

Klubzdravia



Klub zdravia
WALMARK
...výhoda na vašej strane

MÁJ 2015

Henrieta HORNÁČKOVÁ

CHCEM SA VRÁTIŤ NA ŠPIČKY



Veľká sťaž

VYHRAJTE
S PRÍPRAVKOM
KOENZÝM Q10 ENERGY
VÍKEND PRE DVOCH
V HOTELI KAREL IV.



NOVINKA: Degasin®2Go
CMŮLACIE PASTILKY
PROTI NADÚVANIU



AKO SA
chudne
VO VODE



Energia
Z PRÍRODY



Pripravte sa na
ORGOVÁNOVÉ
HODY



proenzi[®]
ArthroStop[®]



SILA KOMPLEXNÉHO ZLOŽENIA

- Glukozamín
- Chondroitín
- Boswellin[®]
- Kolagén typu II
- Vitamín C



Výživový doplnok



Najkomplexnejšia kĺbová výživa

v rade proenzi[®] s vysokým obsahom látok a dlhodobým účinkom

Pohyb prináša **proenzi[®]**
ArthroStop

Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu pre správnu funkciu chrupaviek a kostí.

Víťaz v kategórii Osteoartróza - systémové prípravky v nezávislej anketke Lekárnici odporúčajú 2014. Prieskum urobila spoločnosť EDUKAFARM spol. s r.o. v roku 2014.



NAPÍSAĽI STE NÁM 4

JARNÝ KALEIDOSKOP
Zaujímavosti zo sveta zdravia 5

VAŠA SKÚSEŇ
Leto, aké má byť 6

NOVINKY
Degasin®2Go 7

STRETNUTIE
Henrieta Hornáčková 8

ZAÚJALO NÁS
Ako sa chudne vo vode 10

V ORDINÁCI
Čo prospieva pečeni 12

PRÍRODNÁ LEKÁREŇ
Energia z prírody 13

RELAX
Jarná inšpirácia 14

JARNÁ KUCHYŇA
Kvety na tanieri 15

ŽIVOTNÝ ŠTÝL
Pre radosť zo života 16

CESTY ZA ZDRAVÍM
Vitajte v raji 17

PRE DETI
Martanský kvíz 18

BYSTRÁ MYSEL 19



VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

dovoľte, aby som Vás srdečne pozdravil a poprial Vám aj za všetkých svojich kolegov z Walmarku príjemné jarné dni.

Možno už tiež premýšľate, kam sa tento rok vydáte na dovolenku. Či už patríte k tým, ktorí majú radšej rušnejšie turistické centrá, alebo dávate prednosť tichým kútom prírody, jedno

máme všetci spoločné – prajeme si, aby dovolenka prebehla podľa našich predstáv a jej priebeh nenarušili žiadne nepríjemné zážitky. Krásne počasie Vám síce zaručiť nemôžeme, ale prinášame niekoľko tipov na prípravky, ktoré by vo Vašej prázdninovej batožine rozhodne nemali chýbať.

K najčastejším problémom spojeným s cestovaním patria ťažkosti s trávením vyvolané nevhodnou stravou, stresom alebo infekciou. Preto je vhodné mať v lekárničke napríklad Laktobacily pre rýchlu obnovu črevnej mikroflóry. Určite nezabudnite pribalit aj Tammex family, ktorý spoľahlivo pomáha v prípade hnačkových ochorení a smú ho užívať už deti od 1 roka.

Cestovanie môžu zneprijemniť aj pocity „nafúknutého brucha“. Pri riešení týchto ťažkostí sa osvedčila zdravotnícka pomôcka Degasin, ktorú teraz môžete kúpiť v novom atraktívnom obale. Novinku predstavuje Degasin®2Go – praktické balenie na cesty vo forme cmúľacích pastiliek, ktoré možno užívať kedykoľvek a kdekoľvek.

Prajem Vám všetkým pevné zdravie a iba samé príjemné a zaujímavé zážitky na Vašich cestách.

Petr Novotný
manažér zákazníckeho servisu,
Walmart, a. s., pre ČR a SK

Pre vyváženú črevnú mikroflóru

Pri zmene jedálnička, pri cestovaní, počas užívania antibiotík alebo po jeho ukončení môže ľahko dôjsť k narušeniu črevnej mikroflóry. Doplnok stravy **Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidmi** obsahuje **8 kmeňov baktérií** vo veľmi vysokom množstve **15,6 miliárd v maximálnej dennej dávke**. Prípravok okrem toho obsahuje **fruktooligosacharidy**, ktoré sú zdrojom živín pre **mikroflóru v hrubom čreve**. Baktérie Lactobacillus a Bifidobacterium sú nevyhnutnou súčasťou **črevnej mikroflóry**. Užívajú sa **1–3 kapsuly denne** s jedlom alebo do 30 minút po jedle, najlepšie ráno. Pri dlhodobom užívaní 1–2 kapsuly denne, 3 kapsuly v prípade potreby.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Klub zdravia Walmart: časopis o zdraví a zdravom životnom štýle

Vychádza: 2x ročne

Číslo, miesto a dátum vydania: 5/2015, Český Těšín, jar 2015

Registrácia: MK ČR E 20359

Vydavateľ: Walmart, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, IČ: 536016

Napísali ste nám



MILÍ ČITATELIA, ĎAKUJEME ZA KRÁSNE LISTY, KTORÉ STE NÁM POSLALI Z RÔZNYCH KÚTOV SLOVENSKEJ A ČESKEJ REPUBLIKY. TENTORAZ UVEREJŇUJEME DVA Z NICH A ICH AUTORKÁM POSIELAME AKO POĎAKOVANIE PRODUKTY, KTORÉ SA IM OSVEDČILI.



NEDÁM DOPUSTIŤ NA URINAL MEDICAL

DOBRÝ DEŇ,

keď som pred tromi rokmi otehotnela, začali sa u mňa vyskytovať opakované zápaly močových ciest. Antibiotiká striedali antibiotiká. Zabrali vždy na niekoľko týždňov, a potom sa ťažkosti s močením opäť objavili. Najhoršie to bolo v noci, pretože som musela niekoľkokrát navštíviť toaletu. Bolo to ako začarovaný kruh. Problémy sa dosť zlepšili, keď som objavila Váš prípravok Urinal Medical. Od tých čias naň nedám dopustiť! Výhodou je, že sa smie užívať aj v tehotenstve a pri dojčení. Väčšina urologických čajov, naopak, obsahuje bylinky, ktoré sú v tehotenstve a pri dojčení zakázané, preto som z Urinalu Medical doslova nadšená. Za to Vám patrí veľké ďakujem!

Posielam fotku našej dcéry Nikol a prajem krásny deň.

ALENA PROKOPOVÁ, Svätá nad Sázavou (CZ)



ZDRAVOTNÍCKA POMÔCKA

NAMIESTO SLADKOSTÍ – DIALEVEL

DOBRÝ DEŇ,

som diabetička už 15 rokov. Túto chorobu som dostala ako „darček“ pri odchode na dôchodok. Pichám si inzulín od roku 2010 4x denne pri každom jedle, teda aj pred druhou večerou o 21.00 hod. Mám aj nadváhu, preto okrem užívania Dialevelu skoro denne chodím aj na prechádzky. Mám problémy aj s krčnou chrbticou, a tak sa snažím aspoň 30 min. denne (až na výnimky, keď je zlé počasie) chodiť von, do prírody. Viem, že bez pohybu to nejde, preto vitamíny pre diabetikov striedam s Dialevelom. Aj moji priatelia sa mi snažia k narodeninám či k meninám namiesto sladkostí darovať Dialevel, pretože vedia, že im budem vďačná, nakoľko ako dôchodkyňa nemám tých peňazí nazvyš. Glykémiu sa snažím udržiavať pod 10 mmol. Už viem, aké potraviny mi zvyšujú GI a ktoré mám konzumovať. Sladké nápoje nepijem, len kávu raz denne neviem vypíť bez cukru. Keď niečo poruším, napravám to pohybom a Dialevelom.

EVA CHOVANCOVÁ, Hrnčiarске Zálužany (SK)



DIALEVEL
POMÁHA
VĎAKA ŠKORICI
A CHRÓMU
UDRŽIAVAŤ
ZDRAVÚ
HLADINU
CUKRU V KRVI.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

NA CESTY

Čaká vás dlhšia cesta autobusom alebo lietadlom, kedy budú vaše nohy niekoľko hodín bez možnosti intenzívnejšieho pohybu? Doprajte im Varixinal!

Pri dlhom sedení alebo státí sa často objavujú **ťažkosti s cirkuláciou krvi v končatinách**.

Prípravok **Varixinal** obsahuje 4 rastlinné extrakty s priaznivým účinkom na žily. **Pagaštan kónský** pomáha zvyšovať pružnosť a pevnosť ciev a cievnych stien a má pozitívny vplyv na funkciu žil. **Listnatec bodlinatý** 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 **bioflavonoidom hesperidínom** a **vitamínom C**, ktorý je dôležitý pre správnu funkciu ciev. Užíva sa **1 kapsula denne**, ktorá sa zapíja tekutinou.



ÚČINNÁ POMOC PRI PARADONTÓZE

Zubná pasta Santoin bola vyvinutá v spolupráci s pracovníkmi lekárskej fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Hlavnou zložkou extraktu z **liečivej rastliny Macleya cordata** je zmes alkaloidov sanguinarínu a chelerytrínu, ktoré pomáhajú obmedzovať tvorbu zubného plaku a majú pozitívny vplyv na neutralizáciu sírnych látok, ktoré sú často príčinou nepríjemného dychu. Ďalšou účinnou látkou v oboch prípravkoch **Santoin (zubná pasta, ústna voda)** je **alantoín**, ktorý má priaznivý vplyv na hojivé procesy v ústnej dutine. Zubná pasta obsahuje aj **fluór** a rad doplnkových a aromatických zložiek na dosiahnutie **optimálneho čistiacieho účinku** a **dlhotrvajúceho pocitu sviežosti v ústach**.



KOZMETICKÝ PRÍPRAVOK



LADOVÉ KVETY

Vodu prevarte a nechajte vychladnúť. Varom sa odstráni látky, ktoré môžu v ľadových kockách spôsobiť zákal, respektíve vytvárať bublinky. Do nádobiek na ľad nalejte vodu a kvety umiestnite tak, aby boli celé ponorené.

(ZDROJ: Kvetinová kuchárka, Jana Vlková, www.smartpress.cz)

NÁŠ TIP

PRÍPRAVA NA SKÚŠKY

Výživový doplnok **MemoPlus Energizer** pomáha udržiavať **mentálnu sviežosť** a duševnú pohodu. S obľubou ho využívajú **študenti** a tiež ľudia, ktorých povolanie vyžaduje bdelosť a koncentráciu. MemoPlus Energizer obsahuje 6 aktívnych látok:

- 1. Ginkgo biloba** podporuje periférny **krvný obeh**, čím pomáha napr. **udržaniu pamäti** a **sústredeniu**, a to aj v období zvýšeného stresu.
- 2. Vitamín B6** je látka dôležitá pre **činnosť nervového systému**.
- 3. Horčík** je nevyhnutný pre **duševné funkcie** a **mentálnu výkonnosť**.
- 4. Kofeín** pomáha udržiavať **bdelosť**, zvyšuje fyzickú **výkonnosť** a **koncentráciu**.
- 5. a 6.**

Zloženie je navyše obohatené aj o **taurín** a **fosfatidylcholín**.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

TESNE PRED UZÁVIERKOU ČASOPISU NÁM PRIŠIEL LIST OD NAŠEJ DLHOROČNEJ ZÁKAZNÍČKY, PANI **EVY BRŮŽKOVEJ**. ROZHODLI SME SA UVEREJNIŤ HO, PRETOŽE SA TÝKA JEJ DLHODOBEJ SKÚSENOŠTI S UŽÍVANÍM BETA KAROTÉNU PRED LETNOU SEZÓNOU, ČO JE PRÁVE VEĽMI AKTUÁLNA TÉMA. ĎAKUJEME PANI EVE AJ ZA KRÁSNE FOTOGRAFIE, Z KTORÝCH UŽ NA NÁS DÝCHLO LETO!



LETO, AKÉ MÁ BYŤ!

Milý Walmark,

rada by som sa podelila s Vami aj ostatnými čitateľmi o svoju skúsenosť s Vašími výrobkami Beta karoténom a teraz aj novým Beta karoténom Premium.

Začína sa čas jari a leta, kedy už vyše 10 rokov pravidelne užívam Beta karotén. Zvykla som si vždy koncom apríla alebo začiatkom mája začať užívať jednu guľôčku denne. Odkedy možno kúpiť aj Beta karotén Premium, stačí mi brať jednu guľôčku každý druhý deň.

A ako mi Beta karotén pomáha? Mám svetlú pokožku, ktorá vždy pri prvom slniečku reagovala tak, že sa mi na tvári urobili pehy. Ak som išla v lete k vode, vracala som sa domov s červenou pokožkou – spálenou aj napriek tomu, že som používala opaľovacie krémy. Ako bolí spálená koža, to snáď nemusím nikomu pripomínať.

Odvtedy, ako som začala pravidelne užívať Beta karotén, tieto problémy zmizli. Pehy na tvári nie sú a ak to niekedy trochu preženiem s dlhším pobytom na slniečku, nič sa nestane a na druhý deň neviem, že som bola na slnku. Moja pokožka už toleruje aj slnko pri mori, čo sa predtým darilo iba s veľkými problémami. A čo je zaujímavé, snáď tie slnečné lúče priťahujem vďaka Beta karoténu ešte rýchlejšie, pretože sa opaľujem dohnedá.

Cena Vášho produktu je veľmi prijateľná, u iných spoločností je podstatne vyššia. Tiež mi vyhovujú Vaše vernostné body, ktoré sa mi kúpou produktov zbierajú. Spoločnosť Walmark môžem preto všetkým odporučiť. Nielenže máte skvelé produkty, ale aj Vaše operátorky majú milý ústretový hlas, dodanie produktov je rýchle a bezproblémové.

Vaša zákazníčka
Eva Brůžková

Pani Eva Brůžková
sa už teší na slniečko
(rovnako ako my).



Beta karotén Premium

Výživový doplnok **Beta karotén Premium** obsahuje beta karotén doplnený o biotín a selén, čo sú **látky dôležité pre normálnu funkciu pokožky**. Beta karotén je významný provitamín, ktorý sa v tele mení na **vitamín A**. Ten je dôležitý pre zachovanie zdravého zraku, má **pozitívny účinok na pokožku** a prispieva k normálnej funkcii imunitného systému. Beta karotén je v prípravku doplnený o **biotín**, čo je vitamín dôležitý pre normálnu funkciu pokožky a vlasov, a **selén** – stopový prvok, ktorý má pozitívny vplyv na vlasy a nechty a **prispieva k ochrane buniek pred škodlivými voľnými radikálmi**, ktoré môžu vznikáť napríklad vplyvom UV žiarenia počas vystavenia pokožky slnku.

AKO SA UŽÍVA

1 tableta denne počas jedla.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Degasin®2Go

RÝCHLA POMOC PRI NADÚVANÍ

Pocit „nafúknutého bruška“ rozhodne nepridá na pohodu a dobrej nálade. Praktickú pomoc predstavuje novinka – **cmúľacie pastilky Degasin®2Go**.

NOVINKA

Ak často po jedle trpíte nafúknutým bruškom, príčina nemusí byť iba v nesprávnom výbere stravy. Nadúvanie sa často objavuje napríklad aj pri strese alebo pri sedavom zamestnaní. Aby ste sa zbavili nepríjemných pocitov nadúvania a plynatosti, majte vždy pri sebe **Degasin®2Go**, ktorý prináša úľavu pri črevných a brušných ťažkostiach a vráti vám stratenú rovnováhu.

Chutné pastilky určené na cmúľanie sú ako stvorené do kabelky alebo na cesty, **pretože ich netreba zapíjať vodou**. Navyše majú **príjemnú mäťovú príchuť** a vďaka obsahu účinnej látky **simetikón** vás zbavia problémov s nadúvaním a plynatosťou.

Degasin®2Go poskytuje **rýchlu úľavu pri nadúvaní a plynatosti**, nemá žiadne vedľajšie účinky a môžete ho užívať dlhodobo.



Degasin®2Go je vhodný prakticky pre každého – môžu ho užívať tehotné a dojčiacie ženy, deti od 6 rokov, diabetici alebo napríklad aj tí, ktorí majú bezlepkovú alebo bezlaktózovú diétu.

Zistili sme

Pri nadúvaní môžete vyskúšať aj čaje pripravené z mäty, kmínu, anízu alebo fenikla.



RÝCHLA ÚĽAVA



BEZ POHÁRA VODY



PEPERMINTOVÁ PRÍCHUŤ



ZDRAVOTNÍCKA POMÔCKA

PRÍČINY NADMERNÉHO NADÚVANIA A PLYNATOSTI:

- **Prehltnutý vzduch** – zvyčajne ide o prehltnutie vzduchu napríklad počas pitia sytených nápojov, pri žuvaní žuvačky alebo pri fajčení.
- **Niektoré potraviny** – ako sú strukoviny, kapusta, brokolica, špargľa alebo karfiol.
- **Intolerancia laktózy** – ak naše telo nedokáže tráviť laktózu (laktóza sa nachádza vo väčšine mliečnych výrobkov).
- **Konzumácia niektorých cukrov obsiahnutých v potravinách** – ako je fruktóza (v ovoci a v celom rade cukrovínok a sladených nápojov) alebo sorbitol (náhrada cukru v niektorých žuvačkách a cukríkoch).
- **Choroby** spojené so zvýšenou tvorbou plynu, napríklad celiakia.

Napísali ste nám:



DOBRY DEŇ,

chcela by som veľmi pochváliť výrobok Degasin, ktorý mi pomohol pri nafukovaní a pri plynoch, lebo som mala dlhodobý problém pri trávení a mala som stále nafúknuté bruško. Odkedy užívam tento výrobok, bruško sa mi zmenšilo a nemám plyny, ani ma nenadúva. Vyzerala som predtým, akoby som bola v piatom mesiaci tehotenstva. Vrelo odporúčam aj iným ľuďom, ktorí majú tento istý problém ako ja...

Pekný deň,
LENKA ŽILKOVÁ
Bratislava

Redakcia: *Ďakujeme pani Lenke Žilkovej za zdieľanie jej pozitívnej skúsenosti a ako odmenu jej posielame balenie Degasinu vo vynovenom dizajne..*



ZDRAVOTNÍCKA POMÔCKA

www.klubzdravia.sk 7

CHCEM SA VRÁTIŤ

HEREČKU **HENRIETU HORNÁČKOVÚ** (30) DIVÁCI POZNAJÚ AKO KRÁSNU ZÁCHRANÁRKU LUCIU Z TELEVÍZNEHO SERIÁLU CESTY DOMOV. MAMIČKA JE ČEŠKA, OTECKO SLOVÁK, ONA SA CÍTI AKO ČECHOSLOVENKA. MÁLOKTO TIEŽ VIE, ŽE JE SKVELOU TANEČNICOU.

Kto je

HENRIETA HORNÁČKOVÁ

- narodila sa v roku 1984 v Trnave
- vyštudovala gymnázium, Súkromné tanečné konzervatórium, DAMU a Pedagogickú fakultu v Hradci Králové
- začínala v Národnom divadle v Brne, od r. 2012 je členkou Mestských divadiel pražských, hostovala v mnohých divadlách – napr. v Divadle pod Palmovkou, Divadle v Celetnej, Slovenskom národnom divadle a Národnom divadle v Prahe
- dlhodobo spolupracuje s originálnym pohybovým divadlom Veselé skoky a okrem herectva sa venuje choreografii, lektorovaniu a práci s deťmi vo vlastnom rodinnom centre „Piskle“

KDE SA VZALA VAŠA LÁSKA K TANCU?

S baletom som začala v 5 rokoch. Bývali sme v Trnave a rodičia ma prihlásili do tanečného krúžku v miestnej Ludovej škole umenia. Po čase som potom prestúpila do baletného krúžku. A to bola neuveriteľná náhoda a šťastie, pretože ho založil a viedol Dušan Nebyla, popredný sólista Národného divadla v Bratislave. V tom čase práve končil profesionálnu kariéru a pretože je trnavským rodákom, začal v tunajšej LŠU vyučovať balet. Nemohla som si priať lepšieho učiteľa!

BALETU STE SA POTOM VENOVALI DLHÉ ROKY. NIKDY STE S NÍM NECHCELI SKONČIŤ?

Viem, že som občas skúšala na mamičku, či by som mohla skončiť s klavírom, ale pri baletе mi to nikdy nenapadlo, ani neskôr, keď som ho robila profesionálne. Tanec som vždy milovala. Moji rodičia boli dôslední a za to som im vďačná.

POCHÁDZATE Z ČESKO-SLOVENSKEJ RODINY. CÍTIETE SA BYŤ VIAC ČEŠKOU PO MAMIČKE, ALEBO SLOVENKOU PO OTECKOVI?

Cítim sa rovnako dobre v Čechách aj na Slovensku, plynule prechádzam z jedného jazyka do druhého, v oboch krajinách mám príbuzných aj priateľov. Cítim sa prasto ako Čechoslovenka.

ČO VÁM TANEC DAL DO BEŽNÉHO ŽIVOTA?

Najmä výdrž – som zvyknutá dokončovať veci, neutekať od nich. A tiež cieľavedomosť. Viem, že keď na sebe budem pracovať, dosiahnem to, čo chcem. Ale viem aj to, že to niečo stojí. Balet mi dal aj zmysel pre systém a určitý poriadok, ktorý má aj tanečná hodina.

A PO FYZICKEJ STRÁNKE?

Balet má tú výhodu, že človeka naučí správne držaniu tela. Horšie to bolo s váhou, ktorú som si musela strážiť už od puberty. Nespomínam na to veľmi rada, pretože som občas nesmela na javisko, kým som nezohdila 2-3 kg. Myslela som si, že na DAMU to také prísne nebude, ale opäť za mnou prišli so slovami: „No, ak si myslíš, že takáto tučná dostaneš nejakú rolu, tak to sa mylíš...“ Pritom som vtedy jedla napríklad len päť jabĺk denne.

ČO VÁM TEDA POMOHOLO?

Dnes som presvedčená, že všetko je otázkou psychiky. Vtedy som žila neustále v strachu, že by som mohla pribrať, sotva som niečo zjedla, hneď mi v hlave naskočilo – nebudem môcť na javisko... Až keď som sa so svojou váhou zmierila a prestala ju riešiť, paradoxne som začala chudnúť. Tiež som sa zamilovala – a zrazu som mohla zjesť, čo som chcela, a nepribrala som. Takže dnes si myslím, že keď je človek spokojný a má veľa práce – čo pre mňa znamená veľa pohybu – nemusí váhu riešiť.

MUSELI STE SI AKO TANEČNICA ODPRIEŤ NEJAKÉ ŠPORTY?

Spomínam si, že som na základnej škole nesmela hrať loptové hry, pretože sa pri nich inak formujú svaly. To bol tiež dôvod, prečo ma vždy tak boleli nohy, keď som chodila v rámci chudnutia behať. Pri baletе totiž svaly pracujú inak, to som však vtedy nevedela...



NA ŠPIČKY

❖ A ČO VÁM ZABERÁ, KEĎ SA NECÍTE ÚPLNE FIT?

Keď si pripadáam oslabená alebo som prechladnutá, varím si zázvor s medom a okamžite zvýším prísun vitamínu C. Tiež sa dôsledne vyhýbam pobytu v zafajčenom prostredí a chodím skôr spať. To je môj záručený recept. Spánok pomáha na unavené telo aj na hlasivky.

❖ HOVORILI STE, ŽE SA CHCETE VRÁTIŤ NA ŠPIČKY. ČO TÝM MYSLÍTE?

Na baletných špičkách som tancovala až do svojich 18 rokov. Ale na DAMU som ich už nepotrebovala, ani neskôr pri práci v divadle alebo v televízii. Teraz sa však na ne chcem vrátiť pri svojom Soirée – komornom predstavení v Divadle Rokoko. Po 12 rokoch budem tancovať celú choreografiu Umierajúcej labute na špičkách. To viete, po takom dlhom čase si nohy zase musia zvyknúť. Tiež sa mi hneď urobili pluzgierre – málokto vie, že špička je z tvrdej sadry... Ale to nič, už sa veľmi teším!

BALET MI DAL
VÝDRŽ – SOM
ZVYKNUTÁ
DOKONČOVAŤ
VECI A NEUTEKAŤ
OD NICH.



Ako sa **CHUDNE** vo vode



Mgr. Jana Havrdová,
prezidentka
Českého svazu
aerobiku a fitness,
www.fisaf.cz

Aqua aerobik je cvičenie pri hudbe, ktoré prebieha vo vode. Hodí sa takmer pre každého, pretože nie sú stanovené žiadne výkonnostné, vekové alebo váhové kategórie. Keďže pri cvičení nedochádza k otrasom, vyhovuje aj ľuďom, ktorí majú problémy s kĺbmi či chrbticou, starším ľuďom alebo tehotným ženám. Navyše môže byť skvelým prostriedkom napomáhajúcim k znižovaniu hmotnosti.

Ako prebieha

Môžete cvičiť v hlbkej alebo tzv. prechodovej vode. Pri cvičení v hĺbke máte okolo tela zapnutý nadľahčovací pás a vznášate sa v zvislej polohe ponorení po krk vo vode. Nohy sa nedotýkajú dna, a tak nedochádza k žiadnym nárazom. Voda kladie odpor vo všetkých smeroch, v ktorých sa pri cvičení pohybujete, a vďaka jej hydrostatickému tlaku dochádza k zníženiu krvného tlaku a zlepšeniu srdcovej činnosti.



INZERCE

Účinná podpora metabolizmu

Chróm je základný stopový prvok, ktorý hrá významnú rolu pri štiepení bielkovín, tukov a sacharidov. Preto sa často využíva ako pomocník pri chudnutí. Výživový doplnok **Chróm FORTE 200µg** obsahuje odporúčanú dennú dávku chrómu, ktorý pochádza z **organických zdrojov** v prírode, a vďaka tomu je naše **telo schopné ho veľmi dobre využiť**.

AKO PÔSOBÍ

Chróm je **nevyhnutný pre podporu metabolizmu**, pomáha udržiavať normálnu hladinu krvného cukru v tele.

AKO SA UŽÍVA

Užíva sa **1 tableta denne**, ktorá sa zapíja tekutinou. Prípravok užívajte najviac 2 mesiace.

Mohlo by vás zaujímať

- Chróm sa najlepšie vstrebáva, ak sa užíva s **potravou bohatou na vitamín C**.
- **Celozrnný chlieb** je dobrým zdrojom chrómu. Naopak, čistené zrná obsiahnuté v bielom chlebe obsahujú tohto potrebného prvku iba nepatrné množstvo.
- Aj rozmanité **dary mora** obsahujú chróm.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



AQUA AEROBIK JE ŠETRŇÝ KU KLĚBOM, POSILŇUJE KARDIOVASKULĀRNÝ SYSTĚM A NAVYŠĚ MĀ PODĽA ODBORNĚKOV 4x VĀĀŠĬ EFEKT NA CHUDNUTIE AKO CVIĀENIE NA SUCHU.

CviĀenie v prechodovej vode prebieha podobne, ale voda pri Ňom siaha po pĀs alebo do polovice hrudnĀka a nie je potrebnĀ žiadny nadĽahĀovacĀ pĀs, pretože nohami stojĀte na dne bazĚna.

IdeĀlny pre svaly a kĀby

Bez ohĽadu na to, akĀ vĀšku vodnej hladiny si zvolĀte, cviĀenie vo vode mĀže byĀ zaujĀmavĀm a efektĪvnĀm spĀsobom, ako sa rozĤybaĀ bez toho, aby ste si nadmerne namĀhali chrbticu alebo kĀby. „Pri aqua aerobiku trĚnujete silu aj vytrvalosĀ. Intenzitu cviĀenia zvyŤujete odporom vody a zĀroveň si mĀžete svaly prĀjemne masĀrovať. Odpor vody potom - na rozdiel od gravitĀcie - pĀsobĀ v oboch smeroch, takĤe kaĤdĀ pohyb vyĤaduje dve svalovĀ skupiny a vy tak ideĀlne vyrovnĀte svoju moĤnĀ svalovĀ disbalanciu,“ vysvetĽuje Jana HavrdovĀ z ĀeskĤeho zvĀzu aerobiku a fitness.

Aqua aerobik ŀĀinne posilŇuje aj kardiovaskulĀrnĀ systĚm a navodzujĀ fyzickĀ i psychickĀ uvoĽnenie. K jeho ĽalŤim vĀtanĀm ŀĀinkom patĀ pozitĪvny vplyv na zniĤovanie hmotnosti a tvarovanie postavy.

4x rĀchlejšie chudnutie

CviĀenie vo vode mĀ podľa aktuĀlného pĀieskumu, ktorĤo sa zŀĀastnilo 300 americkĤch Ťien, aĤ ŤtyrikrĀt vĀĤšĀ efekt na chudnutie ako aerobnĀ cviĀenie na suchu. V Ťtŀdii uvĀrejnĀnej v Āasopise Journal Of Sports Medicine and Physical Fitness (zdroj: Boise State University in Idaho) sa tieĤ vĀĤšina respondentiek zhodĽa, Ťe pri aqua aerobiku sa oveĽa rĀchlejšie zbavujŀ stresu a vyhovuje im fakt, Ťe sa pri tejto forme pohybu nepotia.

„CviĀenie vo vode v skupine je zĀbavnĀ, stres a napĀtie z vĀs rĀchlo opadnŀ, naopak, dodĀvate si potrebnĀ energiu. A mĀ eŤe jednu nepopierateĽnĀ psycholo-

gickĀ vĀhodu - Ľudia sŀ pri cviĀenĀ skrytĀ vo vode, takĤe sa nehanbia za svoje prĀpadnĀ telesnĀ nedostatky. To mĀže byĀ zĀsadnĀ pre tĤch, ktorí si nie sŀ svojou postavou stopercentne istĀ,“ dopĽňa ŤĤĤpĀnka ŤtrougalovĀ, majĀteĽka praĤskĤeho Baby Clubu JuklĀk, ktorĀ prevĀdzkuje najrĀznejšie lekcie aqua aerobiku.



ŠĤĤpĀnka ŤtrougalovĀ, majĀteĽka Baby Clubu JuklĀk, www.juklik.cz

AQUA AEROBIK POMĀHA

- zniĤovĀť hmotnosĀ
- formovĀť postavu
- zvyŤovĀť svalovĀ silu
- zlepŤovĀť vytrvalosĀ a odolnosĀ
- urĀchĽovĀť rehabilitĀciu po ŀrazoch
- podporovĀť psychickĀ pohodu



To najlepšie pre nervovĀ a svalovĀ systĚm

Magnesium B6 je kombinĀcia magnĚzia (horĀĀĀk) a pyridoxĀnu (vitĀmĀn B6) a predstavuje veĽmi ŀžitocĀnĀ doplnok pre osoby vystavenĀ zvyŤenej fyzickej a psychickej zĀĤaĤi a pre Ťportovcov. MagnĚzium vĀďaka vitĀmĀnu B6 lepšie prenikĀ cez bunkovĀ steny.

KOMU NAJMĀ PROSPIEVA

- osobĀm vystavenĀm **zvyŤenej fyzickej a psychickej zĀĤaĤi a Ťportovcom**

AKO SA UĤĪVA

1-2 tablety 3x denne, zapĀť tekutinou

IDEĀĽNA KOMBĪNĀCIA: Mg + B6

horĀĀĀk

- je nevyhnutĀ pre **nervovĀ a svalovĀ systĚm**
- prĀispĀeva k zachovaniu **zdravĤch kostĀ a zubov**

vitĀmĀn B6

- prĀispĀeva k **zniĤeniu ŀnavy a vyĤerpania**
- zachovĀva **normĀlne funkcie imunitnĤo systĚmu**

VĀHODA

MagnĚzium sa v tomto produkte nachĀdza v **organickej forme** (laktĀt horeĀnatĀ), ktorĀ sa vyznaĤuje **lepŤou schopnosĀou vstrebĀvania do ĽudskeĤo organizmu.**



VĀŽĪVOVĀ DOPLNOK

ČO PROSPIEVA PEČENI

Zdravie pečene môžeme významne ovplyvniť stravou, ktorú jeme. Spýtali sme sa lekárky **MUDr. Marty Šimúnkovej**, ako zložiť jedálniček, aby sme odľahčili telu a pritom si neublížili.



MUDr. Marta Šimúnková,
lekárka

AKÁ STRAVA PEČENI PROSPIEVA A KTORÝM POKRMOM BY SME SA MALI NAOPAK VYHNÚŤ?

Zdravej pečeni prospieva striedanosť vo všetkom, ale zároveň je pre ňu dôležitá pestrosť vyváženej stravy. Optimálne sú čerstvé jedlá. Naopak, pečeni škodí príliš veľké množstvo tukov, najmä prepálených (a to aj rastlinných) a predovšetkým tzv. vysoko spracované potraviny, ako sú konzervované, vopred priemyselne upravované jedlá alebo hotové pokrmy s dlhou trvanlivosťou. Pri chorej pečeni je potrebné stanoviť individuálnu diétu podľa typu a stupňa poškodenia.

AKO JE TO S NÁPOJMI, KONKRÉTNE S VÍKOM – NIEKTO HO ODPORUČA, INÝ ODMIETA...

Nevhodné sú napríklad sladké limonády a predovšetkým akýkoľvek alkohol. Kardiológovia odporúčajú pravidelný pohárik dobrého vína, ale hepatológovia a onkológovia tvrdia, že pravidelná konzumácia alkoholu pe-

čeni škodí. Aj mierna konzumácia alkoholu napríklad zvyšuje riziko vzniku karcinómu (napríklad prsníkov).

AKO MÔŽE PRI OČISTE PEČENE POMÔCŤ LÁTKA SILYMARÍN?

Silymarín je látka, ktorá obsahuje pestrec mariánsky. Hovorí sa, že silymarín zlepšuje činnosť pečene, znižuje hladinu cholesterolu a znižuje tvorbu žlčkových kameňov. To je však ešte potrebné potvrdiť vedeckými dôkazmi.

KTORÉ VITAMÍNY SÚ PRE PEČEŇ DÔLEŽITÉ?

Pre pečeň je veľmi dôležitý príjem všetkých vitamínov. Je však nutné dodržať odporúčané dávky.

AKÚ ROLU MÁ PRI STAROSTLIVOSTI O PEČEŇ KYSELINA LISTOVÁ?

Kyselina listová je v tele potrebná na regeneráciu buniek. Pečeň má vysokú regeneračnú schopnosť a kyselinu listovú využíva. Pre pečeň je vhodný tiež príjem

tzv. esenciálnych mastných kyselín, čo sú základné stavebné zložky bielkovín, ktoré si telo nevie samo vyrobiť. Ich nedostatok urýchľuje degeneratívne zmeny v pečeni.

AKÝ JE VÁŠ NÁZOR NA HLAĐOVKY, KTORÉ MNOŽSTVO LUDÍ DRŽÍ V RÁMCI OČISTNÝCH KÚR?

Ja osobne varujem pred očistnými hladovkami, keď sa mnoho dní iba pijú rozličné tekutiny. V pomerne krátkom čase dochádza k rozkladu svalov a tkanív a ďalších dôležitých orgánov a hmoty sa po takejto „očiste“ nahradí tukom (prípadne väzivom).

A AKO SA POZERÁTE NA DODRŽIAVANIE PŮSTOV?

Ludová tradícia múdro zaradila pred Veľkú noc 40-denný pôst – teda takmer vegetariánsku stravu s prvými jarnými bylinkami, bez ťažkých jedál. Tento pôst bol časom rozjímania, pretože odľahčená strava veľmi prospieva duševnej činnosti.



INZERCE

Chlorella Japan Forte

Chlorella, *Chlorella vulgaris*, je jednobunková sladkovodná zelená riasa, výnimočne bohatá na bielkoviny (60 %), **vitamíny a minerály**. **Chlorella** pomáha odstrániť ťažké kovy z tela a priaznivo ovplyvňuje funkciu **žlčníka, pečene a obličiek** – orgánov, ktoré majú v ľudskom tele **detoxikačné funkcie**.

AKO POMÁHA:

- podporuje **metabolizmus a správne trávenie**
- podporuje **detoxikačné procesy** v organizme
- pomáha udržiavať správnu hladinu **cukru a cholesterolu**
- podporuje vitalitu a aktivitu organizmu
- prispieva k riadnemu fungovaniu **imunitného systému**

AKO SA UŽÍVA:

3 tablety 2x denne, 15 minút pred jedlom, zapíť tekutinou

Zistili sme

Riasa Chlorella sa pestuje v teplom klimatickom pásme a zbiera sa až vo večerných hodinách, keď už má dostatok energie zo slnečného žiarenia.

PODPORUJE
METABOLIZMUS
A SPRÁVNE
TRÁVENIE



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



ENERGIA Z PRÍRODY

Koenzým Q10 a guarana sú dve rôzne prírodné látky, ktoré majú jedno spoločné – pomôžu vám načerpať novú energiu.

Guarana Energy

Guarana (Paullinia cupana) je liana pochádzajúca z Amazónie, kde sa po stáročia užívala ako elixír života **na posilnenie imunity**. Prípravok **Guarana Energy** je kombináciou starostlivo vybraných látok – **guarany, kofeínu, taurínu, vitamínov skupiny B** a ďalších účinných látok. Guarana **potláča únavu**, kofeín **podporuje koncentráciu a bdelosť** a vitamíny skupiny B **pomáhajú znížiť únavu a vyčerpanie**.

AKO SA UŽÍVA

Užívajú sa **2 tablety denne** pred raňajkami alebo iným jedlom.

VÝHODA

Na rozdiel od energetických nápojov **neobsahuje pridaný cukor** alebo umelé sladidlá.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



Koenzým Q10

Koenzým Q10 sa prirodzene vyskytuje v ľudskom tele a je **zásadný pre orgány**, ktoré potrebujú na svoju činnosť najviac energie – **srdce, pečeň, pľúca**. Produkcia koenzýmu Q10 v tele však s pribúdajúcim vekom klesá, preto sa odporúča začať s jeho užívaním už od 30 rokov.

AKO SA UŽÍVA

Užívajú sa **2 kapsuly denne**.

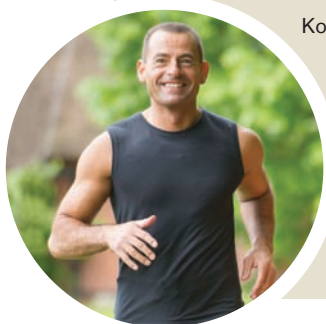
VÝHODA

Účinok pretrváva až **3 mesiace**.

30 mg KOENZÝMU Q10
V JEDNEJ KAPSULE!



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



Súťaž
PLNÁ VÔŇE A ENERGIE!

KÚPTE SI JEDEN Z PRÍPRAVKOV COENZYME Q10 ALEBO GUARANA ENERGY a čiarový kód z obalu nám pošlite do 30. 6. 2015 na adresu: Zákaznícky servis, Walmark, a. s., P. O. BOX c. 4, 010 02 Žilina 2, Slovenska republika. Obálku, prosím, označte heslom: LUSH. Z listov vyžrebujeme **5 výhercov**, ktorí od nás dostanú **kozmetiku značky LUSH**.

VYSKÚŠAJTE JARNÚ
TELOVÚ KOZMETIKU
LUSH!



V novej jarnej kolekcii LUSH nájdete voňavé mrkvičky, vajíčka i zajačikov, ktoré vám spríjemnia kúpeľ a dodajú energiu!

LUSH SA PREDSTAVUJE

Anglická značka LUSH vyrába produkty, ktoré sú bez konzervantov a zbytočných obalov, nie sú testované na zvieratách a obsahujú vyživujúce maslá a oleje pochádzajúce z fair trade zdrojov. V sortimente značky LUSH nájdete telovú kozmetiku všetkých druhov (prísady do kúpeľa, mydlá, šampóny, holiace krémy...), ale aj parfémy a dekoratívnu kozmetiku.

Mohlo by vás zaujímať

Fair trade je spôsob obchodu, ktorý dáva príležitosť pestovateľom, remeselníkom a zamestnancom v rozvojových krajinách užiť sa vlastnou prácou za dôstojných podmienok.

Viac na www.lushcz.cz

Pre vašu inšpiráciu predstavujeme knižné novinky, ktoré sú tou pravou oslavou jarnej prírody.



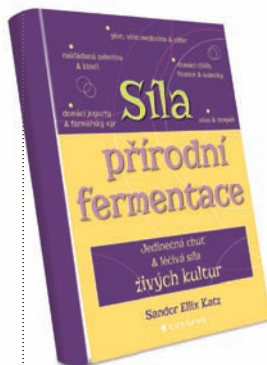
NÁŠ TIP

KVETINOVÁ KUCHÁRKA (jedlé kvety a bylinky na varenie i zdobenie)

JANA VLKOVÁ

Premeňte svoj tanier na maliarske plátno plné lákavých farieb a tvarov. Autorka vám poradí, kam a kedy sa vydať na zber kvetov, čím sa vyzbrojiť a akým miestam a rastlinám sa, naopak, vyhnúť. Kniha obsahuje 99 rastlinných druhov, zaujímavé informácie a tipy, krásne ilustrácie a inšpiratívne fotografie. Nájdete v nej recepty na výborné polievky, šaláty, hlavné jedlá a sladkosti. Ako hovorí autorka – zbieranie a následné spracovanie darov prírody, to nie je iba radosť z netradičných pokrmov, ale aj cesta k vnútornému pokoju, pohode a vyrovnanosti.

21,11 EUR, www.knihcentrum.sk



SILA PRÍRODNEJ FERMENTÁCIE

SANDRO ELLIX KATZ

Prvá kuchárka, ktorá do hĺbky skúma kulinárske kúzlo kvasených potravín a ponúka jednoduché recepty na výživné, liečivé a lahodné jedlá. Autor opisuje domácu výrobu kyslých mliečnych produktov, venuje sa kysnutému pečivu, strukovinám, odhaľuje variabilitu prípravy kyslej kapusty a inej nakladanej zeleniny. Môžete vyskúšať aj jednoduché techniky na domácu výrobu piva, vína a octu.

12,47 EUR, www.gradask.sk

DARČEKY Z PRÍRODY

ANNE ROGGE

Kniha obsahuje viac ako 60 podrobných návodov, ako si vyrobiť z materiálov, ktoré ponúka príroda v každom ročnom období, milý darček pre radosť seba či svojim blízkym. Okrem darčeka určených na konzumáciu, ako sú sirup, likér či želé, podľa nej vyrobíte aj krásne dekorácie, napr. šípkový veniec. Každý návod obsahuje zoznam potrebného materiálu, čas potrebný na zhotovenie výrobku a presný postup práce. Je tu aj veľké množstvo farebných, často inštruktívnych ilustrácií. Kým sa teda nabudúce vydáte na výlet do prírody, nezabudnite nahliadnuť do knižky a nechajte sa inšpirovať.

14,66 EUR, www.gradask.sk



Doprajte si kvalitný rybí olej

Nenasýtené mastné kyseliny omega-3 sú pre ľudský organizmus veľmi dôležité. Ich najznámejším zdrojom je rybí tuk, ktorý však niektorí ľudia nechcú konzumovať pre jeho typický pach a chuť. Či už patríte medzi nich alebo, naopak, máte ryby radi, ale nemáte možnosť jesť ich tak často, ako by ste si priali, vyskúšajte Omega-3 rybí olej PREMIUM.

JEDINEČNÁ KOMBINÁCIA RYBIEHO OLEJA, SELÉNU A VITAMÍNU E!



Výživový doplnok **Omega-3 rybí olej PREMIUM** obsahuje vysoko koncentrovaný olej získaný z rýb žijúcich v chladných arktických moriach. Tento olej je **bohatým zdrojom omega-3 nenasýtených mastných kyselín** – eikozapentaénovej (EPA) a dokozahexaénovej (DHA). Prípravok obsahuje tiež **vitamíny D a E** rozpustné v tukoch, ktoré sú významné pre fungovanie množstva dôležitých procesov v ľudskom tele.

- **EPA a DHA** pomáhajú **udržiavať zdravé srdce**, DHA je dôležitá pre **normálnu činnosť mozgu**, navyše pomáha udržiavať optimálny zrak.
- **Vitamin D** prispieva k lepšiemu vstrebávaniu a zužitkovaniu vápnika a fosforu v tele, je dôležitý **pre správnu stavbu a silu kostí a zubov**, najmä v období ich rastu. Zároveň prispieva **k správnej funkcii svalov** a je dôležitý počas procesu delenia buniek.
- **Vitamin D a selén** majú vplyv na **správne fungovanie imunitného systému**.
- **Selén a vitamín E** pomáhajú **chrániť bunky** pred voľnými radikálmi.

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

AKO SA UŽÍVA

1-2 tabletky denne zapíť vodou. Priaznivé účinky sa dosiahnu pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.

VÝHODA

Výrobky označené ako **PREMIUM** majú **vynimočné zloženie**, obsahujú **tablety zdarma** a možno ich dostať za **veľmi prijateľné ceny**.

Na obrázku šošovica s mladou kozonohou, trebulkou, štiavom a kvetmi kysličky



MÔžete podávať SAMOTNÉ ALEBO S ÚDENÝM MÄSOM ČI STRATENÝM VAJCOM.

INGREDIENCIE:

- 200 g varenej červenej šošovice
- 200 g zmesi bylín (napríklad štiavu, kozonohy, trebulku, valeriány poľnej)
- 40 ml vínneho octu
- 100 ml olivového oleja
- 1 lyžička mletej rímskej rasce
- ½ lyžičky dijonskej horčice
- soľ



Šošovica s jarnými lupienkami (pre 4 osoby)

POSTUP:

Šošovicu uvarte domäkka. Červená šošovica je lúpaná, preto sa nemusí namáčať a stačí ju 10 minút variť. Uvarenú šošovicu sceďte cez sitko a odložte do misy, kým pripravíte zálievku.

Ocot zmiešajte s horčicou, korením a soľou, prilejte olej a metličkou vyšľahajte hladkú zálievku. Nalejte ju na ešte teplú

šošovicu a opatrne premiešajte. Nechajte vychladnúť, kým budete pridávať zelené bylinky.

Bylinky dobre umyte a nasekajte na väčšie kúsky. Opatrne premiešajte s vychladenou šošovicou. Čerstvé krehké bylinky by sa nemali pridávať do teplej šošovice, aby nezvädli a zostali svieže. Podľa chuti dozdobte sedmokráskami, kvetmi jablone či lupienkami púpavy.



PRE ZMENU OCHUŤTE TVAROHOVÚ NÁPLŇ NAPRIKLAD LEKVÁROM ALEBO KAKAOM.

INGREDIENCIE:

- 250 g mäkkého tvarohu
- 125 ml smotany na šľahanie
- 1 polievková lyžica cukru
- 10 kvapiek vanilkovej esencie
- hrsť kvetov nešľachteného, obyčajného orgovánu
- kvety tulipánov z dôveryhodného zdroja

Orgovánové hody (pre 4 osoby)

POSTUP:

Kvety tulipánov zbavte stoniek, tyčiniek a piestikov. Snažte sa ponechať kvet celistvý a nedotknutý, aby vám poslužil podobne ako kornútik na zmrzlinu. Tvaroh našľahajte v mise so šľahačkou. Dochuťte cukrom a vanilkou. Plňte do tulipánových kvetov a zdobte kvetmi orgovánu.

PRE RADOSŤ zo ŽIVOTA

Ak sa po zime cítite unavení alebo vyčerpaní, vyskúšajte niektoré prípravky z našej ponuky. Predstavujeme tri z nich: Ženšen kórejský, Žraločia chrupavka a B-komplex + vitamín C.

Ženšen kórejský

Panax ginseng alebo **Ženšen kórejský** sa už tisíce rokov používa ako prostriedok na zlepšenie kvality života. Prípravok **Ženšen kórejský** obsahuje štandardizovaný **výťažok z koreňa ženšenu** obohatený o **vitamín E**.

PRE KOHO JE PRÍPRAVOK URČENÝ

- ľuďom, ktorí si chcú **udržať fyzickú a duševnú výkonnosť**
- každému, kto potrebuje **dodať energiu** v prípadoch slabosti, vyčerpania, únavy a straty koncentrácie

AKO POMÁHA

Ženšen

- pomáha zachovať **fyzickú a duševnú výkonnosť**
- prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému
- podporuje **pamäť**
- má **priaznivý vplyv na erekciu** a pomáha zachovať dobré sexuálne funkcie

Vitamín E

- pomáha **chrániť bunky** pred poškodením voľnými radikálmi

AKO SA UŽÍVA

1 tobolka denne, ktorá sa zapíja tekutinou.

VÝHODA

Jedinečná kombinácia **ženšenu s vitamínom E**.

OSVEDČENÝ ELIXÍR PRE VAŠU VITALITU!



Žraločia chrupavka 740 mg

Žraločia chrupavka je výživový doplnok vyrobený zo sušenej a práškovej formy žraločej chrupavky. Má dlhú tradíciu v čínskej medicíne a je uctievaná predovšetkým v Ázii. Žraločia chrupavka je komplex mukopolysacharidov, ktorý **obsahuje kolagén** a ďalšie dôležité substancie – **glukozamín a chondroitín**.

PRE KOHO JE PRÍPRAVOK URČENÝ

- všetkým, ktorí majú záujem podporiť zdravie svojich kĺbov, kostí, väzív a šliach

AKO POMÁHA

- obsahuje vápnik a fosfor, minerály, ktoré sú nevyhnutné **pre zdravý stav kostí**

AKO SA UŽÍVA

1 tableta 4x denne pred jedlom, zapíť dostatočným množstvom tekutiny.

VÝHODA

Žraločia chrupavka je navyše prírodným **zdrojom vápnika a fosforu**.

PRÍRODNÁ CHRUPAVKA Z MORA!



VÝŽIVOVÉ DOPLNKY



B-komplex + vitamín C s ovocnou príchuťou

Prípravok **B-komplex + Vitamín C** obsahuje zložky, ktoré sú **nevyhnutné pre zachovanie energie a celkovej vitality**.

PRE KOHO JE PRÍPRAVOK URČENÝ

- ľuďom, ktorí sa cítia unavení alebo vyčerpaní a potrebujú **podporiť svoju vitalitu**

AKO POMÁHA

- vitamíny B2, B3, B5, B6 a vitamín C prispievajú k **znižovaniu únavy a vyčerpania**
- vitamíny B1, B2, B3, B6 a vitamín C sú dôležité pre **fungovanie nervového systému**
- vitamín B1 prispieva k normálnej funkcii srdca
- vitamíny B2 a B3 sú nevyhnutné pre **zdravú pokožku**, vitamín B2 navyše pomáha podporovať **normálny zrak**
- vitamín C prispieva k **správnej funkcii ciev**, **chráni bunky** pred poškodením voľnými radikálmi a zvyšuje tiež **vstrebávanie železa** z potravy

AKO SA UŽÍVA

1 kapsula denne, ktorá sa zapíja tekutinou.

VÝHODA

Kapsuly majú **výbornú ovocnú chuť!**

VITAMÍNY SKUPINY B OBOHATENÉ O VITAMÍN C!





VITAJTE **V RAJI**

Hotel Karel IV. v Turnove (CZ) je ideálnym východiskovým miestom na spoznávanie Českého raja. Či už sa sem vypravíte za turistikou alebo sa tu rozhodnete usporiadať svadbu, budete nadšení – z okolitej prírody aj príjemnej atmosféry hotela.

Český raj je atraktívna lokalita s bohatou históriou, kultúrou a rozmanitou krajinou ponúkajúcou množstvo prírodných krás. Hotel Karel IV. nájdete pár minút od centra mesta v blízkosti rozľahlého parku, na ktorý nadväzuje údolie rieky Jizery.

Všetci budú spokojní

Hotel má k dispozícii 27 izieb, 2 hotelové apartmány a 10 moderne vybavených rodinných apartmánov. Hotelový výťah, bezbariérová izba a bezbariérová reštaurácia umožňujú pobyt aj hosťom s pohybovým hendikepom alebo seniorom. Reštaurácia Hotela Karel IV. je vychýrená výbornou kuchyňou a tiež pizzeriou s detským kúti-

kom. Najmä v letných mesiacoch oceníte vonkajší bazén umiestnený v záhrade vybavenej poseďením a ležadlami na slnenie. Spokojné tu budú aj vaše deti – je pre ne pripravený bazénik aj krásne detské ihrisko.

Dovolenka v pohybe

Priaznivci aktívneho odpočinku nájdu v okolí Hotela Karel IV. desiatky kilometrov turistických trás, cyklotrás aj dráhu na in-line korčuľovanie. Milovníci vodných športov si môžu tu najší pobyt spestriť vodáckym výletom na rieke Jizere. Možno ho skombinovať so zapožičaním kolobežiek a podniknúť s nimi nezabudnuteľnú jazdu po novej greenway trase.

Svadba v raji

Hotel Karel IV. ponúka ako novinku aj konferenčné centrum. Jeho moderné priestory sú skvelým miestom aj na rodinné oslavy. Ak premýšľate, kde osláviť s rodinou a priateľmi životné jubileum alebo chystáte svadbu, možno ste práve našli ideálne miesto. Svadobný obrad môžete usporiadať priamo v hoteli, ľahko tu ubytujete všetkých hostí a nemusíte riešiť parkovanie. K dispozícii je veľká sála (ozvučená a vybavená technikou) s priestorom na tanec a večerný raut. Priamo zo sály môžete vstúpiť na záhradu s bazénom a pokračovať v zábave pod šírým nebom.

Viac na www.hotelkareliv.cz

Unikátny zdroj energie pre celé telo

Koenzým Q10 hrá jednu z kľúčových úloh pri získavaní energie z potravy a jeho tvorba v tele s vekom klesá. Je veľmi dôležité dopĺňať koenzým Q10 už po 30. roku života.

Výživový doplnok **Koenzým Q10 ENERGY** obsahuje okrem **vysokého množstva koenzýmu Q10** aj **vitamín C** a komplex vitamínov skupiny B, vďaka čomu prispieva k správne získavaní energie. Tieto vitamíny navyše prispievajú k **znižovaniu únavy a vyčerpania**.

Okrem toho, vitamín B1 je dôležitý pre **správne fungovanie srdca** a vitamín C prispieva k prirodzenej **tvorbe kolagénu**.

Ako sa užíva: **1 tobolka denne** počas jedla alebo po jedle, zapíť vodou.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Súťaž
O VÍKENDOVÝ
POBYT!

**VYHRAJTE
S PRÍPRAVKOM
KOENZÝM Q10
ENERGY VÍKENDOVÝ
POBYT PRE DVOCH
V HOTELI KAREL IV.!**

Kúpte si dve balenia prípravku **Koenzým Q10 ENERGY** (30 toboliek) a čiarový kód z nich nám, prosím, pošlite do 30. 6. 2015 na adresu: Zákaznícky servis Walmark, a. s., P. O. BOX č. 4, 010 02 Žilina.

Obálku, prosím, označte heslom „Hotel Karel IV.“ **Z doručených zásielok vyžrebujeme šťastného výhercu, ktorý získa víkendový pobyt pre dve osoby v Hoteli Karel IV. v Turnove.**

VYHRAJTE S MARŤANKAMI!

Súťaž

Pošlite nám do 30. 6. 2015
čiarový kód z **akéhokoľvek**
100-tabletového balenia
Marťanok a správnu
odpoveď z nášho kvízu na
adresu: Zákaznícky servis,
P. O. BOX č. 4,
010 02 Žilina 2.
Pre 5 vyžrebovaných
máme pripravené krásne
hry, ktoré do súťaže
venovala firma Playmobil.

Ahoj deti,
pripravili sme pre vás zábavný
kvíz. Ak ho správne vylúštíte
a poprosíte rodičov o Marťanok
s marťachrobákom, môžete vyhrať
krásnu hru Rodina pod stanom
od zn. Playmobil!

PLAYMOBIL SA PREDSTAVUJE

Herný systém PLAYMOBIL sa na trhu prvýkrát objavil v roku 1974. Hlavný dizajnér Hans Beck vtedy navrhol novú hračku – panáčika, ktorý mal pohyblivé ruky a nohy a otáčal hlavou. Odvtedy nemecká firma Geobra predáva panáčikov PLAYMOBIL s obrovským úspechom po celom svete.

www.panacci.cz



RODINA POD STANOM

Konečne sú tu vytúžené
prázdniny! Rodina prišla k moru
a rozbila veľký skladací
stan. Večera je pripravená na
kempingovom stolíku, uteráky
sa sušia na strome. Spokojná
je aj naša mačka Mica, ktorá je
prvýkrát pri mori.



Kvíz

Inulín je:

- a. Indián žijúci v Južnej Amerike
- b. vzácny druh papagája
- c. druh rozpustnej vlákniny

Marťachrobák sa vyskytuje v týchto farbách:

- a. červený, modrý, zelený, žltý
- b. zelený, modrý, červený, fialový
- c. modrý, sivý, zelený, červený

Marťankovia s inulínom sa predávajú ako:

- a. rozpustný nápoj
- b. sirup
- c. cmúľacie tablety

Xylitol dodáva tabletám:

- a. vôňu
- b. chladivú lahodnú chuť
- c. farbu

Inulín zlepšuje:

- a. sluch
- b. zrak
- c. vstrebávanie vápnika

Marťankovia s inulínom

Marťankovia s inulínom sú komplexom vitamínov a minerálov pre deti vo forme cmúľacích tabliet – malých Marťanok s príchuťou lesných plodov a jahôd. Každá tableta obsahuje všetky potrebné vitamíny, minerály a ďalšie aktívne látky v odporúčanom množstve, ktoré sú **nevyhnutné pre fyziologický rast a vývoj dieťaťa**.

Prípravok je navyše **obohatený o inulín**, druh rozpustnej vlákniny. Inulín podporuje rast **zdravej črevnej mikroflóry**, a tak môže prispieť k správnej tráveniu. Inulín okrem toho zlepšuje **vstrebávanie vápnika**. Vitamíny a minerály majú **pozitívny vplyv na celkovú kondíciu a vitalitu dieťaťa**. Marťankovia obsahujú aj **xylitol**, ktorý dodáva tabletám lahodnú chladivú chuť. Užíva sa **jedna tableta denne**, ktorá sa nechá rozpustiť v ústach.

V KAŽDOM BALENÍ HRAČKA –
MARŤACHROBÁK!






VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

NA 10 VÝŽREBOVANÝCH
ÚSPEŠNÝCH
LŮŠTITELOV ČAKAJÚ
BALÍČKY PLNÉ
ZDRAVIA

BYSTRÁ MYSEL

Vylúštenú krížovku označenú heslom „Tajnička“ posielajte najneskôr do 30. 6. 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. Mena výhercov uverejníme na na www.kzw.sk.

ALLO, AVALA, ÁRON, BADU, LINUM, MANET, PIM	RUSKÉ MUŽSKÉ MENO	SÍDLO V ČADE	ARMÁDNY ZBOR SKR.		VANUL	ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN SKR.	ŽENSKÉ MENO	FRANCÚZSKY MALIAR		CHYTÁ	IVAN DOMÁCKY	ODMERAŤ	ODLOŽ	MEDVEĎ HOVOR.
OBIDVA				KINEMATO- GRAF. DIELO					LAN BOTAN.					
HORSKÁ OSADA				MOČOVINA LEK. SUBTÍLNA					BULHARSKÝ VRCH MOJŽÍŠOV BRAT					
AMERICKÉ MUŽSKÉ MENO			1. ČASŤ TAJNÍČKY VIETNAMSKE MESTO											
GUSTÁV DOMÁCKY					LIETADLÁ HOVOR. CIRKULÁCIA					EZECHIEL DOMÁCKY ROZTRIASŤ				
	PEVNÝ PODPALO- VAČ	ŠPANIELSKÉ SIDLO CEZ				UKAZOVACIE ZÁMENO HUDOBNÝ ŠTYL			CITOSLOVCE CHRÁPANIA EVA DOMÁCKY		VERÍ	NEBESKÁ MODRÁ		
TÝKAJÚCA SA PSA				HLAS OVCE RUSKÁ RIEKÁ			ŠTÁT V USA OTROK KNIŽ.							
ELEKTRO- KARDIO- GRAM SKR.				ČESKÉ MUŽSKÉ MENO TADE KNIŽ.				NEZBEDNÍK ČESKÁ REPUBLIKA SKR.						
2. ČASŤ TAJNÍČKY											FINANČNÝ ÚRAD SKR.			
AVÍZO						OŠKLBAŤ						KÓD ARGENTÍNY		

INZERCE

Pre bezstarostné cestovanie



JEDNODUCHÉ POUŽITIE

Praktické vrecúška na jednorazové použitie obsahujú prášok na okamžitú prípravu **nápoja s príjemnou pomarančovou príchuťou**. Príprava je **veľmi jednoduchá** – obsah vrecúška sa rozpustí v 150 ml vody, zamieša sa a vypije.

Aby ste si príjemné chvíle na dovolenke užili bez črevných ťažkostí, pribalte si so sebou **Tammex family**. Je určený **na liečbu akútnych aj chronických hnačiek** a bolestivých prejavov vznikajúcich v súvislosti s poruchami tráviaceho traktu. Využite ho **celá rodina**, pretože sa môže podávať aj deťom **už od 1 roka života**.

DÁVKOVANIE TAMMEX FAMILY

Dospelí: 3 vrecúška denne.
Deti nad 6 rokov:
2–3 vrecúška denne.
Deti od 1 roka:
1–2 vrecúška denne.
(1 balenie obsahuje 10 vrecúšok).



ZDRAVOTNÍCKA POMÔCKA



MÁJOVÁ AKCIA 3+1 ZADARMO

NA PRODUKTY ŽLTEJ RADY WALMARK

29. 4. - 31. 5. 2015



Výživové doplnky

Objednávajte **4 ľubovoľné produkty** žltej rady Walmark a najlacnejší získate automaticky **ZADARMO**.

Viac informácií o zozname produktov zaradených do tejto akcie a objednávky na www.klubzdravia.sk/3plus1 alebo na bezplatnej linke **0800 191 191** (pracovné dni 7-17 hod.).

Ako využiť túto mimoriadnu ponuku?

V e-shope KZW vytvorte v nákupnom košíku **skupinu štyroch produktov** žltej rady Walmark, z ktorej bude ten **najlacnejší ZADARMO**. Vybranú skupinu, prosím, potvrdte tlačidlom **Potvrdiť výber**. V sumarizácii následne uvidíte, ktoré produkty získavate zadarmo. Ponuka platí len pre objednávky za €.