

Klub zdravia

VIANOCE 2015



Klub zdravia
WALMARK
...výhoda na vašej strane

DANIELA ŠINKOROVÁ

POHYB
POTREBUJEME
K ŽIVOTU AKO
DÝCHANIE



VYHRAJTE VÍKEND

V **** HOTELI TURIEC
V MARTINE!



VYUŽITE
ZĽAVOVÝ
KUPÓN
UVEREJNENÝ
V ČASOPISE!



CELKOM
16
BALÍČKOV
A V KAŽDOM
DARČEK!

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

PROENZI
ARTHROSTOP
RAPID+



PROSTENAL
FORTE



URINAL



MARŤANKOVIA
GUMMI



SPEKTRUM



Degasin®

2 tobolky denne
a nadúvanie je preč



Upokojuje a zabraňuje nadúvaniu a plynatosti

Degasin® je vďaka vysokému množstvu účinnej látky simetikon v 1 tobolke spoľahlivým riešením pri nadúvaní, plynatosti a pocite plnosti. Stačia vám len 2 malé tobolky denne aby ste sa opäť cítili dobre.



www.degasin.sk

DH-norm DIGESTIVE HEALTH

novinka

Degasin® 2Go

Vždy poruke



Rýchla úľava od nadúvania a plynatosti

- Rýchla úľava
- Bez zapíjania
- Pepermintová príchuť

www.degasin.sk

DH-norm DIGESTIVE HEALTH



ZASTAVUJE a zároveň LIEČI hnačku

S príjemnou pomarančovou príchuťou

- Lieči hnačku rôzneho pôvodu
- Tammex family je vhodný už pre deti od 1 roku
- Tammex family plus navyše obsahuje prebiotickú vlákninu, ktorá pomáha obnovovať prirodznú črevnú mikroflóru

zdravotnícke pomôcky



VIANOČNÁ POŠTA.....4	VAŠE OHLASY Ďakujem Walmarku za posilnenie zdravia!.. 9	WALMARK POMÁHA Prípravky s laktobacilmi 17
NOVINKY DetoxElixer ^{MAX} a Vitamín D3 kvapky...5	NÁDIELKA Z WALMARKU..... 10	CESTY ZA ZDRAVÍM Relaxácia v hoteli Turiec v Martine 18
STRETNUTIA Daniela Šinkorová.....6	KALEIDOSKOP Inšpirácia na originálne darčeky 14	VIANOČNÁ KRÍŽOVKA.....19
VIANOČNÁ KUCHYŇA Šošovicová polievka Daniely Šinkorovej...8	V ORDINÁCIÍ Ako pomáhajú probiotiká 16	



VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

dovoľte mi, aby som vás pozdravil pri príležitosti vianočného vydania nášho Klubového spravodajcu. Vopred vám chcem poďakovať za všetky vianočné blahoželanania a novoročné pozdravy, ako aj za listy vyjadrujúce spokojnosť s našimi výrobkami. Veľmi si ceníme, keď sa s nami podelíte o svoju skúsenosť s konkrétnym prípravkom, alebo keď nám sami napíšete zaujímavý tip na produkt, ktorý by ste v ponuke Walmarku radi videli.

Napokon podobný impulz predchádzal aj vzniku novinky Vitamín D3 v kvapkách, ktorú vám predstavujeme v tomto čísle. Dopyt po tejto praktickej forme vitamínu D sa totiž často objavoval v listoch našich klientov. Vitamín D3 v kvapkách predstavuje vítanú alternatívu k tabletám, jednoduchšie sa dávkuje a využije ho celá rodina, pretože je vhodný už pre deti od 1 roka.

Vašej pozornosti by nemala ujsť ani ďalšia novinka – DetoxElixer^{MAX}, Intenzívna 14-dňová detoxikačná kúra s unikátnym zložením z deviatich starostlivo vybraných bylín obohatených o galaktooligosacharidy je určená na vnútornú očistu tela. Iste prídete vhod napríklad hneď po sviatkoch, počas ktorých sa asi len málokto dokáže stravovať striedmo a skutočne zdravo.

Verím, že vás zaujmú aj ďalšie tipy a informácie, ktoré prináša náš Klubový spravodajca, rovnako ako rozhovor s herečkou Danielou Šinkorovou. A pokiaľ ste ešte nemali možnosť zažiť jedinečnú atmosféru muzikálu Mamma Mia!, kde Daniela Šinkorová alternuje v hlavnej úlohe Dolly, určite si jeho návštevu nenechajte ujsť. Nás zasa teší, že ku skvelým a fyzicky náročným výkonom všetkých účinkujúcich prispieva naša kvalitná kĺbová výživa Proenzi.

Želám vám pokojné a radostné vianočné sviatky a pevné zdravie do nového roku 2016.

Petr Novotný
manažér zákazníckeho servisu,
Walmark, a.s., pre ČR a SR

Darček pre vaše nohy

Možno aj vás po dlhom behaní po predvianočných nákupoch prekvapí pocit „ťažkých nôh“, mravčenie, svrbenie alebo pálenie v dolných končatinách. Ťažkosti s cirkuláciou krvi sa totiž často objavujú po dlhom chodení, státi alebo sedení.

Účinnú pomoc predstavuje výživový doplnok Varixinal. Obsahuje štyri rastlinné extrakty s priaznivým účinkom na žily. Pagaštan kónský pomáha zvyšovať pružnosť a pevnosť ciev a cievnych stien a má pozitívny vplyv na žilové funkcie. Listnatec trnitý a gotu kola podporujú žilový obeh v dolných končatinách.

Čučoriedky sú známe ako účinné antioxidanty, ktoré pomáhajú zachovať pružné žily a neporušené cievy. Zloženie prípravku je navyše obohatené o bioflavonoid hesperidín a vitamín C, ktorý je dôležitý kvôli správnej tvorbe kolagénu pre normálnu funkciu ciev. Užíva sa 1 tableta denne.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

ĎAKUJEME ZA VŠETKY MILÉ BLAHOŽELANIA, KTORÉ STE NÁM POSLALI K VIANOCIAM A NOVÉMU ROKU. VEĽMI NÁS POTEŠILI, ROVNAKO AKO SLOVÁ, KTORÝMI VYJADRUJETE SPOKOJNOSŤ S NAŠIMI VÝROBKAMI. TENTO RAZ POSIELAME DARČEKY PANI ČERNEJ Z PRAHY A PANI ŠTIBRAVEJ Z BRATISLAVY.

25 rokov
Walmart

Tešíme sa na vaše listy...

POMOHL AŽ SIRUP MARTÁNCI 1+

Dobrý den,
rada bych Vám poděkovala za Váš kvalitní multivitaminový produkt. Můj syn začal trpět nechutenstvím (po sérii nemocí prodělaných ve věku 10 měsíců), a byť jsme za posledný rok a půl vyzkoušeli všemožné přípravky dostupné dětem mladším 3 let – a nesčetné množství „babských“ rad, nic nepomáhalo. Začala jsem mu před 14 dny pravidelně dávat sirup Martánci 1+ a všimám si (pro mě obrovských) změn – začíná jíst, a má tím pádem i lepší náladu! Tak jak píšete úvodem – mnohokrát děkuji. Budeme nadále věrni Martáncům a začnu sirup dávat i našemu novorozenému druhému synovi, jen co doroste do správného věku. S pozdravem a přáním mnoha dalších úspěchů Vaší firmě,
Annie Černá, Praha 5



ĎAKUJEM ZA REGHAAR

Zdravím všetkých z vynikajúcej firmy WALMARK. Aj ja sa chcem pripojiť k veľkému počtu spokojných užívateľov výrobkov Vašej firmy. Vaše výživové doplnky skutočne pomáhajú; viac ako 10 rokov som Vašou klientkou a všetko funguje na jednotku. Pomohli mi pri bolestiach v kĺboch aj pri rôznych chorobách. Skutočne všetko od Vás, čo sme s manželom užívali, nám dodalo silu, zlepšilo zdravie a dalo ďalšiu radosť do života.

Ale ja chcem ešte napísať veľké ĎAKUJEM za Reghaar šampón a vlasový aktivátor. Som už dôchodkyňa, cítim sa výborne aj vďaka Vaším výrobkom. Okrem rôznych výživových doplnkov som vyskúšala aj Váš šampón a vlasový aktivátor Reghaar. Výborne zabrali. Bála som sa o vlasy, začali sa strácať a vďaka uvedeným výrobkom mám opäť vlasy vo výbornom stave. Prestali vypadávať, účes mám vždy v poriadku. Skutočný zázrak vo fľaškách. Aj na tieto 2 výrobky chcem s radosťou poukázať, úžasne pomohli mojim vlasom. Úprimne odporúčam, som veľmi spokojná a šťastná.

Vaša vďačná klientka
Mária Štibravá, Bratislava

KOZMETICKÝ PRÍPRAVOK



Foto: dollarphotoclub.com, archiv Annie Černé, Mária Štibravé a archiv Walmartu

NOVINKY Z PRÍRODY

Predstavujeme dva nové produkty Walmartu, ktoré sa môžu stať aj vítanými vianočnými darčekom: Vitamín D3 kvapky a DetoxElixer^{MAX}.

Vitamín D3 kvapky

VHODNÉ UŽ PRE DETI
OD 1 ROKA

NOVINKA

Prípravok umožňuje ľahký spôsob príjmu vitamínu D bez nutnosti prehĺtať tabletky. Má 100-percentne čisté a vysoko sa vstrebávajúce zloženie, pohodlne sa užíva vďaka praktickej dávkovacej pumpičke a dávkovanie sa môže prispôsobiť ročnej dobe alebo individuálnym potrebám.

NAČO POTREBUJEME VITAMÍN D?

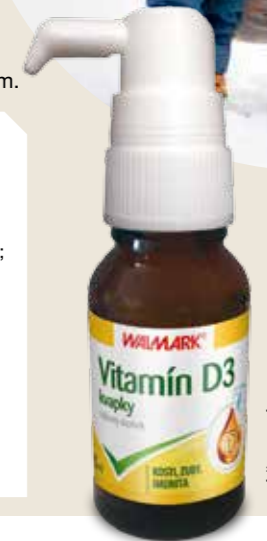
Vitamín D (nazývaný aj **slniečny vitamín**) sa tvorí v tele, keď je koža vystavená ultrafialovému slnečnému žiareniu, a zúčastňuje sa mnohých telesných funkcií. Predovšetkým pomáha zachovávať **zdravé kosti a zuby**, prispieva k normálnemu **vstrebávaniu a využívaniu vápnika a fosforu**, k udržaniu normálnej činnosti **svalov**, podieľa sa na procese **delenia buniek** a podporuje normálnu funkciu **imunitného systému**.

AKO SA UŽÍVA?

Užívajú sa **1 – 2 dávky za deň**, najlepšie počas jedla.
1 dávka (úplné stlačenie dávkovača) je vhodná **na dlhodobé užívanie**.
2 dávky za deň sa odporúčajú **v zimnom období alebo v prípade zvýšenej individuálnej potreby**.
Malým deťom podávajú na lyžičke mlieka, aby sa zabezpečil príjem plnej dennej dávky.

KOMU JE URČENÝ?

- Ľuďom, ktorí sú málo vystavení slnečnému žiareniu;
- seniorom;
- tehotným ženám;
- deťom vo fáze rastu.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

DetoxElixer^{MAX}

Vyskúšajte unikátnu novinku na celkovú očistu tela! **DetoxElixer^{MAX}** je **14-dňová detoxikačná kúra z 9 bylín**, ktoré sú známe svojimi účinkami na podporu očisty tela; navyše sú obohatené o **galaktooligosacharidy**.



AKO PÔSOBÍ?

- Púpava lekárska, yucca a chlorella prispievajú k **detoxikácii organizmu**.
- Pestrec mariánsky a chlorella podporujú **zdravie pečene** a pomáhajú ju chrániť pred účinkami škodlivých látok.
- Pýr plazivý, koreň príhľavy dvojdoméj a listy brezy previsnutej prispievajú k **normálnej funkcii močových ciest a k vylučovaniu**.
- Ruman rímsky, pestrec mariánsky, listy brezy previsnutej a chlorella prispievajú k **správne mu tráveniu**.
- Zelený jačmeň chráni bunky pred **oxidatívnym stresom**.

AKO SA UŽÍVA?

3 tablety denne, ktoré sa zapíjajú dostatočným množstvom tekutiny.
Balenie obsahuje 7 blistrov, jeden blister obsahuje dávku na 2 dni.

Zistili sme

Galaktooligosacharidy (GOS) patria do skupiny prebiotík, ktoré **účinkujú ako zdroj potravy a energie pre priateľské baktérie**, ako sú bifidobaktérie a laktobacily. Tým, že poskytujú substrát pre mikroflóru v hrubom čreve, môžu sa tieto baktérie rýchlejšie množiť v tráviacom trakte.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



POHYB POTREBUJEME K ŽIVOTU AKO DÝCHANIE



Kto je

DANIELA ŠINKOROVÁ

- Narodila sa v roku 1972 v Nitre;
- vyštudovala konzervatórium v Bratislave a JAMU v Brne;
- pochádza z umeleckej rodiny, odmala hrala na klavír, flautu, bicie, venovala sa zborovému spevu a tancu;
- účinkovala napr. v televíznych seriáloch *Nemocnica na okraji mesta po dvadsiatich rokoch*, *Ordinácia v ružovej záhrade* alebo *Gymply s (r)učením obmedzeným*;
- hrá na popredných divadelných scénach – napr. za úlohu Sally Bowles v predstavení *Kabaret* v plzenskom Divadle J.K.Tyla získala v r. 2004 cenu Thálie;
- je úspešnou speváčkou aj textárkou – v r. 2008 dostala Zlatú desku za album *Dárek vánoční*;
- moderuje rôzne spoločenské a firemné akcie, uvádzala napr. reláciu o varení *Česko na talíři*;
- v súčasnosti ju diváci môžu vidieť v muzikáli *Mamma Mia!*, kde stvárňuje hlavnú úlohu Donny.

Daniela Šinkorová (v strede)
ako Donna v muzikáli *Mamma Mia!*

► ČÍM JE PRE VÁS ÚLOHA DONNY JEDINEČNÁ?

Donna bola a stále je mojím snom, ktorý snívam v skutočnosti – pred dvomi tisícami tancujúcich a šťastných divákov. Od konkurzov po premiéru to bola viac ako polročná cesta, počas ktorej som sa snažila pochopiť ženu, ktorá je už 15 rokov sebestačná, sama vychovala báječnú dcéru, vie si so všetkým poradiť s humorom seba vlastným, a napriek tomu jej chýba láska muža, ktorého kedysi veľmi milovala. Donna musí toto všetko prežiť pred očami divákov, navyše odspievať 10 kľúčových hitov skupiny ABBA a tancovať. Najväčšia prednosť tejto ženy je v tom, aká je pozitívna a silná.

► AKÉ JE PUBLIKUM MUZIKÁLU MAMMA MIA!?

Musím povedať, že na každé predstavenie sa veľmi teším. A trúfam si povedať, že sa naň teší celý ansámbel. Na muzikáli *Mamma Mia!* je zázračné to, ako počas poslednej štvrt hodiny predstavenia diváci odhodajú predsudky a uvoľnia sa. Zažívame priamo explodujúcu výmenu čirej pozitívnej energie... To sa však zle opisuje, najlepšie je to zažiť. Tak príďte!

► MUZIKÁL MAMMA MIA! TANCUJE S PROENZI. UŽ STE MALI SAMA MOŽNOSŤ SI TÚTO KÍBOVÚ VÝŽIVU VYSKÚŠAŤ?

Osobne si myslím, že je na tisíc percent preukázané, že pohyb potrebujeme k životu rovnako ako dýchanie. Ja mám kĺby opotrebované pre fyzicky náročné štúdium na JAMU a tanečné muzikály, v ktorých som hrala – *Pomáda*, *Vlasy*, *Cats* alebo *Chicago* a *Kabaret*. Mám za sebou vytknuté členky aj operáciu obidvoch meniskov a akýkoľvek osvedčený prostriedok, ktorý pomôže kĺbom vydržať ďalšiu záťaž (plus pribúdajúci vek), je len vítaný! Pretože včasná starostlivosť je oveľa príjemnejšia než ďalšia operácia!

► V ROKU 2008 STE SA STALI DRŽITELKOU ZLATEJ DESKY ZA ALBUM DÁREK VÁNOČNÍ. CHYSTÁTE OKOLO TOHTOROČNÝCH VIANOČ NEJAKÝ KONCERT?

Dárek vánoční je skutočne úspešný album, takže s jeho repertoárom každoročne v decembri koncertujem – tento rok napríklad v Arcibiskupskom paláci v Olomouci. Novinkou potom bude vianočný koncert s mojimi hereckými kolegami v Divadle Palace v Prahe, ktorý usporiadame pre našich verných divákov.



Text: Jana Vanátková, foto: archív Daniely Šinkorovej a archív VělaMarku

POPULÁRNA HEREČKA DANIELA ŠINKOROVÁ TERAZ DOSLOVA ŽIJE HLAVNOU ÚLOHOU DONNY V MUZIKÁLI *MAMMA MIA!*, V KTOROM SA „TANCUJE S PROENZI“. ROVNAKO AKO ĎALŠÍM ÚČINKUJÚCIM V MUZIKÁLI AJ JEJ POMÁHA KVALITNÁ KÍBOVÁ VÝŽIVA ZVLÁDAŤ NÁROČNÉ FYZICKÉ VÝKONY NA JAVISKU.

► POCHÁDZATE Z NITRY, ALE UŽ VEĽA ROKOV ŽIJETE V PRAHE. ČO SLOVENSKÉ VÁM NAJVIAC CHÝBA, KEĎ STE V ČESKU A NAOPAK?

V Česku mi chýba moja rodina. A chýba mi slovenčina – melodická a sexi reč! Dosť mi chýba aj Nitra a Bratislava, pretože mám k týmto mestám veľmi dôverný vzťah. Keď som však na Slovensku, chýba mi zasa môj domček a veľké zázemie priateľov, ktorých mám v Česku. Slovensko som opustila v 19-tich rokoch a odvtedy si budujem vzťahy predovšetkým tu. A chýba mi sviečková!!!

► LUDIA VÁS POZNAJÚ AJ Z RELÁCIE O VARENÍ ČESKO NA TALÍŘI. KTORÉ POKRMY NAJRADŠEJ PRIPRAVUJETE NA VIANOČNÝ STŮL?

Tradične chystám rezne z bravčovej panenky a vykostených kuracích stehien so zemiakovým šalátom, pečiem kokosový zákusok s parížskym krémom a čokoládovou polevou, vyrábam ku káve talianske sušienky Cantuccini a linecké kolieska. Každoročne pripravujem aj vianočnú šošovicovú polievku podľa mamičkinho receptu. Ten posielam všetkým čitateľom časopisu KZW, ktorým želim krásne Vianoce a veľa zdravia!

(Poznámka red.: recept nájdete na nasledujúcej strane.)

DANIELA ŠINKOROVÁ POZÝVA
VŠETKÝCH SLOVENSKÝCH PRIATEĽOV
– PRÍDTE DO PRAHY A ZAŽITE ÚŽASNÚ ATMOSFÉRU
MUZIKÁLU MAMMA MIA NA VLASTNEJ KOŽI!



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



**SUROVINY
NA 4 PORCIE:**

- ◆ 375g šošovice,
- ◆ hrst sušených húb,
- ◆ 8 sušených sliviek,
- ◆ zeleninový vývar alebo 1 kocka bujónu,
- ◆ 3 kusy bobkového listu,
- ◆ 1 väčší zemiak,
- ◆ 2 lyžice masla,
- ◆ 1 cibuľa,
- ◆ 2 strúčiky cesnaku,
- ◆ 3 lyžice polohrubej múky,
- ◆ 300ml mlieka,
- ◆ 400ml smotany na šľahanie,
- ◆ ocot,
- ◆ polievkové korenie,
- ◆ cukor,
- ◆ soľ,
- ◆ čierne korenie.

**Šošovicová polievka
Daniely Šinkorovej**

PRÍPRAVA

Šošovicu zalejte vodou, aby bola sponorená na dva prsty. Pridajte huby, sušené slivky a zeleninový vývar alebo kocku bujónu. Osoľte, prihoďte dva bobkové listy a varte, kým šošovica nezmäkne. Zatiaľ čo sa šošovica varí, pripravte si zápražku. Na masle speňte a dozlata osmažte cibuľu a na plátky pokrájany cesnak. Prisypte múku a zalejte mliekom. Dobre premiešajte, prilejte smotanu a znova premiešajte, aby sa v polievke neurobili hrčky. Vlejte do polievky, povarte a dochuťte polievkovým korením, čiernym korením, cukrom a octom.

Náš tip: porcie ozdobte plátkami opečenej klobásy, syrom nastrúhaným na rezančeky a vetvičkou rozmarínu alebo čerstvou petržlenovou vňaťou.

DOBRÁ RADA:

OCOT DOLEJTE AŽ PO CHVÍLKE, KEĎ SA POLIEVKA DOVARÍ, ABY SA NEZRAZILA.



Darček nielen pre cisára



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

TERAZ NAVYŠE
30 TABLIET ZDARMA!

AKO SA UŽÍVA?

1 tableta denne počas jedla alebo po jedle. Zapija sa tekutinou.

V starej Číne boli niektoré huby považované za zázračné a užívať ich mohol len cisár a pár jeho vyvolených... Vďaka moderným technológiám si ich dnes môžeme dopriať aj my.

Ak hľadáte pre svojich blízkych **kompletný výživový doplnok** na podporu imunity a veríte tradičným, rokmi overeným prírodným látkam, vyskúšajte doplnok **Hliva ustricová PREMIUM**.

Obsahuje **vysoko kvalitné extrakty z troch druhov húb – hlivy ustricovej, reishi a cordycepsu**

– ktoré sa už po stáročia využívajú v tradičnej čínskej medicíne. Prípravok obsahuje aj organický zdroj železa, ktorý spoločne s reishi podporuje **normálnu funkciu imunitného systému**.



ZISTILI SME, ŽE:

- ◆ **hliva ustricová** je predovšetkým bohatým zdrojom dôležitých betaglukánov;
- ◆ **reishi** okrem iného prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi a má blahodarný účinok na zdravie obehového systému;
- ◆ **cordyceps** rastie vzácné v niektorých oblastiach Číny vo výške 3 500 metrov;
- ◆ **železo** podporuje funkciu imunitného systému, podieľa sa na prenose kyslíka po celom tele, prispieva k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu a je dôležité **pre dobrú koncentráciu, pamäť a myslenie**.

Foto: archiv Daniely Šinkorovej, archiv Walmartu, dollarphotoclub.com a 123rf.cz



PANI PhDr. DAGMAR ZLATOŠOVÁ, PhD., Z BRATISLAVY NÁM POSLALA ZAUJÍMAVÝ LIST O SVOJICH SKÚSENOSTIACH S PRODUKTMI WALMARK. POPROSLI SME JU O KRÁTKY ROZHOVOR.

Pani Dagmar na dovolenke vo svojich milovaných Tatrách.

VAŠE OHLASY



Spoločné Vianoce s manželom, ktorý je povolanim lekárom.

ĎAKUJEM WALMARKU ZA POSILNENIE ZDRAVIA!

MOHLI BY STE NÁM PREZRADIŤ O SEBE NIEČO BLIŽŠIE?

Som 22 rokov vydatá, vlastné deti nemám, ale zato detský džavot počúvam po celý deň. Pracujem už viac ako 35 rokov na základnej škole v Bratislave, kde som začínala ako vychovávateľka, neskôr elementaristka a teraz učím anglický jazyk. Práca s deťmi ma fascinovala od malička, takže sa mi vlastne splnil detský sen.

A čo sa týka mojich záujmov, na tie mi veľa času v tomto hektickom živote nezostáva. Ak sa nejaký čas nájde, tak sa rada poprechádzam po prírode alebo si prečítam dobrý časopis, v ktorom nájdem poučenie a späťosť s reálnym životom, ako je to napríklad aj v časopise Klub zdravia.

KEDY STE SA PO PRVÝKRÁT STRETLI S VÝŽIVOVÝMI DOPLNKAMI OD WALMARKU?

Doplnky od Walmartu užívam asi od roku 2010 (aj keď ako pedagóg som Septofort užívala už dávno predtým). Ale okolo roku 2010 som začala mať problémy s vypadávaním vlasov, a tak mi v lekárni ponúkli Viaderm. Tieto tobolky som užívala dlhší čas a mala som s nimi pozitívne skúsenosti.

KTORÉ ĎALŠIE PRODUKTY VÁM POMOHLI?

Sú tomu asi dva roky, čo som po prvýkrát vyskúšala intenzívne užívanie tabliet Zinok Forte, 25 mg. Dôvodom intenzívnej podpornej liečby boli moje lámavé nechty na rukách. Po 3 mesiacoch bol problém vyriešený. Ďalšiu dobrú skúsenosť mám s prípravkom na udržanie zdra-

votného stavu, konkrétne hladiny cukru v krvi – Dialevelom. Objednala som ho a pravidelne objednávam pre brata, ktorý náhle od mája začal mať problémy s diabetom. Na podporu úpravy glykémie začal denne užívať 2 tabletky spomínaného prípravku. Momentálne je hladina cukru v jeho krvi stabilizovaná i vďaka Dialevelu, z čoho mám veľkú radosť.

KEDY STE SA STALI ČLENKOU KZW? PRINÁŠA VÁM ČLENTVO NEJAKÉ VÝHODY?

Členkou KZW som od roku 2010. Výhody sú úžasné. Jednak som pravidelne informovaná prostredníctvom časopisu Klub zdravia o rôznych novinkách. Čo je však asi najdôležitejšie pre každého zákazníka, to sú zvýhodnené ceny jednotlivých produktov a možnosť nakupovania za Wk. Doposiaľ som sa s takýmto bonusom nestrela a domnievam sa, že je to skutočne špeciálna služba pre zákazníkov. Je to dôkaz, že si ich vážite. Rada by som ešte spomenula ďalšie pozitíva, napríklad možnosť využitia rôznych akciových ponúk, ale i rýchlosť dodania objednaných produktov klientovi a cenné rady milých operátoriek, ktoré od nich dostaneme pri zavolaní na vašu bezplatnú linku.

NACHÁDZATE V KLUBOVOM ČASOPISE INFORMÁCIE, KTORÉ VÁS ZAUJÍMAJÚ?

Časopis Klub zdravia mi vyhovuje po všetkých stránkach. Po odbornej – množstvo kvalifikovaných rád v podobe príspevkov od odborníkov, ale i priestor pre názory a skúsenosti vašich zákazníkov. Navyše posledné – septembrové – číslo ma milo prekvapilo podrobným sprievodcom zákazníckym servisom. Skvelým nápadom boli jesenné novinky, z ktorých Super Kolagén oslovil i mňa a momentálne jeho účinky testujem. Takisto som pred časom využila informácie z časopisu KZW, keď som začala mať problémy s kolenom. Po prečítaní odborných informácií o účinkoch prípravkov Proenzi, ale i pozitívnych skúseností vašich klientov, ktorí do redakcie napísali, som sa rozhodla zavolať na zákaznícku linku. Tam som bola operátorkou odborne a so záujmom informovaná, ktorý výrobok z uvedeného radu by mohol riešiť moju situáciu. Vďaka i za profesionálnosť vašich operátoriek. Ďakujem Walmartu za posilnenie zdravia!

VIANOCE ZDRAVÉ A VESELÉ



PROENZI® ARTHROSTOP RAPID+

Komplexná kĺbová výživa so silou 3 látok

- Špičková starostlivosť o vaše kĺby s dlhodobým účinkom
- Vyvážené zloženie 3 látok obohatené o ExPur komplex
- Glukozamín, chondroitín a kolagén tvoria základné stavebné látky chrupavky

DARČEK
90 tabliet = 1 mesiac užívania ZADARMO



Balenie: 180 + 90 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 21,99 €

DARČEK
TABLETY ZADARMO



DARČEK
30 tabliet ZADARMO

Balenie: 90 + 30 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €

Produkty z tejto ponuky si môžete objednať na www.klubzdravia.sk/vianoce, telefonicky na bezplatnej linke **0800 191 191** v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod. alebo prostredníctvom priloženého **letáka s vianočnou ponukou produktov Walmark**.

Ponuka platí do 31. 12. 2015 alebo do vypredania zásob.

DARČEK
2 mesiace užívania NAVYŠE + POWERBANK – vrecková nabíjačka na telefón



PROSTENAL® FORTE

Osvedčená starostlivosť o prostatu

- Komplexné zloženie na dlhodobú starostlivosť
- Saw palmetto pomáha udržiavať zdravú prostatu

Balenie: 90 + 30 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 16,99 €

DARČEK
VRECKOVÁ NABÍJAČKA



URINAL®

Komplexná starostlivosť o močové cesty

- Unikátna kombinácia extraktov z brusnic, vitamínu D a zlatobyle obyčajnej
- Na pravidelnú starostlivosť o zdravie močových ciest

Balenie: Urinal 60 toboliek + Urinal Akut FORTE 10 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €

DARČEK
Urinal Akut FORTE 10 tabliet ZADARMO

DARČEK
Urinal Akut FORTE



DARČEK
svietiaci Martachrobák

MARŤANKOVIA IMUNACTIV®

Na podporu imunity

- Vitamíny a minerály s betaglukánmi
- Vitamín C a zinok prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému
- Bez umelých farbív, cukru, konzervačných látok, lepku a laktózy

Balenie: 50 + 50 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 10,49 €



DARČEK

SVIETIACI
MARŤACHROBÁK

DARČEK
svietiaci Martachrobák

MARŤANKOVIA GUMMI S ECHINACEOU

Chutné želatínové tablety na podporu detskej imunity

- Vitamín C a zinok podporujú imunitu organizmu
- Bez umelých farbív, sladidiel, konzervačných látok, lepku a laktózy

Balenie: 50 + 50 želatínových tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 10,49 €



DARČEK
30 tabliet ZADARMO

SPEKTRUM 50+

Na starostlivosť o vašu vitalitu a kondíciu

- Vyvážený komplex vitamínov a minerálov
- Žeňšen pomáha zachovať optimálnu životnú silu, energiu a vitalitu
- Vitamín C, vitamín D a zinok pomáhajú podporovať imunitný systém

Balenie: 100 + 30 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 11,99 €



DARČEK
TABLETY ZADARMO

DARČEK
30 tabliet ZADARMO

SPEKTRUM IMUNACTIV

Na starostlivosť o vaše zdravie a imunitu

- Vyvážený komplex vitamínov a minerálov
- Obohatené o komplex Imunactiv® s vitamínom C a zinkom na podporu imunity
- Vhodný doplnok v období zvýšenej fyzickej a duševnej námahy

Balenie: 100 + 30 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 11,99 €

PREHĽAD VIANOČNÝCH BALENÍ

Produkt	Darček	Cena v KZW*
PROENZI® ARTHROSTOP RAPID+ (180 + 90 tabliet)	90 tabliet ZADARMO	21,99 €
PROENZI® ARTHROSTOP RAPID+ (90 + 30 tabliet)	30 tabliet ZADARMO	12,99 €
PROSTENAL® FORTE (90 + 30 tabliet)	30 tabliet NAVYŠE a Powerbank ZADARMO	16,99 €
URINAL® (60 toboliek)	Urinal Akut FORTE 10 tabliet	12,99 €

* Ceny sú uvedené vrátane DPH.

Produkt	Darček	Cena v KZW*
MARŤANKOVIA IMUNACTIV® (50 + 50 tabliet)	Svietiaci Martachrobák	10,49 €
MARŤANKOVIA GUMMI S ECHINACEOU (50 + 50 želatínových tabliet)	Svietiaci Martachrobák	10,49 €
SPEKTRUM 50+ (100 + 30 tabliet)	30 tabliet ZADARMO	11,99 €
SPEKTRUM IMUNACTIV (100 + 30 tabliet)	30 tabliet ZADARMO	11,99 €

Všetky uvedené produkty sú výživové doplnky.

ZDRAVÉ A VESELÉ

JEDNOTNÁ
CENA
12,99 €



WALMARK PAMÄŤ A KONCENTRÁCIA

GinkoPrim^{MAX} a Lecithin^{FORTE}

- Ginkgo biloba pomáha udržiavať pamäť, koncentráciu a duševnú pohodu
- Lecithin je jednou zo základných stavebných zložiek bunkových membrán všetkých živých organizmov

Balenie: GinkoPrim^{MAX} 60 tabliet a Lecithin^{FORTE} 90 toboľiek

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €



WALMARK ZDRAVÉ KLBY A KOSTI

Vápnik-horčík-zinok^{OSTEO} a Super Kolagén^{COMPLEX}

- Vápnik, horčík, zinok, mangán a vitamín D pomáhajú zachovať zdravé kosti
- Vitamín C prispieva k normálnej funkcii kostí a chrupaviek vďaka svojmu priaznivému vplyvu na tvorbu kolagénu

Balenie: Vápnik-horčík-zinok^{OSTEO} 100 tabliet a Super Kolagén^{COMPLEX} 60 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €



WALMARK PODPORA IMUNITY

MegaCéčko^{LONG EFFECT} a Hliva ustricová^{PLUS}

- Vitamín C na podporu imunity vo forme mikroperličiek s postupným uvoľňovaním
- Echinacea a rakytník majú antioxidačné účinky a pomáhajú chrániť bunky pred následkami pôsobenia voľných radikálov

Balenie: Mega Céčko^{LONG EFFECT} 30 kapsúl a Hliva ustricová^{PLUS} 60 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €



WALMARK ZDRAVÉ VLASY, NECHTY, PLEŤ

Viaderm Complete a Pupalka dvojročná 500 mg

- Biotín prispieva k udržaniu dobrého stavu vlasov
- Pupalkový olej podporuje zdravie kože
- Zinok prispieva k udržaniu dobrého stavu nechtov

Balenie: Viaderm Complete 60 toboľiek a Pupalka dvojročná 500 mg 60 toboľiek

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €



WALMARK OČISTA ORGANIZMU

Pestrec mariánsky 1000 mg a Chlorella Japan^{FORTE}

- Chlorella podporuje detoxikačné procesy v organizme, vitalitu a aktivitu
- Pestrec mariánsky napomáha zachovaniu normálnej funkcie pečene a podporuje regeneráciu pečkových buniek

Balenie: Pestrec mariánsky 1000 mg 60 tabliet a Chlorella Japan^{FORTE} 100 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €



WALMARK ENERGIA A VITALITA

Guarana^{ENERGY} a Magnesium B6^{ACTIVE}

- Guarana pomáha potláčať únavu
- Horčík a vitamín B6 podporujú energiu a prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania

Balenie: Guarana^{ENERGY} 60 tabliet a Magnesium B6^{ACTIVE} 60 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €



WALMARK ZDRAVÉ OČI

Lutein^{FORTE} a Zinok^{ACTIVE}

- Vitamín A a zinok prispievajú k udržaniu normálneho zraku
- Vitamín E a zinok ako antioxidanty prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom

Balenie: Lutein^{FORTE} 20 mg 60 toboľiek a Zinok^{ACTIVE} 50 tabliet

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €



WALMARK ZDRAVÉ SRDCE

Omega 3 rybí olej^{FORTE} a Koenzým Q10^{CARDIO}

- EPA a DHA prispievajú k normálnej funkcii srdca
- Vitamín B1 prispieva k zdraviu srdca

Balenie: Omega 3 rybí olej^{FORTE} 60+60 toboľiek a Koenzým Q10^{CARDIO} 30+10 toboľiek

Vaša cena v zásielkovom predaji KZW: 12,99 €



PREHĽAD VIANOČNÝCH BALENÍ

Produkt	Darček	Cena v KZW*	Produkt	Darček	Cena v KZW*
WALMARK PAMÄŤ A KONCENTRÁCIA (GinkoPrim ^{MAX} 60 tabliet a Lecithin ^{FORTE} 90 toboľiek)	Originálny freshbox	12,99 €	WALMARK ZDRAVÉ VLASY, NECHTY, PLEŤ (Viaderm Complete 60 toboľiek a Pupalka dvojročná 500 mg 60 toboľiek)	Originálny freshbox	12,99 €
WALMARK ZDRAVÉ KLBY A KOSTI (Vápnik-horčík-zinok ^{OSTEO} 100 tabliet a Super Kolagén ^{COMPLEX} 60 tabliet)			WALMARK OČISTA ORGANIZMU (Pestrec mariánsky 1000 mg 60 tabliet a Chlorella Japan ^{FORTE} 100 tabliet)		
WALMARK ZDRAVÉ SRDCE (Omega 3 rybí olej ^{FORTE} 60+60 toboľiek a Koenzým Q10 ^{CARDIO} 30+10 toboľiek)			WALMARK ENERGIA A VITALITA (Guarana ^{ENERGY} 60 tabliet a Magnesium B6 ^{ACTIVE} 60 tabliet)		
WALMARK PODPORA IMUNITY (Mega Céčko ^{LONG EFFECT} 30 kapsúl a Hliva ustricová ^{PLUS} 60 tabliet)			WALMARK ZDRAVÉ OČI (Lutein ^{FORTE} 20 mg 60 toboľiek a Zinok ^{ACTIVE} 50 tabliet)		

* Ceny sú uvedené vrátane DPH.

Všetky uvedené produkty sú výživové doplnky.

Produkty z tejto ponuky si môžete objednať na www.klubzdaviva.sk/vianoce, telefonicky na bezplatnej linke 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod. alebo prostredníctvom priloženého letáka s vianočnou ponukou produktov Walmart. Ponuka platí do 31. 12. 2015 alebo do vypredania zásob.

Prinášame inšpirácie na originálne darčeky pre vašich najmilších.



LÁSKOMINY DENISY BARTOŠOVÉ Jedlé i kreatívni dárky a skvelé recepty na celý rok

DENISA BARTOŠOVÁ

Urobte svojim milovaným radosť darčekom s príbehom. Takým, ktorý je s láskou ručne vyrobený, krásne zabalený a navyše sa dá zjesť. Denisa Bartošová, autorka, ktorej predchádzajúca kniha *Láska* prochádza kuchyní bola vyhlásená za najkrajšiu kuchársku knižku na svete, je známa svojou kreativitou. Podľa podrobných postupov uverejnených v tejto knihe vytvoríte krásne darčeky, a to počas chvíľky a za pár eur. Ku každému receptu patrí farebná fotografia, ilustrované i fotografické postupy.

➤ 22,23 EUR, www.martinus.sk



DNES NEPEČIEM Jedlé aj kreatívne darčeky a vynikajúce recepty na celý rok

PAVLÍNA BERZSIOVÁ

Doprajte si so svojimi blízkymi počas sviatočných dní nápadité nepečené sladké raňajkové dobroty, ako je voňavé ovocné maslo či ryžové guľôčky s ovocím; na výlet si namiesto obvyklej tatranky pripravte nepečené tortičky do pohárika, sezamové tyčinky či lahodné nápoje. A teraz pred Vianocami sa nechajte inšpirovať kapitolou „čo nepečiem s kamarátkami“, a máte po starostiach – s prípravou cukroví na Vianoce i s nepečenými jedlými darčekom pre priateľov.

➤ 16,95 EUR, www.slovart.sk

Veniec ako z lesa

POSTUP:

Na prútený základ venca pripevnite držiaky na sviečky buď pomocou bodca, ktorý je ich súčasťou, alebo tavnou pištoľou. Tou tiež sem-tam prilepte vatové huby, kúsky machu a smrekovcové šišky včítane vetvičiek. Nakoniec naneste štetcom na rôzne miesta transparentné lepidlo a posypte ho umelým snehom. Sneh ľahko pritlačte prstami.

ČO BUDETE POTREBOVAŤ?

- ♦ Veniec z prútia,
- ♦ sušený mach,
- ♦ vatové huby,
- ♦ držiaky sviečok,
- ♦ smrekovcové šišky,
- ♦ umelý sneh,
- ♦ transparentné lepidlo,
- ♦ tavnú pištoľ.

(Ukážka je z knihy *Láskominy* Denisy Bartošové, vyd. SmartPress 2015)



2 LP & 2 CD MIRO

MIRO ŽBIRKA

Spevák Miro Žbirka, ktorý už od svojich 15-tich rokov stojí za mikrofónom, si dvojalbumom MIRO zrejme splnil životný sen. Dvoj-LP a dvoj-CD, ktoré budú určite skvelým darčekom pre všetkých hudobných fajnšmekrov, nahral totiž v najznámejšom svetovom hudobnom štúdiu – Abbey Road v Londýne.

Meko je aj autorom všetkých piesní na novom dvojalbume; anglických textov sa ujal slávny textár a básnik Pete Brown. Texty na slovenskej časti albumu patria opäť Mirovi Žbirkovi a dva Kamilovi Peterajovi, jeho dlhoročnému spolupracovníkovi. Dvojalbum vychádza ako na CD, tak aj na klasickej LP a sám Meko k tomuto projektu s úsmevom dodáva: „Po 25-tich rokoch zasa vychádza na čiernej vinylovej doske môj album a ja som rád, že som nezahládil gramofón.“

➤ 18,99 EUR, www.martinus.sk



Vianoce nemusia byť len sladké...

Prípravok **Dialevel** predstavuje **vhodný darček pre každého, kto si chce zachovať zdravú hladinu cukru v krvi**. Vhodný je teda predovšetkým pre diabetikov, prediabetikov s bežnými preventívnymi opatreniami (diéty a cvičenia), osoby s poruchou glukózovej tolerancie a osoby s nadváhou.

Obsahuje kombináciu troch látok:

- ♦ **škorice** – pomáha udržiavať zdravú hladinu cukru v krvi;
- ♦ **chrómu** – stopový prvok dôležitý pre štiepenie bielkovín, tukov a cukrov. Prispieva k udržaniu normálnej hladiny glukózy v krvi;
- ♦ **kyseliny alfa-lipoovej**.

Užívajú sa **2 tablety denne**, najlepšie po jedle, ktoré sa zapíjajú dostatočným množstvom vody.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



Doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD.,
vedúci Centra výživy Fakultnej Thomayerovej nemocnice v Prahe

AKO POMÁHAJÚ PROBIOTIKÁ

Niektoré ochorenia vyžadujú liečbu antibiotikami. Tá však spolu s nebezpečnými baktériami zničí aj tie prospešné. Obnoviť „dobré“ baktérie pomáhajú probiotiká. Ako pôsobia a ako by sme ich mali užívať, sme sa opýtali doc. MUDr. Pavla Kohouta, PhD., vedúceho Centra výživy Fakultnej Thomayerovej nemocnice v Prahe.

AKÁ JE SÚVISLOSŤ MEDZI STAVOM TRÁVIACEHO TRAKTU A IMUNITOU ČLOVEKA?

Sliznica tráviaceho traktu obsahuje veľké množstvo lymfocytov (druh bielych krviniek). Je unikátnou hranicou – bariérou medzi vonkajším svetom (vnútorná časť tráviaceho traktu) a vnútorným prostredím organizmu. Črevná sliznica, hlien a baktérie tvoria bariéru proti cudzorodým bielkovinám, toxínom, patogénnym baktériám a pod.

Imunitný systém tráviaceho traktu sa od narodenia učí rozpoznávať látky telu vlastné a potrebné (voči tým navodzuje toleranciu), a naopak tie, ktoré sú telu cudzie. Proti cudzorodým látkam vytvára ako protilátkovú, tak bunkovú reakciu. Týmto spôsobom dochádza aj k imunizácii organizmu (napr. očkovanie).

PREČO JE VHDNÉ PRI UŽÍVANÍ ANTIBIOTÍK BRAŤ AJ PROBIOTIKÁ?

Pri užívaní širokospektrálnych antibiotík (predovšetkým ústami – perorálne podanie, ale aj pri podaní do žíl či svalu, pokiaľ sú antibiotiká vylučované späť do čreva) dochádza k porušeniu črevného mikrobiomu, teda baktérií vo vnútornej časti čriev. Takáto situácia sa nazýva dysmikróbia a sama osebe môže viesť k bolestiam brucha, kŕčom, nafukovaniu, hnačkám.

Probiotiká podporujú rast pro-

spešných baktérií a bránia premnoženiu škodlivých. Pomáhajú tak obnoviť v tráviacom trakte vyvážené prostredie, a preto je vhodné ich užívať zároveň s antibiotikami.

ODPORÚČATE UŽÍVAŤ OBIDVE TABLETY (ANTIBIOTIKÁ I PROBIOTIKÁ) ZÁROVEŇ ALEBO V NEJAKOM ČASOVOM ODSTUPE?

Probiotické baktérie je ideálne konzumovať v čase medzi užívaním antibiotík. Ak beriete antibiotiká napríklad po 12 hodinách, najvhodnejšie je užiť tabletu s probiotikami približne po ôsmich hodinách od užitia antibiotík, aby antibiotiká zničili čo najmenej probiotických baktérií.

KEDY STAČÍ JEŠŤ JOGURTY A KEDY JE LEPŠIE SIAHNUŤ PO PROBIOTIKÁCH VO FORME VÝŽIVOVÉHO DOPLNKU?

Odpoveď nie je jednoznačná. Nie je dôležité, v akej podobe sa probiotiká podávajú, ale koľko a aké kmene baktérií obsahujú. Je rozdiel medzi jogurtom so živou bakteriálnou kultúrou a jogurtmi, ktoré majú pridané probiotické baktérie vo vysokom množstve, ktoré zodpovedá obsahu baktérií v „tabletku“. Vo všeobecnosti platí, že je lepšie užívať výživové doplnky, ktoré obsahujú viac kmeňov probiotických baktérií.

MÔŽU PRAVIDELNE PODÁVANÉ PROBIOTIKÁ ZVÝŠIŤ ODOLNOSŤ DETÍ VOČI CHOROBÁM?

Áno, v každom prípade; podávanie probiotík zvyšuje imunitu organizmu, tvorbu protilátok, predovšetkým slizničných, čo zlepšuje obranyschopnosť a zároveň znižuje riziko vzniku chorôb.

Zistili sme

Črevnú flóru môže okrem antibiotík narušovať užívanie rôznych liekov, nevyvážená strava, ale aj fyzický a psychický stres.

VÍTANÉ BAKTÉRIE

Nielen pri užívaní antibiotík, ale aj pri tráviacich ťažkostiach dochádza k narušeniu črevnej mikróflóry. Kvalitné probiotiká jej opäť vrátia stratenú rovnováhu.

Probiotiká pre dospelých

Moderný prípravok **Laktobacily FORTE** obsahuje **8 druhov baktérií** vo veľmi vysokom množstve – **15,6 miliárd v maximálnej dennej dávke**. Prípravok navyše obsahuje **fruktooligosacharidy**, ktoré sú zdrojom živín pre mikróflóru v hrubom čreve.

Pretože pri užívaní antibiotík dochádza k narušeniu črevnej mikróflóry a likvidácii aj tých potrebných druhov baktérií, sú **Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidmi** vhodným výživovým doplnkom počas a po užívaní antibiotík.

KEDY PRÍPRAVOK VYUŽIJETE?

- ♦ Pri cestovaní,
- ♦ pri užívaní antibiotík,
- ♦ kedykoľvek, pretože baktérie **Lactobacillus** a **Bifidobacterium** sú nevyhnutnou súčasťou črevnej mikróflóry.

AKO SA UŽÍVA?

- 1 – 2 tabletky** denne pri dlhodobom užívaní;
 - 3 tabletky v prípade zvýšenej potreby.**
- Tabletky sa užívajú s jedlom alebo do 30 minút po jedle, najlepšie ráno.

AŽ 15,6
MILIÁRD
BAKTÉRIÍ
V MAX.
DENNEJ
DÁVKE



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



Probiotiká pre deti

Výživový doplnok **Martankovia Lactobacillus** prispieva k vyváženej črevnej mikróflóre a je určený deťom už od 1 roka. Vyrába sa pomocou modernej technológie **Probiocap®**, ktorá chráni probiotické baktérie pred kyslým žalúdočným prostredím a tepelnými šokmi.

Unikátny prípravok obsahuje aj **vitamín D**, ktorý podporuje normálne funkcie imunitného systému.

Deti a ich rodičia ocenia **lahké a príjemné užívanie** – prášok, ktorý má lahodnú ovocnú chladivú chuť, stačí nasypať z vrecúška do úst. Nemusí sa zapíjať vodou.

ODPORÚČANÉ UŽÍVANIE

- Na dlhodobé užívanie:** 1 vrecúško denne
- Pri užívaní antibiotík:** 2 vrecúška denne

Náš tip: Prášok môžete kedykoľvek cez deň zamiešať deťom do jedla.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



Súťaž VYHRAJTE MARTANKUFOR!

SÚŤAŽNÁ OTÁZKA
Napište nám, koľko baktérií obsahuje prášok v jednom vrecúšku prípravku **Martankovia Lactobacillus**. Na výber máte tri možnosti:

- 3 milióny
- 4 milióny
- 3 miliardy

PRÁVIDLÁ SÚŤAŽE

Svoju odpoveď nám, prosíme, pošlite do 31.12.2015 na adresu: Zákaznícky servis, Walmark, a.s., P.O.BOX č. 4, 010 02 Žilina 2, Slovensko alebo na e-mail: farmainfo@walmark.sk. Z došlých správnych odpovedí vyžrebujeme 2 výhercov (CZ a SR), ktorých odmeníme „martanským“ kufrom na kolieskach (v červenej alebo modrej farbe podľa vlastného výberu). Ďalším 5 vyžrebovaným, ktorí správne odpovedia, pošleme prípravok **Martankovia Lactobacillus**.



RELAXÁCIA V HOTELI TURIEC**** V MARTINE

Ak uvažujete o netradičnom darčeku pre svojich blízkych, alebo si len potrebujete odpočinúť, vyskúšajte relaxačný a ozdravný pobyt v moderne zrekonštruovanom hoteli Turiec**** v Martine.

Priamo v srdci Turca, v bezprostrednej blízkosti pešej zóny, množstva historických, kultúrnych a umeleckých pamiatok, prírodných krás, lyžiarskych stredísk, turistických a cyklistických trás nájdete hotel, ktorý už viac ako 40 rokov patrí medzi dominanty mesta Martin. Od ukončenia jeho kompletnej rekonštrukcie v októbri 2009 si môžu hostia vychutnať najvyššiu kvalitu služieb, v ktorých sa tradícia spája s moderným luxusom.

Maximálny komfort

Hotel Turiec ponúka 66 luxusných izieb a apartmánov, ktoré vynikajú svojou priestranosťou, moderným zariadením a aj náročným hosťom poskytnú maximálny komfort. Všetky izby sú zariadené so zmyslom pre detail a sú vybavené TV s LCD obrazovkou, telefónom, vysokorýchlostným internetom, trezorom a minibarom. Kúpeľne sú vybavené vaňou alebo sprchou a fénom. Všetky izby sú nefajčiarske a k dispozícii je aj dvojlôžková bezbariérová izba.

Všetko pre hosta

Každý hosť predstavuje pre hotelový kolektív novú príležitosť, ako splniť jeho očakávania, príjemne ho prekvapiť a nadchnúť. Jasným dôkazom je i hotelové wellness, ktoré ponúka špičkové



služby na najvyššej európskej úrovni. Návštevníci si tu môžu vybrať zo širokej ponuky relaxačných procedúr a služieb, pričom sa všade stretnú s ústretovým, milým a ochotným personálom. Záujem je o všetky druhy sáun – fínsku, parnú, infra alebo parnú aromatickú – o masáže sprchy, jacuzzi, ľadové vedro... Rozmanitá je aj ponuka masáží a predovšetkým ženy rady využívajú služby novootvoreného kozmetického salónu Janka.



Zážitok pro žalúdok i oči

Srdcom hotela Turiec je reštaurácia Martinika. Kombinácia gastronomického umenia skúseného šéfkuchára Milana Králik, pôvabného a útulného prostredia a výnimočne starostlivej a prívetivej obsluhy robia z Martiniky vyhľadávanú reštauráciu v regióne.

Vták Fénix – grécky symbol znovuzrodenia, sa stal i symbolom premeny kaviarne Fénix hotela Turiec. Rekonštrukcia zmenila tento nefajčiarsky priestor na vyhľadávaný cieľ hostí, ktorí vedú oceniť spojenie nenapodobiteľnej „busy business“ atmosféry s kvalitnou kávou a čajmi, rafinovanými pochútkami a bohatým výberom nápojov. V letnej sezóne si môžu hostia vychutnať všetky tieto pôžitky na letnej terase.



Vianočná súťaž O VÍKENDOVÝ POBYT!

Kúpte si jedno balenie produktu MegaCéčko MIX Vitamín C 600 mg, 100+30 tbl. a čiarový kód z neho nám, prosím, pošlite do 31. 12. 2015 na adresu Walmart, a. s., P.O.Box č. 4, Žilina 2, Slovenská republika. Obálku označte heslom „Hotel Turiec“. Z došlých listov vyžrebujeme jedného šťastného výhercu, ktorý získa **víkendový pobyt pre dve osoby v hoteli Turiec**** v Martine.**

www.hotelturiec.sk
www.wellnessnoviny.cz

MEGACÉČKO MIX VITAMÍN C 600 MG

Výživový doplnok vo forme špeciálne obalených tabliet sladkej pomarančovej a jahodovej príchute. Každá tableta obsahuje **600 mg vitamínu C**, ktorý **posilňuje imunitný systém**. Dospelí užívajú 1 tabletu denne, deti od 12 rokov ½ tablety denne. Tablety sa nechajú rozpustiť v ústach.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

NA 10 VYŽREBOVANÝCH
ÚSPEŠNÝCH
LÚŠTITELOV ČAKAJÚ
BALÍČKY PLNÉ
ZDRAVIA

Vylúštenú krížovku označenú heslom „Tajnička“ posielajte najneskôr do 31. 12. 2015 na adresu: Zákaznícky servis, Walmart, a. s., P. O. BOX č. 4, 010 02 Žilina 2, Slovenská republika alebo na e-mail: klubzdravia@walmart.sk. Meno výhercu uverejníme na www.kzw.sk.

AJVAZ, AKMÉ, ALA, ARI, DIAREA, DSL, IOWA, KOM	ZDRAVOTNÉ POISTENIE SKR.	MESTSKÝ ODBOR SKR.	JEDNOTKA PRE ELEKTRICKÝ ODPOR	AUSTRÁLSKY VAČKOVEC	PREŽÚVAŤ	DVOJHLÁSKA	ZOBRAL	ODVETVIE	PORANENIE	RÍMSKY POZDRAV	ZÁVER PO ANGLICKY	PRIBUZNÁ
RARAŠOK				VESELO PROGRAMOVACÍ JAZYK				NAFUKOVACÍ GUMENÝ ČLN UMELÝ ČLOVEK				
1. DIEL TAJNÍČKY												
	DEZINFIKOVANIE	MAZADLO HNAČKA LEK.				PREDPLATTIEL VÝNOS						
ROKU PÁNA			LEKÁRSKA LIGA SKR. SKLADACÍ CYLINDER		ZLÁ VÓLA ODBORNÉ UČILISTE					POKIAL ČESKÝ SPISOVATEL		
MENŠÍ DRUH JELEŇA				OKREM INÉHO SKR. HRDINA PO ANGL.		MPZ RUMUNSKA AMERICKÝ ŠTÁT		KRÍDLO ODB. VYVRCHOLENIE DEJA				
EUROPEAN ASSOCIATION OF LEGISLATION			DOMÁCE VTÁKY JAPONSKÁ MENA			UTAJUJ VIDINA					ODRODA ZEMIAKOV	SLOVENSKÁ KOMORA AUDITOROV SKR.
2. DIEL TAJNÍČKY					BULHARSKÉ VINO ARGÓN ZN.			VYKYSNUTÉ CESTO PRÍRODZENÝ LOGARITMUS				
SEKÁČ						3. DIEL TAJNÍČKY						
KANCELÁRSKA SKRATKA			PONÁRAJ			CHOROBNÁ STRATA PAMÄTI						

Foto: archiv Walmartu

INZERCIA

KUPÓN na 15% ZĽAVU

Na nákup prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia Walmart

V objednávke uveďte zľavový kód:

KZW15X

Platnosť do 31. 12. 2015

Ako využijete zľavový kupón?

Pri objednávke akýchkoľvek produktov z našej ponuky zadaním kódu v nákupnom košíku na www.klubzdravia.sk, prostredníctvom bezplatnej linky na telefónnom čísle **0800 191 191**, nahlásením zľavového kódu operátorky alebo vpísaním kódu na objednávaciu kartu v písomnej objednávke. Zľavový kód sa môže využiť len raz.

Foto: www.hotelturiec.sk a archiv Walmartu



KAŽDÝ DEŇ O KROK BLIŽŠIE K OPTIMÁLNEJ IMUNITE

IMUNOELIXEER® RAPID

- ✓ Echinacea a kurkuma pomáhajú podporovať imunitný systém
- ✓ Baza čierna a pelargónia prispievajú k respiračnému zdraviu
- ✓ Vitamín C a zinok chránia bunky



Výživový doplnok

CÍŤÍTE SA OSLABENÝ? SKÚSTE NAVIAC

PRAVIDELNÉ PRECHÁDZKY

ĎALŠIE TIPY A DOPORUČENIA NÁJDETE NA KLUBZDRAVIA.SK