C-G	B-F	
stringi S-XXL										

NATASHA



K23				
65	70	75	80	85
D-H	C-I	C-H	B-G	B-F
tanga S-XXL				

SARA

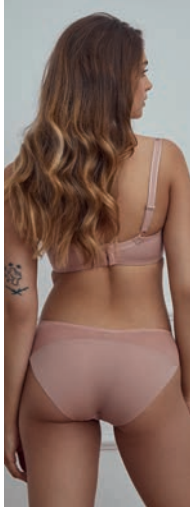


K23				
65	70	75	80	85
D-H	C-I	C-H	B-G	B-F
klasyczne S-XXL				





SARA

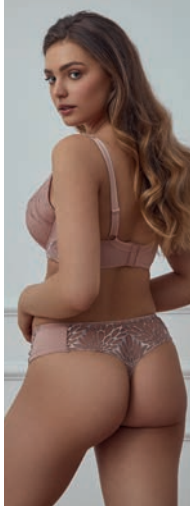


K26

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-L	D-L	C-LL	C-K	C-K	C-I	C-H	C-H	C-G	B-F

klasyczne S-XXL

SARA

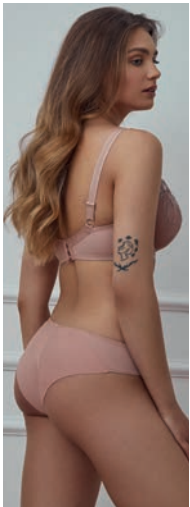


K37

65	70	75	80	85	90	95	100	105
D-M	C-Ł	B-Ł	B-L	B-K	B-J	B-I	B-H	B-G

stringi S-XXL

SARA



K26

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-L	D-L	C-LL	C-K	C-K	C-I	C-H	C-H	C-G	B-F

tanga S-XXL

SARA



K24

65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
D-M	C-M	B-M	B-M	B-L	B-K	B-J	B-I	B-G	B-F

maxi M-XXXXL

SPACER



K17

65	70	75	80	85	90	95
C-J	B-I	A-H	A-H	A-G	B-F	B-E

bezzwowe maxi M-XXXL

EMILIA



K37

65	70	75	80	85	90	95	100
D-LL	C-L	B-K	B-J	B-I	B-H	B-G	B-F

stringi S-XXL



LIWIA



K38

65	70	75	80	85	90	95	100
D-M	C-LL	B-LL	B-L	B-K	B-J	B-I	A-H

bezzwowe klasyczne S-XXL

LIWIA



K36

65	70	75	80	85	90	95
D-H	C-G	B-F	A-E	A-D	A-D	A-C

bezzwowe stringi S-XXL



NIGHTWEAR  
COLLECTION

SARA | komplet krótki



SARA

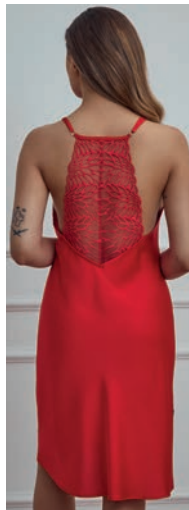


komplet krótki S-XXL



koszulka S-XXXL

SARA



SARA



szlafrok S-XXXL



szlafrok S-XXXL

ALICE

NATASHA



koszulka S-XL



koszulka S-XXXL

NEW YEAR



NEW YEAR

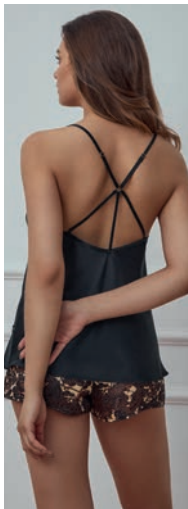


komplet długa S-XXL



komplet krótka S-XXL

NEW YEAR



NEW YEAR



szlafrok S-XXL



koszulka S-XXXL

NEW YEAR

## ROZMIARY / SIZES

BIUSTONOSZE / BRAS									
WIELKOŚĆ MISECZKI	ROZMIAR BIUSTONOSZA								
	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	OBWÓD POD BIUSTEM (cm)								
	60-65	65-70	70-75	75-80	80-85	85-90	90-95	95-100	100-105
OBWÓD BIUSTU (cm)									
A	72-74	77-79	82-84	87-89	92-94	97-99	102-104	107-109	112-114
B	74-76	79-81	84-86	89-91	94-96	99-101	104-106	109-111	114-116
C	76-78	81-83	86-88	91-93	96-98	101-103	106-108	111-113	116-118
D	78-80	83-85	88-90	93-95	98-100	103-105	108-110	113-115	118-120
E	80-82	85-87	90-92	95-97	100-102	105-107	110-112	115-117	120-122
F	82-84	87-89	92-94	97-99	102-104	107-109	112-114	117-119	122-124
G	84-86	89-91	94-96	99-101	104-106	109-111	114-116	119-121	124-126
H	86-88	91-93	96-98	101-103	106-108	111-113	116-118	121-123	126-128
I	88-90	93-95	98-100	103-105	108-110	113-115	118-120	123-125	128-130
J	90-92	95-97	100-102	105-107	110-112	115-117	120-122	125-127	130-132
K	92-94	97-99	102-104	107-109	112-114	117-119	122-124	127-129	132-134
L	94-96	99-101	104-106	109-111	114-116	119-121	124-126	129-131	134-136
LL	96-98	101-103	106-108	111-113	116-118	121-123	126-128	131-133	136-138
M	98-100	103-105	108-110	113-115	118-120	123-125	128-130	133-135	138-140

FIGI / PANTIES							
ROZMIAR	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
OBWÓD BIODER (cm)	92-96	96-100	100-104	104-108	108-112	112-116	116-120





# DALIA

LINGERIE

Dalia Włodarczyk sp.j.  
ul. Wolności 145  
34-220 Maków Podhalański  
tel./fax +48 33 877 38 45  
e-mail: biuro@dalia.pl

---

Odwiedź nas w salonie:

- » Galeria Atrium Targówek w Warszawie
- » Galeria Avenida w Poznaniu
- » Galeria Krakowska w Krakowie
- » Galeria Magnolia we Wrocławiu
- » Galeria Riviera w Gdyni
- » Galeria Silesia City Center w Katowicach
- » Galeria Wola Park w Warszawie



facebook.com/Bielizna.Dalia  
instagram.com/dalialingerie  
shapemeup.pl  
dalia.pl