

Klub **zdravia**

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA WALMARK



Klub zdravia
WALMARK
...výhoda na vašej strane

JAR 2018

WALMARK PRE VÁS

VERNOSŤ SI CENÍME

STR. 7

ZDRAVÁ KUCHYŇA

ČO JESŤ A PIŤ V LETE

STR. 12

PRE DETI A RODIČOV

*ÚNAVA U DETÍ
A ČO JU
SPÔSOBUJE*

STR. 16

TIPY OD CELEBRITY

*TIP NA VÝLET ALEBO DOVOLENKU
A OBLÚBENÝ RECEPT*

STR. 19

ZORKA HEJDOVÁ

*„Z POSTELE MA ŤAHÁ
MANŽEL ZA NOHU!“*

MINERÁLY A VITAMÍNY

SÚ NAOZAJ TAK DÔLEŽITÉ?

STR. 10



SÚŤAŽ PRE DETI

*POHRAJTE SI S KRESBOU
A ZÍSKAJTE MARTÁNKOV!*

STR. 17



NÁŠ TIP

*UŽITOČNÝ POMOCNÍK
NA KAŽDÝ DEŇ*

STR. 20

Už viac ako
27 000 zákazníkov
si urobilo index zdravia.
Podte to vyskúšať aj vy!
Na www.walmark.sk
zistite, ako ste na tom
so zdravím a zostavte
si svoj individuálny
balíček vitamínov.

DOBRÁ PRÁCA!
Našli ste si čas
sami pre seba!



Relax 20 minút denne
pomáha uvoľniť stres



Dokonca i malé kroky vás
môžu posunúť na ceste
k zdravému životnému štýlu.
Urobte si náš test **Indexu
zdravia** na walmark.sk
a zistite viac.



4

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Šnorchlovanie..... 4

WALMARK PRE VÁS

Vernosť si ceníme..... 7

VAŠE OHLASY

Píšte, mailujte, volajte..... 8

MINERÁLY A VITAMÍNY

Minerály, kamene
alebo dôležité živiny?..... 10

ZDRAVÁ KUCHYŇA

Čo jesť a piť v lete 12



12

STRETNUTIE

Zorka Hejdová 14

PRE DETI A RODIČOV

Únava u detí a čo ju spôsobuje..... 16

SÚŤAŽ PRE DETI

Pohrajte sa s kresbou a získajte
Martánkov! 17

TIPY NA VÝLETY

Kam s deťmi za zábavou
a dobrodružstvom 18



19

TIPY OD CELEBRITY

Tip na výlet alebo dovolenku
a obľúbený recept 19

NÁŠ TIP

Užitočný pomocník na každý deň 20

HLAVNÁ TÉMA

Prečo je dôležité udržiavať si
duševnú rovnováhu 22

MAĽOVANKA PRE DETI..... 23

VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

kto by nemal rád slnko a odpočinok? To všetko prináša so sebou leto, ktoré sa blíži milíovými krokmi. K letu patrí aj veľa zábavy a dobrého jedla. To je vlastne náplň nového čísla Klubu zdravia. Nájdete v ňom články o tom, ako sa v letných mesiacoch zdravo, a pritom chutne stravovať, či aké úžasné je šnorchlovanie. Dozviete sa tiež, ako vytiahnuť detí z gauča a ako zatočiť s ich únavou.

Okrem toho sa v magazíne dozviete viac o vernostnom programe Klubu zdravia, ako aj o novej službe pre registrovaných zákazníkov. Táto služba je úplná novinka a určite ju mnohí z vás využijú. Vďaka nej sa totiž môžete obrátiť s akýmkoľvek problémom priamo na nášho lekára, ktorý vám podľa svojich možností odpovie a poradí.

Ďalej sa môžete tešiť aj na rozhovor s televíznou moderátorkou Zorkou Hejdovou, ktorá vám prezradí, prečo jej neprekáža pracovať s manželom, prečo miluje cestovanie a prácu v záhrade. A aby sme vás navnadili, prezradí vám aj svoj obľúbený recept na palacinky.

Želáme vám krásne čítanie a ešte krajšie leto.

Tím Klubu zdravia Walmark



Klub zdravia Walmark: časopis o zdraví a zdravom životnom štýle | Číslo, miesto a dátum vydania: 2/2018, Český Těšín, apríl 2018 | Registrácia: MK ČR E 20359
Vydavateľ: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | IČ: 536016
Korešpondenčná adresa: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX č. 4, 010 02 Žilina 2

Nutričné balíčky

Naši špecialisti pre Vás vytvorili **štyri balíčky**, ktoré reagujú na najčastejšie potreby spojené s príjmom vitamínov a minerálov. **Zvoľte jeden z nasledujúcich balíčkov a urobte správny krok pre Vaše zdravie.**



Šnorchlovanie: Nový svet je na dosah ruky v Egypte



Krajina faraónov je už roky známa ako výslovný raj potápačov. Niet sa čo diviť, slnečné pobrežie, teplé more, bohatý podmorský život a krásne koralové útesy láka do Egypta potápačov z celého sveta. A nemusíte mať práve tlakovú fľašu na chrbte, aby ste objavili farby, tvary a záblesky podmorského sveta. Môžete totiž využiť predstupeň potápania – **šnorchlovanie**.

proti klasickému potápaniu má šnorchlovanie celý rad výhod. Nepotrebuje k nemu v podstate žiadnu profesionálnu výbavu za desaťtisíce, ani fantastickú fyziku. Stačia len okuliare (potápači im hovoria potápačská maska), šnorchel na dýchanie a pre tých náročnejších sú tu ešte plutvy. *„To všetko sa dá požičať v potápačských centrách na pobreží za pár eur na deň,“* vysvetľuje Lenka Pátek z CK Blue Style a zároveň upozorňuje, že pre našinca je najvýhodnejšou lokalitou pobrežie Egypta, lebo je od nás ľahko dostupné *„Za o čosi viac ako štyri hodiny letu je človek na pobreží, za ktorého krásami lietajú potápači aj z druhej strany sveta,“* dopĺňa Pátek. Ruka v ruku so zážitkami idú aj niektoré pravidlá, ktoré je nevyhnutné pri pozorovaní podmorského života dodržiavať. Napríklad nikdy nechodte šnorchlovať sami, ale vždy sa s niekým ešte dohodnite.

Šnorchlovanie v páre alebo v skupine je dôležité predovšetkým kvôli bezpečnosti.

V PARTII JE TO VESELŠIE

Šnorchlovanie v páre alebo v skupine je dôležité predovšetkým kvôli bezpečnosti. Jeden nikdy nevie. Druhým bonusom je kolektívny zážitok, o ktorý sa môžete podeliť pri večernom posedení. K bezpečnému šnorchlovaniu patrí aj obozretnosť. Tá je namieste predovšetkým v okamžikoch, keď šnorchluje z člna, alebo viete, že čln sa nachádza napríklad v blízkosti móla, z ktorého do vody leziete. S hlavou pod hladinou sa totiž celkom ľahko stráca orientácia a môže sa vám ľahko stať, že sa pri vynáraní buchnete o bočnicu člna alebo zavadíte o kotevné lano.

Šnorchlovanie i potápanie so šošovkami je možné, ale treba si dávať pozor pri nasadzovaní a skladaní masky. Pokiaľ šošovky nepoužívate, ale okuliare mať musíte, zvolte potápačskú masku, ktorá vám umožní vymeniť klasické sklá za dioptrické. Fungujú v rozmedzí desiatich dioptrií a ich cena sa pohybuje okolo 40 euro. Pokiaľ ide o zdravie, treba si dať

Rýchly tip

Prečo sú lastminute výhodné?

Hlavnou výhodou lastminute zájazdov je ich atraktívna cena. To ale nemusí platiť úplne vždy. *„Dopyt je veľký a ceny môžu aj rásť. Stáva sa to v silných sezónach, a tá tohtoročná je rozhodne nadpriemerná,“* vysvetľuje Lenka Pátek, obchodná riaditeľka CK Blue Style, s tým, že *„voľné kapacity sa rýchle vypredávajú. Rad ľudí čaká s nákupom lastminute zájazdu na poslednú chvíľu a pripravuje sa tým o významnú devízu dovolenky – totiž o možnosť vybrať si z najväčšej ponuky hotelov,“* dodáva Pátek.

veľký pozor ešte na dve veci, ktoré mnoho ľudí podceňuje. Tou prvou je dehydratácia. Áno, je to paradoxné, ale pri šnorchlovaní vám tento problém skutočne hrozí. Preukázalo sa totiž, že ponor tela do vody uvoľňuje natriuretický hormón, ktorý stimuluje častejšie močenie a následný smäd. Mali by ste preto dbať na pravidelný prísun tekutín, navyše obohatený

Tip na ubytovanie

5* Hotel Garden Dream Lagoon Beach Resort

Rozľahlý hotelový komplex leží pri veľmi peknej piesčitej pláži, ktorá ponúka prežitie pohodových dní. Vychutnajte si okamžiky plné slnka na tomto okúzľujúcom mieste! Pre milovníkov aktívnej dovolenky sú tu pripravené animačné programy. Odpočinúť si môžete vo wellness centre alebo na masáži. V blízkosti hotelovej pláže sa nachádza aj atraktívne koralové územie, ktoré je ako stvorené na šnorchlovanie.



o minerály a ióny. Druhým rizikom, ktoré na šnorchlujúcich číha, sú spáleniny. Slnko totiž opaľuje aj cez vodu, nezabudnite sa preto poriadne natrieť.

POZOR NA STUDENÚ VODU

Okrem dehydratácie vám hrozí aj podchladenie a následné nachladnutie. Pokiaľ je voda studensšia a vy v nej máte v pláne pobudnúť dlhšiu dobu, rozhodne si v požičovni obstarajte aj 3/4 neoprén. Ten by mal byť, pokiaľ je to možné, čo najtesnejší a najpriľhhavejší.

Existuje celý rad príslušenstiev, ktoré síce pod vodou mať nemusíte, ale môžete. V ostat-

A teraz prakticky

Koľko to stojí?*

3/4 neoprén – 3 eurá / deň
maska so šnorchlom – 2 eurá / deň
plutvy – 2 eurá / deň

*orientačné ceny



Pokiaľ je voda studensšia, rozhodne si v požičovni obstarajte aj neoprén.

ných rokoch sú veľmi obľúbené podvodné kamery, pri nich skontrolujte, či sú vždy vo vodotesnom puzdre, rovnako tak, ak si beriete mobilný telefón, vždy sa presvedčte, že je vo vodotesnom obale. Veľký dôraz kladte aj na to, aby k vám bolo všetko príslušenstvo riadne pripnuté, prípadne, že má plávajúcu bójku, ktorá zabráni tomu, aby pri vyklížení padlo na dno, ale naopak, aby sa udržalo na hladine.

AJ POD HLADINOU SA CHOVAJTE SLUŠNE

Záverom hádam ešte jedno odporúčanie, ktoré by malo byť všeobecne platné, a ide o zásadu slušných ľudí. Nedotýkajte sa. Nikdy sa nedotýkajte mäkkých ani tvrdých koralov, ktoré pod vodou zbadáte. Vetve tvrdých koralov majú navyše veľmi krehkú štruktúru a samotným dotykom sa dajú zničiť. A čo viac, hrozí vám aj alergická reakcia, pretože niektoré druhy koralov pŕhlia. Pod vodou by sa takisto nemalo nič zbierať. Snažte sa podmorský život zanechať čo najviac nezasiahnutý, predsa len ste iba pozorovateľ. Doprajte aj ostatným pohľad

na prázdne schránky morských ulitníkov a odumreté koralové na morskom dne.

Šnorchlovanie by vám malo prinášať uvoľnenie, relax a pohodu. Pokiaľ ste začiatočníci, môže sa stať, že vás prepadnú panické stavy. Je preto dobré sa zo začiatku nepúšťať ďaleko od lode alebo móla a v prípade záchvatu sa pevne chytiť vstupného rebríka alebo lana na čline. Je dôležité sa upokojiť, robiť pomalé pohyby a kontrolovať svoj dych. Rozhodne sa vyvarujte trhavých pohybov a úzkosť by po nejakom čase mala odznieť sama.

Nikdy sa nedotýkajte mäkkých ani tvrdých koralov, ktoré pod vodou zbadáte.

Blue Style
Travel Agency
CESTOVNÍ KANCELÁR

Cestovná kancelária **Blue Style** je naším novým partnerom pre skvalitňovanie služieb našim zákazníkom. Momentálne pripravujeme súťaž o dovolenku do Egypta a výhodné podmienky pre našich zákazníkov s **CK Blue Style**.

www.blue-style.cz

Tip Walmarku

Váš parták na cesty do zahraničia je **Biopron Forte**.

Nájdete na www.klubzdravia.sk



Vernosť si ceníme!

Vernosť si veľmi ceníme, a preto ju chceme aj odmeniť.

Základný princíp programu spočíva v zaradení jednotlivých členov Klubu zdravia do dvoch základných skupín (**GOLD** a **SILVER**). Do skupiny **GOLD** budú zaradení klienti, ktorí nakúpili v uplynulých 365 dňoch za viac ako 150 €, do skupiny **SILVER** budú zaradení klienti, ktorých objednávky presiahli hodnotu 95 €.



Princíp fungovania vernostného programu:

	Stála zľava	Marketingová akcia	Individuálne ponuky na mieru	Darček k objednávke	Poštovné zadarmo
GOLD	8 %	Vždy navýšená o 8 %	Áno	Áno	Nad 20 €
SILVER	4 %	Vždy navýšená o 4 %	Áno	Áno	Nad 25 €
Registrovaní	-	Zostávajú iba základné akcie	Áno	Príležitostne	Nad 30 €

Chcete za svoju vernosť získať viac?

Informujte sa, ako sa dostať k najvyššej úrovni. Pomôžeme vám v tom na bezplatnej linke **0800 191 191**.

Navyše pre všetkých registrovaných

- Možnosť bezplatnej konzultácie vašich zdravotných problémov s našimi lekármi prostredníctvom vášho účtu alebo e-mailom.
- 4-krát ročne časopis Klubu zdravia.
- Každý mesiac 10 nových článkov o zdraví a zdravom životnom štýle.

Nenechajte si to len pre seba!
Pozvite svojich kamarátov
a známych a získajte od nás
kupón na 8 €!

Aj v tomto čísle pre vás máme špeciálne zľavové kódy:

Využite zľavu na nákup pri objednávke nad 20 €, 40 €, alebo 55 €!



Zľavový kód zadajte pri on-line objednávke alebo ho povedzte našim operátorkám pri objednávke cez bezplatnú infolinku **0800 191 191**, po - pi od 8. do 18. hod. Zľava platí na nezľavnené produkty.

Sme tu pre vás na bezplatnej linke a vy sa pýtate, prečo nám zavolať?

- Povieme vám, aký je aktuálny stav vášho členstva.
- Poradíme vám, čo urobiť kvôli prechodu do výhodnejšieho typu členstva.
- Zabezpečíme vašu spokojnosť a pomôžeme vám s výberom najlepších produktov práve pre vás.
- Vysvetlíme vám aktuálne dianie v našom e-shope a pripomenieme akcie, o ktoré by ste nemali prísť.
- Zoznámime vás s možnosťou, ako získať vždy niečo navyše, napr. dopravu zdarma, darček k objednávke a ešte oveľa viac!
- Ako získať zdarma zľavové kupóny

Skrátka, vernosť sa u nás vypláca a my vám za ňu ďakujeme!

Zľavové kódy:



SL2CA

zľava 2€ pri nákupe nad 20€

SL16CA

zľava 6€ pri nákupe nad 40€

SL11CA

zľava 11€ pri nákupe nad 55€

Zľavové kódy platia do 15. 6. 2018.

Vážení zákazníci, len vďaka vám sme sa stali opäť e-shopom roku. Veľmi si vážime vaše hodnotenia, a to nielen pochvalné, ale aj kritické, ktoré nám pomáhajú viac zlepšovať naše služby a tým aj vašu spokojnosť.



SHOPROKU
2017



Píšte, mailujte, volajte...

Recenzie zákazníkov na naše produkty:

Bohuslava

Urinal užívam dlho na odporúčanie lekára. Trpela som častými zápalmi močového mechúra. Pokiaľ beriem denne 1 tbl., mám po problémoch. Tento stav trvá už tretí rok. Som veľmi spokojná.



Libuša

Konzým Q10 som podľa zloženia porovnávala s konkurenciou a vybrala som si ten váš. Berieme ho s manželom už veľa rokov, k tomu ešte užívame Omega-3 a Spektrum od Walmarku. Budem mať už 72 rokov a krvné i ostatné výsledky mám stále veľmi dobré. Verím, že sa o to zaslúžili tieto vaše výrobky.



Pán Mokrý

Pred rokmi som začal mať problémy s bedrovým kĺbom. Dozvedel som sa o **Proenzi**. Už 8 rokov dvakrát ročne poctivo podstupujem kúru Proenzi. Kĺbové ťažkosti zmizli, v kolenách mi prestali vŕzgať kĺby a pohybujem sa bez bolesti. Na Proenzi nedám dopustiť.



Josef

Niekoľko rokov mám problém so sietnicou, a tak som začal užívať **Luteín**. Problém sa mi ustáil a prestal sa zhoršovať. K očnému chodím na kontrolu už len raz do roka.



Ludmila

S **vaším horčíkom** som veľmi spokojná. Mám poškodené prištítné teliesko a musím ho užívať každý deň. Nemôžem bez neho existovať. Ten váš mi najviac vyhovuje



Petra

Lecitín užívam na žlčník. Dočítala som sa, že rozpúšťa tuky, a preto ho užívam pravidelne. Ťažkosti som žlčníkom prestali





dagmar@seznam.cz

Komu info@klubzdravi.cz/info@klubzdravia.sk X

Předmět:

B / **I** **U** **aA** **ABC**    



+ Kopie

 Přiložit soubory

 Prostý text

Dobrý den,

jsem asi 8 let zákaznice firmy Walmark jménem Dáša Lintimerová, z malého městečka na severu Čech na rozhraní tří států, Hrádku nad Nisou.

Už jsem několik let důchodcem, mamkou dvou dávno dospělých synů a babčou dvou, za chvíli už také dospělých vnoučat, takže u této firmy nakupuji pochopitelně několikrát do roka pro sebe i celou svou rodinku především vitamíny a preparát na klouby přes call centrum, kde mi zároveň odpoví na dotaz či poradí.

Od narození trpím vrozeným vymknutím kyčle levé, kratší nohy, takže třeba sport se mi zúžil na jízdu na kole a plavání. Obojí miluji, jsem vášnivým luštitelem všeho možného, ráda veršuji a také ráda pomáhám lidem. Milovala jsem velmi společenský tanec, ale pro nohy už to moc nefunguje. Kvůli nim jsem byla před starobním důchodem také v důchodu invalidním. Absolvovala jsem jednou na zkoušku léčbu v lázních, ale po ní jsem asi tři čtvrtě roku trpěla takovými bolestmi, že jsem sotva došla nakoupit.

Rozhodla jsem se pro pevný termín výměny kyčle do České Lípy za svým ortopedem. Nechtělo se mi tam, a když bylo vyrobeno ve Walmarku právě Proenzi, stalo se mou poslední záchranou. Po 4 dnech a jedné tabletě denně bylo po bolesti a pro mě se stalo Proenzi zázrakem a do dneška mi pomáhá. Nekonala se ani žádná výměna kyčle a já věřím, že ani nikdy konat nebude.

Od mládí jsem brala několik preparátů nejdřív jen kolagenových, které mi v té době stačily. Časem se stav horšil a já došla až k Proenzi 3 Plus, které obsahuje už látky pro tvorbu chrupavek i látky protizánětlivé. Vím ale také, že mi velmi pomáhá věčná jízda na kole a střídavé posedávání se stáním třeba v kuchyni.

Starám se také o 94 letou mamku a i zde se musím šetřit. Nemůžu si dovolit, aby mě kyčle bolely. Možná budu muset přidat k té jedné tabletě časem další, ale zatím to takto funguje, beru ji celý rok bez přestávky, někdy v létě vynechám. Samozřejmě dbám na váhu, miluji sladké, ale v jídle se dost omezují. Mnozí lidé mi nevěří, ani vlastní matka, že Proenzi pomáhá.

Už nikoho nepřesvědčuji, ale mám kamarádku podobně starou, které pomáhá také a nedá na něj dopustit ani můj 92 letý soused na kdysi mé doporučení.

Nejsem spokojená jen s potravinovými doplňky, ale i s velmi příjemnými, trpělivými dámami při objednávání. Nemám, co bych tomuto podniku vytkla, tak mu jen popřeji dál velmi dlouhé, úspěšné žití a stále víc zákazníků spokojených, jako jsem já.

Lintimerová

Potvrdit přečtení

Automaticky uloženo v 20:58

 Zahodit

 Uložit a zavřít

 Odeslat e-mail

**Takéto
pochvaly
nás vždy
poteší!**

Vážení zákazníci,

pripravili sme pre vás sériu článkov o vitamínoch a mineráloch. Všetky tieto látky sú pre telo veľmi dôležité a my vám ich budeme v našom časopise postupne predstavovať. Začíname minerálmi. Na tieto články sa môžete tešiť v každom čísle.

Minerály, kamene alebo dôležité živiny?

Minerálne látky sú na rozdiel od vitamínov látky anorganickej povahy, ktoré môžeme nájsť v periodickej tabuľke prvkov. Okrem tela a stravy sa vyskytujú v rôznej forme a v rôznych častiach planéty – od pôdy, vzduchu až po vodu.



V našom tele majú nezastupiteľné funkcie a často sú aj súčasťou stavebných tkanív nášho tela. Napríklad vápnika je v tele v priemere 1,5 kg. Spolu s horčíkom sú to minerály vyskytujúce sa v tele v najväčšej miere a zaraďujú sa tak k makroelementom. Okrem týchto hojne obsiahnutých minerálov existujú aj také, ktorých telo potrebuje len relatívne málo, ale aj to málo je úplne zásadné pre správne fungovanie organizmu; hovorí sa im „mikroprvky“. Je to napríklad železo, ktoré je centrálnou molekulou hemoglobínu v krvi, meď, jód a ďalšie (Zn, Mn, I, Se, Cr...). Poslednou skupinou sú minerály, ktoré sú v tele iba v stopových množstvách, ale aj tak majú svoju nezastupiteľnú funkciu. Sem patrí napríklad kremík.

Okrem stavebných kameňov majú minerály aj funkcie biologické. Vstupujú do enzymatických reakcií, ovplyvňujú hospodárenie s vodou, telo ich potrebuje na tvorbu hormónov, využíva ich vlastnosti na ochranu pred voľnými radikálmi a na mnoho ďalších funkcií. Sú súčasťou zložito fungujúceho súkolia tela a ľudského metabolizmu.

Aj pri mineráloch, podobne ako pri vitamínoch, sa ich vplyv na telo prejaví najmä vtedy, keď mu začnú chýbať. Malý deficit väčšinou priamo neohrozuje životné funkcie, ale signalizuje, že sa niečo deje. Môžeme to pozorovať na stave vlasov, nechťov, únave, funkcii svalov či obranyschopnosti. Dlhotrvajúci a veľký nedostatok niektorých minerálov však môže ohrozovať správny chod tela. Známa je anémia, ktorú môže spôsobiť nedostatok železa, alebo struma z nedostatku jódu, ktorej výskyt sa v ČR, na Slovensku aj v ďalších krajinách podarilo odstrániť až v nedávnej dobe, a to plošným jódomaním kuchynskej soli.

Podobne ako vitamíny ani minerály nie je telo schopné vytvárať, a teda pokiaľ ide o ich príjem, je úplne závislé na potravinových zdrojoch. Minerály sa nevyskytujú samostatne, ale sú viazané v zlúčeninách. Pokiaľ sú naviazané na organické zlúčeniny (pikolinát, glukonát...), lepšie sa v tele vstrebávajú. V takejto forme ich nájdeme i v potrave, a preto im hovoríme „organicky viazané minerály“. Pri mineráloch hrá forma, v akej sú viazané, zásadnú úlohu, pretože táto väzba význam-

ne ovplyvňuje ich vstrebávanie. Vedci sa intenzívne snažia vyvinúť také formy a zlúčeniny, z ktorých by naše telo dokázalo vyťažiť čo najväčšie množstvo daného minerálu. Formy minerálov sa líšia aj v prírode, napríklad úplne inú formu železa prijímame z mäsa a inú z obilnín. Telo potrebuje len bežnú porciu mäsa, ale obrovskú porciu obilnín, aby absorbovalo potrebné železo. Mnoho ráz tak nie je zásadné množstvo minerálov, ktoré prijímame, ale daná forma a ich biologická dostupnosť, čiže schopnosť vstrebávania.

Pri mineráloch je ich obsah v potrave priamo závislý aj od obsahu v pôde danej oblasti. A neplatí to len pri rastlinnej strave, ako je zelenina a obilniny. Aj hovädzie mäso kráv, ktoré sa pasú na pôdach chudobných na minerálne látky, má potom nižší obsah týchto látok. V tejto súvislosti sa hovorí o intenzívnom poľnohospodárstve, keď sa pole nenecháva ležať ladom, aby sa regenerovalo. A vzhľadom na to, že dlhodobým trendom je výnos, pestujú sa odrody a používajú sa metódy, ktoré síce zabezpečujú väčší objem zeleniny, ovocia i mäsa, avšak potom majú nižšie množstvo živín a väčšie množstvo vody. Je teda nutné zjesť pomerne dosť potravy, aby sme získali telom požadované živiny. Vzhľadom na chuť zeleniny, ktorá sa zbiera nedozretá, je to niekedy nadľudská úloha aj pre nevyberavých jedincov. Ak k tomu pripočítame moderné metódy konzervácie, ako je zmrazovanie či pasterizácia, a následné kulinárske úpravy, ktoré tieto citlivé látky dehydrozujú, zisťujeme, že možno skutočne nekonzumujeme toľko živín, koľko telo potrebuje.

Skúsme sa inšpirovať skúsenosťami našich predkov, ktorí pestovali s úctou k pôde i zemi a konzumovali s vďačnosťou dary matky prírody. Naša oblasť ponúka dostatok plodín, ktoré by mali zabezpečiť pestrý jedálny lístok. Bohatým a chutným



zdrojom minerálnych látok sú a boli semená a orechy. Najmä ak ich konzumujeme v ich prirodzenej nesladenej, nesolenej, nepraženej a nemletej podobe, iba olúpané a očistené, môžu nám priniesť veľký úžitok. Ak vás odrádza cena orechov či alergia, môžete konzumovať tie semená, ktoré tu vždy prirodzene rástli a boli dôležitou pokladnicou minerálov, ako sú ľan, slnečnica, tekvica, mak. Rovnako tak pri zelenine sa môžeme zahľadiť do histórie a metód našich predkov. Zelenina v zime nikdy nebola – čerstvá ani mrazená. Využívali sa metódy fermentácie a kvasenia, ktoré zachováva maximum živín a dodáva aj niečo navyše – prirodzené kultúry mliečneho kvaseňa. Pretože všetci nemôžeme mať svoje hospodárstvo, ako to bolo predtým, aj mäso, vajcia a mliečne výrobky môžeme hľadať medzi tými, ktoré pochádzajú od spokojne žijúcich zvierat.

Snažte sa nájsť rovnováhu v tomto uponáhlanom životnom štýle, dávajte svojmu telu to najlepšie a pokiaľ máte pocit, že váš jedálny lístok nie je ideálny, nahliadnite do širokého portfólia výživových doplnkov, ktoré boli vyvinuté práve preto, aby sme si v dnešnej uponáhľanej dobe mohli jednoducho a pohodlne doplniť to, čo naše telo potrebuje.

Recenzie zákazníkov

Pani Anna z Prahy:

Pani Anna je hrdou babičkou troch vnúčat vo veku 7, 8 a 9 rokov. Je to veľmi činorodá a usmievavá osoba, ktorá v telefóne sršala energiou.

„Som Vašou dlhoročnou klientkou, už 16 rokov, a som členom Klubu zdravia. Pre vnúčatá kupujem často Marfankov, moji chlapci ich milujú, a to nielen preto, že vždy majú v krabičke malý darček. Ja sama vždy objednávam cez ZC tak 3 – 4-krát ročne. Vždy nakupujem po telefóne a na rozhovor sa vždy veľmi teším. Špecialistky mi zakaždým dobre poradia. Ponúknú aj ďalšie výrobky, na ktoré som mohla zabudnúť alebo ich môžem potrebovať, ale je len na mne, či chcem niečo pridať alebo nie. Hovory sú príjemné a dodávka rýchla. Čo by som zlepšila? Nič, som úplne spokojná s takou úrovňou služieb, aká je.“



Pani Leona z Ostravy:

Pani Leona je aktívny človek, ktorý nevydrží chvíľu v pokoji. Má 6 vnúčat, ktoré sú už skoro dospelé, ale stále im chutia Marfankovia.

„Som Vašou klientkou asi rok, keď som si u Vás po prvýkrát kúpila Lutein. S prípravkom som úplne spokojná a nakupujem ho pravidelne. Postupom času som začala nakupovať aj vitamíny, Omega a ďalšie výrobky. Aj keď viem používať internet, radšej si zavolám na Vašu linku, pretože mi vždy poradia a odporučia to, čo je pre mňa najlepšie. Určite zostanem Vašou vernou klientkou aj naďalej.“



Pani Marta ze Šluknova:

Pani Marta je klientkou už od roku 2002.

S našou spoločnosťou sa zoznámila prostredníctvom svojej práce – bola zdravotnou sestrou.

„Spoločnosť Walmark môžem len pochváliť,“ hovorí pani Marta. „Mám s ňou len tie najlepšie skúsenosti. Objednávam hlavne cez internet. Telefonicky riešim len tie záležitosti, ktoré na internete nenájdem. Hovory sú vždy príjemné a pomôžu mi. Nemám Vám vôbec čo vytknúť, a preto som klientkou už niekoľko rokov. Nakupujem hlavne pre seba, ale na Vianoce sú to nákupy väčšie, pretože výrobky použijem aj ako darčeky pre rodinu. Sú to veľmi obľúbené darčeky. Čo by som zlepšila? Asi nič, občas nostalgicky spomínam na vernostný program, ktorý bežal predtým, ale je to len nostalgia. Zostanem zákazníčkou aj naďalej, pretože som spokojná. Privítala by som znovu vysvetlenie nového vernostného programu.“



Čo jesť a piť v lete

Leto je obvykle v znamení vyšších teplôt, takže naše telo potrebuje chladivé, osviežujúce a ľahké potraviny. Čo teda jesť a piť, aby to prospelo nášmu zdraviu aj postave?

ZELENINA A OVOCIE

Jedzte čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny, ktoré vás osviežia a ochladia. Ideálne sú sezónne druhy, ktoré rastú u nás. Okrem toho sú vhodné zeleninové šaláty, do ktorých môžete pridať syr, tofu, vajce a získate skvelé výživné jedlo. Ak máte radi polievky, môžete si dopriať ľahké zeleninové, napríklad z cukety.

ĽAHKÉ JEDLÁ

V lete jedzte ľahko stráviteľné jedlá, v ktorých sú zastúpené prevažne sacharidy, teda ryžu, zemiaky, strukoviny, ďalej tvaroh, ovocie alebo nízkoúčinný syr, mäso a ryby so zeleninou. V lete pokrmy veľmi dlho nesmažte ani nepečte, ideálna úprava je krátke varenie vo vode, dusenie, restovanie alebo grilovanie. Pokiaľ grilujete, vyberajte mäso, ktoré nie je masné. Tučné jedlá prekysujú a neprosievajú zdraviu.

ZVÝŠTE PRÍJEM TEKUTÍN

V letnom období by ste mali zvýšiť príjem tekutín, inak hrozí dehydratácia a prehriatie. Najlepšia je voda izbovej teploty, ale ochutiť si ju môžete napríklad lístkami mäty, medovky alebo inej bylinky. Trochu ich pomliaždite, aby pustili šťavu, pridajte citrón alebo limetku, kocku ľadu a v prípade potreby trochu stévie na osladenie. Vyhnite sa presladeným a príliš studeným nápojom, rovnako tak to nepreháňajte s alkoholom.

Autor: A&B



Cuketové špagety s krevetami

SUROVINY (2 PORCIE):

2 cukety,
2 lyžice olivového oleja,
2 čili papričky,
hrst cherry rajčín,
250 g kreviet,
šťava z jedného citróna,
soľ, čierne korenie.



Cuketu nakrájajte škrabkou na úzke rezance, ľahko osolte a odložte nabok. Na zálievku zmiešajte olivový olej, šťavu z jedného citróna a nadrobno nakrájané čili papričky. Cuketové špagety po osolení pustia vodu, preto ich scedte. Zálievku vyšľahajte metličkou a premiešajte so špagetami. Na olivovom oleji opražte krevety dozlata, pridajte k nim cherry paradajky a zmiešajte s cuketovými špagetami.

Domáce pažitkové žervé

SUROVINY (3 PORCIE):

500 g bieleho jogurtu,
200 ml 30% smotany,
soľ,
100 g masla,
zväzok pažitky,
800 g zemiakov.

Jogurt zmiešajte so smotanou a vyklopte do sitka vyloženého čistým plátnom alebo látkovou utierkou. Položte ho nad misku a pri izbovej teplote nechajte 36 hodín odkvapkávať srvátku. Približne v polovici času môžete hmotu trochu stlačiť a zaviazat plátno do balíčka. Vzniknuté žervé posolte a vymiešajte so zmäknutým maslom, potom vmiešajte nakrájanú pažitku. Podávajte s uvarenými zemiakmi.



Studená polievka gazpacho

SUROVINY (2 PORCIE):

rajčiny 4 ks,
červená paprika 1 ks,
cesnak 4 strúčiky,
krupicový cukor 1/2 lyžičky,
červené víno 100 ml,
olivový olej 2 lyžice,
citrónová šťava 1 lyžica,
čili 1 štipka,
šalátová uhorka 1 ks,
jarná cibuľka 2 ks,
čierne vykôstkované olivy 10 ks,
petržlenová vňať,
pečivo na podávanie,
soľ.

Sparené a olúpané rajčiny nakrájané na kúsky, papriku zbavenú jadierok a pokrúpanú na menšie kúsky, cesnak nakrájaný na štvrtky, cukor, víno, olej a citrónovú šťavu dajte do mixéra, osolte, okoreňte čili a všetko rozmixujte.

Zmes potom premiešajte s väčšinou olúpanej uhorky nakrájanej na malé kocôčky, jarnou cibuľkou nakrájanou na jemné kolieska a olivami nakrájanými na kolieska (môžete vyskúšať aj pikantné sušené olivy) a dajte vychlaďiť do chladničky.

Každú porciu potom posypte zvyšnou uhorkou, cibuľkou, olivami a jemne nasekanou petržlenovou vňaťou. Podávajte s grilovaným pečivom.

Raw čučoriedková torta

SUROVINY (4 PORCIE):

1 hrnček datlí,
1 hrnček mandlí,
1 štipka soli,
240 g kešu,
2 lyžice citrónovej šťavy,
6 lyžíc kokosového oleja,
120 ml kokosového mlieka,
4 lyžice medu,
alebo javorového sirupu,
50 g čučoriedok,
1 lyžička psyllia.

Datle zalejte vriacou vodou a nechajte 15 minút odstáť. Do mixéra dajte mandle a rozmixujte ich nadrobno. Pridajte zliate datle a rozmixujte na pastu. Pastu natlačte do tortovej formy vyloženej papierom na pečenie a odložte do mrazničky. Kešu oriešky, namočené cez noc vo vode, zlejte a dajte do mixéra. Pridajte citrónovú šťavu, kokosový olej, kokosové mlieko, med a čučoriedky a mixujte 5 minút, kým nebude zo všetkého hladký krém. Pokiaľ máte psyllium, namočte ho na 2 minúty do piatich lyžíc vody a počkajte, kým sa z neho nestane gél. Dve lyžičky potom pridajte do zmesi a premixujte dohladka. Celý krém nalejte na základ a dajte do mrazničky aspoň na 4 hodiny. Dve hodiny pred podávaním presuňte do chladničky a pred servírovaním nechajte tortu odpočívať vonku tak desať minút.



Z postele ma ťahá manžel za nohu!



Už takmer deväť rokov každé ráno vstáva, aby moderovala v televízii Raňajky s Novou. A jej partnerom na obrazovke je jej manžel. Na nervy si však nelezú, naopak, sú spolu radi. Spoločne aj vášnivo cestujú, majú radi dobré jedlo, svojho psa i záhradu. Nuda? Tá sa v ich slovníku neobjavuje!

Moderujete rannú televíznu reláciu, ktorá začína o šiestej ráno, ale niekde ste prehlásili, že ranné vtáča nie ste ani náhodou. Ako to robíte, aby ste sa prebudili?

Prv som vstávala na šieste zazvonenie budíka a bol to proces. Teraz je to jednoduchšie. Odvtedy, čo moderujem Raňajky s manželom a on vstáva so mnou, ťahá ma vždy z postele za nohu (*smeje sa*).

Máte nejaký osvedčený ranný životabudič? Manžel alebo káva? Alebo oboje?

Jednoznačne manžel a občas aj tá káva zarána bodne. Takže áno, oboje. Navyše má vždy zrána prebudí hlasná hudba v aute a žuvačka. To sú moje rituály.

Aká je vaša ideálna predstava raňajok? Niekde na dovolenke, kde máte dosť času?

Milujem raňajky a tie ideálne s Mirom alebo s kamarátkami zažívam vlastne veľmi často. Avšak tie skutočne dokonalé raňajky, na ktoré budem spomínať celý život, sme zažili s Mirom vlni v Melrose Place v Los Angeles, kde to milujem.

S manželom hodne cestujete, čo máte na cestovaní najradšej? A máte nejaké nesplnené cestovateľské túžby?

Milujem to, že keď človek cestuje, vlastne vystúpi zo svojej komfortnej zóny a zo stereotypu svojho života a všetko vidí s absolútnym nadhľadom. Má chuť dávať si nové ciele, vymýšľať nové plány, na cestách chytiť vždy tak trochu nový

viator do plachiet. Navyše poznávanie miest, kultúr – to jednoducho milujem. Najviac som sa chcela pozrieť do USA a to sa mi už podarilo. Teraz ma láka napríklad Bali alebo Santorini. Na jar sa chystáme aj do Paríža, ešte som tam nebola a to je veľká medzera.

A čo máte rada na moderovaní? Mávate trému, alebo nie ste trémistka?

Vlastne asi trémistka som, ale už to robím desať rokov a dnes ma pri práci zaskočí skutočne len máločo. A svojim spôsobom ten adrenalin, ktorý človek zažíva pri priamom prenose alebo v momente, keď má vystúpiť pred dav ľudí, to je vlastne to, čo ma na tom najviac baví a čo by mi chýbalo.

Pomáha vám, že je vedľa vás ako parták manžel? Alebo je to niekedy na škodu a leziete si na nervy?

Na škodu to nie je nikdy, moderovať spolu nás baví. Avšak obaja sme sebaistí v tom, čo robíme, teda aj vtedy, keď moderujeme sami. Robiť akcie alebo vysielanie vo dvojici je skôr taký veľmi príjemný bonus navyše.

Žijete v rodinnom dome, bolo to vaše želanie či sen? Na rozdiel od klasického panelákového bytu, v čom vidíte pozitíva života v dome?

Áno, bol to náš sen postaviť si dom. Miro to tak cítil asi ešte intenzívnejšie než ja, ale od pätnástich rokov som s rodičmi bola

v rodinnom dome, do pätnástich v paneláku, a tak môžem porovnávať. Je to skutočne neporovnateľné. Ten životný priestor a súkromie, to si treba skutočne vážiť.

Máte pri dome napríklad záhradku? Pokiaľ áno, patríte k tým, ktoré sa rady hrabú v hline, alebo toto pre vás nie je?

No, skôr než záhradku máme poriadnu záhradu (*smeje sa*). Avšak hrabať sa v hline nás baví oboch, povedala by som, že Mira to dokonca naplňuje! Aj keď viac než to hrabanie v hline skôr kosenie trávnikov. To je jeho vášeň a to myslím vážne. Už si kúpil aj malý traktor. Záhrada je však vynikajúca aj kvôli psíkovi. Keď je vonku pekne, behá tam pol dňa.

Kedysi ste povedali, že po dome bude nasledovať pes a až potom deti, pretože chcete ešte cestovať. Psa už máte, rodina zatiaľ nie je na programe dňa?

Otázka, na ktorú odpovedám hádam miliónkrát za deň. Samozrejme, že deti chceme a budú, ale kedy presne, to vám naozaj nepoviem.

Ako moderátorka musíte dobre vyzerať, zaujimate sa o módné trendy, alebo si pokojne oblečiete tepláky?

Teplákových dní je najviac, takže áno, oblečiem, keď môžem. Inak sa o trendy, samozrejme, zaujímam. Ani nie preto, že by som musela, ale módu milujem a baví ma ju sledovať. Móda je jeden z mojich koníčkov, moja vášeň.

Hovorili ste, že móda je vaša vášeň. Ale nemali by sa všetky ženy snažiť dobre vyzerat', aj keď ich nevidiať na obrazovke? Ukázať svoje ženstvo?

To by podľa mňa mali. Je to škoda, keď sa žena vôbec nelíči a nestará sa o seba. Nie kvôli chlapom, ani kvôli okoliu, ale hlavne kvôli sebe. Myslím, že je pekné starať sa o seba. Všimnite si, že tieto ženy sa potom hlásia do rôznych relácií o premenách. Na konci takéhoto programu absolútne žiaria, získavajú sebavedomie, a pritom nejde o žiadny veľký zásah zhora, ale jednoducho vlastne povedia, že nikdy predtým neskúsili použiť ani špirálu. Je to voľba každej z nás, ale chcem len povedať, že to nie je zas taká veľa, aby nám to svedčalo.

Krásna je veľmi relatívny pojem, aký človek je pre vás krásny?

Práve ten, ktorý žiarí. Na každom je totiž veľmi poznať, či sa cíti krásne vo svojom tele a to je spojené s tým, ako sa o seba stará, koľko starostlivosti sebe venuje. Nazvala by som to zdravé sebavedomie. Keď ho máte, okolie to pozná a ste krásna bytosť aj navonok.

Ste tiež veľmi otvorená, pokiaľ ide o to, že ste sa verejne „priznali“ k plastickej operácii prs. Prečo ste to takto nahlas ventilovali? Aby ste uťali prípadné komentáre, alebo aby ste pomohli aj iným ženám, ktoré majú povedzme podobné túžby?

Vôbec mi nenapadol variant, že by som to nejako mohla alebo mala zatajiť. Som to ja, je to moje rozhodnutie a stojím si za ním, tak prečo niekde klamať alebo zapierať? Veď tá zmena bola tak viditeľná, že by sa to aj tak nedalo. A ja vôbec nemám problém o tom hovoriť. Vlastne som ľutovala, že som do toho nešla skôr, mať krásne prsia podľa svojich predstáv a neriešiť podprsenky je predsa super. A neviete si predstaviť, koľko žien sa ma odvtedy pýtalo a koľko mi ich napísalo, že im môj otvorený názor a moje rady pomohli sa rozhodnúť a odhodlať. Tým, samozrejme, v žiadnom prípade nehovorím: „*podme mať všetky silikoný!*“ Prírodným prsiam sa nič nevyrovná, ale pokiaľ je žena potom vo svojom tele spokojnejšia, tak nie je o čom!

Máte pred sebou nejaké nové pracovné alebo súkromné plány? Čaká vás nejaká ďalšia cesta?

Naše aktuálne plány sú vcelku veľmi pracovné. Od začiatku marca vysielame s Mirom spolu novo na Frekvencii 1 reláciu „*Hosť Frekvencie 1*“, kam si pozývame na rozhovory zaujímavé a populárne osobnosti. Takže teraz nás dovolenka nejaký čas nečaká. Ja sa však predsa chystám do Verony. Ako ambasádorka značky Calzedonia sa opäť vypravím na ich módnou show do Talianska a veľmi sa na to teším.

ZORKA HEJDOVÁ

Čo o nej ešte (ne) viete:

- Prvýkrát moderovala v osemnástich rokoch na rozhlasovej stanici Kiss Proton.
- Má 27 rokov.
- Od roku 2013 je vydatá za moderátora Miroslava Hejdu.
- Od roku 2009 moderuje Raňajky s Novou, jej partnerom bol spočiatku Tomáš Krejčíř.
- Od roku 2012 moderuje na rozhlasovej stanici Evropa 2.
- V roku 2014 získala titul bakalára.
- V roku 2016 ju magazín Forbes umiestnil na 73. miesto v zozname najvplyvnejších Čechov na sociálnych sieťach.





Mnohí rodičia si zhlboka oddýchnu, keď svojho anjelika uložia večer do postelky. Nie div, niektoré deti sú ako z divokých vajok, chvíľku neposedia a dávajú nám dospelým poriadne zabráť. Môže sa však stať, že aj ten najväčší neposedník náhle stratí energiu a namiesto obvyklého vývážania sa schúli na pohovke pred televíziou. Pokiaľ sa takéto situácie opakujú často, treba začať pátrať po príčine tejto náhlejšej pasivity.

Únava u detí a čo ju spôsobuje

Únavové stavy sa objavujú napríklad u školákov a predškolákov po nástupe do školy či škôlky. Neznáme prostredie, každodenný pobyt v kolektíve, iný režim ako ten, na ktorý boli doposiaľ zvyknutí – to všetko pre nich znamená veľký stres, s ktorým idú ruka v ruke oslabená imunita a nedostatok energie. Tento problém býva však vo väčšine prípadov iba prechodný a časom sa sám uprávi.

DOPRAJTE IM PRIESTOR...

Niektoré deti sú dnes doslova zavalené rôznymi záujmovými aktivitami, do kto-

rých ich nútia rodičia v úprimnej viere, že pre svoje deti robia to najlepšie, čo môžu. Majú totiž pocit, že na to, aby sa ich potomok zdarne rozvíjal, treba ho neustále niečím baviť, vzdelávať a zamestnávať. To je omyl. Dieťa – rovnako ako dospelý človek – potrebuje priestor a pokoj, kde môže „len byť“ a nič nerobiť, alebo sa baviť podľa seba.

... ALE NEDOVOLTE, ABY SA NUDILI

Vhodný však nie je ani opačný extrém – teda situácia, keď je príčinou únavy

nuda. Pokiaľ sa dieťa nemá doma čím zabaviť a chýba mu dostatok zdravého pohybu, môže sa nakoniec uchýliť k spánku alebo pasívnemu sledovaniu televízie. V takomto prípade sa ponúka jediné riešenie – prebudiť potomka z letargie a „vyhnať ho“ na ihrisko, prípadne vymyslieť pre neho iné fyzické aktivity, ktorých by ste sa mali zúčastniť aj vy alebo ďalšie deti.

VEČER ICH ZAŽEŇTE DO POSTELE

Mnoho detí býva unavených preto, že málo spia. Faktom je, že zahnať malých krikľúňov do postele s úderom dvadsiatej hodiny vyžaduje často nadľudské sily. Dôslednosť a trpezlivosť sa však v tomto ohľade mnohonásobne vyplatia. Unavené deti bývajú podráždené a protivné a aj najmenšia maličkosť môže u nich spustiť nepríjemný hysterický výstup. Deti, ktoré dobre spia, dosahujú aj oveľa lepšie výsledky v škole, ich chovanie je menej problémové a celkovo sú vo väčšej psychickej pohode. Dostatok spánku je

však dôležitý predovšetkým pre správny vývoj a rast. Iba pre predstavu: dvojročné dieťa by malo spať 11 – 14 hodín denne, troj- až päťročné dieťa 10 – 13 hodín, šesť- až dvanásťročné dieťa 9 – 12 hodín a teenager 8 – 10 hodín. Pred spaním nie je tiež dobré zbytočne sa rozptyľovať. Váš potomok by rozhodne nemal zaspávať pri televízii alebo s tabletom v ruke.

NAVYKNITE ICH NA PESTRÚ STRAVU

Dieťa, ktoré rastie, potrebuje optimálne množstvo živín, ktoré sú potrebné pre zdravý telesný i duševný vývoj. Do jedálneho lístka treba zaradiť hlavne potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny (mäso, morské plody, kvalitné rastlinné oleje, semienka, orechy, maslo, avokádo), ďalej potraviny, ktoré obsahujú komplexné sacharidy (koreňová zelenina, ovocie, celozrná ryža, pohanka, ovsené vločky), ako aj strukoviny (červená šošovica, cicer, adzuki fazuľa a pod.). Pozor na rôz-

ne alternatívne výživové smery (vegetariánstvo, vegánstvo, raw). Tie sú dnes síce veľmi populárne, ale môžu mať negatívny vplyv na zdravie detí.

STARAJTE SA KOMPLEXNE O ICH VITALITU

K podpore celkovej kondície a odolnosti prispievajú aj živiny, ako je zinok, selén, kyselina listová, železo či niektoré vitamíny skupiny B. V období, ktoré kladie na imunitný systém zvýšené nároky, je vhodné pridať aj extrakty z osvedčených bylín, ktoré sa na podporu imunity tradične používajú už po stáročia (napríklad rakytník, čierna baza alebo šípky). Ak chcete komplexne podporiť vitalitu a zdravý rozvoj svojich detí, môžete využiť kvalitné multivitamínové výživové doplnky v podobe cmúľacích tabliet, želatínových cukríkov alebo lahodných sirupov v atraktívnych ovocných príchuťach. Voľne ich dostanete kúpiť v lekárňach alebo e-shopoch.

Rozvoj detí

Blíži sa obdobie cestovania, ktoré deti vždy nebaví, preto sme pre vás pripravili pár nápadov na hry, ktorými vaše ratolesti počas ciest zabavíte.

1 Čo držím v ruke?

Deti vedia zostať chvíľu v pokoji, ale len čo sa začnú nudiť, môžu sa vymknúť kontrole. Skúste sa ich opýtať: „Čo držím v ruke?“ A získate späť ich pozornosť. Zoberte čokoľvek z vašej tašky alebo z okolia. Môže to byť obyčajné špáradlo, rúž alebo kus papiera, len sa uistite, že to vojde do vašej ruky. Držte to pevne v ruke a vyzvite deti, aby hádali, čo to je. Mali by vám kľásť otázky, na ktoré môžete odpovedať „áno“ alebo „nie“. Môžete im dať aj nápoved. Kto to uhádne ako prvý?



Táto hra rozvíja myslenie, predstavivosť a logiku

2 Divadlo

Nikto nie je dokonalý a keď zvíťazí hlad, môžu sa vaše emócie dostať mimo kontroly. U detí to platí dvojnásobne. Ak sa vám podarí na stole nájsť aspoň niekoľko špáradiel, skúste si s nimi zahrať divadlo. Môžete si zahrať príbeh o vás, o čase strávenom v reštaurácii alebo o predchádzajúcich činnostiach. Mladšie deti ocenia rozprávky, starší budú vďační za originálne nápady. Deti môžu ozdobiť špáradlá aj servítkami, aby vyzerali ako postavičky. Scenár nebude potrebný, jednoducho improvizujte. Opona sa dviha, predstavenie môže začať.

Táto hra rozvíja predstavivosť, rozširuje slovnú zásobu a zlepšuje jazykové a vyjadrovacie schopnosti.



Ďalšie nápady spoločenských hier nájdete na www.martankovia.sk.

Súťaž pre deti!

Pohrajte sa s kresbou a získajte Mart'ankov!



Čo najvernejšie vyfarbíte postavičky Mart'ankov zo strany 23 alebo nakreslíte vlastný príbeh s Mart'ankami, urobte fotku a pošlite nám ju na e-mail: zaneta.supova@walmart.cz.

Najkrajších 5 kresieb oceníme balením Mart'ankovia s roborybou od Hexbug a zverejníme v ďalšom čísle časopisu Klub zdravia.

Obrázky posielajte do 31. 5. 2018 a výhry pošleme do 14 dní od jej uzavretia.





Marťanko odporúča výlety!

Skansen - Múzeum ľudovej architektúry

Vydajte sa poznávať históriu ľudovej architektúry.

- 📍 Máj, jún, september /pondelok - nedeľa 10:00 - 18:00
- 📍 Bardejovské Kúpele

ZOO Spišská Nová Ves

Užite si deň plný zábavy a poznania exotických zvierat, ktoré sa v našom miernom podnebí normálne nevyskytujú.

- 📍 Utorok - nedeľa 10:00 - 18:00
- 📍 Spišská Nová Ves

Indoor Fun park Kamzítkovo

Detský park Kamzítkovo je ideálnou alternatívou, ako sa s deťmi zabaviť aj pri premenlivom počasí na horách.

- 📍 Celoročne
- 📍 Skalnaté pleso, Vysoké Tatry

Bibiana - medzinárodný dom umenia pre deti

BIBIANA sa orientuje na umeleckú tvorbu určenú všetkým vekovým kategóriám detí a mládeže, ktorej rozvoj aktívne podporuje.

- 📍 Celoročne
- 📍 Panská 41, Bratislava

SÚŤAŽ:

Nezabudnite súťažiť (pozri stranu 23) a nakreslite mi, kde by ste chceli s Marťánkom na výlet.



Panoráma New Yorku
v Spojených štátoch amerických

Tip na výlet alebo dovolenku Zorky Hejdovej

„Milujem výlety po Európe, taký predĺžený víkend v **Barcelone alebo Londýne** je jednoducho boží. Navyše sa tieto pobyty dajú realizovať aj za super ceny. No aj v Čechách je krásne. Milujem **Adršpach, Prachovské skaly**, ale v lete si napríklad rada zijdem aj na **vyhliadku Máj** alebo do **lomu Veľká Amerika**. Mojm najväčším cestovateľským zážitkom bola mesačná cesta po **Spojených štátoch amerických**. Amerika má pre mňa neskutočné kúzlo a je taká rozmanitá, že sa to ani povedať nedá. Odporúčam každému, kto má na to prostriedky, aby cestoval. To sa musí zažiť.“



Pohánkové palacinky s orechmi

BUDETE POTREBOVAŤ:

200 g tučného tvarohu, 1 polievkovú lyžicu trstinového cukru, 300 g pohánkovej múky, trochu soli a hnedého cukru, 250 ml kokosového mlieka, 2 polievkové lyžice masla, hrst orechov.

POSTUP:

V mise premiešajte tvaroh s cukrom. Z múky, soli, cukru a kokosového mlieka vypracujte cesto. Na panvici rozohrejte maslo a usmažte palacinky. Potrite ich tvarohovým krémom a zaviňte. Nakoniec posypte orechmi.



Palacinky á la Zorka Hejdová

Miluje sladké a palacinky obzvlášť.

A najradšej má tie klasické z bielej múky s marmeládou!

BUDETE POTREBOVAŤ:

1 l mlieka, 1 polievkovú lyžicu práškového cukru, 3 vajcia, 350 g hladkej múky, 1 a ½ dcl oleja, pohár marmelády podľa chuti.

POSTUP:

Do mlieka pridajte žĺtky, múku, cukor a rozmiešajte. Z bielkov pripravte sneh, ktorý pomaly primiešajte do cesta. Pripravené cesto nalievajte naberačkou na rozohriaty olej na panvici. Cesto opečte na oboch stranách. Nakoniec natrite marmeládou a zabaľte. Pred podávaním môžete posypať práškovým cukrom.



V spolupráci s Datartom sme pre vás pripravili tipy na meranie a vyhodnocovanie vašich športových výkonov. Budú vám nápomocné pri akomkoľvek pohybe a denných aktivitách a v spolupráci s Indexom zdravia vám pomôžu dodržiavať vaše plány. **V ďalšom čísle časopisu sa môžete tešiť na súťaž o tieto chytré pomocníky!**

Užitočný pomocník na každý deň



Potrebuje poradie pri nákupe nových produktov? Nie ste si istí, aký typ výrobku zvoliť? Hľadáte niečo špecifické? Odborník z firmy DATART ochotne zodpovie všetky vaše otázky a ponúkne riešenie „šité na mieru“ vašim predstavám a požiadavkám.

Fitbit Blaze

„Dobrý deň, už dlhšiu dobu premýšľam o tom, že si zaobstarám chytré hodinky, ale nie som si úplne istý, či ich v bežnom živote skutočne využijem. Pravdou je, že veľa a pravidelne športujem a privítal by som nejakú praktickú pomôcku, vďaka ktorej by som si mohol viesť záznamy o všetkých aktivitách. Zároveň by som však chcel, aby sa tieto hodinky dali nosiť bežne do práce k obleku a nepôsobili ako päť na oko. A tiež aby som ich nemusel dobíjať každý druhý deň a aby boli kompatibilné so systémom iOS. Existuje nejaký model, ktorý toto všetko spĺňa?“

Pavel Š., 54 rokov

Vaše požiadavky bezpochyby uspokojia chytré hodinky **Fitbit Blaze**, na ktorých milo prekvapí už samotný dizajn. Hodinky vyzrajú vkusne a elegantne, sú tenké a na prvý pohľad na nerozoznanie od klasických hodínok. Takže si ich môžete brať nielen na šport, ale aj do práce. Prípadne si na nich môžete vymeniť remienok za kovový alebo kožený, podľa svojho vkusu. Pestrú škálu funkcií, ktoré tento model ponúka, oceníte hlavne pri športe. S chytrými hodinkami Fitbit Blaze budete mať všetko pod kontrolou – počet kilometrov, rýchlosť tempa, pulzovú frekvenciu aj množstvo spálených kalórií. Môžete tak systematicky plánovať ďalšie aktivity a prípadné zvýšenie záťaže. Všetky dôležité informácie uvidíte na displeji a vďaka pamäťovej funkcii máte aj možnosť porovnať svoj aktuálny denný výkon s hodnotami starými až 30 dní, takže môžete sledovať výkyvy smerom hore či dolu. Výhodou týchto hodínok je aj batéria, ktorá vydrží až 5 dní na jedno nabitie, a ďalej kompatibilita s rôznymi operačnými systémami.





CARNEO Edge

„To, že existujú chytré hodinky, som sa dozvedela od kolegov z práce. Je to partia nadšených športovcov, ktorí si radi zaobstarávajú kadejaké šikovné vychytávky. Páčili sa mi, ale na hodinky za päť alebo šesťtisíc jednoducho nemám. Sú v ponuke aj nejaké cenovo priaznivejšie varianty?“

Dagmar H., 37 rokov

Určite áno, vyskúšajte napríklad model **CARNEO Edge**, ktorý toho za veľmi priaznivú cenu ponúka naozaj veľa: upozornenie na prichádzajúce hovory, sms správy, emaily aj správy z Facebooku, krokomer, stopky, budík, prehrávač hudby a videa, fotoaparát a ďalšie funkcie. Tieto chytré hodinky sa dajú kúpiť už za 1 390 Kč.

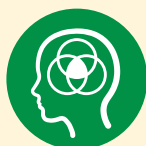
CARNEO Black Eye

„Priateľ mi ponúkol, že mi na narodeniny daruje chytré hodinky. Je to veľký športovec, sám už jedny má a veľmi si ich pochvaľuje. Ja tiež športujem, ale chytré hodinky ma lákajú aj z ďalších dôvodov. Dočítala som sa, že toho vedia skutočne veľa, napríklad aj na diaľku ovládať hudbu alebo fotoaparát. A vraj dokážu dokonca nájsť stratený telefón. Len sa mi moc nepáči ich hranatý tvar. Vyrábajú sa aj guľaté?“

Eliška F., 28 rokov

Áno, vyrábajú. Zvoľte si napríklad model **CARNEO Black Eye**. Časť zákazníkov si skutočne potrpí na guľatú rámu, ktoré na pohľad pôsobia prirodzenejšie. Tieto chytré hodinky toho zvládajú skutočne dosť vďaka diaľkovému ovládaniu hudby a fotoaparátu, o ktorom sa zmieňujete. Keď ich pomocou Bluetooth prepojíte s mobilom, upozornia vás na prichádzajúce hovory, sms správy alebo emaily, a to aj v prípade, že telefón necháte ležať na stole vo vedľajšej miestnosti - majú totiž dosah 10 metrov. Veľmi užitočné sú pri športových aktivitách. Vďaka nim budete presne vedieť, koľko ste prešli krokov a spálili kalórií. CARNEO Black Eye sú taktiež vybavené funkciou Anti-Lost, ktorá vás vibráciami upozorní na stratený telefón.





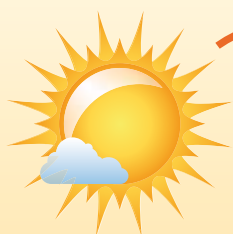
PREČO JE DÔLEŽITÉ UDRŽOVAŤ SI DUŠEVNÚ ROVNOVÁHU

Telo a duša sú spolu prepojené a aby sme sa udržali zdraví, musíme sa starať o oboje. Akékoľvek psychické nepohodlí môže mať negatívny dosah a prejavíť sa prostredníctvom psychosomatických ťažkostí.

Psychosomatika je prejavom psychických či emocionálnych vplyvov ako stres na telesnej úrovni, prejavujúci sa zhoršením fyzickej kondície a prehĺbením či predĺžením zdravotných ťažkostí. Fyzické príznaky sú spôsobené zvýšenou aktivitou nervových impulzov z mozgu do rôznych častí tela.

Predpokladá sa, že aktuálny priebeh choroby môže byť ovplyvnený duševnými faktormi. Napríklad rozsah vyrážky u ľudí s ekzémom alebo lupienkou, hladina krvného tlaku, žalúdočné vredy alebo sexuálne problémy, rovnako ako únava, závraty alebo bolesti hlavy.

SPOJENIE TELA & DUŠE



DEŇ

Stres, nepohoda a rozhodená psychika počas dňa ovplyvňujú kvalitu a hĺbku spánku.

10 VEČÍ, KTORÉ MÔŽETE UROBIŤ PRE SVOJE DUŠEVNÉ ZDRAVIE

1. Vážte si sami seba
2. Starajte sa o svoje telo
3. Obklopujte sa dobrými ľuďmi
4. Obdarovávajte sami seba
5. Naučte sa vyrovnať so stresom
6. Upokojte svoju myseľ
7. Nastavte si reálne ciele
8. Narušte monotónnosť
9. Vyvarujte sa alkoholu a iných drog
10. Požiadajte o pomoc, keď ju potrebujete



NOC

Nedostatočná kvalita a hĺbka spánku ovplyvňujú vašu pamäť a odolnosť voči stresu cez deň

10 TIPOV PROTI NESPAVOSTI

1. Dodržujte pravidelné hodiny spánku
2. Vytvorte si pokojné prostredie na spanie
3. Spíte na pohodlnej posteli
4. Pravidelne cvičte
5. Obmedzte kofeín
6. Neprejedajte sa
7. Nefajčite
8. Pred spánkom už len relaxujte
9. Zbavte sa starostí
10. Pokiaľ sa vám nedarí zaspáť, vstaňte

Odporúčame užívať tieto výživové doplnky:



Vedeli ste, že...?



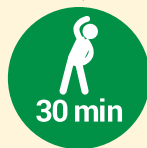
20-minútový relax denne pomáha uvoľniť stres

7 – 9 hodinový spánok každú noc podporí hormonálnu rovnováhu



10 minút smiechu spáli okolo 50 kalórií

Sauna 1x týždenne zlepšuje pocit pohody



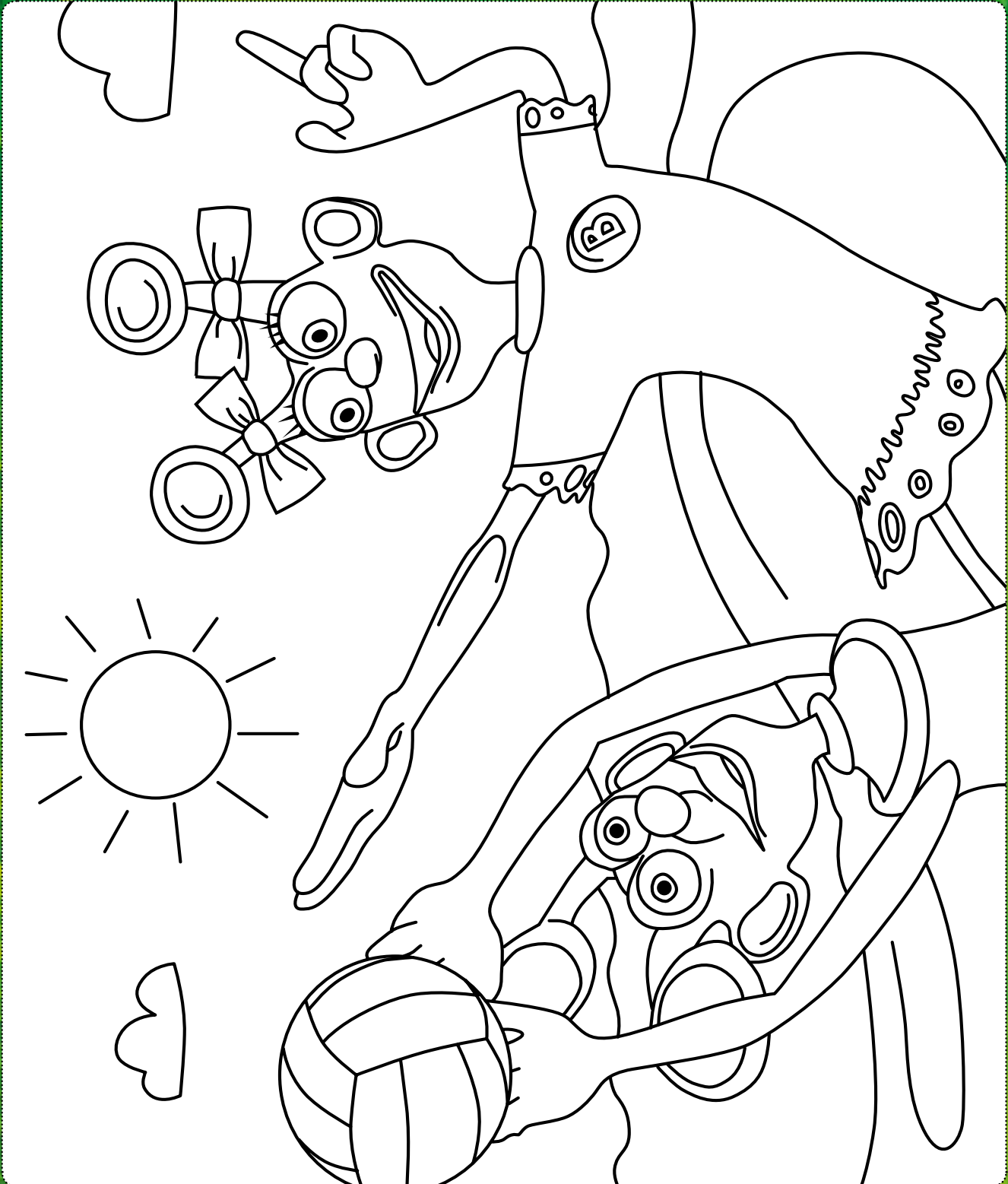
30 minút cvičenia môže okamžite zlepšiť vašu náladu

90 % ľudí pocíti prívál energie pobytom na čerstvom vzduchu



Pohrajte sa s kresbou a získajte Marťankov!

Čo najvernejšie vyfarbite postavičky Marťankov alebo nakreslite vlastný príbeh s Marťankami, urobte fotku a pošlite nám ju na e-mail: zaneta.supova@walmart.cz. Najkrajších 5 kresieb oceníme balíčkom Marťankov a zverejníme v ďalšom čísle časopisu Klub zdravia. Obrázky posielajte do 31. 5. 2018 a výhry pošleme do 14 dní od jej uzavretia.





To najlepšie pre váš pohyb od Proenzi®

- **Nové, unikátne zloženie**
- **Zosilnená výživa** vďaka rastlinným extraktom z: **výby bielej, kurkumínu a boswellie serrata** pre zdravé, pružné a pohyblivé kĺby.
- Intenzívne vstrebávanie podporené patentovanou zložkou **BioPerine®** pre maximálne využitie živín v tele.
- Najlepšia starostlivosť o vaše kĺby od Proenzi® s **pretrvávajúcim účinkom až 2 - 3 mesiace po skončení užívania.**
- S vitamínom C, ktorý prispieva k normálnej tvorbe kolagénu na správnu funkciu chrupaviek.



www.proenzi.sk

*Interná štúdia Walmark, 2017

Výživový doplnok