

# Klubový spravodajca



*Klub sdravia*  
**WALMARK**<sup>®</sup>  
... výhoda na vašej strane

**NOVÝ DIZAJN:**

Zameraný rad

---

**Bola Jana Kirschner**

dva mesiace bez hlasu?

---

**Prečo konzumovať**

doplňky stravy?

# Klubový spravodajca



Klub Adrania  
**WALMARK®**  
... výhoda na vašej strane

## Milí priatelia,

Ani sme sa nenazdali a rok 2001 je za nami. Ako to vždy býva, príchod nového roka sa nezaobíde bez predsavzatí. Každý máme iné želania, deti chcú krajšie hračky alebo lepšiu učiteľku a my dospelí myslíme predovšetkým na zdravie a šťastie rodiny, blízkych príbuzných či priateľov.

Preto Vám i ja v mene divízie farmácie spoločnosti Walmark prajem, aby pre Vás rok 2002 znamenal cestu k lepšiemu a krajšiemu životu, aby sa Vám splnili všetky pekné a tajné prania.

V rukách držíte nové číslo Klubového spravodajcu, ktoré Vás isto zaujme svojím obsahom. Pri jeho príprave sme sa snažili spracovať číslo tak, aby si ho mohol prečítať každý. V rubrike V.I.P. sme sa tentokrát porozprávali so zlatou slávicou Jankou Kirschnerovou, ktorá nás prekvapila svojou úprimnosťou a otvorenosťou.

Pretože od Vás denne dostávame desiatky listov, rozhodli sme sa spracovať rubriku LISTÁREŇ, v ktorej budeme uverejňovať Vaše postrehy a nápady. Poteší nás každý jeden ohlas, pretože vieme, že naša práca má zmysel. Uvítame i nápady, čo by ste si radi prečítali vo Vašom klubovom časopise.

Pre našu divíziu bude rok 2002 plodným rokom, pretože na trh

uvádzame rad noviniek a inovácií, o ktorých sa dočítate na ďalších stranách. V krátkosti len upozorním na nový dizajn Zameraného radu I, ktorý spočíva najmä v praktickosti využitia balenia a úplne nový rad "Zameraný rad II", ktorý sa špecifikuje na ďalšie problémy ako napríklad starostlivosť o zrak, cholesterol, posilnenie cievnych stien a iné.

Nezabudli sme ani na deti. V tomto čísle im venujeme stránku na ktorej sa môžu zabaviť a zároveň si zasúťažiť.

Asi našou najväčšou novinkou je zavedenie dobierkového predaja, a to aj prostredníctvom internetu. Sme radi, že sa nám tento projekt podaril, pretože s nápadom ste prišli práve Vy, a tak sme mohli splniť ďalšie z Vašich želaní.

**Ing. Radim Mládenek**

riaditeľ divízie farmácie

## Pour Féliciter 2002



Prajeme Vám  
úspešný nový rok  
a každý deň  
aspoň jeden dôvod  
na radosť.





## Obsah

Lekár radí .....	3
NOVÝ DIZAJN: Zameraný rad I .....	4
Bola Jana Kirschner dva mesiace bez hlasu? .....	5-6
Dobierkový predaj už aj na internete .....	7
PREDSTAVUJEME NOVINKY: Zameraný rad II .....	8-9
V PRAXI: Aby kĺby neboleli! .....	13
Ako chudnúť s chuťou? .....	15
Prečo konzumovať doplnky stravy? .....	17
Walmart deťom .....	18
Výhody s klubovou kartou .....	19

## Listáreň



*V tejto rubrike sme sa rozhodli uverejniť niektoré Vaše reakcie na Klubového spravodajcu. Sú pre nás povzbudením do ďalšej práce, ako aj dôležitým zdrojom informácií o veciach, s ktorými ste nespokojní. Za všetky Vám ďakujeme a tešíme sa na ďalšie postrehy i nápady.*

*Vážený Klub zdravia Walmart, som veľmi rada, že Váš Klubový spravodajca zavítal aj do našej schránky. Veľmi rada čítam o zdraví. Som matkou 15 mesačných trojičiek. Kristínka je zdravé dievčatko. Nikolka má problém s priduškami. Peťko je na tom najhoršie, má niečo s mozgovou kôrou a je hypertonik. Ale dúfame, že sa to obráti na dobré. Preto Vám chcem zaželať veľa zdravia, šťastia, lásky a veľa spokojných členov Klubu.*

*S pozdravom Alena*

Najprv by som Vám chcela blahoželať a prajem Vám úspech v pracovnom živote. Som veľmi rada, že som členom Klubu zdravia, a tým mám možnosť poznať nové zaujímavosti z oblasti zdravia, lekárske rady na zdravotné problémy v rodine a spoznať nové výrobky, bylinné výťažky a najmä prípravky pre deti.

*Alica*

**Zdravím Klub zdravia - Walmart!**  
**Som veľmi rada, že začiatkom roka 2002**

*rozbiehate zásielkový predaj na dobierku. Moc sa mi páči, že ma informujete o novinkách na trhu. Prajem Vám veľa úspechov.*

*Rastislava*

Veľmi dobre poznám Vaše výrobky a som s nimi 100% spokojná, celá moja rodina ich užíva, a dokonca som ich od roku 1993 predávala v mojom obchode "Herbalit". Obchod už neexistuje, ale Vaše výrobky naďalej kupujem.

*S pozdravom Mária*

**Máme mamy a sme samy.  
A voľakedy v ťažkej chvíli,  
aj otcovia nás opustili.**

**No my sme tu!  
Sme rodina.**

**Každý z nás sníva - spomína.  
V rodine žiť a šťastný byť.  
Veľkí aj malí dobre vieme,  
že nevyhynie ľudský cit.  
Šťastný je ten, kto nezabúda,  
že sa s ním treba podeliť.**

**Pozdravujú Vás deti  
z Detského domova v Ružomberku.**



## Zo zákulisia

### Tlačové konferencie

**V druhom polroku 2001 sme usporiadali dve tlačové konferencie v rámci Klubu zdravia Walmart.**

Prvá bola zameraná na detský rad Walmart a hlavne sme chceli predstaviť novinky Martankov s oligosacharidmi. Ako prednášateľ sa jej zúčastnil MUDr. et PhD. Igo Kajaba, internista a gastroenterológ. Druhú tlačovú konferenciu sme venovali problematike kĺbov. Poznatky

z praxe o užívaní prípravkov UltraGel a Arthro-Stop nám prišli porozprávať MUDr. Ernest Caban, lekár úrazovej ambulancie a ultra maratónec Lubomír Hrmo. Prepis z tejto tlačovej konferencie nájdete na strane 13.



### Vyhodnotenie súťaží

**Leto s Betakaroténom** - súťaž sme uzavreli v šiestom mesiaci roku 2001 a dvesto výhercov od nás dostalo balík s chladiacou taškou. O tom že táto hra mala úspech svedčí i rad ďakovných listov a telefonátov, ktoré prijímal náš zákaznícky servis. Výherná listina bola umiestnená v lekárnach i na internete [www.walmart.sk](http://www.walmart.sk).

**50 x balenie zubnej pasty Santoin** na celý rok - posledný novembrový deň minulého roku sme uzavreli súťaž so zubnou pastou Santoin a mená výhercov sme uverejnili na internetovej stránke [www.walmart.sk](http://www.walmart.sk). Ceny sme distribuovali poštou.

**HI-TEC hra** - sme veľmi potešení Vaším záujmom o súťaže tohoto typu. Výhercov, ktorí od nás získavajú vecné ceny značky HI-TEC sme oboznámili písomne a sú uverejnení na internetovej stránke [www.walmart.sk](http://www.walmart.sk). Ak si pozorne prečítate Klubového spravodajcu, nájdete novú obdobnú súťaž o 10 tričiek HI-TEC.



### Akcia pre stomatológov a pediatrov

**Medzi členov Klubu zdravia Walmart patrí aj 1100 lekárov - stomatológov, ktorých sme oslovili a informovali o účinnosti zubnej pasty a ústnej vody Santoin v boji proti paradentóze a zápalom ústnej dutiny.**

Cieľom bolo oboznámiť odborníkov o prednostiach prípravkov ústnej hygieny Santoin a prostredníctvom nich informovať verejnosť.

V rámci obdobných aktivít náš odborník pre zdravú výživu Dr. Ľudovít Kolenčík spolu so zástupcami firmy navštívili pediatrov na Slovensku, aby ich informovali o nových prípravkoch pre deti a odborne vysvetlili ich účinky. V rámci tejto kampane pediatri obdržali vitamíny Marťankovia chutnej jahodovej a pomarančovej príchuť, brožúru s odborným výkladom a omaľovánky pre deti do ambulancie.

Veríme, že tieto darčeky urobili deťom radosť a Marťankovia pomohli v chrípkovom období.

### Dni zdravia

**Spoločnosť Walmart sa podieľa ako partner na akcii Dni zdravia, ktorú organizovala zdravotná poisťovňa Sideria - Istota v siedmich mestách na Slovensku, a to v Hrušove, Veľkom Mederí, Liptovskom Mikuláši, Žiline, Sabinove a v Nitre.**

Návštevníci si mohli dať zmerať tlak, hladinu cukru, cholesterolu a tuku v krvi. Nechýbal lekár, ktorý zodpovedal otázky týkajúce sa zdravotných problémov. Firma Walmart pripravila pre všetkých zúčastnených prezentáciu produktov spojenú s ochutnávkou a možnosťou prihlásiť sa do Klubu zdravia. Takto prihlásení členovia získali na mieste bonus vo výške 25WK. Pre deti sme pripravili rozvrhy hodín a hry s Martankami.

### Darčeky pre materské školy a detské domovy

**V minulom roku sme nezabudli na škôlky a detské domovy.**

V rámci našich aktivít sme poslali celkom 300 materským školám a všetkým detským domovom balíčky, ktoré okrem upomienkových predmetov obsahovali i detské multivitamíny Marťankovia s oligosacharidmi s vylepšeným zložením a novou príchuťou lesných plodov, hru Dobrodružstvo s Marťankami a omaľovánky s Marťankami. Celková hodnota darčiek dosiahla hodnotu štvrt milióna korún.

### Vitamínový balíček pre darcov krvi

**V spolupráci so Združenou zdravotnou poisťovňou Sideria - Istota sme pripravili akciu pre všetkých jej poisťencov, ktorí sú darecami krvi, v podobe vitamínových balíčkov.**

Tie obsahujú vitamíny ABC Spektrum, Vitamín C 100mg, Confit - antioxidant a B - Komplex + C.

## Lekár radí

**Klub zdravia v spolupráci s odborníkom v oblasti výživy firmy Walmark, Dr. Ľudovítom Kolenčíkom, odpovedá na Vaše otázky medicínskeho charakteru podané telefonicky, písomnou alebo elektronickou formou. Niektoré zaujímavé otázky s odpoveďami uverejňujeme v tejto časti. Otázky a odpovede si môžete prečítať aj na internete [www.walmark.sk](http://www.walmark.sk) a [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) v rubrike Lekár radí, kde môžete položiť i vlastné otázky na zdravotné problémy.**

### Otázka:

Vážený Klub zdravia, mamina, ktorá má 53 rokov, pred pár dňami utrpela úraz a vyklbila sa jej ruka v lakti. Rád by som sa Vás touto cestou spýtal na názor, či pri hojení a následnej rehabilitácii je vhodnejšie užívať žraločiu chrupavku alebo UltraGel. Prípadne, či možno prípravky užívať súčasne. Za odpoveď Vám vopred ďakujem, s úctou

Juraj

### Odpoveď:

Vážený pán Juraj!

Obidva spomínané prípravky svojím zložením a obsahom účinných látok sú tvorené tak aby maximálne napomohli obnove poškodených tkanív pohybového aparátu. Výťažky zo žraločej chrupavky sú prírodným zdrojom látok potrebných pre správne fungovanie chrupavky ľudských kĺbov a potláčajú zápalovú reakciu, chránia pred degeneratívnymi zmenami. Prípravok UltraGel bol špeciálne vyvinutý pre riešenie problémov pohybového aparátu. Účinnými látkami sú prirodzené súčasti výstavby chrupavky glukosamin a chondroitin sulfát/obohatené o vápnik, vitamíny D,C a hydrolyzát kolagénu. Je doporučovaný ortopedmi okrem iných stavov aj práve pri hojení úrazov a následnej rehabilitácii po úrazoch kĺbov. Pri rozhodovaní aký prípravok použiť je treba sa oprieť o názor príslušného odborníka.

### Otázka:

Dobrý deň, chcem sa informovať, či môžem súčasne užívať prípravky: MemoPlus; Lecithin 1200mg a tabletky chrómu. Všetky prípravky sú od Walmarku. Vopred ďakujem

Ivana

### Odpoveď:

Vážený pán H. !

Kombinácia uvedených prípravkov je pri zachovaní spôsobu použitia a dávkovania možná. Prípravky MemoPlus a Lecithin napriek obsahu odlišných účinných látok sa vhodne dopĺňajú pri zlepšovaní funkcie mozgu, schopnosti myslenia, koncentrácie a pamäti. MemoPlus obsahom



guarany a echinacey okrem toho pôsobi aj stimulačne na nervový systém a obranyschopnosť organizmu. Lecitín ešte znižuje hladinu cholesterolu a zabraňuje hromadeniu tukov v pečeni. Chróm ako stopový prvok má úzky vzťah k metabolizmu tukov a cukrov. Má vplyv na účinok inzulínu, bez chrómu sa prebytočná glukóza premení na tuk, ktorý sa deponuje.

### Otázka:

Dobrý deň, zaujíma ma, či Vaša firma vyrába multivitamín v prírodnej forme, alebo len čisto chemicky. Chcem ich totiž podávať dieťaťu na regeneráciu organizmu, nakoľko musí užívať denne lieky už od troch rokov, teraz má 9 rokov.

Ďakujem Agáta

### Odpoveď:

Vážená pani Agáta!

S otázkami typu "prírodná" alebo "chemická" forma vitamínov a min. látok sa stretávame často a súvisia so snahou človeka o "ekologizáciu" života. Samozrejme, že najvhodnejšia je forma, kedy si doplníme potrebné látky prirodzenou cestou. Avšak v súčasnosti, keď vplyvom zaťažujúceho spôsobu života stúpa potreba vitamínov a minerálnych látok, je obtiažne zabezpečiť vykrytie potreby. Netreba zabúdať ani na otázku finančnej náročnosti prípravy potrebných látok v prírodnej forme, čo by sa premietlo do cenovej kalkulácie a takto by mohli byť niektoré prípravky menej dostupné pre široký okruh spotrebiteľov. Prípravky, ktoré obsahujú látky v "chemickej forme" sú pripravované a vyrábajú tak, že organizmus spracováva účinné látky bez rozlíšenia formy. Prípravky s obsahom vitamínov a minerálnych látok obsahujú aj zložky, ktoré sa nachádzajú aj v prirodzených zdrojoch. Marfankovia a Marfankovia s oligosacharidmi z produkcie firmy Walmark okrem vitamínov a minerálnych látok obsahujú aktívne látky "bioflavonoidy", ktoré napomáhajú optimálnemu účinku účinných zložiek, prášok zo šípok ako prírodný zdroj vitamínov. V prípade potreby vitamínu C v prírodzenej forme, doporučujeme prípravok



Acerola /druh africkej višne, ktorá patrí medzi najbohatšie zdroje vitamínu C/.

### Otázka:

Prosím Vás o radu, dlhšiu dobu pociťujem hučanie v hlave. Ušné a krčné vyšetrenie bolo negatívne. Často mám veľmi studené končatiny bez zjavnej príčiny. Čítal som, že to môže byť neprekrvením organizmu alebo mozgu/hučanie v hlave/.Mohla by mi v tom pomôcť ginkgo biloba? Čítal som o jej účinkoch vo Vašom časopise.

Ďakujem Lubomír

### Odpoveď:

Vážený pán Lubomír!

Spomínané príznaky skutočne môžu byť dôsledkom nedostatočného prekrvovania ako centrálnych, tak aj periférnych častí organizmu. Mnoho ľudí má spomínané symptómy i bez zjavných vonkajších problémov. V poslednom období narastá množstvo objavených substancií z rôznych oblastí sveta a z rôznych zdrojov. Pri skúmaní účinkov výťažku z listov stromu Ginkgo biloba sa prišlo na pozoruhodné objavy. Ginkgo biloba je jeden z najstarších stromov sveta, posvätný v Ázii, strom, ktorý prežil aj tragédiu Hirošimy. Extrakt z listov pôsobí blahodárne na krvný obeh rozširuje vlásočnice, cievy, tepny, zabraňuje nadmernému zhlukovaniu krvných doštičiek -zlepšuje prekrvovanie a tým aj výživu hlavne mozgu a dolných končatín. Mnohé štúdie potvrdzujú, že u ľudí sťažujúcich sa na závraty, hučanie v ušiach, poruchy pamäti a koncentrácie došlo pri užívaní ginkgo biloby k zlepšeniu stavu v dôsledku zlepšeného prekrvenia mozgu.

Z produkcie firmy Walmark Vám môžeme odporučiť prípravok Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná /obsahuje esenciálne masné kyseliny, ktoré dopĺňajú účinok Ginkga/, alebo prípravok GuaraStim. GuaraStim obsahuje okrem Ginkgo biloby výťažok z rastliny Gotu kola, ktorý takisto zlepšuje prekrvovanie a guaranu, ktorá pôsobí stimulačne. Tento prípravok odporúčame najmä pri problémoch s mentálnymi funkciami mozgu/pamäť, schopnosť koncentrácie, aktivita mozgu/.

Veríme, že si nájdete svoj prípravok a problémy s úspechom zvládnete.

## Zameraný rad I - Nový dizajn

Súčasná modernizácia procesu výroby si vyžiadala i zmenu spôsobu použitia baliaceho materiálu. Kompletne prepracovaná obalová technológia Zameraného radu Vám isto prinesie radosť spojenú s užitočnosťou. V čom vlastne táto zmena spočíva? Klasické škatuľky sme nahradili škatuľkami s blistrami, ktorých výhoda spočíva najmä v prehľadne zafóliovaných prípravkoch po jednom kuse. Takto si môžete jednoducho prispôbiť dávkovanie a nemusíte so sebou brať celú škatuľku.

### ArthroStop

Obsahuje Glukosamín sulfát, ktorý hrá dôležitú úlohu pri ochrane a regenerácii kĺbových povrchov, najmä pri kĺbových ťažkostiach zápalového a degeneratívneho pôvodu. Aktívne látky, ktoré obsahujú zelerové semienka pomáhajú znižovať citlivosť kĺbov, a to predovšetkým pri bolestivých zápaloch.



### Megacečko retard s predĺženým účinkom vitamínu C

Postupne uvoľňuje a tým udržuje optimálnu vyrovnanú hladinu vitamínu C v krvi a tkanivách. Je obohatené o šípky, ktoré sú prírodným zdrojom vitamínu C, ktorého potreba sa zvyšuje v období zvýšenej fyzickej a psychickej záťaže, po úrazoch, operáciách, v rekonvalescencii, u tehotných a dojčiacich žien, starších ľudí, fajčiarov....



### GuaraStim

Má pozitívny vplyv na psychickú aktivitu človeka. Guarana má stimulačný efekt na centrálny nervový systém (mozog). Zlepšuje prekrvenie (hlavne mozgu) a stimuluje mentálne funkcie človeka, t.j. pamäť, schopnosť koncentrácie a celkovú psychickú aktivitu.



### MemoPlus

Zlé životné prostredie a životospráva, stresové situácie, zvýšenie duševného aj fyzického výkonu a nedostatočný prísun látok potrebných pre organizmus a jeho správnu funkciu vyvolávajú potrebu doplniť tieto látky do organizmu vo forme potravinových doplnkov. Kombinácia látok tohoto prípravku priaznivo ovplyvňuje duševnú schopnosť, ale aj celkovú kondíciu jednotlivca.



### StresVit

Zvyšuje schopnosť prispôbiť sa a primerane reagovať na rôzne stresové situácie, ktorých je v bežnom živote stále viac a viac. Stres, ako akákoľvek záťaž organizmu, (emocionálna alebo fyzická) vedie k rozvoju stresových odpovedí organizmu, ktoré ak sú neadekvátne, môžu spôsobiť určité problémy, označované ako neurovegetatívne.



### Novinka

#### Coenzym Q10 + Carnitín

Najväčšia koncentrácia Koenzýmu Q 10 je v srdci, pečeni a v bunkách imunitného systému a zároveň sú najviac náchylné na jeho nedostatok. Má aj antioxidačné vlastnosti, vďaka ktorým chráni ľudský organizmus pred poškodením voľnými radikálmi. Ďalším zdrojom energie je L-carnitín, ktorý tiež prispieva k zvyšovaniu vitality, zlepšuje využitie kyslíka vo svaloch, podporuje tvorbu energie z tukov a tým prispieva k redukcii telesnej hmotnosti. Spoločne s Koenzýmom Q10 posilňuje činnosť srdca, napomáha spomaľovať proces únavy, je vhodný pri fyzickej a psychickej záťaži a v priebehu choroby.



**„Mám pocit, že mám lásky veľa, asi som sa narodila pod šťastnou hviezdou.“**



## Bola Jana Kirschner dva mesiace bez hlasu?

**Keď sa mi podarilo uskutočniť rozhovor s Jankou, ani som si nestihol uvedomiť, že je to naša niekoľkonásobná "Zlatá slávička". Ak niektorí z Vás zažili jej živé vystúpenie, určite uznajú, že právom. Niet preto pochyb, že je v jednom kolotoči. No i napriek tomu si vie udržať chladnú hlavu, byť ľudská a žiť v realite. Nieкто by chcel byť v jej koži, ale možno by to nezuládol tak, ako ona. Škoda len, že takých otvorených duší v našom show biznise nie je viac.**

**• Zastihnúť ňu nie je jednoduché. Dokážeš si pri takom kolotoči udržať dobrú náladu?**

**JK:** Priznám sa, že nie vždy som pozitívne naladená, bývam aj nervózna. Tieto situácie mi pomáhajú zvládať chalani z kapely, ktorí majú vždy dobrú náladu a sršia humorom, čo sa, samozrejme, prenesie aj na mňa. Sú to ľudia veľa mi

pozitívne naladení, takže nezažívam žiadny stres. Dokážu ma vytriahnuť z depresie alebo únavy.

**• Je potom radosť pracovať v takom tíme...**

**JK:** Áno, nedokážem si predstaviť, že by som s nimi nebola, sú to prostě ľudia s dávkou energie.

**• Aký denný režim prežíváš ako "zlatá slávička" a vôbec jedna z najlepších speváčok našej populárnej hudby?**

**JK:** Je to zložitejšie, pretože voľných dní mám v poslednej dobe veľmi málo. Na druhej strane priznávam, že nie som typ človeka, ktorému vyhovuje nečinnosť. Keď mám trošku voľna, tak sa venujem spevu aspoň hodinu denne. Pretože som často na cestách a sedenie v aute neprospejeva mojej chrbtici, tak každé ráno cvičím.

**• Spomínaš cvičenie. Máš nejaký určitý tréningový rozvrh?**

**JK:** Ani nie, sú to pomešané rozličné cvičenia od jogy po tanec, ktorému som sa intenzívne venovala štyri roky. Ale tú hodinu si každé ráno isto nájdem.

**• A počas nahrávania v štúdiu?**

**JK:** Keď sa venujem nahrávaniu, je to horšie. Priznám sa, že niekedy nemám čas ani na raňajky. A potom nasledujú dlhé hodiny práce. Možno sa to nezdá, ale štúdiová práca je veľmi náročná, niekedy sme tam zavretí do deviatej večer i dlhšie. Samozrejme, že čas na obed sa nájde.

**• Úprimne povedané si pracovitý človek. Vykonávaš i domáce práce?**

**JK:** Áno. Som typ človeka, ktorý musí stále niečo robiť. Od umytia chladničky po pranie v práčke (smiech). Ale to je samozrejme, pretože keď človek veľa cestuje, prináša si stále špinavé prádlo a potrebuje čistiť.

**• Čo pre teba znamená relax?**

**JK:** V podstate je to pre mňa i práca, pretože nemám rada nečinné dni. Samozrejme, stane sa mi, že premárnim deň. Celý deň ležím, neviem sa pohnúť z miesta, a vtedy sa necítim dobre. Som nepokojná, dostanem sa do zlej nálady. Preto si radšej vždy nájdem nejakú činnosť, aby som sa nemusela sústrediť na negatívne veci, ktoré sú súčasťou života.

**• Pieseň "Nechcem byť žienka domáca" ňu asi najviac preslávila. Pri písaní jej textu si myslela na niečo konkrétne, alebo to bola skôr recesia?**

**JK:** Nechcela som, aby tá pieseň na niekoho pôsobila negatívne. V skutočnosti bola hotová už dva roky s anglickým textom a nevedela som si predstaviť, ako bude znieť v slovenčine. Jedného dňa som šla na nákupy a všimla som si niekoľko žien s veľkými taškami. Pripomenuli mi ľudí, ktorí strašne chcú "žiť", ale im to nejde. Možno to neviem presne vysvetliť, ale mala to byť recesia, nejaký pohľad na život. Určite však nebolo cieľom, aby táto pieseň vyznela ako výsmech.



• **Hlasivky sú asi to najcennejšie, čo máš. Aký je denný rituál, respektíve, čo preto robíš, aby boli vždy v pohode?**

**JK:** Samozrejme, hlasivky sú pre mňa veľmi dôležité a dávam si na ne pozor. Určite nie je pre ne dobré dlhé ponocovanie a rozprávanie. Takže potrebujú dlho spať a mať kľud. Nerobí mi na ne dobre napríklad ani klimatizácia, kvôli ktorej som asi na dva mesiace stratila hlas. Odvtedy si dávam väčší pozor. No zvláštny recept, ako si udržať hlas, nemám, pretože cítim, že čím dlhšie spievam, tým mám hlasivky silnejšie a odolnejšie. Pravdepodobne je to otázka cviku. Na druhej strane to nesmiem preháňať so zmrzlinou.

• **Si naučená prísť k lekárovi, keď už máš problém alebo si typ človeka, ktorý myslí na prevenciu?**

**JK:** Som skôr typ, ktorý príde až keď sa už niečo deje, alebo si kúpim nejaké kalcium a podobne. Ale netreba to preháňať. Skôr uprednostňujem saunu, plávanie a cvičenie, pretože si myslím, že aj to dosť pomáha človeku, aby bol vo forme. Vlastne všetko spolu súvisí, pretože ak si v duševnej pohode, tak si v poriadku aj psychicky a fyzicky. Hovorí sa, že vonkajšok je odrazom vnútra a podľa mňa to platí.



**“Som naozaj šťastná a je to veľmi pekné, keď človek robí naozaj to, čo ho baví.”**

• **Tvoji kolegovia a kolegyně sa objavujú na stránkach bulvárnej tlače v rôznych aférach. Ty nie. Ak niečo o tebe napíšu, tak len pozitívne. Ako je to u teba s láskou?**

**JK:** Mám pocit, že mám lásky veľa, asi som sa narodila pod šťastnou hviezdou. Mala som krásne detstvo, aj keď ubehlo veľmi rýchlo. Niekedy však prídu na mňa chvíle, kedy by som chcela byť dieťaťom, chcela by som sa do detstva

vrátiť. Na druhej strane, mojou láskou je kapela, ktorá funguje naozaj krásne. Nie je to len profesionálny vzťah, ale aj vzťah ľudí, ktorí sa dokážu spolu pohovárať. Láska je naozaj dôležitá vec a určite je najlepším liekom.

• **Málokomu sa v živote podarí robiť to, čo ho baví. Čo by si poradila členom nášho Klubu zdravia?**

**JK:** Máš pravdu, som naozaj šťastná a je to veľmi pekné, keď človek robí naozaj to, čo ho baví. Prajem to všetkým ľuďom. Želám im, aby sa tiež niekedy zastavili a spýtali sa sami seba, či je to naozaj pravda, že mali v živote také šťastie. Radšej, ako chodiť do práce len preto, že musia. Sama sa niekedy zamýšľam nad sebou, či je to naozaj pravda. Najmä, keď stojím na pódiu a ľudia spievajú so mnou moje pesničky.

Zhovárал sa  
**Roman Šustek**  
marketingový manažér  
divízie farmácia

## Vápnik trochu inak

**Vápnik je minerálna látka, ktorú zaradíme medzi tzv. "makroelementy".**

Jeho hmotnostný podiel v organizme človeka je najväčší a predstavuje 1 - 1,5kg. Jeho význam sa tradične spája s výstavbou kostí, zubov a zabezpečením ich tvrdosti. Takto účinkuje 99% všetkého vápnika v tele. Zvyšné 1% je voľný vápnik v krvi, ktorý má veľký význam pre rovnováhu v organizme a správne fungovanie metabolizmu. Vápnik je hodnotený ako najlepší prírodný upokojujúci prostriedok, vplyva na mnohé procesy látkovej výmeny a aktivuje aj zrážanlivosť krvi. Možno ho doporučiť na riešenie problémov rastu a stavby kostí a zubov. V súčasnosti sa vápnikové prípravky užívajú pri chrípke a nachladnutí ako podporná liečba alebo prevencia. Táto indikácia je daná ďalšími vlastnosťami iónov vápnika. Dochádza k pôsobeniu na imunitný systém cestou zvýšenia aktivity. Lóny vápnika zabraňujú opuchnutiu sliznice dýchacích ciest, nedochádza k hromadeniu hlienov, uľahčuje sa vykašľávanie a bunky sú odolnejšie voči pôsobeniu vírusov a baktérii. Je vhodné podporiť účinky vápnika, a to hlavne vitamínom C, ktorý zvyšuje odolnosť organizmu, pevnosť ciev a kapilár.





## Dobierkový predaj už aj na internete

**Ako sme už informovali na stránkach Klubového spravodajcu, koncom roku 2001 sme spustili skúšobné stránky [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).**

Internetové stránky Klubu zdravia vám ponúkajú veľa zaujímavostí, aktualít z oblasti zdravia a výživy, môžete si zistiť stav svojho konta, prihlásiť nových členov do Klubu zdravia a mnoho iného. V priebehu roka 2002 plánujeme na stránky Klubu zdravia zaradiť kompletného zoznamu zmluvných lekární spolu s fotografiami. Najväčším triumfom, ktorý sme pre Vás pripravili, je spustenie dobierkového predaja i na internete. Sme veľmi radi, že ste túto službu prijali s nadšením a teší nás Váš záujem o túto službu.

### Ako nato?

#### Objednávka

Tovar si môžete objednať tromi základnými spôsobmi:

- telefonicky** - na bezplatnej zelenej linke Klubu zdravia 0820-611 611
  - písomne** - na adrese: Klub zdravia, Walmart, spol. s.r.o., PO Box A-70, 010 90 Žilina
  - elektronickou poštou** - klub.wal@stonline.sk
- Cenník a sortiment produktov ponúkaných na dobierkový predaj



- príloha Klubového spravodajcu** - člen Klubu zdravia Walmart
- telefonicky** - aktuálne ceny sa dozviete na bezplatnej zelenej linke Klubu zdravia Walmart **0820-611 611**
- na internete** - aktuálny cenník nájdete na internetovej stránke [www.walmart.sk](http://www.walmart.sk) alebo [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).

### Poštovné a balné

Za dobierku v cenovej hodnote do 399.-Sk budeme účtovať poštovné a balné vo výške 79.-Sk. Dobierka, ktorej cena presiahne túto sumu, bude bez poplatkov.

### Údaje potrebné na vybavenie dobierky

Meno a priezvisko, ulica a číslo domu, mesto, PSČ, rok narodenia, telefón (prípadne identifikačné číslo člena Klubu zdravia)

### Ako získať 10 WK navyše?

Za pripísanie emailovej adresy Vám automaticky pripočítame jednorázovo 10 WK na Vaše konto.



## ŽENSKÝ MAGAZÍN

časopis, ktorému ženy dôverujú

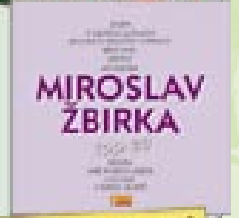
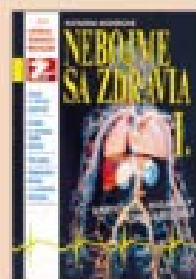
- mesačník modernej ženy pre zábavu a poučenie
- časopis životných príbehov a zaujímavostí z oblasti bývania, módy, kozmetiky, rodiny, zdravia, cestovného ruchu a gastronómie

[www.zenskymagazin.sk](http://www.zenskymagazin.sk)



## KNIŽNICA ŽENSKÉHO MAGAZÍNU

- úspešná knižná edícia
- zdroj informácií a poučenia



Vydavateľstvo SEMIC MEDIA vydáva aj v roku 2002 ŠPECIÁLY Ženského magazínu na témy:  
**BÝVANIE, DOVOLENKA, MÓDA a KOZMETIKA, VARENIE, ZDRAVIE** s rozšírenou distribúciou na výstavách.

Členovia Klubu zdravia WALMARK majú možnosť celoročne nakupovať produkciu Ženského magazínu (knihy, CD) za zvýhodnené ceny. **BRÁDIA** informácie a ponuku nájdete v aktuálnych vydaniach Ženského magazínu.

Infolinka a objednávky predplatného na tel. čísle: 02/625 20 613 (p. Máľušová)

SEMIC MEDIA, s.r.o., Starohájska 6, P.O.Box 43, 852 43 Bratislava 5  
Tel.: 02/622 47 449, 624 12 128, tel./fax: 02/622 47 505, e-mail: zm@semic.sk

## Novinky !



# Zameraný rad II

**Vývojom trhu a sledovaním potrieb zákazníka neustále prinášame prekvapenia i v oblasti produktov. Novinkou, ktorá spestrila náš bohatý výber produktov sa stal Zameraný rad II. Ide o pokračovanie Zameraného radu I, ktorý je určený na riešenie špecifických problémov. A tak v novom rade nájdete prípravky na zníženie hladiny cholesterolu, ochranu pred slnečným žiarením, podporu trávenia, starostlivosť o oči a na posilnenie cievnych stien.**

### Chrom Diet

Kombinácia chrómu a rôznych typov vlákniny priaznivo ovplyvňuje tráviaci systém človeka a je veľkým prínosom pre udržiavanie telesnej hmotnosti. Chróm ako súčasť faktoru GTF je nepostrádateľný pre správnu činnosť inzulínu-hormónu, ktorý reguluje predovšetkým hladinu cukru, ale aj tukov a bielkovín v krvi. Zvýšený prísun chrómu stabilizuje hladinu cukru v krvi a tak obmedzuje náhle pocity hladu a chuti na sladkosť. Chitsan je druh vlákniny získaný z ulít morských živočíchov. Je nestráviteľný, pri



prechode tráviacim traktom človeka viaže na seba tuky a tým umožňuje ich vylúčovanie z tela von. Inulin z koreňa čakanky (100% rastlinný) patrí k predstaviteľom tzv. nestráviteľných oligosacharidov. V značnej miere podporuje rast priaznivej črevnej bakteriálnej mikroflóry (bifidobaktérií a laktobacilov).

### Cholestop

Pomáha zaistiť zdravý profil krvných tukov a je určený osobám so zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi a so zvýšeným rizikom srdcovo-cievnych ochorení. Indikácia prípravku je daná obsahom účinných látok. Hlavnú aktívnu látku (lovastatin) obsahuje ryža, ktorá je fermentovaná hubou Monascus. Na základe vedeckých prác bolo dokázané, že táto látka zásahom do metabolizmu cholesterolu výrazne znižuje jeho produkciu v pečeni. Beta-sitosterol patrí medzi fytoosteroly, sú to látky rastlinného pôvodu, po chemickej stránke analogické s cho-

lesterolom. Vďaka svojmu špecifickému pôsobeniu na cholesterol zabraňuje zvyšovaniu jeho hladiny v krvi. Chróm z kvasníc (označovaný ako chróm GTF) je pre náš organizmus najlepšie využiteľným zdrojom chrómu. Nedostatočná hladina chrómu v organizme je dávaná do súvislosti s nadváhou (zvýšená tvorba tukových buniek), poruchou tolerance glukózy (cukrovka) a zvýšenou hladinou cholesterolu.



### Beta Bronz

Betabronz je vhodný na zníženie nežiadúcich účinkov slnenia. Obsahuje beta karotén, dôležitý provitámín, ktorý sa v ľudskom tele mení na vitamín A. Ten chráni telo pred ochoreniami kože, zápalovými ochoreniami a očnými problémami. Napomáha chrániť organizmus pred ochorením kože, zápalovými ochoreniami a očnými problémami. Spoločne s kyselinou pantothenovou sa používajú všade tam, kde je nutné zaistiť znovuoobnovenie buniek.



### Varixinal

Varixinal je odporúčaný ľuďom, ktorí trpia kŕčovými žilami a ďalšími prejavmi žilovej nedostatočnosti. Obsahuje extrakt štyroch liečivých bylín (ruscus aculeatus root, konský gaštan, gotu kola a čučoriedky), ktoré posilňujú a stabilizujú cievne steny, znižujú tvorbu opuchov a modrín, zlepšujú prekyslenie a prekrvenie tkanív. Zloženie je doplnené vitamínom C a bioflavonoidom, ktoré významne prispievajú k posilneniu cievnych stien.

Priaznivo ovplyvňuje priechodnosť a funkčnosť žilového systému a napomáha v prípadoch hemoroidov.



## Vita Vision

- sú tablety prinášajúce komplexnú starostlivosť o oči. Lutein je antioxidant, ktorý patrí do skupiny karotenoidov. Je prítomný v časti sietnice označovanej ako žltá škvrna,

ktorá je miestom najostrejšieho videnia. Lutein pôsobí ako filter chrániaci žltú škvrnu pred škodlivým UV žiarením a voľnými radikálmi. Vďaka týmto účinkom je lutein spájaný s ochranou pred makulárnou degeneráciou (hlavná príčina slepoty u starších ľudí) a zákalom. Ďalšia zložka je čučoriedkový extrakt, ktorý je bohatým zdrojom komplexu bioflavonoidov, ktorý je označovaný ako anthokyanozidy. Urýchľuje regeneráciu očného



Vita Vision tablety prinášajúce komplexnú starostlivosť o oči.

farbiva rhodopsinu, ktorý je nevyhnutný pre nočné videnie. Čučoriedkový extrakt v spojení s ďalšou zložkou preparátu bioflavonoidmi, posilňuje steny kapilár a týmto pomáha zabráňovať vzniku krvácania do sietnice.

Beta karotén ako prekurzor vitamínu A je potrebný pre tvorbu fotosenzitívneho farbiva v sietnici oka a tým pre proces videnia.

**SIDERIA**  
**ISTOTA**  
ZDRUŽENÁ ZDRAVOTNÁ POISTOVŇA

### „ZDRAVÝ ÚSMEV“

Projekt zameraný na zlepšenie starostlivosti o chrup a ústnu dutinu, pravidelnými cvičeniami v predškolských a školských zariadeniach vedúcimi k znižovaniu kazivosti chrupu.

Pre ženy od 25 rokov raz ročne:

- **materničný čapik** kolposkopický, onkocytologický ster, kultivačné a palpačné vyšetrenie

- **materničná sliznica** vyšet. ultrazvukom, výter na onkologické vyšetrenie v rámci sekundárnej Prevencie

- **vaječníky** palpačné vyšetrenie a v rámci sekundárnej prevencie vyšetrenie ultrazvukom

- **prsníky** palpačné vyšet. a do 35 rokov vyšetrenie ultrazvukom, nad 35 rokov mammografia raz za 2 roky

Baliček vitamínov v hodnote 200,-SK na hematologickej a transfúznej stanici alebo na pracoviskách ZZP po každom odbere, každý štvrt'rok v novom zložení. Pripravovaný v spolupráci s firmou:



DARCOM KRVI

### „NAJPOČETNEJŠIA RODINA“

Zapojte sa v prvom štvrtroku do hry o „Najpočetnejšiu rodinu“ poistenú v našej poisťovni o zaujímavé ceny. Bližšie informácie nájdete na letáčkoch, plagátoch a všetkých pracoviskách poisťovne. Po zdokladovaní rodinného kmeňa poisteného v našej poisťovni, najlepší z Vás získa:

- predĺžený víkendový ozdravovací pobyt pre 20 členov rodiny s plnou penziou v kúpeľnom zariadení v SR podľa vlastného výberu.
- víkendový ozdravovací pobyt pre 10 členov rodiny s plnou penziou v kúpeľnom zariadení v SR podľa vlastného výberu.
- večeru zdravej kuchyne pre 5 členov rodiny v mieste bydliska podľa vlastného výberu.

Najnovšie informácie na  
[www.sideria.sk](http://www.sideria.sk)

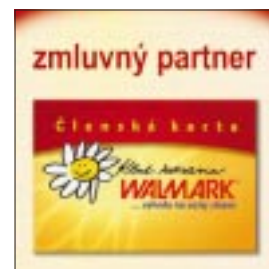
„Vaša spokojnosť - náš úspech“

Zelená linka  
055 / 6842 777

HRA

## Zoznam zmluvných lekární

Náš sortiment sa stále rozširuje, a preto sa snažíme zabezpečiť, aby ste mali možnosť vybrať si naozaj z celého sortimentu ten správny výrobok priamo v lekárni. Zmluvné lekárne poznáte podľa tejto samolepky. Naše výrobky však samozrejme dostanete aj v ostatných lekárnach. V nasledujúcom zozname zmluvných partnerských lekární s plným sortimentom si isto nájdete tú najbližšiu.



OKRES	NÁZOV LEKÁRNE	ULICA	MESTO
Bánovce n/B.	Valeriána	Hviezdoslavova 23	Bánovce n/B.
Banská Bystrica	Alchemilka	ul. ČSA 23	Banská Bystrica
Banská Bystrica	Helium	Nám. L. Svobodu I (Rooseveltova nem.)	Banská Bystrica
Banská Štiavnica	U Spasiteľa	Ā. Kmeťa 13	Banská Štiavnica
Bardejov	Pri detskej poliklinike	Partizánska 4	Bardejov
Bratislava	Āmbra	Pribišova 2	Bratislava
Bratislava	Mandragora	Fedinova 9	Bratislava
Bratislava	Perseus	Kamenné nám. 1/1	Bratislava
Bratislava	Sv. Ladislava	Špitálska 7	Bratislava
Bratislava	Univerzitná	Ružinovská 12	Bratislava
Brezno	Vitamin	Štefánikovo námestie 31	Brezno
Bytča	Na námestí	Námestie Slov. republiky	Bytča
Čadca	Salvator	Námestie slobody 73	Čadca
Detva	U Galena	Námestie mieru 5	Detva
Dolný Kubín	Nika	Radlinského 1710/30	Dolný Kubín
Dunajská Streda	Noe	Hlavná 48	Dunajská Streda
Galanta	Mestská	Clementisove sady 908/9	Galanta
Hlohovec	Actis	Štefánikova 2	Hlohovec
Humenné	Pri kaštieli	Mierová 33/1	Humenné
Ilava	Pod kaštieľom	sídlisko Pod kaštieľom	Dubnica nad Váhom
Kežmarok	Ľubka	Hviezdoslavova 19	Kežmarok
Komárno	Alba	Eotvosa 37	Komárno
Košice	Āvena	Trieda SNP 1	Košice
Košice	Furča	Maršala Koneva 1	Košice
Košice	Jazero	Spišské námestie 5	Košice
Košice	Maratón	Hlavná 116	Košice
Košice	Parmelia	Štúrova 1	Košice
Kráľovský Chlmec	Heliantus	Sídlisko LN Tolstého	Veľké Kapušany
Krupina	U Svätej Trojice	Svätotrojičné námestie 13	Krupina
Kysucké Nové Mesto	Mestská	Belanského 773	Kysucké Nové Mesto
Levice	Salvator	Štúrova 17	Levice
Levoča	U Hada	Nám. Majstra Pavla 13	Levoča
Liptovský Hrádok	Farmácia	T. Matejovie 542	Liptovský Hrádok
Liptovský Mikuláš	Sabadilla	Námestie mieru 1	Liptovský Mikuláš
Lučenec	Na námestí	Nám. republiky 13	Lučenec
Malacky	U Sv. Františka	Nádražná 23	Malacky
Martin	Bella Donna	Osloboditeľov 50	Martin
Medzilaborce	Silvia	Komenského 134/9	Medzilaborce
Michalovce	U Cypriána	Nám. osloboditeľov	Michalovce
Moldava nad Bodvou	U Raka	Školská 1	Moldava nad Bodvou

Myjava	Prima	Nám. Štefánika 524	Myjava
Námestovo	Zelená	ul. ČSČK I 30/29	Námestovo
Nitra	Nádej	Štefánikova 52	Nitra
Nitra	U Svätého Rafaela	Štefánikova 34	Nitra
Nové Mesto N/V	Salvia	Námestie slobody č.4.	Nové Mesto N/V.
Nové Zámky	Na námestí	Hlavné námestie 3	Nové Zámky
Partizánske	Harmónia	Nám. SNP 143	Partizánske
Pezinok	Pharmácia	Meisselova I	Pezinok
Pezinok	Salvátor	Dukelská 22	Modra
Piešťany	Salvator	Nám. slobody 6	Piešťany
Poltár	Beatus	Slobodu 491/5	Poltár
Poprad	Tatra	Námestie Sv. Egídia 77	Poprad
Pov. Bystrica	Tília	Centrum	Pov. Bystrica
Prešov	Amuletum	Sabinovská I 5	Prešov
Prievidza	Staré mesto	Hviezdoslavova I	Prievidza
Púchov	Dentur-L s.r.o.	Štefánikova 80 I	Púchov
Revúca	Pharmácia	Clementisova	Revúca
Rimavská Sobota	Média	B.Bartoka I	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Salvator	SNP 19	Rimavská Sobota
Rožňava	Farmácia	Šafárikova I 7	Rožňava
Ružomberok	Sinuhe	Mostová ulica	Ružomberok
Sabinov	Tília	SNP 6	Sabinov
Senec	Salvator	Lichnerová 24	Senec
Senica	U Martina	Robotnícka 6 I	Senica
Skalica	Kráľovská	Kráľovská	Skalica
Snina	Na autobusovej stanici	Strojárska 2772	Snina
Sobrance	Primula	Hollého 2	Sobrance
Spišská Nová Ves	Na Letnej	Letná 27	Spišská Nová Ves
Stará Ľubovňa	Elixír	Obchodná 3	Stará Ľubovňa
Svidník	Danka	MUDr.Pribulu 2	Svidník
Šaľa	Mestská	Hlavná I 4	Šaľa
Topoľčany	Herba	Pribinova 5	Topoľčany
Trebišov	Agape	M.R. Štefánika	Trebišov
Trenčín	Centrum	Braneckého 3	Trenčín
Trenčín	Pod Hradom	Mierové nám. 9	Trenčín
Trnava	Na evanjelickom dome	Hlavná 48	Trnava
Turčianske Teplice	Astra	Hájaska	Turčianske Teplice
Turčianske Teplice	Turčianska Lekáreň	SNP 544	Turčianske Teplice
Tvrdošín	U Murína	Bernolákova 252	Trstená
Veľký Krtíš	Aqua Viva	SNP	Veľký Krtíš
Vranov nad Topľou	Farmis	Štefánikova 698	Vranov nad Topľou
Zvolen	Danica	J.C. Hronského 2	Zvolen
Žarnovica	Valeriána	Nám. SNP 22	Žarnovica
Žiar nad Hronom	Alpinia	Ul. St. Moysesova 75	Žiar nad Hronom
Žilina	Coopex	Národná I I	Žilina

# HI-TEC®

Svetoznáma anglická športová značka HI-TEC je na Slovensku zastupovaná spoločnosťou HI-TEC SPORTS s.r.o. so sídlom v Banskej Bystrici. Nosným programom tejto značky je športová obuv pre halové športy, golf, turistiku a obuv pre armádu s názvom Magnum.

Kolekcia pre strednú a východnú Európu je špeciálne vytváraná podľa potrieb najširšieho spektra zákazníkov. Prednosťou výrobkov ponúkaných v našej krajine je ich veľmi prijateľná cena a stále sa zvyšujúca kvalita zabezpečená výberom materiálov tej najlepšej akosti.

Filozofia prezentácie značky HI-TEC na Slovensku je pevne daná niekoľko rokov. Jej cieľom je sprístupniť výrobky tejto značky takmer každému človeku, zachovaním výhodnej cenovej hladiny a, ktorý chce utužovať svoje zdravie aktívnym pohybom a má rád moderný športový štýl. Značka preto prijala ako hlavný reklamný slogan "PRE ĽUDÍ V POHYBE", práve z dôvodu stále pohodlnejšieho, alebo naopak stresovejšieho spôsobu života, pri ktorom si musíme nájsť čas na pohyb a predchádzať neprijemným zdravotným komplikáciám.

Spoločnosť neinvestuje finančné prostriedky do komerčnej reklamy v televízii, až na výnimky podpory športových prenosov a relácií. Je tomu tak preto, lebo je partnerom popredných slovenských športovcov a generálnym partnerom ŠK HI-TEC, ktorý je orientovaný predovšetkým na atletiku. Zvyšujúce sa obraty potvrdzujú správnosť cesty športovej značky HI-TEC na Slovensku.

Prajeme Vám veľa radosti z rekreačno - športovej činnosti, šťastia a hlavne pevné zdravie.

Mgr. Radek Szturc  
generálny riaditeľ spoločnosti HI-TEC SPORTS s.r.o.

## ...PRE ĽUDÍ V POHYBE



Členská karta



zľava 5%

## HI-TEC HRA SÚŤAŽ O CENY 10 x tričko



Spoločnosť HI-TEC Sports s.r.o. pre všetkých čitateľov pripravila súťaž o pekné ceny. Vystrihnite súťažný kupón a pošlite ho na adresu: WALMARK, P.O.Box A-70, Žilina 010 90. Nezabudnite pripísať na obálku heslo: "HI-TEC HRA" Uzávierka súťaže je do 1.5.2002 a na desať z Vás čakajú ceny HI-TEC.

# HI-TEC®

SÚŤAŽNÝ KUPÓN



Pri nákupe športovej značky HI-TEC po predložení Členskej karty Klubu zdravia získate vo vybraných predajniach 5% zľavu.

**BANSKÁ BYSTRICA:** EDEN šport, Dolná 11 **GALANTA:** Šport MIRKA, Hlavná ul. 21 **HUMENNÉ:** MT Šport, Mierová ul.  
**KEŽMAROK:** Šport team, Hlavné nám. 32 **LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ:** Itoca šport, Stúrova 2 **MALACKY:** Junior centrum,  
Radlinského 1075 **MARTIN:** Strive šport, Uzlovská 3 **POPRADEK:** Šport team, Nám. Sv. Egidia 124, OD Prior **PRIEVIDZA:**  
Rado šport, Trhová 124/8A **RUŽOMBEROK:** Itoca šport, Podhora 10 **SELEC:** Červeňan Jozef, Selec č. 23 **TRNAVA:**  
Profi šport, Zarnova 27 **ZVOLEN:** Slange šport, Nám. SNP 14 **ŽILINA:** BRASS s.r.o., Národná 24 **ŽILINA:** SPORT-EX,  
Kragujevska 30 **ŽIAR NAD HRONOM:** Šport centrum HI-TEC, SNP 7

**“UltraGel je veľmi dobrý preto, že chráni chrupavku pred poškodením a poruchou výživy kĺbov.”**

## Aby kĺby neboleli!



MUDr. Ernest Caban

**O účinkoch prípravkov ArthroStop a UltraGel sme sa mohli tentoraz presvedčiť priamo u ľudí, ktorí ich už dlhší čas užívajú a majú skúsenosti s pozitívnymi výsledkami. Sú to MUDr. Ernest Caban, lekár úrazovej ambulancie, ktorý je zároveň aj ošetrovateľom lekárom športovcov športového klubu HI-TEC a Ľubomír Hrmo, maratónec a ultra maratónec. Sme radi, že naše pozvanie na tlačovú konferenciu v rámci Klubu zdravia Walmark prijali, a tak Vám môžeme poskytnúť zaujímavé informácie z praxe.**

**Prečo sú prípravky typu UltraGel a ArthroStop pre nás také dôležité?**

**MUDr. E.C.:** Dôvody, pre ktoré sme nútení užívať také prípravky ako UltraGel a ArthroStop, sú dôsledkom vývoja dnešnej civilizácie. Sú to rôzne faktory, medzi ktoré patrí napríklad strava, ale najmä znížená pohybová schopnosť, spôsobená predovšetkým sedavým zamestnaním. Žiaľ, ako si organizmus dokáže navyknuť na pozitívne veci, tak si dokáže zvyknúť aj na tie negatívne. Preto je potrebné už preventívne užívať aj takéto doplnky výživy, aby došlo k vyváženiu a podpore organizmu, či už pri jeho raste, výžive alebo v reakcii na záťaž, čím znížime riziko neskorších komplikácií. Treba si uvedomiť, že takmer 40% našej populácie trpí artrózou. Sú to hlavne ženy po štyridsiatke, v ktorých tele vplyvom hormónov dochádza k odbúraniu minerálov.

**Je prevencia skutočne také dôležitá?**

**MUDr. E.C.:** Áno, pretože je pre nás lepšie, keď k lekárovi vôbec nemusíme ísť, ako prísť, keď je už choroba v určitom štádiu. Mnohí ľudia žijú bežným životom a keď prídu na röntgen kĺbov (napríklad kolenného alebo bedrového), sú prekvapení, aké majú zlé výsledky. A netýka sa to len športovcov. Dochádza ku degeneračným zmenám chrupavky kĺbov, a to sú, bohužiaľ, zmeny nenapraviteľné. Tu prichádzajú na pomoc už len protézy ako náhrada kĺbov. Preto prípravky ArthroStop a UltraGel zohrávajú ako prevencia v bežnom živote veľmi dôležitú úlohu.

**Takmer 28 rokov sa venujete svojej profesionálnej dráhe lekára. Aký je rozdiel v užívaní podobných podporných prípravkov napríklad pred 15-timi rokmi a dnes?**



**MUDr. E.C.:** Keď sa pozrieme do minulosti, podobné doplnkové prostriedky sa takmer neužívali. Z praxe mám dobrý príklad. Keby ste videli röntgenovú snímku bedrových zhybov nášho olympijského víťaza Joža Pribilina, tak by ste zistili, že je podstatne iná ako snímka súčasných športovcov (napríklad Igor Kolár, Palo Blažek), kde je rozdiel tých 15 rokov. Už na týchto snímkach badať vidieť rozdiel medzi tým, kto podporné doplnky výživy užíva a kto nie. Naozaj, tie nálezy sú mnohokrát odstrašujúce a keď si uvedomíte, že ide o ľudí v produktívnom veku, isto si viete predstaviť, čo ich čaká v neskor, kedy už aj v dôsledku pribúdajúcich rokov dochádza ku degeneračným zmenám poškodených chrupaviek, ktoré boli bez akejkoľvek výživy.

**V čom vidíte prednosť prípravku UltraGel?**

**MUDr. E.C.:** UltraGel je veľmi dobrý preto, že chráni chrupavku pred poškodením a poruchou výživy kĺbov. Vďačíme zato jeho zloženiu, pretože obsahuje práve tie látky, ktoré bránia mikropoškodeniu. Môžem povedať, že už tri roky pracujem s týmito produktmi, doporučujem ich tak športovcom ako aj bežným ľuďom a kom-



plikácie ktoré sa predtým vyskytovali sa minimalizovali. Najlepšie skúsenosti máme pri užívaní kombinácie UltraGel a ArthroStop. V praxi je to asi tak, že 1 balenie UltraGel na mesiac, mesiac pauza, potom 1 balenie ArthroStopu a takto to striedame po celý rok. Ako prevencia je táto kombinácia naozaj ideálna.

**Ako lekár užívate tieto prípravky?**

**MUDr. E.C.:** Áno. Minulý rok som mal úraz na horskom bicykli. Operovali mi koleno. Viete si predstaviť, čo môže byť pre lekára horšie, ako ležať v nemocnici, v ktorej pracuje a ešte k tomu na svojom oddelení? Medzi úrazom a operáciou som užíval asi 14 dní UltraGel, podobne, podľa pokynov aj po operácii. Výsledkom bolo, že o dva - tri týždne som začal bicyklovať na stacionárnom bicykli a neskôr na horskom. Mesiac po operácii som už mohol bez nejakých ťažkostí aktívne behať.

**Pán Hrmo, za posledné roky ste sa vypracovali na vrcholového športovca. Pred pár mesiacmi ste obhájili 2. miesto v talianskej Verone v 24 - hodinovom behu a zabehli ste presne 270 km. Myslím, že ste najuhodnejšou osobou, ktorá nám o doplnkovej kĺbovej výžive môže povedať viac...**

**L.H.:** Behu sa venujem už asi 30 rokov. Keď som začal profesionálne behať, bál som sa, že mi to bude škodiť. Doplnky od Walmarku pravidelne užívam tretí rok a musím potvrdiť, že mi pomáhajú. S pánom doktorom Cabanom sa vždy pred tréningom i pred súťažou poradíme, čo mám užívať a čo nie. Možno sa to nezdá, ale taký 24 - hodinový beh dá riadne zabráť. A skutočne pociťujem rozdiel medzi tým, ako sa cítim dnes a ako som sa cítil predtým, keď som tieto podporné prostriedky neužíval. Keby ste videli moju röntgenovú snímku, nikdy by ste nepovedali, že tento človek nabehá 8 000 km ročne.

**Čo poradíte ľuďom, ktorí sú už v strednom veku, môžu tieto prípravky užívať doživotne ?**

**MUDr. E.C.:** Dôležité je užívať v prvom roku s mesačnými pauzami UltraGel. Ak máte nejaké ťažkosti, tak UltraGel skombinujte s ArthroStopom. Ide prevažne o bolesti vyplývajúce zo zmeny počasia a podobne. Pokiaľ máte viac ako 40 rokov, mali by ste ísť k lekárovi aspoň raz za rok na preventívnu komplexnú prehliadku. ArthroStop a UltraGel patria k doplnkom výživy a nemajú žiadne škodlivé účinky, pokiaľ sa dodržiava odporúčané dávkovanie.



...či hľadáš teplo a či mráz,  
opýtaj sa najprv nás



# SATUR



za snehom



za slnkom



za poznáním



# DOVOLENKA V ZIME

bohatá ponuka pobytov doma i v zahraničí

Na požiadanie Vám pošleme aktuálny katalóg.  
Tel.: 02-555 76 527 Email: marketing@satur.sk

[www.satur.sk](http://www.satur.sk)



**Byť štíhlou, zdravou a aktívnou bolo, je a pravdepodobne aj zostane snom každej ženy.**



## Ako chudnúť s chuťou?

**Vychádzalo to z prirodzenej túžby a potreby páčiť sa a byť obdivovaná. Súčasný trend života však prináša zmeny nielen v materiálnej sfére života, ale aj v duchovnej oblasti a spôsobe vnímania vlastnej osoby.**



Veľmi veľa problémov v osobnom, ale aj v pracovnom živote súvisí s tým, že nie sme spokojní s tým ako vyzeráme. To sa odráža v našom konaní, niekedy tak, že si to ani neuvedomujeme. Aj sociológovia uvádzajú zaujímavé štúdie, kde potvrdili, že ľudia, ktorí sú nielen mladí, zdraví, ale aj štíhli sa uplatňujú v bežnom živote úspešnejšie. Týka sa to nielen osobného života, ale hlavne uplatnenia v oblasti práce a spoločenského života. Preto i muži sa čoraz častejšie zaujímajú o svoj výzor a spôsoby ako dosiahnuť byť "in". Z toho dôvodu nasledujúce riadky sú určené nielen pre ženy, ale aj pre silnejšiu

časť populácie. Teraz sa vrátme k hlavnej téme nášho článku - ako chudnúť s chuťou? - a položme si otázku, čo robiť, keď naša hmotnosť stúpa nahor?. Samozrejme, väčšina prepadne panike a začne zháňať všetky možné aj nemožné dostupné redukčné diéty so zaručeným efektom. Výsledkom týchto diét, niekedy až drastických, je síce úbytok hmotnosti, avšak po skončení týchto diét dochádza k opätovnému návratu hmotnosti a často aj k prekročeniu pôvodnej hmotnosti.

A to nehovoríme o nepriaznivých vplyvoch takýchto "zaručených diét" na zdravie a metabolizmus organizmu. Problémom je aj to, že základom väčšiny redukčných diét je len obmedzený príjem kalórií a naopak väčší výdaj energie, teda poriadne cvičenie.

Firma Walmart Vám svojimi prípravkami na chudnutie **Via-**



**redin** a **Viaredin** prášok ponúka znižovanie hmotnosti založené na iných princípoch. Naše telo premieňa kalórie, ktoré prijímame v potrave, na energiu. Pri nadbytku dochádza k ukladaniu v pečeni a svaloch vo forme glykogénu. **Garcinia Han-**

**buryi**, hlavná účinná zložka prípravku **Viaredin**, vďaka obsahu aktívnej látky HCA (kyseliny hydroxycitronovej), je schopná zastavovať metabolickú cestu vedúcu k tvorbe mastných kyselín, ktoré sú dôležité pri tvorbe tukov.

V dôsledku toho, zjednodušene povedané, narastá hladina glykogénu a nastáva pokles tvorby tukov. Nemenej významným efektom je, že vplyvom vyššej hladiny glykogénu, dochádza k vysielaniu signálov do centra sýtosti v mozgu a konečným výsledkom je pocit sýtosti a znížená chuť do jedla. **Garcinia Hanburyi** pochádza z Indie, kde sa dlho používala ako korenie, až kým sa neprišlo na jej vynikajúce účinky. Na rozdiel od iných látok HCA nepôsobí na úrovni centrálného nervového systému a tak nevzniká na ňu návyk. Pri prípravku **Viaredin** sa hmotnosť reguluje bez vedľajších efektov (nespavosť, zrýchlený tep, depresie, nervozita...), spojených s pôsobením väčšiny ostatných diét.

**Viaredin** ponúka firma Walmart v dvoch formách. Užívať môžete buď tablety alebo chutný koktail, ktorý bol dosiaľ s jahodovou príchuťou, ale sú pre Vás pripravené novinky s novými príchuťami **Vanilky** a **Čokolády**. Prípravok **Viaredin** zásobí Váš organizmus tiež dostatočným množstvom vitamínov, minerálov, komplexom vlákniny a ďalších látok, ktorých nedostatok často vzniká pri redukčných diétach. **Viaredin** prášok obsahuje napríklad tráviace enzýmy z papaye a ananásu, kultúru bifidobaktérií a odstredenú mlieko, ktoré zvyšuje výživnú hodnotu prípravku. Nezanedbateľná je prítomnosť vitamínov skupiny B, hlavne B1, pretože redukčné diéty sa podieľajú najviac na jeho eliminácii v organizme. Keďže je dôležitý pre metabolizmus nervového systému a využitie glukózy ako energie pre prácu buniek nervového systému jeho nedostatok v dôsledku diét vedie k predráždeniu nervového systému, čo sa prejavuje nervozitou a podráždenosťou.

Samozrejme pri znižovaní a udržaní hmotnosti sa nemožno spoliehať len na kyselinu hydroxycitronovú, tá sa stáva len pomocníkom. Je potrebné dodržiavať pitný režim, zvýšený príjem potravy s vyšším obsahom vlákniny, obmedziť príjem tukov a alkoholu. Treba využiť každú príležitosť k pohybu, stráviť nejakú hodinku cvičenia aerobiku alebo posilovania.

Ale hlavne netreba zabúdať na to, že každý sme jedinečná osobnosť a musíme sa mať radi takí, aký sme. **Viaredin** je doplnkom k vytvoreniu celkového pozitívneho obrazu našej osobnosti. **Viaredin**, môže byť nielen zdravý spôsob chudnutia, ale pri koktailoch s príchuťami možno hovoriť aj o chudnutí s chuťou.



# SAMSUNG

## ELECTRONICS

vám prináša niečo navyše

SAMSUNG DIGIT<sup>all</sup>  
everyone s invited™

Členská karta



Klient odmena  
**WALMART**  
výhoda na vašej strane

**zľava 5%**

# DOKONALÝ OBRAZ, DOKONALÝ ZVUK ...



## SV-DVD1E

DVD prehrávač + 6 hlavový HI-FI STEREO videorekordér v jednom. De Luxe metalic silver color, 7 jazykov, jack na sluchadlá, 2 scart jack, Virtual 3D zvuk, Zoom-in still & mooving picture, A2/Nicam, ShowView, Multi Tuner, Auto Clock & VPS/PDC, Prehráva MP3, CD, CD-R, CD-RW.

## MCD-MP65

prenosný MP3 - CD prehrávač  
Prehráva MP3, CD, CD-R, CD-RW,  
20Hz, D/A prevodník, 40s antishock  
Púzdro na záložnej batérie



## DVD-M405

DVD prehrávač, prehrávanie DVD, CD, VCD, SVCD, MP3, CD-R, CD-RW, Ovládanie Jog Shuttle, 10 Bit Video DAC, Dolby Digital Decoder, MPEG-2 Audio Decoder, 3D priechodový zvuk, 24 Bit Audio D/A Conv., formát DVD, Rozšírené prehrávanie, opakované prehrávanie, programovanie prehrávania, ZOOM, Vlasťkové DO, funkcia vyhľadávania, volaba pohľadu kamery, prehrávanie začiatkov záznamov, spomalené opakované prehrávanie, prezeranie disku, sluchadlový vstup, ovládanie hlasitosti sluchadla, detská poistka.



## MAX-DN55

DVD/VIDEO CD minisystém  
Domáce kino: výstupný výkon/THD 10%/, Repro: predné 2x50W, center 30W, Dolby digital, Multi jog control systém, Power sound, 4-farebný displej, 4 zvukové polohy, trojstupňový ekvalizér, komunikačný indikátor, Super bass sound, časovač vypnutia, hodiny na displeji.  
DVD/Video CD/CD: 3 CDs menič, Kompatibilné s PAL a NTSC VCD: programovanie 20 skladieb  
Rádio: AM, FM, 30 predvolieb  
Deck: dvojité magnetofónová mechanika, plná logická, autoreverse, Prehrávanie-nahrávanie, rýchlonahrávanie.  
Repro: 3-pásmové, drevené prevedenie

## WS-32W8HDE

82cm uhlopriečka, stereo, teletext, natural scan 100Hz, formát 16:9, formát/zoom/wide/Panorama, digital NR, náchylenie obrazu, zmrazenie obrazu, Dolby ProLogic surround, PC vstup, S-VHS vstup, multifunkčné DO, Obrazovka PURE FLAT PLANO



# ... TO JE SAMSUNG

# TPD

TPD - Bratislava, Mánesovo nám. 4/5 tel.: 02 / 6224 7944

Veľkoobchod:  
Bratislava: 02 / 6224 7000  
Zvolen: 045 / 5321 877

TPD - Martin, Vajanského nám. 3 tel.: 043 / 4237 800

TPD - Zvolen, OD - Prior stred, nám. SNP 2497 tel.: 045 / 5333 148

TPD - Lipt. Mikuláš, OD - Prior stred, Štúrova ulica tel.: 044 / 5620 1674

TPD - Žiar nad Hronom, OD - Prior stred, ul. SNP 108 tel.: 045 / 6732 289

TPD - Lučenec, OD - Prior stred, Novohradská 4 tel.: 047 / 4333 332

TPD - Žilina, (KOLEČKO) Hájkova 3 tel.: 041 / 700 1035

**Strava, ktorú človek konzumuje, sa v tráviacom trakte rozkladá a štiepi na veľa rôznych zložiek.**



## Prečo konzumovať doplnky výživy?

**Po vstrebaní do organizmu plnia tieto látky rozličné funkcie. Bielkoviny, cukry a tuky slúžia predovšetkým ako stavebné prvky, alebo dodávajú telu energiu. Vitamíny sa zúčastňujú mnohých procesov, ktoré sú dôležité pre všetky životné funkcie.**

Týchto procesov sa zúčastňujú tiež minerály. Niektoré z nich slúžia zároveň ako stavebné prvky (napr. vápnik v kostiach) alebo udržiavajú rovnováhu v hospodárení s vodou (napr. sodík v krvi alebo draslík vo vnútri buniek). Samozrejme, nemôžeme zabudnúť na vodu, pretože tá tvorí 60 % hmotnosti ľudského organizmu.

Z epidemiologických štúdií vyplýva, že v niektorých skupinách obyvateľstva je výživa nedostatočná, vzhľadom k potrebám organizmu. V našich zemepisných a ekonomických podmienkach väčšinou nehrozí nedostatok bielkovín, cukrov alebo tukov. Tých je, naopak, v mnohých prípadoch škodlivý nadbytok. Nedostatok sa však môže vyskytnúť v prípade niektorých vitamínov a minerálnych látok. Nemusí sa objaviť ihneď, záleží na mnohých okolnostiach. Môže ísť aj o niekoľkoročnú záležitosť, kedy sa ako prvý príznak objaví napr. pokles výkonnosti, zaostávanie niektorých funkcií a následne môže dôjsť k vzniku závažnejšieho ochorenia. Aby sme vedeli, ako sa máme správne stravovať, existuje dobrý pomocník - potravinová pyramída.

Je potrebné, aby ľudia prijímali vitamíny predovšetkým formou pestrej a vyváženej stravy, pretože tak si zabezpečia dostatočný príjem nielen vitamínov a minerálov, ale tiež ďalších, nutrične významných látok, ktoré ľudský organizmus potrebuje.

Aj tak je niekedy ťažké zabezpečiť dostatok všetkých dôležitých látok bežnou stravou. Napríklad ľudia, ktorí držia redukčnú diétu a majú nižší energetický príjem, môžu trpieť nedostatkom vitamínov. V určitých situáciách aj potreba vitamínov stúpa - športovci majú potrebu vitamínov vyššiu a pokiaľ ju nepokryjú dobre vyváženu stravu, mali by potrebné vitamíny a minerálne látky doplniť iným spôsobom. Medzi ďalšie skupiny ľudí, ktorí môžu trpieť nedostatkom vitamínov, patria tiež fajčiari, ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu, deti v období rýchleho rastu, ťažko pracujúci a starší ľudia. V týchto prípadoch sa doporučuje užívať doplnky stravy obsahujúce výživové faktory.

Napriek tomu, že väčšina doplnkov výživy je vyrobená vo forme tabletiiek či toboliek, nie sú to

lieky. Aj keď niektoré lieky obsahujú tiež vitamíny a minerály, ktoré slúžia cielene pri ich zistenom nedostatku a ich množstvo je v dennej dávke často oveľa vyššie než doporučené denné dávky. Užívanie liekov predpisuje lekár. Na rozdiel od liečiv slúžia doplnky výživy na pokrytie výživových doporučení alebo ako súčasť liečby. Môžu sa užívať dlhodobo a pri dodržaní dávkovania uvedeného na obale nedochádza k vzniku nežiadúcich účinkov.

Pre jednotlivé vitamíny a minerály sú určené doporučené denné dávky (skratka DDD, príp. RDA z angl. recommended dietary allowances). Doporučené denné dávky boli zvolené na základe príjmu u zdravých osôb tak, aby stačili pre normálny rast, vývoj, výkonnosť a zároveň, aby sa nepozorovali akékoľvek prejavy nedostatku. Aby sa predchádzalo zdravotnému riziku, treba poznať aj maximálne hranice denného príjmu živín pre prípady dopĺňovania výživy. Pokiaľ je to z hľadiska súčasných znalostí možné, sú preto stanovované aj najvyššie tolerovateľné príjmy.

Z pohľadu konzumenta bola teda zásadná otázka - vysvetlenie termínu doplnkov výživy - vyriešená. Ako si však vybrať z veľkého sortimentu doplnkov výživy, ktorý sa neustále rozrastá? Z načrtnutého účelu doplnkov výživy je zrejme, že najvhodnejšími výrobkami pre doplnenie príjmu výživových faktorov sú multivitamíny s minerálmi. Zo sortimentu firmy Walmark ide napr. o výrobky radu Spektrum, pre deti sú vhodné obľúbené tablety Martankovia. Iné výrobky slúžia na doplnenie buď jednotlivých výživových faktorov alebo v kombinácii sú vhodné pri individuálnych požiadavkách, napr. pre zníženie únavy (Guarana), pri zvýšenom slnení (Beta karotén, Betabronz), prípravky pomáhajúce chudnutiu (Viaredin, Chromdiet), špeciálne kombinácie pre ženy (Femine Plus) atď. Účel konkrétneho doplnku výživy, jeho charakteristika, pre aký okruh konzumentov je určený a ďalšie informácie sú popísané na obale pri každom výrobku. Častou otázkou tiež je, či možno kombinovať niektoré doplnky výživy v rámci jedného dňa. Tu treba pripomenúť, že vždy sa treba pozrieť na údaje na obale o zložení výživových faktorov. Nie je vhodné zároveň konzumovať doplnky výživy, obsahujúce rovnaké vitamíny a minerálne látky. To sa týka najmä vitamínov rozpustných v tukoch (vitamíny A,D,K) a niektorých minerálnych látok, pretože príjem sa počíta a aj pri dodržaní dávkovania jednotlivých prípravkov by mohlo dôjsť k predávkovaniu a nežiadúcim účinkom. V týchto prípadoch, pokiaľ chcete užívať prípravky zároveň, užívajte ich v určenom dávkovaní striedavo, to znamená vždy iba jeden prípravok v jeden deň.

Mgr. Jan Heinrich





## Poznáte výhody Klubovej karty?

### 1.

Klubová karta je identifikačný doklad člena Klubu zdravia. Je na nej uvedené meno majiteľa a jeho členské číslo. Toto členské číslo je dôležité pri uplatňovaní vernostného programu. Základným dôvodom existencie vernostného programu je snaha firmy Walmark zvýhodňovať svojich stálych zákazníkov formou bonusov. Bonusy (WK - Walmark koruny) členovia Klubu zdravia získavajú zaslaním čiarových kódov nalepených na objednávaciu kartu. Za každý zakúpený výrobok a následné zaslanie čiarového kódu z neho, získavate taký počet bonusov, aký je uvedený v Tabuľke bonusov (nájdete ju na predposlednej strane tohto časopisu) v stĺpci Hodnota bonusu za čiarový kód vo Walmark korunách. Po nazbieraní dostatočného počtu bonusov si môžete za ne objednať ktorýkoľvek výrobok z Tabuľky bonusov. Objednávacia hodnota, t.j. počet bonusov potrebných na "zakúpenie", je uvedená v stĺpci Objednávacia hodnota výrobku vo Walmark korunách. Výrobky objednané za získané bonusy Vám pošleme zdarma.

### 2.

Od začiatku roka 2002 rozbiehame na základe mnohých Vašich žiadostí dobierkový predaj. Členovia Klubu zdravia získavajú automaticky 5% zľavu z ceny výrobkov uvedených v dobierkovom cenníku, ktorý sme Vám poslali spolu s týmto časopisom. Dobierkový cenník si môžete tiež objednať na bezplatnom telefónnom čísle 0820/611611, alebo ho získať na internetovej adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).

### 3.

Prostredníctvom svojich členských kariet môžete opäť využiť zľavy na tovar a služby,



ktorý vám ponúkajú naši partneri. Predajne, v ktorých si budete môcť uplatniť zľavu, poznáte podľa samolepky Klubu zdravia Walmark.

**Určite ste zaregistrovali, že v tomto čísle Klubového spravodajcu chýbajú minuloroční partneri Kodak Express a Seneca Tours.**

**Dôvodom na túto zmenu bolo v prípade Kodak Expressu problematické poskytovanie zliav pre členov Klubu v jednotlivých pobočkách. Namiesto Kodaku Vám v roku 2002 prinášame nového partnera, firmu Optiland a jej sieť predajní s optikou, slnečnými okuliarmi, kontaktnými šošovkami a doplnkami. Aby sme sa k Vám čo najlepšie priblížili, podpísali sme zmluvu so známou cestovnou kanceláriou SATUR, ktorá na území Slovenska disponuje väčším počtom pobočiek ako Seneca Tours. Veríme, že táto zmena zvýši počet uplatnených zliav a tým aj Vašu spokojnosť.**

#### HI-TEC 5% ZĽAVA

- na celý sortiment vo vybraných predajniach podľa inzercie na str. 12 okrem akciového tovaru

- špecializovaný predajca značkovej športovej obuvi na každú príležitosť, oblečenia a doplnkov HI - TEC

#### OPTILAND 10% ZĽAVA

- na celý sortiment vo vybraných predajniach podľa inzercie na poslednej strane obálky okrem akciového tovaru

- špecializovaná predajná sieť očných optík

#### SATUR 5% ZĽAVA

- na celý sortiment zájazdov z ponukového katalógu okrem akciových zájazdov. Katalóg nájdete aj na internetovej adrese: [www.satur.sk](http://www.satur.sk) (str. 14).

#### SIDERIA ISTOTA

- poistenci Združenej zdravotnej poisťovne Sideria Istota majú možnosť získať navyše WK podľa nasledujúcich podmienok. Ak nazbierate 30WK, navštívte ktorúkoľvek pobočku poisťovne, kde vám pracovníčka za prihradkou dá pečiatku do objednávacjej karty. Kartu pošlete na adresu Klubu zdravia a naša pracovníčka vám automaticky pripočíta na vaše konto 3WK. Za nazbieraných 60WK získate za obdobných podmienok 6WK navyše. Adresy pobočiek poisťovne získate na zelenom čísle 055/6842 777 alebo na internetovej adrese: [www.sideria.sk](http://www.sideria.sk) (str. 9).

#### TPD 5%

- predajne elektrospotrebičov pre domácnosť vám poskytujú zľavu 5% na tovar vo svojich predajniach. Adresy pobočiek nájdete na 16. strane, prípadne na internetovej adrese: [www.tpd.sk](http://www.tpd.sk).

#### Ženský magazín

- získavate výhody znížených cien na úrovni predplatiteľa Ženského magazínu, pri kúpe produktov z knižnice a teleprioru Ženského magazínu. Objednávkové lístky nájdete v časopise Ženský magazín. [www.semic.sk](http://www.semic.sk) (str. 7).

## Ako vyplniť objednávaciu kartu?

**Objednávaciu kartu dostal každý člen Klubu zdravia spolu s členskou kartou. Slúži na uplatňovanie výhod vernostného programu, ktorého úlohou je zvýhodniť stálych zákazníkov formou bonusov - Walmart korún. Tieto slúžia pri objednávaní si výrobkov z Tabuľky bonusov na predposlednej strane tohto časopisu. V praxi to funguje takto:**

**1** Z výrobkov značky Walmart odstrihnete čiarový kód a nalepíte ho na zadnú stranu objednávacej karty. Za každý takto nalepený čiarový kód získavate určitý počet bonusov - Walmart korún. Koľko presne, zistíte v predposlednom stĺpci Tabuľky bonusov - Hodnota bonusu za čiarový kód vo Walmart korunách.

**2** Spočítate získané bonusy - Walmart koruny a výsledok napíšete na prednú stranu do okienka Celkom bonus.

**Ako si môžete objednať u nás výrobok zdarma?**

Výrobky, z ktorých si vyberáte, sú zaradené do Tabuľky bonusov. Ak máte záujem napr. o vý-

robok Femine Plus, musíte mať nazbieraných minimálne 121 bonusov - WK, pretože takáto je jeho "Objednávacia hodnota" vo WK - Walmart korunách. Spôsob vyplnenia objednávky je takýto:

**1** V Tabuľke bonusov zistíte, koľko Walmart korún potrebujete na "získanie" výrobku, ktorý chcete. Toto číslo je v poslednom stĺpci Objednávacia hodnota výrobku vo Walmart korunách.

**2** Skontrolujete, či máte nazbieraných dost Walmart korún, čiže spočítate bonusy za zaslané výrobky na objednávacej karte, ktorú máte v rukách. Môže sa stať, že v minulosti ste nám už poslali čiarové kódy a nič ste si neobjednali. V tomto

prípade sa na Vašom konte nachádzajú bonusy z minulosti, ktoré sčítame so zaslanými bonusmi na karte. Momentálny stav Vášho konta zistíte na zelenom tel. čísle 0820 611 611 alebo na internete adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) v časti Prihlásenie.

**3** Ak je súčet Walmart korún dostatočný na objednanie si výrobku, vpište jeho objednávacie číslo do objednávacej karty do časti Objednávka. Objednávacie číslo nájdete v Tabuľke bonusov. Takisto do Objednávky poznačte počet objednaných výrobkov.

**4** Objednávaciu kartu pošlite na našu adresu.

### A čo urobíme my?

Pripočítame Walmart koruny zo zaslaných čiarových kódov na Vaše bonusové konto a ak je celková hodnota bonusov dostatočná na vybavenie objednávky, požadovaný tovar Vám pošleme zdarma na Vašu adresu. Ak je celková

hodnota bonusov nižšia ako hodnota objednávky, zaslané bonusy pripočítame na Vaše konto a pošleme Vám list, v ktorom Vás upozorníme na nedostatočnú výšku konta. V oboch prípadoch Vám pošleme novú objednávaciu

kartu. V prípade, že je Vaša objednávka nižšia ako 100WK, účtujeme Vám k nej 20 WK ako poštovné a balné. Ak si objednáte výrobok napríklad za 51WK, musíte mať na konte minimálne 71 WK.

### Darček naviaae!

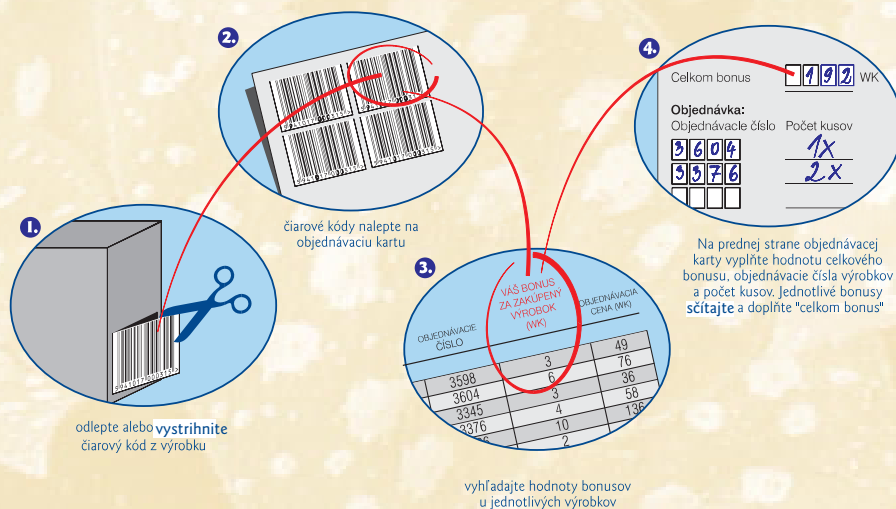
Ak je celková hodnota objednávky vyššia ako 180WK, získate od nás ako darček pero Klubu zdravia.



**Pozor, pri objednávaní výrobkov sú v Tabuľke bonusov uvádzané hodnoty vo Walmart korunách (WK), nie v slovenských korunách (Sk)!**

## Ako teda vyplniť objednávaciu kartu ?

## Darčeky z tabuľky bonusov



**1** odlepte alebo vystrihnite čiarový kód z výrobku

**2** čiarové kódy nalepte na objednávaciu kartu

**3** vyhľadajte hodnoty bonusov u jednotlivých výrobkov

**4** Celkom bonus  WK

Objednávka:  
Objednávacie číslo    Počet kusov  
                      
                   

Na prednej strane objednávacej karty vyplňte hodnotu celkového bonusu, objednávacie čísla výrobkov a počet kusov. Jednotlivé bonusy sčítajte a doplňte "celkom bonus"

OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	OBJEDNÁVACIA CENA (WK)
3598	3 49
3604	6 76
3345	3 36
3376	4 58
3376	10 136
3376	2



## Tabuľka bonusov

Zistite váš bonus a vyberte si odmenu

VÝROBK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	HODNOTA BONUSU ZA ČAROVÝ KÓD VO		OBJEDNÁVACIA HODNOTA	
			WALMARK KORUNÁCH	WAL KORUNÁCH	WALMARK KORUNÁCH	WAL KORUNÁCH

### Vitamíny

Acerola 500mg	30 tbl.	3604	6	76
Antioxidant	30 tbl.	3253	5	60
B komplex + C	30 tbl.	3345	3	38
B komplex + C	100 tbl.	3109	7	95
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	5	58
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	11	136
Céčko - vit. C 100mg	40 tbl.	4571	1	18
Coenzyme Q10 10mg	30 tob.	4687	9	120
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	17	194
Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	24	298
Coenzyme Q10 effervescent	8 šum. tbl.	4878	8	100
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	6	71
Megacéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	15	180
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	6	71
Megacéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	15	180
Megacéčko - C 600mg citrón	30 tbl.	5035	6	71
Megacéčko - C 600mg citrón	100 tbl.	4311	15	180
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3559	4	49
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	4	54

### Minerály a stopové prvky

Dolomit	70 tbl.	3321	4	48
Chrom pikolinát	30 tbl.	4632	4	44
Kelp	50 tbl.	3444	5	58
Selen	30 tbl.	4076	3	41
Selen	100tbl.	4595	7	96
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	30 tbl.	3369	5	62
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	100 tbl.	3925	12	165
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	6	78
Zinok 10mg WALMARK	30 tbl.	3352	3	35
Zinok 10mg WALMARK	100 tbl.	3123	7	89
Zraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	16	190

### Doplnky výživy

Alicin 1000mg	30 tob.	3383	3	40
Alicin 1000mg	100 tob.	3932	8	100
Borák lekársky 250mg	30 tob.	3307	7	86
EPA marine	30 tob.	4816	7	82
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	6	79
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	18	206
Lecithin + Alicin 500 + 500mg	30 tob.	3512	7	84
Lecithin 1000mg	30 tob.	3468	6	71
Lecithin 1000mg	90 tob.	3963	13	169
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	6	77
Pupalka dvojročná 500mg	30 tob.	3291	7	92
Pupalka dvojročná 500mg	100 tob.	3888	19	234
Pupalka dvojročná 500mg + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	8	106
Vláknina	30 tbl.	4625	5	69

### Bylinné výťažky

Ginkgo biloba + Púpalka dvojročná	30 tob.	4298	9	115
Púpalka dvojročná + Ženšen	30 tob.	3482	10	121
Valerián plus 30mg	30 tbl.	4250	7	86
Yucca 500mg	30 tbl.	4212	10	121

### Výživa kĺbov

UltraGel - marhuľa	280g	4588	16	187
UltraGel - marhuľa	450g	4977	22	279
UltraGel - jahoda	450g	5318	22	279
UltraGel - citrón	450g	5295	22	279

### Bylinné sirupy

Echinyl	100 ml	3147	4	51
Folipil so skorocelom	100 ml	3017	2	34
Folipil so skorocelom a materinou dúškou	100 ml	3024	3	37

VÝROBK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	HODNOTA BONUSU ZA ČAROVÝ KÓD VO		OBJEDNÁVACIA HODNOTA	
			WALMARK KORUNÁCH	WAL KORUNÁCH	WALMARK KORUNÁCH	WAL KORUNÁCH

### Spektrum

abc Spektrum	30 tbl.	3154	8	106
abc Spektrum	60 tbl.	3956	13	170
energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	11	143
energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	19	225
senior Spektrum	30 tob.	3543	11	145

### Prípravky pre deti

Bobrikovia	30 tbl.	3840	4	50
Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	4	51
Echináčkovia	30 tbl.	3574	5	68
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	5	68
Martankovia pomaranč	20 tbl.	3178	4	54
Martankovia pomaranč	30 tbl.	3185	6	77
Martankovia pomaranč	100 tbl.	3864	16	189
Martankovia pomaranč	200 tbl.	4656	30	369
Martankovia jahoda	30 tbl.	4472	6	77
Martankovia jahoda	100 tbl.	3994	16	189
Martankovia jahoda	200 tbl.	4663	30	369
Martankovia s oligosacharidmi	30 tbl.	4748	6	79
Martankovia s oligosacharidmi	100 tbl.	5011	17	195
Martankovia s oligosacharidmi	200 tbl.	5028	31	375

### Femine

Celulit	30 tbl.	3666	11	136
Femine Plus	30 tbl.	4069	10	121
Femine Plus	60 tbl.	4960	18	202
Osteostop s izoflavonoidmi	30 tbl.	5080	9	115
Viaderm	30 tob.	3130	9	120
Viaderin	30 tbl.	3628	18	220
Viaderin koktail jahoda	450g	4144	35	463
Viaderin koktail vanilka	450g	5325	35	463
Viaderin koktail čokoláda	450g	5332	35	463

### Reghaar

Reghaar aktivátor - vlas. voda 55ml	55 ml	3062	4	50
Reghaar stimulátor - tablety	30 tbl.	3086	7	90
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	6	74

### Santoin

Santoin - ústna voda	200ml	3055	6	74
Santoin - zubná pasta	65g	3048	4	50
Santoin - zubná pasta	120g	4045	7	83

### Zameraný rad

ArthroStop	30 tbl.	4533	10	125
GuaraStim	30 tbl.	4618	8	100
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	14	206
MegaCéčko Retard	30 kapsúl	4601	8	110
MemoPlus	30 tbl.	3413	7	84
StresVit	30 tbl.	3161	9	115

### Zameraný rad II

Chromdiet	30 tbl.	4809	7	88
Cholestop	30 tbl.	4922	11	136
Betabronz	30 tbl.	3505	8	99
Varixinal	30 tbl.	4779	10	110
Vitavision	30 tbl.	4793	11	135

### Darčeky

Hrnček Martanko	1 ks	1100	0	89
detské tričko veľkosť 8	1 ks	1500	0	185
detské tričko veľkosť 10	1 ks	1600	0	185
detské tričko veľkosť 12	1 ks	1700	0	185
Dáždnik Klub Zdravia	1 ks	1200	0	210
Veľká froté osuška	1 ks	1300	0	250
Cestovná taška Klub zdravia	1 ks	1400	0	470

Tabuľka bonusov platí od 1.1.2002 do vydania nového čísla Klubového Spravodajca.

Zákaznícky servis - Walmark

Rosinská cesta 12, 010 08 Žilina, tel.:0820/611 611, e-mail: klub.wal@stonline.sk  
http://www.walmark.sk, www.klubzdravia.sk

10% zľava

# OPTILAND®



## Vaše oči si zaslúžia to najlepšie

okuliare aj na lekárske predpis - slnečné okuliare - rôzne druhy puzdier  
retiazky a šnúrk - kontaktné šošovky - roztoky na šošovky  
roztoky na čistenie okuliarov a iné doplnky



súťažný kupón



### SÚŤAŽ o 3 poukážky v hodnote 1 000.-Sk

Vystrihnite súťažný kupón a pošlite na našu adresu: OPTILAND HRA, Wamark, POBox A-70, 010 90 Žilina do 15.5.2001. Traja z Vás obdržia poukážku v hodnote 1 000.-Sk na nákup tovaru v predajnej sieti Optiland.



Po predložení klubovej karty Wamark získate v dolu uvedených predajniach OPTILAND 10% zľavu na kompletný sortiment.

**Očné optiky:** BRATISLAVA AUPARK - Eisteinova ulica, CITY POINT - Obchodná 43, POLIKLINIKA - Fedinova 9, POLIKLINIKA - Šustekova 1, POLIKLINIKA - Ružinovská 10, STUPAVA POLIKLINIKA - Zdravotnícka 1, DOLNÝ KUBÍN Radlinského 47 - pri hoteli Severan, ČADCA Námestie Slobody, PREŠOV Hypermarket TESCO - Košická cesta, ŽILINA Mariánske námestie, Hypermarket TESCO - Košická cesta, MODRA POLIKLINIKA - Vajanského 1

**Prevádzkovateľ:** OPTITRADE spol. s r.o., Bellova 17, 831 01 Bratislava 3