

8°
17.10.2020
12:20
SOBOTA

zdrowie

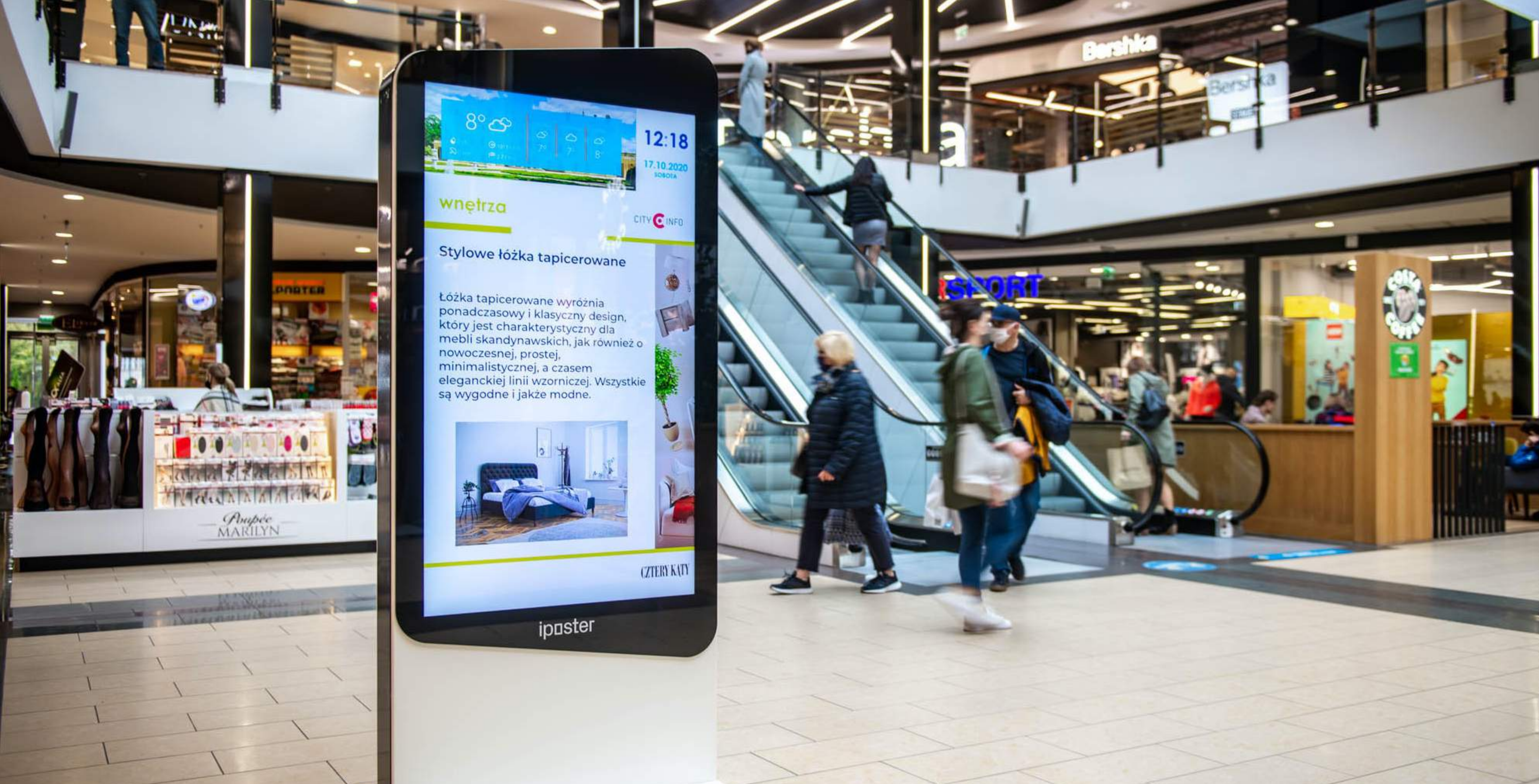
CITY C INFO

Warto zwierzać się z problemów

Rozmowa o tym, co nas stresuje, sprawia, że lepiej radzimy sobie z kłopotami. Warto zwierzać się przyjaciołom, rodzinie, partnerowi, a nawet obcym osobom. Człowiek z zewnątrz ma inną perspektywę i dlatego potrafi doradzić najprostsze rozwiązanie.

tylkozdrowie

iposter













14°

10°

7°

7°

18 17

10.10.2020

SOBOTA

moda i uroda

CITY C INFO

Polska marka COSEL na Fashion Weeku w

Polska projektantka Anna Szubert znana pod pseudonimem COSEL, została doceniona i zaproszona na Fashion Week w Mediolanie. Pokaz z jej udziałem odbył się 26 września w malowniczych murach Palazzo Visconti.

Avanti24.pl

iposter





14°

86%
0.7500 mm

1016 hPa
5.42 m/s

WIECZÓR
10°

POWIECZANIE
7°

WYCHÓD
7°

18:13
10.10.2020
SOBOTA

english with george

CITY C INFO

A juggling act

Managing competing demands on one's time.
Having a young family and career is a bit
of a juggling act.

ENGLISH WITH GEORGE
By Praski Publishing

ipaster

















12°
13°
11°
12°

10.10.2020
SOBOTA

18 42

fitness

CITY INFO

Olej kokosowy na odchudzanie i nie tylko

Przyspiesza metabolizm i pomaga w usuwaniu tłuszczów z organizmu. Poprawia odporność, działa antywirusowo i przeciwgrzybiczo. Kwasy tłuszczowe w nim zawarte nie są przekształcane w tkankę tłuszczową czy cholesterol, ale wykorzystywane do produkcji energii.



myfitness.pl

iposter

APPARATY DO
AKUPU
YSZNYCH
KAW
POZIOM +1



OPTYK OPTIMUM

ATRAKCYJNE CENY

PROFESJONALNE
BADANIE WZROKU

SZEROKI WYBÓR
OPRAW
OKULAROWYCH



HULAJNOGI
ELEKTRYCZNE
GOX

W SUPER CENACH



1699 zł

1499 zł

1499 zł

iposter

Galeria | Gdańsk















A digital poster displayed on a screen in a shopping mall. The poster features a woman with long dark hair and bangs, wearing a white face mask and a blue jacket. The text on the poster is in Polish and promotes a local business campaign. The AMS logo is in the top right corner, and the iposter logo is at the bottom.

ams
#AMSpoSąsiedzku

Hej, jestem Dorota.
Mieszkam w tej okolicy,
a w weekendy lubię
wędrować po górach :)

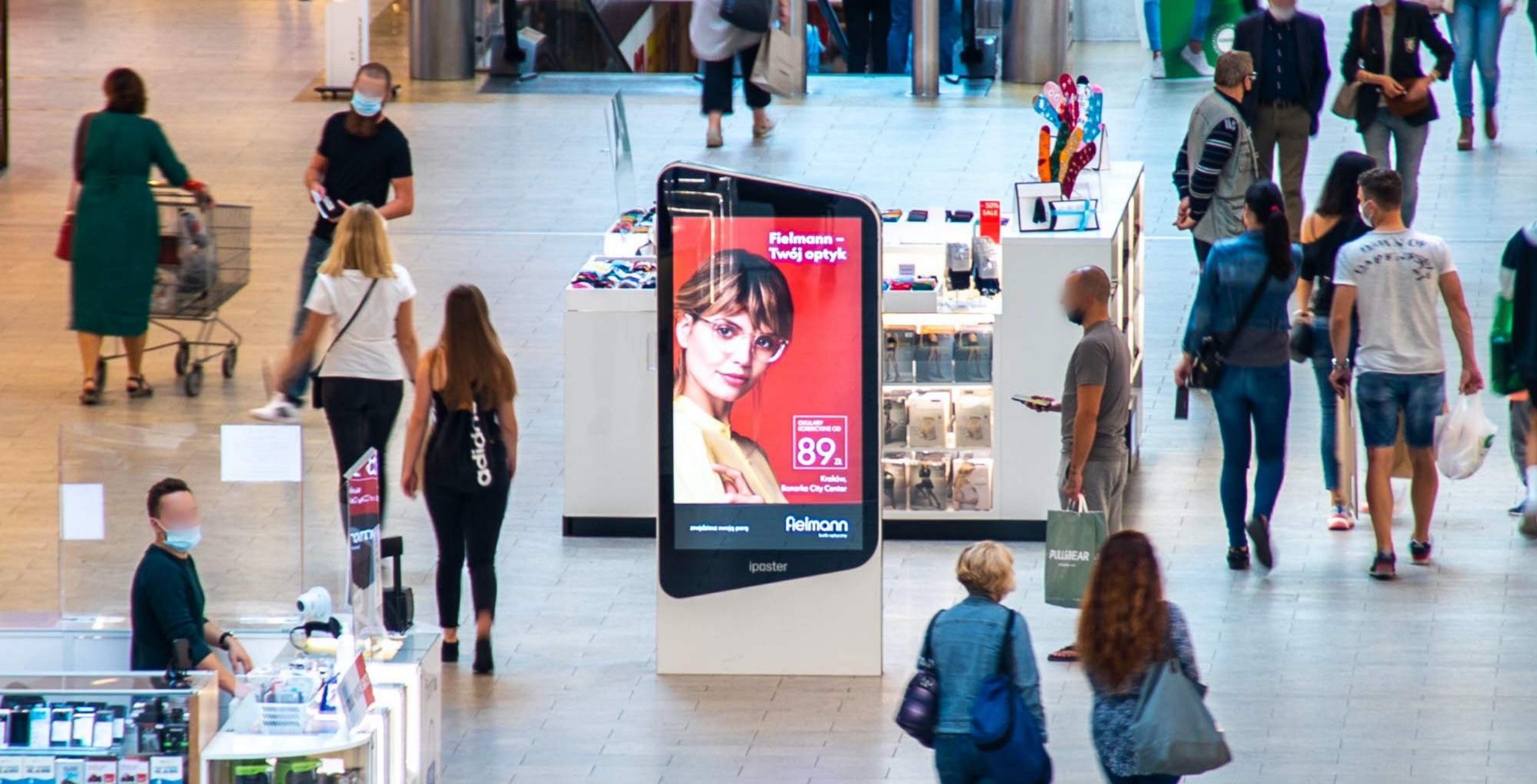
Ty też daj się poznać
swoim sąsiadom!

Napisz do mnie: krakow@ams.com.pl

Zareklamuj swój biznes lokalnie: [#AMSpoSąsiedzku](https://www.ams.com.pl/ofertoleka)
[ams.com.pl/ofertoleka](https://www.ams.com.pl/ofertoleka)

iposter





Oferta dla Klubowiczów IKEA Family

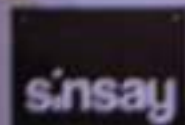
-15%

na wszystkie
tekstylia do sypialni,
firany i zasłony

Oferta obowiązuje w dniach 7.10.2020 - 2.11.2020 lub do wyczerpania zapasów



iPOSTER | i



21°C
wzrost: 7m
Ambroży, Florentyna, Gawła

19:41
16.10.2020
PIĄTEK

moda i uroda

CITY INFO

Ta marka jest na rynku już ponad 150 lat

Historia marki zaczyna się w 1853 roku, kiedy Levi Strauss przybył do Stanów Zjednoczonych i rozpoczął produkcję ubrań dla robotników i poszukiwaczy złota. Od tamtego czasu brand ten stał się kulturową i modową ikoną.



Avanti24.pl

iPOSTER







7°
90%
20 mm

1014 hPa
3.48 m/s

WOBRA
8°

WIECIELA
8°

POWIECZNE
8°

19 39
16.10.2020
PIATEK

wnętrza

CITY INFO

Pochłaniacz wilgoci do domu

Podstawowa zasada działania pochłaniacza wilgoci polega na eliminowaniu z pomieszczenia pary wodnej poprzez jej pochłonięcie. Standardowy pochłaniacz wilgoci doskonale spełnia swoje zadanie w pomieszczeniach o rozmiarach do 20 m².



CZTERY KATY

iPOSTER | i











17:03

09.10.2020

zdrowie

CITY C INFO

Grypa zwiększa zagrożenie udarem

Po grypie zagrożenie niedokrwinnym udarem mózgu wzrasta nawet o 40%. Każdego roku udar mózgu przechodzi w Polsce ok. 70 tys. osób, a 30 tys. z tego powodu umiera. Główne czynniki ryzyka to nadciśnienie, otyłość, brak ruchu, miażdżyca, palenie papierosów i rodzinna skłonność do udarów.



tyki!zdrowie

iposter



















vectra

Telewizja
182
kanały

Internet
600
do Mb/s

HBO
TIDAL
na pół roku
w prezencie

vectra.pl 601601601

iposter





ams

Hej, jestem Damian.
Mieszkam w tej okolicy,
a po pracy działam w fundacji
Ścieżkami Pomorza :)

Ty też daj się poznać
swoim sąsiadom!
Napisz do mnie: szczecin@ams.com.pl

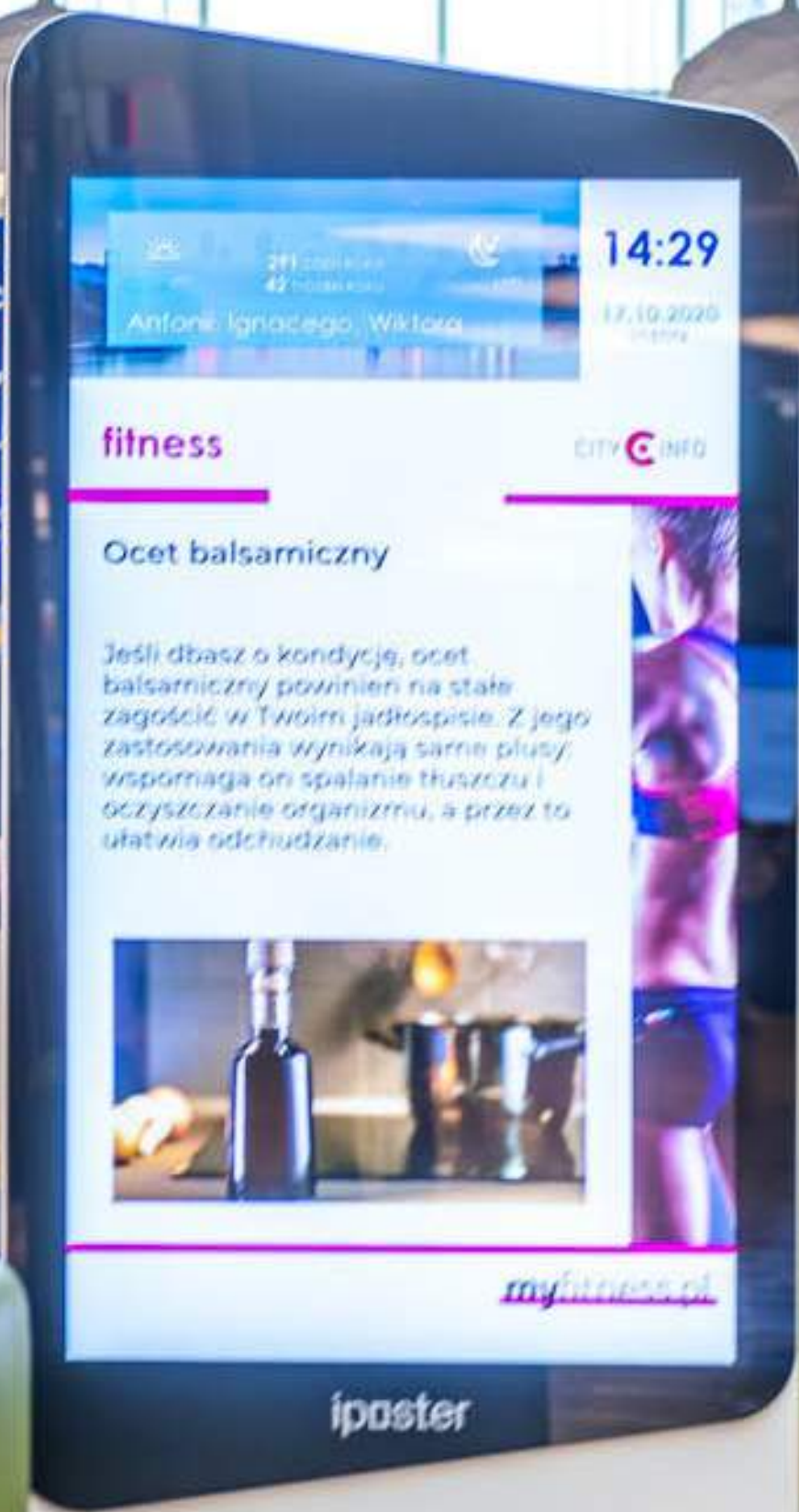
Zareklamuj swój biznes lokalnie: [#AMSPoSiedzku](https://www.facebook.com/AMSPoSiedzku)
[ams.com.pl/ofertofeka](https://www.ams.com.pl/ofertofeka)

iposter

URANUS











OKNIE SIĘGA



CHYBA TY!

myślisz, że plastik jest spoko



#donthelastik
Akcja Społeczna Centrów Handlowych

**NIE BĄDŹ
PLASTIK**

iposter



15°
17%
1015 hPa
2.460 mm
2.14 m/s

WIELE
10°
POMIĘDZY
7°
WIELE
7°

13:11
10.10.2020
SOBOTA

zdrowie

CITY C INFO

Pieczarki to źródło wartościowego białka

Te popularne grzyby zawierają dobrze przyswajalne węglowodany i korzystne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Są też dobrym źródłem potasu, miedzi, selenu, zawierają jod, błonnik, witaminę A, E, witaminy z grupy B i nieco witaminy D.



tykozdrowie

iposter



