

Klub zdraví



VÁNOCE 2015

DANIELA ŠINKOROVÁ

POHYB
POTŘEBUJEME
K ŽIVOTU
JAKO DÝCHÁNÍ



VYHRAJTE VÍKEND
VE ****HOTELU ALEXANDRIA
V LUHAČOVICÍCH!

VYUŽIJTE
SLEVOVÝ
KUPON
UVNITŘ
ČÍSLA!

CELKEM
16
BALÍČKŮ
A V KAŽDÉM
DÁREK!

DOPLŇKY STRAVY

PROENZI
3 PLUS



PROSTENAL
FORTE



URINAL



MARŤANCI
GUMMI



SPEKTRUM



Degasin®

2 tobolky denně
a nadýmání je pryč



Zklidňuje a zabraňuje nadýmání a plynatosti

Degasin® je díky nejvyššímu množství účinné látky simetikon v 1 tobolce spolehlivým pomocníkem při nadýmání, plynatosti a pocitu plnosti. Stačí vám jen 2 malé tobolky denně abyste se opět cítili dobře.



www.degasin.cz

DH-norm DIGESTIVE HEALTH

novinka

Degasin® 2Go

Vždy po ruce

Rychlá úleva od nadýmání a plynatosti

- Rychlá úleva
- Bez zapíjení
- Peprmintová příchut'



www.degasin.cz

DH-norm DIGESTIVE HEALTH



8

VÁNOČNÍ POŠTA.....4

NOVINKY
DetoxElixer^{MAX} a Vitamin D3 kapky.....5

SETKÁNÍ
Daniela Šinkorová.....6

VÁNOČNÍ KUCHYNĚ
Čočková polévka Daniely Šinkorové.....8



14

VAŠE OHLASY
Luxusní hotel jsme si moc užili!.....9

NADÍLKA Z WALMARKU.....10

KALEIDOSKOP
Inspirace na originální dárky.....14

V ORDINACI
Jak pomáhají probiotika.....16



18

WALMARK POMÁHÁ
Vítané bakterie.....17

CESTY ZA ZDRAVÍM
Relaxace v Luhačovicích.....18

VÁNOČNÍ KRÍŽOVKA.....19



25 let
Walmark



VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

dovoďte mi, abych Vás pozdravil při příležitosti vánočního vydání našeho klubového zpravodaje. Předem bych Vám rád poděkoval za všechna vánoční přání a novoroční pozdravy a také za dopisy vyjadřující spokojenost s našimi výrobky. Velmi si ceníme, pokud se s námi podělíte o svoji zkušenost s konkrétním přípravkem, nebo když nám sami napíšete zajímavý tip na produkt, který byste v nabídce Walmarku rádi viděli. Ostatně podobný impuls předcházeli i vzniku novinky Vitamin D3 v kapkách, kterou Vám představujeme v tomto čísle. Dotaz na tuto praktickou formu vitamínu D se totiž často objevoval v dopisech našich klientů. Vitamin D3 v kapkách představuje vítanou alternativu k tabletám, jednoduše se dává a využije ho celá rodina, protože je vhodný už pro děti od 1 roku.

Váš pozornosti by neměla ujít ani další novinka DetoxElixer^{MAX}. Intenzivní 14denní detoxikační kúra s unikátním složením devíti pečlivě vybraných bylin obohacených o galaktooligosacharidy je určená k vnitřní očistě těla. Jistě přijde vhod třeba hned po svátcích, během nichž se asi jen málokdo dokáže stravovat střídavě a skutečně zdravě. Věřím, že Vás zaujmou i další tipy a informace, které přináší náš klubový zpravodaj, stejně jako rozhovor s herečkou Danielou Šinkorovou. A pokud jste ještě neměli možnost zažít jedinečnou atmosféru muzikálu *Mamma Mia!*, kde Daniela Šinkorová alternuje v hlavní roli Dolly, určitě si jeho návštěvu nenechte ujít. I nás těší, že ke skvělým a fyzicky náročným výkonům všech účinkujících přispívá naše kvalitní kloubní výživa Proenzi.

Přeji Vám klidné a radostné vánoční svátky a pevné zdraví do nového roku 2016.

Petr Novotný
manažer zákaznického servisu,
Walmark, a. s., pro ČR a SK

Dárek pro vaše nohy

Možná i vás po dlouhém běhání po předvánočních nákupech překvapí pocit „těžkých nohou“, mravenčení, svědění nebo pálení v dolních končetinách. Potíže s cirkulací krve se totiž často objevují po dlouhém chození, stání nebo sezení.

Účinnou pomoc představuje doplněk stravy **Varixinal**. Obsahuje **čtyři rostlinné extrakty s příznivým účinkem na žíly. Koňský kaštan** pomáhá zvyšovat pružnost a pevnost cév a cévních stěn a má pozitivní vliv na žilní funkci. **Listnatec bodlinatý a gotu kola** podporují žilní oběh v dolních končetinách.

Borůvky jsou známé jako účinné antioxidanty, které pomáhají zachovat pružné žíly a neporušené cévy. Složení přípravku je **navíc obohaceno bioflavonoidem hesperidinem a vitaminem C**, který je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu pro normální funkci cév. Užívá se **1 tableta denně**.



DOPLNĚK STRAVY



zdravotnické prostředky

Tammex family Pro léčbu akutního a chronického průjmu. Pomerančová příchut'

Tammex family plus Pro léčbu akutního a chronického průjmu. Průjem obsahuje aktivní vlákninu.

S příjemnou pomerančovou příchutí

ZASTAVUJÍ a zároveň LÉČÍ průjem

- ✘ Léčí průjem různého původu
- ✘ Tammex family je vhodný už pro děti od 1 roku
- ✘ Tammex family plus navíc obsahuje prebiotickou vlákninu která pomáhá obnovovat přirozenou střevní mikroflóru



Doporučuje Česká gastroenterologická společnost

Foto na obálce: www.smartpress.cz, www.hotelalexandria.cz, www.dollarphotoclub.com, www.123rf.cz a archiv Walmarku

Klub zdraví Walmark: časopis o zdravém a zdravém životním stylu | Vychází: 4x ročně | Číslo, místo a datum vydání: 4/2015, Český Těšín, listopad 2015
Registrace: MK ČR E 20359 | Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | IČ: 536016

DĚKUJEME ZA VŠECHNA MILÁ PŘÁNÍ, KTERÁ JSTE NÁM POSLALI K VÁNOCŮM A NOVÉMU ROKU. VELMI NÁS POTĚŠILA, STEJNĚ JAKO SLOVA, JIMIŽ VYJADŘUJETE SPOKOJENOST S NAŠIMI VÝROBKY. TENTOKRÁT POSÍLÁME DÁRKY PANÍ ČERNÉ Z PRAHY A PANÍ ŠTIBRAVÉ Z BRATISLAVY.

25 let
Walmart

Těšíme se na vaše dopisy...

POMOHL AŽ SIRUP MARTÁNCI 1+

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



ĎAKUJEM ZA REGHAAR

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

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

*Vaša vďačná klientka
Mária Štibravá, Bratislava*

KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK



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

NOVINKY Z PŘÍRODY

Představujeme dva nové produkty z Walmartu, které se můžou stát i vítanými vánočními dárky: Vitamin D3 kapky a DetoxElixer^{MAX}.

Vitamin D3 kapky

VHODNÉ UŽ PRO DĚTI
OD 1 ROKU

NOVINKA

Přípravek umožňuje **snadný způsob příjmu vitamínu D bez nutnosti polykat prášky. Má 100% čisté a vysoce vstřebatelné složení, pohodlně se užívá díky praktické dávkovací pumpičce a dávkování lze přizpůsobit podle roční doby i individuálních potřeb.**

PROČ POTŘEBUJEME VITAMÍN D?

Vitamin D (nazývaný též **sluneční vitamin**) se tvoří v těle, je-li kůže vystavena ultrafialovému záření ze slunce, a účastní se mnoha tělesných funkcí. Především pomáhá zachovat **zdravé kosti a zuby**, přispívá k normálnímu **vstřebávání a využití vápníku a fosforu**, k udržení normální **činnosti svalů**, podílí se na procesu **dělení buněk** a podporuje normální funkci **imunitního systému**.

JAK SE UŽÍVÁ

Užívají se **1-2 dávky na den**, nejlépe během jídla.
1 dávka (úplné stlačení dávkovače) je vhodná **pro dlouhodobé užívání**.
2 dávky za den se doporučují **během zimního období nebo v případě zvýšené individuální potřeby**.
Malým dětem podávejte na lžičce mléka pro zajištění příjmu plné denní dávky.

KOMU JE URČEN

- lidem málo vystaveným slunečnímu záření
- seniorům
- těhotným ženám
- dětem ve fázi růstu



DOPLNĚK STRAVY

DetoxElixer^{MAX}

Vyzkoušejte unikátní novinku pro celkovou očistu těla! **DetoxElixer^{MAX} je 14denní detoxikační kúra z 9 bylin**, které jsou známé svými účinky na podporu očisty těla, navíc obohacených o **galaktooligosacharidy**.



JAK PŮSOBÍ

- Pampeliška lékařská, yucca a chlorella přispívají k **detoxikaci organismu**.
- Ostropestřec mariánský a chlorella podporují **zdraví jater** a pomáhají je chránit před účinky škodlivých látek.
- Pýr plazivý, kořen kopřivy dvoudomé a listy břízy bělokore přispívají k **normální funkci močových cest a vylučování**.
- Heřmánek římský, ostropestřec mariánský, listy břízy bělokore a chlorella přispívají ke **správnému zažívání**.
- Zelený ječmen chrání buňky před **oxidativním stresem**.

JAK SE UŽÍVÁ

3 tablety denně, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny.
Balení obsahuje 7 blistrů, jeden blister obsahuje dávku na 2 dny.

Zjistili jsme

Galaktooligosacharidy (GOS) patří do skupiny prebiotik, které **účinkují jako zdroj potravy a energie pro přátelské bakterie**, jako jsou Bifidobakterie a Laktobacily. Tím, že poskytují substrát pro mikroflóru v tlustém střevě, mohou se tyto bakterie rychleji množit v trávicím traktu.

POHYB POTŘEBUJEME K ŽIVOTU JAKO DÝCHÁNÍ



Kdo je

DANIELA ŠINKOROVÁ

- narodila se v roce 1972 v Nitře
- vystudovala konzervatoř v Bratislavě a JAMU v Brně
- pochází z umělecké rodiny, odmala hrála na klavír, flétnu, bicí, věnovala se sborovému zpěvu a tanci
- účinkovala například v TV seriálech *Nemocnice na kraji města po dvaceti letech*, *Ordinace v růžové zahradě* nebo *Gymply s (r)učením omezeným*
- hraje na předních divadelních scénách – např. za roli Sally Bowles v představení *Kabaret* v plzeňském Divadle J. K. Tyla získala v r. 2004 cenu Thálie
- je úspěšnou zpěvačkou a také textařkou – v r. 2008 dostala Zlatou desku za album *Dárek vánoční*
- moderuje různé společenské a firemní akce, uváděla např. pořad o vaření *Česko na talíři*
- v současnosti ji diváci mohou vidět v muzikálu *Mamma Mia!*, kde ztvárnila hlavní roli Donny

Daniela Šinkorová (uprostřed) jako Donna v muzikálu *Mamma Mia!*

► ČÍM JE PRO VÁS ROLE DONNY JEDINEČNÁ?

Donna byla a pořád je mým snem, který teď sním doopravdy – před 2 000 tančícími a šťastnými diváky. Od konkurzů k premiéře to byla více než půlroční cesta, během níž jsem se snažila pochopit ženu, která je už 15 let soběstačná, sama vychovala báječnou dceru, umí si ve všem poradit s humorem sobě vlastním, a přesto jí schází láska muže, kterého kdysi velmi milovala.

Donna musí toto všechno prožít před očima diváků a navíc odzpívat 10 stěžejních hitů skupiny ABBA a tančit. Největší přednost této ženy je v tom, jak je pozitivní a silná.

► JAKÉ JE PUBLIKUM MAMMA MIA!?

Musím říct, že na každé představení se velmi těším. A trůfám si říct, že se na něj těší celý ansámbl. Na muzikálu *Mamma Mia!* je zázračné to, jak během poslední čtvrt hodiny představení diváci odhodí předsudky a uvolní se. Zažíváme přímo explodující výměnu čiré pozitivní energie... Ale to se špatně popisuje, nejlepší je to zažít. Tak přijďte!

► MUZIKÁL MAMMA MIA! TANČÍ S PROENZI. UŽ JSTE MĚLA MOŽNOST SI TUTO KLOUBNÍ VÝŽIVU SAMA VYZKOUŠET?

Osobně si myslím, že je na tisíc procent prokázáno, že pohyb potřebujeme k životu stejně jako dýchání. Já mám klouby opotřebované kvůli fyzicky náročnému studiu na JAMU a tanečním muzikálům, v nichž jsem hrála – *Pomáda*, *Vlasy*, *Cats* nebo *Chicago a Kabaret*. Mám za sebou vymknuté kotníky i operaci obou menisků a jakýkoliv osvědčený prostředek, který pomůže kloubům vydržet další zátěž (plus přibývající věk), je jenom vítán! Protože včasná péče je daleko příjemnější než další operace!

► V ROCE 2008 JSTE SE STALA DRŽITELKOU ZLATÉ DESKY ZA ALBUM DÁREK VÁNOČNÍ. CHYSTÁTE O LETOŠNÍCH VÁNOCÍCH NĚJAKÝ KONCERT?

Dárek vánoční je opravdu úspěšné album, takže s jeho repertoárem každoročně během prosince koncertuji – tento rok například v Arcibiskupském paláci v Olomouci. Novinkou pak bude Vánoční koncert s mými hereckými kolegy v Divadle Palace v Praze, který jsme uspořádali pro naše věrné diváky.



Text: Jana Vanátková, foto: archiv Daniely Šinkorové a archiv Vělemarku

POPULÁRNÍ HEREČKA DANIELA ŠINKOROVÁ NYNÍ DOSLOVA ŽIJE HLAVNÍ ROLÍ DONNY V MUZIKÁLU *MAMMA MIA!*, KTERÝ „TANČÍ S PROENZI“. TAKÉ JÍ, STEJNĚ JAKO DALŠÍM ÚČINKUJÍCÍM V MUZIKÁLU, POMÁHÁ KVALITNÍ KLOUBNÍ VÝŽIVA ZVLÁDAT NÁROČNÉ FYZICKÉ VÝKONY NA JEVIŠTI.

► POCHÁZÍTE Z NITRY, ALE UŽ MNOHO LET ŽIJETE V PRAZE. CO SLOVENSKÉHO VÁM NEJVÍC CHYBÍ, KDYŽ JSTE V ČESKU, A NAOPAK?

V Čechách mi chybí moje rodina. A chybí mi slovenština – melodická a sexy řeč! A dost mi chybí Nitra a Bratislava, protože mám k těmto městům velmi důvěrný vztah. Ale když jsem na Slovensku, chybí mi zase můj domeček a velké zázemí přátel, které mám v Česku. Slovensko jsem opustila v 19 letech a od té doby si buduji vztahy především tady. A chybí mi svíčkova!!!

► LIDÉ VÁS ZNAJÍ I Z POŘADU O VAŘENÍ ČESKO NA TALÍŘI. JAKÉ POKRMY NEJRADĚJI PŘIPRAVUJETE NA VÁNOČNÍ STŮL?

Tradičně chystám řízky z vepřové panenky a vykostěných kuřecích stehen s bramborovým salátem, peču kokosový zákusek s pařížským krémem a čokoládovou polevou a vyrábím italské sušenky ke kávě Cantuccini a linecká kolečka. Každoročně také připravuji vánoční čočkovou polévku podle mamčinu receptu. Ten nyní posílám všem čtenářům časopisu KZW, kterým přeji krásné Vánoce a hodně zdraví!

(pozn. red.: recept najdete na následující straně)

„VČASNÁ PÉČE JE DALEKO PŘÍJEMNĚJŠÍ NEŽ DALŠÍ OPERACE“



DOPLŇEK STRAVY



**SUROVINY
NA 4 PORCE:**

- ◆ 375 g čočky
- ◆ hrst sušených hub
- ◆ 8 sušených švestek
- ◆ zeleninový bujon nebo 1 kostka vývaru
- ◆ 3 kusy bobkového listu
- ◆ 1 větší brambora
- ◆ 2 lžíce másla
- ◆ 1 cibule
- ◆ 2 stroužky česneku
- ◆ 3 lžíce polohrubé mouky
- ◆ 300 ml mléka
- ◆ 400 ml smetany ke šlehání
- ◆ ocet
- ◆ polévkové koření
- ◆ cukr
- ◆ sůl
- ◆ pepř

**Čočková polévka
Daniely Šinkorové****PŘÍPRAVA:**

Čočku zalijte vodou, aby byla ponořená na dva prsty. Přidejte houby, sušené švestky a zeleninový bujon nebo kostku vývaru. Osolte, přihodte dva bobkové listy a vařte, dokud čočka nezměkne. Zatímco se čočka vaří, připravte si jíšku. Na másle zpěňte a dozlatova osmažte cibuli a na plátky pokrájený česnek. Přisypte mouku a zalijte mlékem. Dobře promíchejte, přilijte smetanu a znovu promíchejte, aby se v polévce neudělaly žmolky. Vlijte do polévky, povařte a dochuťte polévkovým kořením, pepřem, cukrem a octem.

Náš tip: Porce ozdobte plátky opečené klobásky, sýrem nastrouhaným na nudličky a snítkou rozmarýny, nebo jen čerstvou petrželkou.

DOBRÁ RADA:

OCET DOLIJTE AŽ PO CHVILCE, KDY SE POLÉVKA DOVAŘÍ, ABY SE NESRAZILA.

**Dárek nejen pro císaře**

DOPLNĚK STRAVY



NYNÍ NAVÍC
30 TABLET ZDARMA!

JAK SE UŽÍVÁ:

1 tableta denně během jídla nebo po jídle, která se zapije tekutinou.

Ve staré Číně byly některé houby považované za zázračné a směl je užívat jen císař a pár jeho vyvolených... Díky moderním technologiím si je dnes můžeme dopřávat i my.

Pokud hledáte pro své blízké **kompletní doplněk stravy pro podporu imunity** a věříte tradičním, lety prověřeným přírodním látkám, vyzkoušejte produkt **Hlíva ústříčná PREMIUM**.

Obsahuje **vysoce kvalitní extrakty ze tří druhů hub – hlívy ústříčné, reishi a cordycepsu** – kte-

ré jsou již po staletí využívány v tradiční čínské medicíně. Přípravek obsahuje také **organický zdroj železa**, který společně s reishi **podporuje normální funkci imunitního systému**.

**ZJISTILI JSME:**

- ◆ **Hlíva ústříčná** je především bohatým zdrojem důležitých **beta glukanů**.
- ◆ **Reishi** mimo jiné přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi a má **blahodárný účinek na zdraví oběhového systému**.
- ◆ **Cordyceps** roste vzácně v některých oblastech Číny **ve výšce 3 500 m**.
- ◆ **Železo** podporuje funkci imunitního systému, podílí se na přenosu kyslíku po celém těle, přispívá k tvorbě červených krvinek a hemoglobinu a je důležité **pro dobrou koncentraci, paměť a myšlení**.

Foto: archiv Daniely Šinkorové, archiv Walmarku, dollarphotoclub.com a 123rf.cz

Paní Miroslava Kovalová s maminkou



„MILÝ WALMARKU, MOC DĚKUJI ZA PĚKNOU VÝHRU. SOUTĚŽILA JSEM O VÍKENDOVÝ POBYT PRO DVĚ OSOBY VE 4**** HOTELU ANTONIE VE FRÝDLANTU V ČECHÁCH A VYHRÁLA HO!“ – TĚMITO SLOVY ZAČÍNÁ DOPIS NAŠÍ KLIENTKY MIROSLAVY KOVALOVÉ Z VELKÝCH KUNĚTIC. BYLI JSME ZVĚDAVÍ NA JEJÍ DOJMY A POPROSLI JI O PÁR SLOV...“

JAK JSTE SE DOZVĚDĚLA O VÝHŘE A JAK NA VÁS TATO ZPRÁVA ZAPŮSOBILA?

O výhře jsem byla informována telefonicky ze zákaznického servisu Walmarku, a poté jsem dostala e-mail s doplňujícími údaji. Nakonec mi pošta doručila obálku, ve které byl voucher. Byla jsem velice mile překvapena, protože do té doby jsem vyhrávala sem tam něco malého, třeba kosmetické výrobky nebo knížky za vylustěné křížovky, ale takhle velkou výhru jsem ještě nikdy nevyhrála.

V JAKÉM TERMÍNU JSTE SE DO FRÝDLANTU VYPRAVILA A KDO VÁM DĚLAL DOPROVOD?

Pozvala jsem svoji maminku a jel s námi ještě můj přítel, který si pobyt zaplatil. Do hotelu Antonie ve Frýdlantu jsme přijeli v pátek 22. 5. 2015 a užívali si pobyt až do neděle 24. 5. 2015.

JAK SE VÁM TU LÍBIL?

Luxusní hotel s krásným wellness Antonie Spa concept jsme si opravdu moc užili. Pokoje jsou velice moderně zařízené a hlav-

**LUXUSNÍ HOTEL
JSME SI MOC
UŽILI!**

ně chválím personál, který je skutečně na profesionální úrovni. Po příjezdu nás recepční seznámila s hotelem a osobně provedla po celém objektu. To samé mohu říct o restauraci, její obsluze a kulinařském umění šéfkuchaře – jídlo bylo vynikající.

**STIHLI JSTE SE
PODÍVAT I NĚKAM
DO OKOLÍ HOTELU?**

Ano, a výlety po okolí stály opravdu za to. Navštívili jsme hrad a zámek Frýdlant (měli jsme na něj dokonce výhled z hotelového pokoje) a rozhlednu – nazývanou „okurka“ – v nedaleké obci.

**ŘEKLA BYSTE NÁM NA ZÁVĚR – JAK DLOUHO JSTE ČLENKOU KZV A KTERÉ PRODUKTY JSTE SI VE VAŠÍ RODINĚ OBLÍBILI?**

Členkou Klubu zdraví Walmark jsem od roku 2008. V rodině používáme tyto produkty Walmark: Prostenal Forte, Dialevel, Mega lecithin forte, Vápník+hořčík+zinek, vitaminy C a B, Ostropestřec, OptiTensin a Pupalku dvouletou. Chtěla bych vám ještě jednou moc poděkovat za krásnou výhru. Velmi ráda budu i nadále odebírat produkty vaší firmy a zapojovat se do různých soutěží.

VÁNOCE ZDRAVÉ A VESELÉ



PROENZI® 3 PLUS

Komplexní kloubní výživa se silou 3 látek

- Špičková péče o vaše klouby s dlouhodobým účinkem
- Vyvážené složení 3 látek obohaceno o ExPur komplex
- Glukosamin, chondroitin a kolagen tvoří základní stavební látky chrupavky

DÁREK
90 tablet = 1 měsíc užívání ZDARMA



Balení: 180 + 90 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 519 Kč

DÁREK
TABLETY
ZDARMA



DÁREK
30 tablet ZDARMA

Balení: 90 + 30 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč

Produkty z této nabídky si můžete objednat na www.klubzdravi.cz/vanoce, telefonicky na bezplatné lince **800 141 141** v pracovních dnech od 7:00 do 17:00 hod. nebo prostřednictvím přiloženého **letáku s vánoční nabídkou produktů Walmark**.

Nabídka platí do 31. 12. 2015 nebo do vyprodání zásob.

DÁREK
1 měsíc užívání NAVÍC
+ POWERBANK – kapesní nabíječka na telefon



PROSTENAL® FORTE

Osvědčená péče o prostatu

- Komplexní složení pro dlouhodobou péči
- Saw palmetto pomáhá udržovat zdravou prostatu

Balení: 90 + 30 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 519 Kč

DÁREK

KAPESNÍ NABÍJEČKA

DÁREK
Urinal Akut 10 tablet ZDARMA



URINAL®

Komplexní péče o močové cesty

- Unikátní kombinace extraktů z brusinek, vitamínu D a zlatobýlu obecného
- Pro pravidelnou péči o zdraví močových cest

Balení: Urinal 60 tobolek + Urinal Akut 10 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč

DÁREK

Urinal Akut



DÁREK
svítící Martabrouk

MARTÁNCI IMUNACTIV®

Pro podporu imunity

- Vitaminy a minerály s betaglukany
- Vitamin C a zinek přispívají k normální funkci imunitního systému
- Bez umělých barviv, cukru, konzervantů, lepků a laktózy

Balení: 50 + 50 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 239 Kč

DÁREK

SVÍTÍCÍ
MARTABROUK



DÁREK
svítící Martabrouk

MARTÁNCI GUMMI S ECHINACEOU

Chutné želatinové tablety pro podporu dětské imunity

- Echinacea, vitamin C, zinek podporují imunitu organismu
- Bez umělých barviv, sladidel, konzervantů, lepků a laktózy

Balení: 50 + 50 želatinových tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 239 Kč

PŘEHLED VÁNOČNÍCH BALENÍ

Produkt	Dárek	Cena v KZW*
PROENZI® 3 PLUS (180 + 90 tablet)	90 tablet ZDARMA	519 Kč
PROENZI® 3 PLUS (90 + 30 tablet)	30 tablet ZDARMA	349 Kč
PROSTENAL® FORTE (90 + 30 tablet)	30 tablet NAVÍC a Powerbank ZDARMA	519 Kč
URINAL® (60 tobolek)	Urinal Akut 10 tablet	349 Kč

* Ceny jsou uvedeny včetně DPH.



DÁREK
30 tablet ZDARMA

SPEKTRUM 50+

Pro péči o vaši vitalitu a kondici

- Vyvážený komplex vitaminů a minerálů
- Žeňšen pomáhá zachovat optimální životní sílu, energii a vitalitu
- Vitamin C, vitamin D a zinek pomáhají podporovat imunitní systém

Balení: 100 + 30 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč

DÁREK
TABLETY
ZDARMA



DÁREK
30 tablet ZDARMA

SPEKTRUM IMUNACTIV

Pro péči o vaše zdraví a imunitu

- Vyvážený komplex vitaminů a minerálů
- Obohaceno o komplex Immunactiv® – s vitamínem C a zinkem pro podporu imunity
- Vhodný doplněk v období zvýšené fyzické a duševní námahy

Balení: 100 + 30 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč

Produkt	Dárek	Cena v KZW*
MARTÁNCI IMUNACTIV® (50 + 50 tablet)	Svítící Martabrouk	239 Kč
MARTÁNCI GUMMI S ECHINACEOU (50 + 50 želatinových tablet)	Svítící Martabrouk	239 Kč
SPEKTRUM 50+ (100 + 30 tablet)	30 tablet ZDARMA	349 Kč
SPEKTRUM IMUNACTIV (100 + 30 tablet)	30 tablet ZDARMA	349 Kč

Všechny uvedené produkty jsou doplňky stravy.

ZDRAVÉ A VESELÉ

JEDNOTNÁ
CENA
349 Kč



WALMARK PAMĚŤ A KONCENTRACE

GinkgoPrim^{MAX} a **Lecithin^{FORTE}**

- Ginkgo biloba pomáhá udržet paměť, koncentraci a duševní pohodu
- Lecithin je jednou ze základních stavebních složek buněčných membrán všech živých organismů

Balení: GinkgoPrim^{MAX} 60 tablet a Lecithin^{FORTE} 90 tobolek

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč



WALMARK ZDRAVÉ KLOUBY A KOSTI

Vápník-hořčík-zinek^{OSTEO} a **Super Kolagen^{COMPLEX}**

- Vápník, hořčík, zinek, mangan a vitamin D pomáhají uchovat normální stav kostí
- Vitamin C přispívá k normální funkci chrupavek díky svému příznivému vlivu na tvorbu kolagenu

Balení: Vápník-hořčík-zinek^{OSTEO} 100 tablet a Super Kolagen^{COMPLEX} 60 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč



WALMARK PODPORA IMUNITY

MegaCéčko^{LONG EFFECT} a **Hlíva ústříčná^{PLUS}**

- Vitamin C pro podporu imunity ve formě mikroperliček s postupným uvolňováním
- Echinacea a rakytník mají antioxidační účinky a pomáhají ochránit buňky před následky působení volných radikálů

Balení: MegaCéčko^{LONG EFFECT} 30 kapslí a Hlíva ústříčná^{PLUS} 60 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč



WALMARK ZDRAVÉ VLASY, NEHTY, PLEŤ

Viaderm Complete a **Pupalka dvouletá 500 mg**

- Biotin přispívá k udržení dobrého stavu vlasů
- Pupalkový olej podporuje zdraví kůže
- Zinek přispívá k udržení dobrého stavu nehtů

Balení: Viaderm Complete 60 tobolek a Pupalka dvouletá 500 mg 60 tobolek

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč



WALMARK OČISTA ORGANIZMU

Ostropěstřec mariánský a **Chlorella Japan^{FORTE}**

- Chlorella podporuje detoxikační procesy v organismu, vitalitu a aktivitu
- Ostropěstřec napomáhá k zachování normální funkce jater a podporuje regeneraci jaterních buněk

Balení: Ostropěstřec mariánský 60 tablet a Chlorella Japan^{FORTE} 100 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč



WALMARK ENERGIE A VITALITA

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

- Guarana pomáhá potlačovat únavu
- Hořčík a vitamin B6 přispívají ke snížení únavy a vyčerpání

Balení: Guarana^{ENERGY} 60 tablet a Magnesium B6^{ACTIVE} 60 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč



WALMARK ZDRAVÉ OČI

Lutein^{FORTE} a **Zinek^{ACTIVE}**

- Vitamin A a zinek přispívají k udržení normálního zraku
- Vitamin E a zinek jako antioxidanty přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem

Balení: Lutein^{FORTE} 60 tobolek a Zinek^{ACTIVE} 50 tablet

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč



WALMARK ZDRAVÉ SRDCE

Omega 3 rybí olej^{FORTE} a **Koenzym Q10^{CARDIO}**

- EPA a DHA přispívají k normální funkci srdce
- Vitamin B1 přispívá ke správné činnosti srdce

Balení: Omega 3 rybí olej^{FORTE} 60+60 tobolek a Koenzym Q10^{CARDIO} 30+10 tobolek

Vaše cena v zásilkovém prodeji KZW: 349 Kč



PŘEHLED VÁNOČNÍCH BALENÍ

Produkt	Dárek	Cena v KZW*	Produkt	Dárek	Cena v KZW*
WALMARK PAMĚŤ A KONCENTRACE (GinkgoPrim ^{MAX} 60 tablet a Lecithin ^{FORTE} 90 tobolek)	Originální freshbox	349 Kč	WALMARK ZDRAVÉ VLASY, PLEŤ A NEHTY (Viaderm Complete 60 tobolek a Pupalka dvouletá 500 mg 60 tobolek)	Originální freshbox	349 Kč
WALMARK ZDRAVÉ KLOUBY A KOSTI (Vápník-hořčík-zinek ^{OSTEO} 100 tablet a Super Kolagen ^{COMPLEX} 60 tablet)			WALMARK OČISTA ORGANIZMU (Ostropěstřec mariánský 60 tablet a Chlorella Japan ^{FORTE} 100 tablet)		
WALMARK ZDRAVÉ SRDCE (Omega 3 rybí olej ^{FORTE} 60+60 tobolek a Koenzym Q10 ^{CARDIO} 30+10 tobolek)			WALMARK ENERGIE A VITALITA (Guarana ^{ENERGY} 60 tablet a Magnesium B6 ^{ACTIVE} 60 tablet)		
WALMARK PODPORA IMUNITY (Mega Céčko ^{LONG EFFECT} 30 kapslí a Hlíva ústříčná ^{PLUS} 60 tablet)			WALMARK ZDRAVÉ OČI (Lutein ^{FORTE} 60 tobolek a Zinek ^{ACTIVE} 50 tablet)		

* Ceny jsou uvedeny včetně DPH.

Všechny uvedené produkty jsou doplňky stravy.

Produkty z této nabídky si můžete objednat na www.klubzdravi.cz/vanoce, telefonicky na bezplatné lince **800 141 141** v pracovních dnech od 7:00 do 17:00 hod. nebo prostřednictvím přiloženého **letáku s vánoční nabídkou produktů Walmart**.

Nabídka platí do 31. 12. 2015 nebo do vyprodání zásob.

Přinášíme inspiraci na originální dárky pro vaše nejmilejší.



LÁSKOMINY DENISY BARTOŠOVÉ Jedlé i kreativní dárky a skvělé recepty na celý rok

DENISA BARTOŠOVÁ

Udělejte svým milovaným radost dárkem s příběhem. Takovým, který je s láskou ručně vyrobený, krásně zabalený a navíc se dá sníst. Denisa Bartošová, autorka, jejíž předchozí kniha Láskominy byla vyhlášena nejkrásnější kuchařkou na světě, je známá svojí kreativitou. Podle podrobných postupů z této knihy vytvoříte krásné dárky, a to během chvilky a za pár korun. Ke každému receptu patří barevná fotografie, ilustrované i fotografické postupy.

► 549 Kč, www.smartpress.cz

Věnc jako z lesa

POSTUP:

Na proutěný základ věnce upevníte držáky svíček buď pomocí bodce, který je jejich součástí, nebo tavnou pistolí. Tou také nahodile přilepte vatové houbičky, kousky mechu a modřínové šišky včetně větviček. Nakonec naneste štětcem na různá místa transparentní lepidlo a posypte je umělým sněhem. Sníh lehce přimáčkněte prsty.

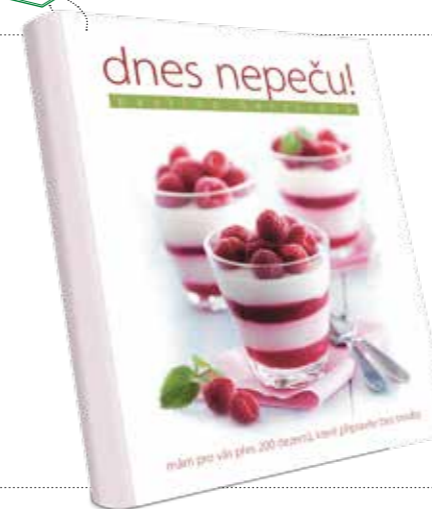
CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- ♦ věnec z proutí
- ♦ sušený mech
- ♦ vatové houbičky
- ♦ držáky svíček
- ♦ modřínové šišky
- ♦ umělý sníh
- ♦ transparentní lepidlo
- ♦ tavná pistole

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



pro dceru



DNES NEPEČU Přes 200 receptů, které připravíte bez trouby!

PAVLÍNA BERZSIOVÁ

Dopřejte si se svými blízkými ve sváteční dny nápadité nepečené sladké snídaňové dobroty, jako je voňavé ovocné máslo či rýžové kuličky s ovocem, na výlet si místo obvyklé tatranky připravte nepečené dortíčky do skleničky, sezamové tyčinky či lahodné nápoje. A nyní před Vánoci se nechte inspirovat kapitolou „co nepeču s kamarádkami“, a máte vystaráno – s přípravou cukroví na Vánoce i nepečenými jedlými dárky pro přátele.

► 399 Kč, www.sloart.cz

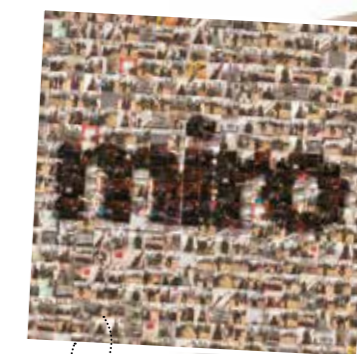
2 LP & 2 CD MIRO

MIRO ŽBIRKA

Zpěvák Miro Žbirka, který už od 15 let stojí za mikrofonem, si dvojalbem MIRO nejspíš splnil životní sen. Dvoj-LP a dvoj-CD, která budou jistě skvělým dárkem pro všechny hudební fajnšmekry, totiž nahrál v největším hudebním studiu světa – Abbey Road v Londýně.

Meky je také autorem všech písní na novém dvojalbu, anglických textů se ujal slavný textař a básník Pete Brown. Texty na slovenské části alba patří opět Miro Žbirkovi a dva otextoval jeho dlouholetý spolupracovník, Kamil Peteraj. Dvojalbum vychází jak na CD, tak i na klasickém LP a sám Meky k tomuto projektu s úsměvem dodává: „Po 25 letech zase vychází na vinylové černé desce moje album a já jsem rád, že jsem nezahlodil gramofon.“

► 399 Kč, www.bontonland.cz



pro tatínka

Vánoce nemusí být jen sladké...

Přípravek **Dialevel** představuje **vhodný dárek pro každého, kdo si chce zachovat zdravou hladinu cukru v krvi**. Hodí se tedy především pro diabetiky, pre-diabetiky s obecnými preventivními opatřeními (diety a cvičení), osoby s poruchou glukózové tolerance a osoby s nadváhou.

Obsahuje optimální kombinaci tří aktivních látek:

- ♦ **Skořice** pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi.
- ♦ **Chrom** je stopový prvek důležitý pro štěpení bílkovin, tuků a cukrů. Přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi.
- ♦ **Kyselina alfa-lipoová**.

Užívají se **2 tablety denně**, nejlépe po jídle, které se zapíjejí dostatečným množstvím vody.



PRO ZDRAVOU HLADINU
CUKRU V KRVÍ



DOPLŇEK STRAVY

pro dědečka





Doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD.,
vedoucí Centra výživy
Fakultní Thomayerovy
nemocnice v Praze

JAK POMÁHAJÍ PROBIOTIKA

Některá onemocnění vyžadují léčbu antibiotiky. Ta však spolu s nebezpečnými bakteriemi zničí i ty prospěšné. K obnově „hodných“ bakterií pomáhají probiotika. Jak působí a jak bychom je měli užívat, jsme se zeptali doc. MUDr. Pavla Kohouta, PhD., vedoucího Centra výživy Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze.

JAKÁ JE SOUVISLOST MEZI STAVEM TRÁVICÍHO TRAKTU A IMUNITOU ČLOVĚKA?

Ve sliznici trávicího traktu je obsaženo velké množství lymfocytů (druh bílých krvinek). Sliznice trávicího traktu je unikátní hranicí – bariérou mezi zevním světem (vnitřní část trávicího traktu) a vnitřním prostředím organismu. Střevní sliznice, hlen a bakterie tvoří bariéru proti cizorodým bílkovinám, toxinům, patogenním bakteriím apod.

Imunitní systém trávicího traktu se od narození učí rozpoznávat látky tělu vlastní a potřebné (k těm navozuje toleranci), a naopak ty, které jsou tělu cizí. Proti cizorodým látkám vytváří jak protilátkovou, tak buněčnou reakci. Tímto způsobem dochází i k imunizaci organismu (například očkování).

PROČ JE VHDNÉ PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK BRÁT I PROBIOTIKA?

Při užívání širokospektrých antibiotik (především ústy – perorální podání, ale i při podání do žil či svalů, pokud jsou antibiotika vylučována zpět do střeva) dochází k porušení střevního mikrobiomu, tedy bakterií ve vnitřní části střev. Taková situace se nazývá dysmikrobie a sama o sobě může vést k bolestem břicha, křečím, nadýmání, průjmům.

Probiotika podporují růst

prospěšných bakterií a brání přemnožení škodlivých. Pomáhají tak obnovit v trávicím traktu vyvážené prostředí, proto je vhodné brát je zároveň s antibiotiky.

DOPORUČUJETE UŽÍVAT OBĚ TABLETY (ANTIBIOTIKA I PROBIOTIKA) ZÁROVEŇ, NEBO V NĚJAKÉM ČASOVÉM ODSUTU?

Probiotické bakterie je ideální konzumovat v mezidobí mezi užitím antibiotik. Tedy například, jestliže berete antibiotika po 12 hodinách, je nejvhodnější, pokud si vezmete tabletu s probiotiky přibližně po osmi hodinách od požití antibiotik, aby antibiotika zničila co nejméně probiotických bakterií.

KDY STAČÍ JÍST JOGURTY, A KDY JE LEPŠÍ SÁHNOUT PO PROBIOTIKU VE FORMĚ DOPLŇKU STRAVY?

Odpověď není jednoznačná. Není důležité, v jaké podobě jsou probiotika podávána, ale kolik a jaké kmeny bakterií obsahují. Je rozdíl mezi jogurtem s živou bakteriální kulturou a jogurty, které mají přidány probiotické bakterie ve vysokém množství, které odpovídá obsahu bakterií v „tablete“. Obecně je lepší užívat doplňky stravy, které obsahují více kmenů probiotických bakterií.

MŮŽOU PRAVIDELNĚ PODÁVANÁ PROBIOTIKA ZVÝŠIT ODOLNOST DĚTÍ VŮČI NEMOCEM?

Ano, v každém případě, podání probiotik zvyšuje imunitu organismu, tvorbu protilátek, především slizničních, což zvýší obranyschopnost a zároveň sníží riziko vzniku nemocí.

Zjistili jsme

Střevní flóru může kromě antibiotik narušovat užívání různých léků, nevyvážená strava, ale i fyzický a psychický stres.

VÍTANÉ BAKTERIE

Nejen při užívání antibiotik, ale také při zažívacích potížích dochází k narušení střevní mikroflóry. Kvalitní probiotika jí opět vrátí ztracenou rovnováhu.

Probiotika pro dospělé

Moderní přípravek **Laktobacily FORTE** obsahuje **8 druhů bakterií** ve velmi vysokém množství **15,6 miliard v maximální denní dávce**. Přípravek navíc obsahuje **fruktooligosacharidy**, které jsou zdrojem živin pro mikroflóru v tlustém střevě.

Protože při užívání antibiotik dochází k narušení střevní mikroflóry a likvidaci i těch potřebných druhů bakterií, jsou **Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy** vhodným doplňkem stravy během a po užívání antibiotik.

KDY PŘÍPRAVEK VYUŽIJETE?

- ♦ při cestování
- ♦ při užívání antibiotik
- ♦ kdykoli, protože bakterie **Lactobacillus** a **Bifidobacterium** jsou nezbytnou součástí střevní flóry

JAK SE UŽÍVÁ?

- 1-2 tobolky** denně pro dlouhodobé užívání
 - 3 tobolky v případě zvýšené potřeby**
- Tobolky se užívají s jídlem nebo do 30 minut po jídle, nejlépe ráno.

AŽ 15,6
MILIARD
BAKTERIÍ
V MAX.
DENNÍ
DÁVCE



DOPLŇEK STRAVY



Probiotika pro děti

Doplňek stravy **Martánci Laktobacily** přispívá k vyvážené střevní mikroflóře a je určený dětem už od 1 roku. Vyrábí se pomocí **moderní technologie Probiocap®**, která chrání probiotické bakterie před kyselým prostředím žaludku a tepelnými šoky.

Unikátní přípravek obsahuje také **vitamin D**, který **podporuje normální funkce imunitního systému**.

Děti i jejich rodiče ocení **snadné a příjemné užívání** – prášek, který má lahodnou ovocnou chladivou chuť, stačí nasypat ze sáčku do úst. Nemusí se zapíjet vodou.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

- Pro dlouhodobé užívání:** 1 sáček denně
- Při užívání antibiotik:** 2 sáčky denně

Náš tip: Prášek můžete kdykoli během dne zamíchat dětem do jídla.



DOPLŇEK STRAVY



Soutěž VYHRAJTE MARTÁKUFRI!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA
Napište nám, kolik bakterií obsahuje prášek v jednom sáčku přípravku **Martánci Laktobacily**. Na výběr máte tři možnosti:

- 3 miliony
- 4 miliony
- 3 miliardy

PRÁVIDLA SOUTĚŽE

Svoji odpověď nám prosím pošlete do 31. 12. 2015 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. **Z došlých správných odpovědí vylosujeme 2 výherce (CZ a SR), které odměníme „martánským“ kufrem na kolečkách (v červené nebo modré barvě dle vlastního výběru). Dalším 5 vylovaným, kteří správně odpoví, pošleme přípravek Martánci Laktobacily.**



RELAXACE V HOTELU ALEXANDRIA**** V LUHAČOVICÍCH



Pokud uvažujete o netradičním dárku pro své blízké, nebo si zkrátka potřebujete odpočinout, vyzkoušejte relaxační a ozdravný pobyt ve stylovém wellness hotelu v jedněch z našich nejkrásnějších lázní.

Architektura moravských Luhačovic má nenapodobitelný ráz, který jí vtiskl slovenský architekt Dušan Jurkovič. Jedinečné prameny pak řadí Luhačovice mezi nejlepší lázně v Evropě v léčbě dýchacích cest a dalších onemocnění.

Dvě budovy – dva světy

Komplex Alexandria**** Spa & Wellness hotelu tvoří dvě části. Původní budova byla postavena ve 30. letech minulého století. Nová hotelová část reprezentuje současnou generaci nejmodernějších evropských lázní a je úrovní služeb srovnatelná se čtyřhvězdičkovými hotely okolních zemí, především Rakouska a Německa, ovšem za ceny odpovídající českému trhu. Hotel s celkovou kapacitou 106 lůžek nabízí komfortní ubytování v pokojích vybavených televizorem, telefonem, sejfem a minibarem. Interiér pokojů v hlavní budově připomíná prvorepublikovou atmosféru. Naopak v nové hotelové části jsou jednotlivé pokojové dekorace a výtvarná díla připomínkou suvenýrů z Alexandrových cest. V rámci pobytu si klienti mohou užít odpočinek ve stylu starých římských lázní, které nabízí luxusní hotelové wellness centrum.

Odpočinek a zábava

Relaxaci v lázních holdovali už staří Římané. Ti je navštěvovali, aby se duševně osvěžili, fyzicky otužili i porozprávěli



s přáteli. Atmosféru starořímských lázní navozuje v hotelu Alexandria luxusní wellness centrum, kterému věvodí bazén se dvěma zlatými světélkujícími slunci na dně. Odpočinout si můžete v saunovém světě či orientální parní lázni Rasul. K dispozici je rovněž soukromý wellness pro dva. Hotel nabízí širokou škálu prožitkových a originálních procedur, které



doplňují o čistné peelings a zkrášlující zábaly. Zdraví prospěšné jsou i uhlíčitě koupele v přírodní léčivé minerální vodě a jiné tradiční lázeňské procedury. Mezi perly hotelu Alexandria patří Francouzská restaurace. V elegantním prostředí tu můžete ochutnávat i krajové speciality, k nimž se podávají nejlepší moravská i špičková zahraniční vína. Pro milovníky živé hudby je k dispozici noční klub s doprovodným programem. Rozmanitá je rovněž nabídka volnočasových aktivit v Luhačovicích a okolí.

Vánoční soutěž O VÍKENDOVÝ POBYT!

Kupte si jedno balení produktu MegaCéčko Long Effect 60 tbl. a čárový kód z něj nám prosím pošlete do 31. 12. 2015 na adresu Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Dopis označte heslem „Hotel Alexandria“. Z došlých dopisů vylosujeme jednoho šťastného výherce, který získá víkendový pobyt pro 2 osoby v hotelu Alexandria**** v Luhačovicích.

www.hotelalexandria.cz

MegaCéčko LONG EFFECT

Moderní forma vitamínu C, která díky speciální výrobní technologii zajišťuje během dne postupné uvolňování vitamínu C z kapsle ve formě mikroperliček do organismu, a tak poskytuje po dobu 8-12 hodin jeho stálou zásobu. Vitamin C podporuje imunitní systém a pomáhá chránit proti volným radikálům. **Jedna kapsle přípravku poskytne tělu dostatečnou zásobu vitamínu C na celý den.**



DOPLŇEK STRAVY

NA DESET
VYLOSOVANÝCH
ÚSPĚŠNÝCH LUŠTITELŮ
ČEKÁJÍ BALÍČKY
PLNÉ ZDRAVÍ!

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka Vánoce“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2015 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: ABS, TITL	OTAZAT	DRUH KAROserie	INICIÁLY HERCE HRU- ŠINSKÉHO	MALÝ EDUARD	UŽIVATEL INTERNETU HOVOR.	REMÍZA V ŠACHU	INICIÁLY HERCE ZINDULKY	ČÁST TEXTU ZKR.	INICIÁLY ZPĚVÁKA AZNAVOURA	SPZ OSTRAVY	PLÉŠT VĚNCE
ŽLUTO- HNĚDÉ BARVIVO				NÁZEV HLÁSKY S ČARODĚJO- VA ZEMĚ		PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA ZKR.		DRŽENÍ ZVÍŘAT STŘEVNÍ PARAZIT			
1. DÍL TAJENKY						2. DÍL TAJENKY SPZ PRAHY					
INICIÁLY HERCE MATONOHY			UPŘENÉ HLEDĚT ČÁST BYLINY				SOBOTA ZKR. ŠEDIVOST		CELNÍ KÓD ITÁLIE DUPNUTÍ		
SYSTÉM BRZD				PRODEJNÝ KUŘECÍCH SPECIALIT POVRCHNĚ			OSTYCH AFRICKÝ VELETOK			3. DÍL TAJENKY	SLOVENSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO
ČESKÝ KAPELNÍK 19. STOL.				STARO- REKOVÉ ZKR. VOJEN. HODNOSTI			KARLOVAR- SKÝ HOTEL JMÉNO FENKY				
	ZN. KILO- WATT- HODINY	PRASE ŠACHOVÁ VÝHRA				JMÉNO HER. JANŽUROVÉ ZKRATKA ZKRATKY		SPOR OSTEN			
PATRON					VZTEK CHEM. ZN. RADIA			MPZ EGYPTA OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			
4. DÍL TAJENKY						VÝROBNÍ ZARÍZENÍ MN. Č.					
INICIÁLY VYTVARNICE TYRLOVÉ			VYRÁŽKA NA RTU				CISTERNOVÁ LOĎ				

Foto: archiv Walmarku

KUPON na 15% SLEVVU

Můžete uplatnit na www.klubzdravi.cz nebo na 800 141 141

V objednávce zadejte slevový kód

KZW15X

Platnost do 31. 12. 2015



Jak využijete slevový kupon?

Při objednávce jakýchkoliv produktů z naší nabídky zadáním kódu v nákupním košíku na www.klubzdravi.cz, prostřednictvím bezplatné linky na telefonním čísle 800 141 141, nahlášením slevového kódu operátorce nebo vepsáním kódu na objednávací kartu v písemné objednávce. Slevový kód lze využít jen jednou.



KAŽDÝ DEN O KROK BLÍŽ K OPTIMÁLNÍ IMUNITĚ

IMUNOELIXEER® RAPID

- ✓ Echinacea a kurkuma pomáhají podporovat imunitní systém
- ✓ Černý bez a pelargonie přispívají k respiračnímu zdraví
- ✓ Vitamin C a zinek chrání buňky



Doplňěk stravy

CÍTÍTE SE OSLABENÍ? ZKUSTE NAVÍC

PRAVIDELNÉ PROCHÁZKY

DALŠÍ TIPY A DOPORUČENÍ NAJDETE NA KLUBZDRAVI.CZ