

Klub zdraví



KVĚTEN 2015

Henrieta HORNÁČKOVÁ

CHCI SE VRÁTIT NA ŠPIČKY



Velká soutěž

VYHRAJTE S PŘÍPRAVKEM
COENZYME Q10 CARDIO
VÍKEND PRO DVA
V HOTELU KAREL IV.



NOVINKA: Degasin®2Go
CUCAVÉ TABLETY
PROTI NADÝMÁNÍ



JAK SE
hubne
VE VODĚ



Energie
Z PŘÍRODY



PŘIPRAVTE SI
šeříkové
hody



proenzi®
3 plus



SÍLA KOMPLEXNÍHO SLOŽENÍ

- Glukosamin
- Chondroitin
- MSM
- Kolagen typu II
- Vitamin C



Doplnek stravy



Nejkomplexnější kloubní výživa

v řadě proenzi® s vysokým obsahem látek a dlouhodobým účinkem

Pohyb přináší **proenzi®**

Vitamin C přispívá ke správné tvorbě kolagenu pro správnou funkci chrupavek a kostí.



NAPSALI JSTE NÁM 4

JARNÍ KALEIDOSKOP
Zajímavosti ze světa zdraví 5

VAŠE ZKUŠENOST
Léto, jak má být 6

NOVINKY
Degasin®2Go 7

SETKÁNÍ
Henrieta Hornáčková 8

ZAUJALO NÁS
Jak se hubne ve vodě 10

V ORDINACI
Co prospívá játrům 12

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA
Energie z přírody 13

RELAXACE
Jarní inspirace 14

JARNÍ KUCHYŇĚ
Kvítí na talíři 15

ŽIVOTNÍ STYL
Pro radost ze života 16

CESTY ZA ZDRAVÍM
Vítejte v ráji! 17

PRO DĚTI
Marfanský kvíz 18

BYSTRÁ MYSL 19



VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELE,

dovolu,te, aby ch Vás srdečně pozdravil a popřál Vám i za všechny své kolegy z Walmarku příjemné jarní dny.

Možná už také přemýšlíte, kam se letos vydáte na dovolenou. Ať už patříte k těm, kdo májí rádi rušnější turistická centra, nebo dáváte přednost tichým koutům přírody, jedno máme

všichni společné – přejeme si, aby dovolená proběhla podle našich představ a její průběh nenarušily žádné nepříjemné zážitky.

Krásné počasí Vám sice zaručit nemůžeme, zato přinášíme několik tipů na přípravky, které by ve Vašem prázdninovém zavazadle rozhodně neměly chybět.

K nejčastějším problémům spojeným s cestováním patří zažívací potíže vyvolané nevhodnou stravou, stresem nebo infekcí. Proto je vhodné mít v lékárnice například Laktobacily pro rychlou obnovu střevní mikroflóry. Určitě nezapomeňte přibalit i Tammex family, který spolehlivě pomáhá v případě průjemových onemocnění a smějí ho užívat už děti od 1 roku.

Cestování můžou znepříjemnit i pocity „nafouknutého břicha“. Při řešení těchto obtíží se osvědčil zdravotnický prostředek Degasin, který nyní dostal nový atraktivní obal. Úplnou novinku pak představuje Degasin®2Go – praktické balení na cesty ve formě cucavých tablet, které se dají užívat kdykoli a kdekoli.

Přeji Vám všem pevně zdraví a jen samé příjemné a zajímavé zážitky na Vašich cestách.

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

Pro vyváženou střevní mikroflóru

Při změně jídelníčku, **při cestování, během nebo po užívání antibiotik** může snadno dojít k narušení střevní mikroflóry. Doplněk stravy **Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy** obsahuje **8 kmenů 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**. Bakterie Lactobacillus a Bifidobacterium jsou nezbytnou součástí **střevní mikroflóry**. Užívají se **1–3 tobolky denně** s jídlem nebo do 30 minut po jídle, nejlépe ráno. Pro dlouhodobé užívání 1–2 tobolky denně, 3 tobolky v případě potřeby.



DOPLNĚK STRAVY

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu

Vychází: 2x ročně

Číslo, místo a datum vydání: 5/2015, Český Těšín, jaro 2015

Registrace: MK ČR E 20359

Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec **IČ:** 536016

NAPSALI jste nám



MILÍ ČTENÁŘI,
DĚKUJEME ZA KRÁSNÉ DOPISY,
KTERÉ JSTE NÁM POSLALI
Z RŮZNÝCH KOUTŮ ČECH
I SLOVENSKA. TENTOKRÁT
OTISKUJEME DVA Z NICH
A JEJICH PISATELKÁM POSÍLÁME
JAKO PODĚKOVÁNÍ PRODUKTY,
KTERÉ SE JIM OSVĚDČILY.



NEDÁM DOPUSTIT NA URINAL MEDICAL

DOBŘÍ DEN,

když jsem před třemi lety otěhotněla, začaly se u mě vyskytovat opakované záněty močových cest. Antibiotika střídala antibiotika. Zabírala vždy na několik týdnů a pak se potíže s močením opět objevily. Nejhorší to bylo v noci, protože jsem musela několikrát navštívit toaletu. Bylo to jako začarovaný kruh. Problémy se o dost zlepšily, když jsem objevila Váš přípravek Urinal Medical. Od té doby na něj nedám dopustit! Výhodou je, že se smí užívat i v těhotenství a při kojení. Většina urologických čajů naopak obsahuje byliny, které jsou v těhotenství a při kojení zakázané, proto jsem z Urinalu Medical doslova nadšená. Za to Vám patří velký dík!

Posílám fotku naší dcerky Nikol a přeji krásný den.

ALENA PROKOPOVÁ, Světlá nad Sázavou (CZ)



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

NAMIESTO SLADKOSTÍ – DIALEVEL

DOBŘÍ DEŇ,

som diabetička už 15 rokov. Túto chorobu som dostala ako „darček“ pri odchode na dôchodok. Pichám si inzulín od roku 2010 4x denne pri každom jedle, teda aj pred druhou večerou o 21.00 hod. Mám aj nadváhu, preto okrem užívania Dialevelu skoro denne chodím aj na prechádzky. Mám problémy aj s krčnou chrbticou, a tak sa snažím aspoň 30 min. denne (až na výnimky, keď je zlé počasie) chodiť von, do prírody. Viem, že bez pohybu to nejde, preto vitamíny pre diabetikov striedam s Dialevelom.

Aj moji priatelia sa mi snažia k narodeninám či k meninám namiesto sladkostí darovať Dialevel, pretože vedia, že im budem vďačná, nakoľko ako dôchodkyňa nemám tých peňazí nazvyš. Glykémiu sa snažím udržiavať pod 10 mmol. Už viem, aké potraviny mi zvyšujú GI a ktoré mám konzumovať. Sladké nápoje nepijem, len kávu raz denne neviem vypíť bez cukru. Keď niečo poruším, naprávam to pohybom a Dialevelom.

EVA CHOVANCOVÁ, Hrnčiarске Zálužany (SK)



DIALEVEL
POMÁHA
DÍKY SKOŘICI
A CHRŮMU
UDRŽOVAT
ZDRAVOU
HLADINU CUKRU
V KRVÍ.



DOPLNĚK STRAVY



DOPLŇEK STRAVY

NA CESTY

Čeká vás delší jízda autobusem nebo letadlem, kdy budou vaše nohy po několika hodin bez možnosti většího pohybu? Dopřejte jim **Varixinal!**

Při dlouhém sezení nebo stání se často objevují **potíže s cirkulací krve v končetinách.**

Přípravek **Varixinal** obsahuje 4 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 známy jako účinné antioxidanty, které pomáhají zachovat pružné žíly a neporušené cévy. Složení přípravku je **navíc obohaceno bioflavonoidem hesperidinem a vitamínem C**, který je důležitý pro správnou funkci cév.

Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí tekutinou.



ÚČINNÁ POMOC PŘI PARODONTÓZE

Zubní pasta Santoin byla vyvinuta ve spolupráci s pracovníky lékařské fakulty University Palackého v Olomouci. Hlavní složkou extraktu z **léčivé rostliny Macleya cordata** je směs alkaloidů sanguinarinu a chelerytrinu, které pomáhají omezovat tvorbu zubního plaku a mají pozitivní vliv na neutralizaci sirných látek, jež jsou často příčinou nepříjemného dechu. Další účinnou látkou v obou přípravcích **Santoin (zubní pasta, ústní voda)** je **allantoin**, který má příznivý vliv na hojivé procesy v ústní dutině. Zubní pasta také obsahuje **fluor** a řadu doplňkových a aromatických složek pro dosažení **optimálního čistícího účinku a dlouhotrvajícího pocitu svěžesti** v ústech.



KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK



LEDOVÉ KVĚTY

Vodu převařte a nechte vychladnout. Varem se odstraní látky, které mohou v ledových kostkách působit zákal, respektive vytvářet bublinky. Do tvořítek na led nalijte vodu a květy umístěte tak, aby byly celé potopené.

(ZDROJ: Květinová kuchařka, Jana Vlková, www.smartpress.cz)

NÁŠ TIP

PŘÍPRAVA NA ZKOUŠKY

Doplňek stravy **MemoPlus** pomáhá udržovat **mentální svěžest** a duševní pohodu. S oblibou ho využívají **studenti** a také lidé, jejichž povolání vyžaduje bdělost a koncentraci. MemoPlus obsahuje **5 aktivních látek**:

- 1. Ginkgo biloba** podporuje periferní **krevní oběh**, čímž pomáhá např. k **udržení paměti a soustředění**, a to i v období zvýšeného stresu.
- 2. Vitamin B6** je látka důležitá pro **činnost nervového systému**.
- 3. Hořčík** je nezbytný pro **duševní funkci a mentální výkonnost**.
- 4. Kofein** pomáhá udržovat **bdělost**, zvyšuje fyzickou **výkonnost a koncentraci**.
- 5. Fosfatidylcholin** je **základní stavební jednotkou buněčných membrán**.



DOPLŇEK STRAVY

TĚSNĚ PŘED UZÁVĚRKOU ČASOPISU NÁM PŘIŠEL DOPIS OD NAŠÍ DLOUHOLETÉ ZÁKAZNICE PANÍ **EVY BRŮŽKOVÉ** Z BRNA. ROZHODLI JSME SE JEJ OTISKNOU, PROTOŽE SE TÝKÁ JEJÍ DLOUHOLETÉ ZKUŠENOSTI S UŽÍVÁNÍM BETA KAROTENU PŘED LETNÍ SEZONOU, COŽ JE PRÁVĚ NYNÍ VELMI AKTUÁLNÍ TÉMA. DĚKUJEME PANÍ EVĚ I ZA KRÁSNÉ FOTOGRAFIE, ZE KTERÝCH UŽ NA NÁS DÝCHLO LÉTO!

LÉTO, JAK MÁ BÝT!

Milý Walmarku,

ráda bych se podělila s Vámi i ostatními čtenáři o moji zkušenost s Vašimi výrobky Beta karotenem a nyní novým Beta karotenem Plus.

Začíná čas jara a léta, kdy již přes 10 let pravidelně užívám Beta karoten. Zvykla jsem si vždy koncem dubna nebo začátkem května začít polykat denně jednu „kuličku“ a takto pokračuji až do konce září. Od té doby, co je k dostání silnější Beta karoten Plus, mi už stačí brát jen jednu „kuličku“ obden. A jak mi Beta karoten pomáhá? Mám světlou pokožku, která vždy při prvním sluníčku reagovala tím, že se mi v obličejí objevily pihy. Pokud jsem šla v létě k vodě, vracela jsem se domů s rudou pokožkou – spálenou, přestože jsem používala opalovací krémy. Jak bolí spálená kůže, nemusím snad niko-

mu připomínat, loupání kůže v očích pak následovalo.

Od té doby, co jsem začala pravidelně užívat Beta karoten, tyto problémy vymizely. Pihy v obličejí nejsou, a když to jeden den trochu přeženu delším pobytem na sluníčku, nic se nestane a druhý den nevím, že jsem byla na slunci. Má pokožka již toleruje i slunce u moře, což dříve bylo jen s velkými problémy. A co je zajímavé, snad ty sluneční paprsky přitahují díky Beta karotenu ještě více, protože se opalují do hněda.

Cena Vašeho produktu je velice přijatelná, od jiných společností je podstatně vyšší. Také mi vyhovují Vaše věrnostní body, které mi koupí produktů narůstají.

Proto společnost Walmark mohu všem doporučit. Nejen, že máte skvělé produkty, ale i Vaše operátorky mají vždy milý a vstřícný hlas, dodání produktů je rychlé a bezproblémové.

Vaše zákaznice
Eva Brůžková, Brno

Paní Eva Brůžková se už těší na sluníčko (stejně jako my).



Beta karoten 15 mg PLUS

Doplňek stravy **Beta karoten 15 mg PLUS** obsahuje beta karoten doplněný o biotin a selen, což jsou **látky důležité pro normální funkci pokožky**. Beta karoten je významný provitamin, který se v těle mění na **vitamin A**. Ten je důležitý pro zachování zdravého zraku, má **pozitivní účinek na pokožku** a přispívá k normální funkci imunitního systému. Beta karoten je v přípravku doplněn o **biotin**, což je vitamin důležitý pro normální funkci pokožky a vlasů, a **selen** – stopový prvek, který má pozitivní vliv na vlasy a nehty a **přispívá k ochraně buněk před škodlivými volnými radikaly**, jež mohou vznikat například vlivem UV záření během vystavení pokožky slunci.

JAK SE UŽÍVÁ

S užíváním se doporučuje začít alespoň 14 dní před začátkem dovolené. Užívá se **1 tobolka obden během jídla**, která se zapije tekutinou. **Při intenzivním opalování se doporučuje užívat 1 tobolku denně** (max. však po dobu 1 týdne).



DOPLŇEK STRAVY

Degasin[®]2Go

RYCHLÁ POMOC PŘI NADÝMÁNÍ

Pocit „nafouklého břicha“ rozhodně nepřidá na pohodě a dobré náladě. Praktickou pomoc představuje novinka – **cucavé pastilky Degasin[®]2Go**.

NOVINKA

Pokud často po jídle trpíte nafouknutým břichem, příčina nemusí být pouze v nesprávném výběru stravy. Nadýmání se často objevuje například také při stresu nebo při sedavém povolání. Abyste se zbavili nepříjemných pocitů nadýmání a plynatosti, mějte vždy při sobě Degasin[®]2Go, který přináší úlevu při střevních a břišních obtížích a vrátí vám ztracenou rovnováhu. Chutné pastilky určené k cucání jsou jako stvořené do kabelky nebo na cesty, **protože je není třeba zapíjet vodou**. Navíc mají **příjemnou mátovou chuť** a díky obsažené účinné látce **simetikon** vás zbaví problémů s nadýmáním a plynatostí.

Degasin[®]2Go poskytuje **rychlou úlevu od nadýmání a plynatosti**, nemá žádné vedlejší účinky a můžete ho užívat dlouhodobě.



Degasin[®]2Go je vhodný prakticky pro každého – mohou ho užívat těhotné i kojící ženy, děti od 6 let, diabetici, nebo třeba i ti, kteří mají bezlepkovou nebo bezlaktózovou dietu.

Zjistili jsme

Při nadýmání můžete vyzkoušet i čaje připravené z máty, kmínu, anýzu nebo fenýklu.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

PŘÍČINY NADMĚRNÉHO NADÝMÁNÍ A PLYNATOSTI

- **Spolykaný vzduch** – obvykle se jedná o polykání vzduchu například během pití sycených nápojů, žvýkání žvýkaček nebo při kouření.
- **Některé potraviny** – jako jsou luštěniny, zelí, kapusta, brokolice, chřest nebo květák.
- **Intolerance laktózy** – pokud naše tělo nedokáže trávit laktózu (laktóza se nachází ve většině mléčných výrobků).
- **Konzumace některých cukrů obsažených v potravinách** – jako je fruktóza (v ovoci a v celé řadě cukrovinek a slazených nápojů) nebo sorbitol (náhrada cukru v některých žvýkačkách a bonbonech).
- **Nemoci** spojené se zvýšenou tvorbou plynu, například celiakie.

Napsali jste nám:



DOBŘÝ DEŇ,

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

Vrelo odporúčam aj iným ľuďom, ktorí majú tento istý problém ako ja...

Pekný deň
LENKA ŽILKOVÁ, Bratislava

Redakce: *Děkujeme paní Lence Žilkové za sdělení její pozitivní zkušenosti a posíláme jí nové balení Degasinu.*



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

www.klubzdрави.cz 7

CHCI SE VRÁTIT NA

HEREČKU HENRIETU HORNÁČKOVOU (30)

DIVÁCI ZNAJÍ
JAKO KRÁSNOU
ZÁCHRANÁŘKU LUCII
Z TELEVIZNÍHO SERIÁLU
CESTY DOMŮ. MAMINKA
JE ČEŠKA, TATÍNEK
SLOVÁK, ONA SE CÍTÍ
JAKO ČESKOSLOVENKA.
MÁLOKDO TAKÉ VÍ,
ŽE JE SKVĚLOU
TANEČNICÍ.

Kdo je

HENRIETA HORNÁČKOVÁ

- narodila se 1984 v Trnavě
- vystudovala gymnázium, Soukromou taneční konzervatoř, DAMU a Pedagogickou fakultu v Hradci Králové
- začínala v Národním divadle v Brně, od r. 2012 je členkou Městských divadel pražských, hostovala v řadě divadel – například v Divadle pod Palmovkou, Divadle v Celetné, Slovenském národním divadle a Národním divadle v Praze
- dlouhodobě spolupracuje s originálním pohybovým divadlem Veselé skoky a kromě herectví se věnuje také choreografii, lektorování a práci s dětmi ve vlastním rodinném centru „Pískle“

KDE SE VZALA VAŠE LÁSKA K TANCI?

S baletem jsem začala v 5 letech. Bydleli jsme v Trnavě a rodiče mě přihlásili do tanečního kroužku v místní „lidušce“ (Lidová škola umění). Po čase jsem pak přestoupila do baletního kroužku. A to byla neuvěřitelná náhoda a štěstí, protože ho založil a vedl Dušan Nebyla, přední sólista Národního divadla v Bratislavě. V té době právě končil profesionální kariéru, a protože je trnavským rodákem, začal ve zdejší LŠU vyučovat balet. Nemohla jsem si přát lepšího učitele!

BALETU JSTE SE PAK VĚNOVALA MNOHO LET. NIKDY JSTE S NÍM NECHTĚLA SKONČIT?

Vím, že jsem občas zkoušela na maminku, jestli bych mohla skončit s klavírem, ale u baletu mne to nikdy nenapadlo, ani později, když jsem ho dělala profesionálně. Taneční jsem vždycky milovala. Moji rodiče byli důslední, a za to jsem jim vděčná.

POCHÁZÍTE Z ČESKO-SLOVENSKÉ RODINY. CÍTÍTE SE BÝT VÍC ČEŠKOU PO MAMINCE, NEBO SLOVENKOU PO TATÍNKOVI?

Připadám si stejně dobře v Čechách jako na Slovensku, plynne přecházím z jedné řeči do druhé, v obou zemích mám příbuzné i přátele. Prostě se cítím jako Českoslovenka.

CO SI MYSLÍTE, ŽE VÁM TANEC DAL DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA?

Především výdrž – jsem zvyklá dokončovat věci, ne utíkat od nich. A také cílevědomost. Vím, že když na sobě budu pracovat, dosáhnou toho, co chci. Ale taky vím, že to něco stojí. Balet mi dal i smysl pro systém a určitý řád, který má i taneční hodina.

A PO FYZICKÉ STRÁNCE?

Balet má tu výhodu, že člověka naučí správnému držení těla. Horší to bylo s váhou, kterou jsem si musela hlídat už od puberty. Nevzpomínám na to moc ráda, protože jsem občas nesměla na jeviště, dokud jsem neshodila 2-3 kg. Myslela jsem si, že na DAMU to tak přísné nebude, ale zase za mnou přišli se slovy „No, jestli si myslíš, že takhle tlustá dostaneš nějakou roli, tak to se mylíš...“ Přitom jsem tehdy jedla třeba jen pět jablek denně.

CO VÁM TEDY POMOHOLO?

Dneska jsem přesvědčená, že všechno je otázka psychiky. Tehdy jsem žila neustále ve strachu, že bych mohla přibrat, sotva jsem něco snědla, hned mi v hlavě naskočilo – nebudu moct na jeviště... Až ve chvíli, kdy jsem se se svojí váhou smířila a přestala ji řešit, jsem paradoxně začala hubnout. Také jsem se zamílovala – a najednou jsem mohla sníst, co jsem chtěla, a nepřibrala jsem. Takže dneska si myslím, že když je člověk spokojený a má spoustu práce – což pro mne znamená hodně pohybu – nemusí váhu řešit.

MUSELA JSTE SI JAKO TANEČNICE ODEPŘÍT NĚJAKÉ SPORTY?

Vzpomínám si, že jsem na základní škole nesměla hrát míčové hry, protože se při nich jinak formují svaly. To byl také důvod, proč mě vždycky tolik bolely nohy, když jsem chodila v rámci hubnutí běhat. Při baletu totiž svaly pracují jinak, to jsem ale tehdy nevěděla....



ŠPIČKY

❖ A CO VÁM ZABÍRÁ, KDYŽ SE NECÍTÍTE ÚPLNĚ FIT?

Když si připadám oslabená nebo jsem nastydlá, vařím si zázvor s medem a okamžitě zvýším přísun vitamínu C. Také se důsledně vyhýbám pobytu v zakouřeném prostředí a chodím dřív spát. To je můj zaručený recept. Spánek pomáhá na unavené tělo i na hlasivky.

❖ ŘÍKALA JSTE, ŽE SE CHCETE VRÁTIT NA ŠPIČKY. CO TĚM MYSLÍTE?

Na baletních špičkách jsem tančila až do svých 18 let. Ale na DAMU jsem je už nepotřebovala, ani později při práci v divadle nebo televizi. Teď se ale na ně chci vrátit při svém Soirée – komorním představení v Divadle Rokoko. Po 12 letech budu tančit celou choreografii Umírající labuť na špičkách. To víte, po tak dlouhé době si nohy zase musí zvyknout. Také se mi hned udělaly puchýře – málokdo ví, že špička je z tvrdé sádry... Ale to nevádí, už se moc těším!

BALET MI
DAL VÝDRŽ –
JSEM ZVYKLÁ
DOKONČOVAT
VĚCI A NEUTÍKAT
OD NICH.



Jak se **HUBNE** ve vodě



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

Aqua aerobic je cvičení při hudbě, které probíhá ve vodě. Hodí se téměř pro každého, protože nejsou stanoveny žádné výkonnostní, věkové nebo váhové kategorie. Vzhledem k tomu, že při cvičení nedochází k otřesům, vyhovuje i lidem, kteří mají problémy s klouby či páteří, starším lidem nebo těhotným ženám. Navíc může být skvělým prostředkem napomáhajícím ke snižování hmotnosti.

Jak probíhá

Můžete cvičit v hluboké, nebo tzv. přechodové vodě. Při cvičení v hloubce máte okolo těla zapnutý nadlehčovací pás a vznášíte se ve svislé poloze ponořeni po krk ve vodě. Protože se vaše nohy nedotýkají dna, nedochází k žádným nárazům. Voda klade odpor ve všech směrech, ve kterých se při cvičení pohybujete, a díky jejímu hydrostatickému tlaku dochází ke snížení krevního tlaku a zlepšení srdeční činnosti.



INZERCE

Účinná podpora metabolismu

Chrómový je základní stopový prvek, který hraje významnou roli při štěpení bílkovin, tuků a sacharidů. Proto se často využívá jako pomocník při hubnutí. Doplněk stravy **Chrómový FORTE 200 µg** obsahuje doporučenou denní dávku chrómu, který pochází z **organických zdrojů** v přírodě, a díky tomu je naše tělo schopno ho velmi dobře využít.

JAK PŮSOBÍ

Chrómový je **nezbytný pro podporu metabolismu** a pomáhá udržovat v těle normální hladinu krevního cukru.

JAK SE UŽÍVÁ

Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí tekutinou.

Mohlo by vás zajímat

- Chrómový se nejlépe vstřebává, je-li užíván s **potravinou bohatou na vitamin C**.
- **Celozrnný chléb** je dobrým zdrojem chrómu. Oproti tomu čišťená zrna obsažená v bílém chlebu obsahují tohoto nezbytného prvku pouze nepatrné množství.
- Také rozmanité **dary moře** obsahují chrómový.



DOPLŇEK STRAVY

AQUA AEROBIC JE ŠETRNÝ KE KLOUBŮM, POSILUJE KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM A NAVÍC MÁ PODLE ODBORNÍKŮ 4X VĚTŠÍ EFEKT NA HUBNUTÍ NEŽ CVIČENÍ NA SUCHU.

Cvičení v přechodové vodě probíhá podobně, jen voda při něm sahá do pasu nebo do poloviny hrudníku a není zapotřebí nadlehčovací pás, protože stojíte nohama na dně bazénu.

Ideální pro svaly i klouby

Ať už zvolíte jakoukoli výšku vodního sloupce, může být cvičení ve vodě zajímavým a efektivním způsobem, jak se rozvíbat, aniž byste si nadměrně namáhali páteř nebo klouby. „Při aqua aerobiku trénujete jak sílu, tak i vytrvalost. Intenzitu cvičení zvyšujete s odporem vody a zároveň si můžete svaly příjemně masírovat. Odpor vody pak – na rozdíl od gravitace – působí v obou směrech, takže každý pohyb vyžaduje dvě svalové skupiny a vy tak ideálně vyrovnáte své možné svalové disbalance,“ vysvětluje Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness.

Aqua aerobic také účinně posiluje kardiovaskulární systém a navozuje fyzické i psychické uvolnění. K jeho dalším vítaným účinkům patří pozitivní vliv na snižování hmotnosti a tvarování postavy.

4x rychlejší hubnutí

Cvičení ve vodě má podle aktuálního průzkumu, jehož se zúčastnilo 300 amerických žen, až čtyřikrát větší efekt na hubnutí než aerobní cvičení prováděné na suchu. Ve studii zveřejněné v časopise Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (zdroj: Boise State University in Idaho) se také většina dotazovaných žen shodla na tom, že při aqua aerobiku se mnohem rychleji zbavují stresu, a vyhovuje jim i fakt, že se při této formě pohybu nepotí.

„Cvičení ve vodě ve skupině je zábavné, stres a napětí z vás rychle spadnou, naopak si dodá-

te potřebnou energii. A má ještě jednu nepopíratelnou psychologickou výhodu – lidé jsou při cvičení skrytí ve vodě, takže se nestydí za své případné tělesné nedostatky. To může být zásadní pro ty, kteří si nejsou svojí figurou stoprocentně jisti,“ doplňuje Štěpánka Štrougalová, majitelka Baby Clubu Juklík, který provozuje nejrůznější lekce aqua aerobiku pro širokou veřejnost.



Štěpánka Štrougalová,
majitelka Baby Clubu Juklík,
www.juklik.cz

AQUA AEROBIC POMÁHÁ

- snižovat hmotnost
- formovat postavu
- zvyšovat svalovou sílu
- zlepšovat vytrvalost a odolnost
- urychlovat rehabilitaci po úrazech
- podporovat psychickou pohodu



To nejlepší pro nervový a svalový systém

Kombinace hořčičku a vitamínu B6 je velmi důležitá pro osoby vystavené zvýšené fyzické a psychické zátěži a pro sportovce. Vyzkoušejte novinku **Magnesium B6 AKTIV**, která obsahuje **vysokou dávku hořčičku, vitamín B6** a patentovaný **BioPerine®**.

IDEÁLNÍ KOMBINACE: Mg + B6

hořčičk

- je **nezbytný pro nervový a svalový systém**
- přispívá k **zachování zdravých kostí a zubů**

vitamín B6

- přispívá ke **snižování únavy a vyčerpání**
- zachovává **normální funkce imunitního systému**

KOMU HLAVNĚ PROSPÍVÁ

- lidem se **zvýšenou potřebou hořčičku** v organismu (např. v období menopauzy, při stresu, únavě, při sportu)
- osobám, které mají **nedostatek hořčičku** v organismu

JAK SE UŽIVÁ

Dospělí 1 tableta 2-3x denně, děti do 12 let 1 tableta 1-2x denně. Tablety se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny.

Zjistili jsme

Z patentu č. US 5972382 A vyplývá, že extrakt z pepře černého – **BioPerine® – přirozeně zvyšuje vstřebávání a využitelnost vitamínů a minerálů až o 80 %.**

Více na www.bioperine.com

NOVINKA



DOPLNĚK STRAVY

CO PROSPÍVÁ **JÁTRŮM**

Zdraví jater můžeme významně ovlivnit stravou, kterou jíme. Zeptali jsme se lékařky **MUDr. Marty Šimůnkové**, jak uspořádat jídelníček, abychom odlehčili tělu a přitom si neublížili.



MUDr. Marta Šimůnková,
lékařka

JAKÁ STRAVA JÁTRŮM PROSPÍVÁ A KTERÝCH POKRMŮ BYCHOM SE NAOPAK MĚLI VYVAROVAT?

Zdravým játrům prospívá střídmost ve všem, ale zároveň je pro ně důležitá pestrost vyvážené stravy. Optimální jsou čerstvé pokrmy. Játrům naopak škodí přemíra tuků, zejména přepálených (a to i rostlinných), a především tzv. vysoce zpracované potraviny, jako jsou konzervovná, předem průmyslově upravovaná jídla nebo hotové pokrmy s dlouhou dobou trvanlivosti. U nemocných jater je nutné stanovit individuální dietu podle typu a stupně poškození.

JAK JE TO S NÁPOJI, KONKRÉTNĚ S VÍNEM – NĚKDO HO DOPORUČUJE, JINÝ ODMÍTÁ...

Nevhodné jsou například sladké limonády a především jakýkoli alkohol. Kardiologové doporučují pravidelnou sklenku dobrého vína, ale hepatologové a onkologové tvrdí, že pravidelná

konzumace alkoholu játrům škodí. I mírná konzumace alkoholu například zvyšuje riziko vzniku karcinomu (třeba prsu).

JAK MŮŽE PŘI OČISTĚ JATER POMOCI LÁTKA SILYMARIN?

Silymarin je látka, kterou obsahuje ostropestřec mariánský. Tvrdí se, že silymarin zlepšuje činnost jater, snižuje hladinu cholesterolu a snižuje tvorbu žlučnickových kamenů. To je však ještě zapotřebí potvrdit vědeckými důkazy.

KTERÉ VITAMINY JSOU PRO JÁTRA VÝZNAMNÉ?

Pro játra je důležitý příjem všech vitamínů. Je však nutné dodržet doporučené dávky.

JAKOU ROLI MÁ PŘI PĚČI O JÁTRA KYSELINA LISTOVÁ?

Kyselina listová je v těle potřebná pro regeneraci buněk. Játra mají vysokou regenerační schopnost a kyselinu listovou využívají. Pro játra je vhodný

také příjem tzv. esenciálních mastných kyselin, což jsou základní stavební složky bílkovin, jež si tělo neumí samo vyrobit. Jejich nedostatek urychluje degenerativní změny v játrech.

JAKÝ JE VÁŠ NÁZOR NA HLADOVKY, KTERÉ ŘADA LIDÍ DRŽÍ V RÁMCI OČISTNÝCH KŮR?

Já osobně varuji před očistnými hladovkami, kdy se po mnoha dnech jen pijí různé tekutiny. V poměrně krátké době dochází k rozkladu svalů a tkání dalších orgánů, a jejich hmota je po takové „očistě“ nahrazena tukem (případně vazivem).

A JAK SE DÍVÁTE NA DODRŽOVÁNÍ PŮSTU?

Lidová tradice moudře zařadila před Velikonoce 40denní půst – tedy téměř vegetariánskou stravu s prvními jarními bylinkami, bez těžkých jídel. Tento půst byl dobou rozjímání, protože odlehčená strava je velmi prospěšná pro duševní činnost a působí proti depresi.



INZERCE

Foto: archiv MUDr. Marty Šimůnkové, www.iz3f.cz a archiv Walmarku

Ostropestřec mariánský 1000 mg

Přípravek **Ostropestřec mariánský 1000 mg** obsahuje extrakt ze semen ostropestřce mariánského. Tato rostlina, která se běžně vyskytuje v oblasti Středomoří, v severní Africe i na Blízkém východě, je po staletí považována za „jaterní tonikum“. Semena, v porovnání s ostatními částmi rostliny, obsahují největší množství flavonolignanů, celkově nazývaných **silymarin**. Extrakt ostropestřce mariánského napomáhá k normální **funkci jater**, zlepšuje **detoxikační potenciál jater** a podporuje **správné trávení**. Užívá se **1 tableta denně**.

JAK PŮSOBÍ:

- intenzivní **ochrana jater**
- **podpora regenerace** jaterních buněk
- **podpora trávení**

VÝHODY:

- 100% čistý extrakt ze semen
- bez konzervantů, umělých barviv a sladidel
- vhodné pro dlouhodobé užívání

YSOCE KVALITNÍ
EXTRAKT ZE SEMEN



DOPLŇEK STRAVY





ENERGIE z PŘÍRODY

Koenzym Q10 a guarana jsou dvě různé přírodní látky, které mají jedno společné – pomohou vám načerpat novou energii.

Guarana Energy



Guarana (*Paullinia cupana*) je liána pocházející z Amazonie, kde se po staletí užívala jako elixír života **pro posílení imunity**. Přípravek **Guarana Energy** je kombinací pečlivě vybraných látek – **guarany, kofeinu, taurinu, vitaminů skupiny B** a dalších účinných látek. Guarana **potlačuje únavu**, kofein **podporuje koncentraci a bdělost** a vitaminy skupiny B **pomáhají snížit únavu a vyčerpání**.

JAK SE UŽÍVÁ

Užívají se **2 tablety denně** před snídaní či jiným jídlem.

VÝHODA

Na rozdíl od energetických nápojů **neobsahuje přidaný cukr nebo umělá sladidla**.

DOPLNĚK STRAVY



30 mg KOENZYMU Q10
V JEDNÉ TOBOLCE!

Coenzym Q10

Koenzym Q10 se přirozeně vyskytuje v lidském těle a je zcela **zásadní pro orgány**, jež potřebují ke své činnosti nejvíce energie – **srdce, játra, plíce**. Produkce koenzymu Q10 v těle však s přibývajícím věkem klesá, proto se doporučuje začít s jeho užíváním už od 40 let.

JAK SE UŽÍVÁ

Užívají se **2 tablety denně**.

VÝHODA

Účinek přetrvává až **3 měsíce**.

DOPLNĚK STRAVY



Soutěž

PLNÁ VŮNĚ A ENERGIE!

KUPTE SI JEDEN Z PŘÍPRAVKŮ COENZYMU Q10 NEBO GUARANA ENERGY – a čárový kód z obalu nám pošlete do 30. 6. 2015 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku prosím označte heslem: LUSH. Z došlých dopisů vylosujeme **5 výherců**, kteří od nás dostanou **kosmetiku zn. LUSH**.

VYZKOUŠEJTE JARNÍ
TĚLOVOU KOSMETIKU
LUSH!



V nové jarní kolekci LUSH najdete voňavá vajíčka, zajíčky i mrkvičky, které vám zpříjemní koupel a dodají energii!

LUSH SE PŘEDSTAVUJE

Anglická značka LUSH vyrábí produkty, které jsou zcela bez konzervantů a zbytečných obalů, nejsou testované na zvířatech a obsahují vyživující máslo a oleje pocházející z fair trade zdrojů. V sortimentu zn. LUSH najdete tělovou kosmetiku všeho druhu (příspěvy do koupele, mýdla, šampony, holicí krémy...), ale i parfémů a dekorativní kosmetiku.

Mohlo by vás zajímat

Fair trade je způsob obchodu, který dává příležitost pestilatelům, řemeslníkům a zaměstnancům v rozvojových zemích užít se vlastní prací za důstojných podmínek.

Více na www.lushcz.cz

Představujeme tři knižní novinky, které jsou tou pravou oslavou jarní přírody.



NÁŠ TIP

KVĚTINOVÁ KUCHAŘKA (jedlé kvítí a býlí na vaření i zdobení)

JANA VLKOVÁ

Proměňte svůj talíř v malířské plátno plné lákavých barev a tvarů. Autorka vám poradí, kam a kdy se vydat na lov kvítí, čím se vyzbrojit a jakým místům a rostlinám se naopak vyhnout. Kniha obsahuje 99 rostlinných druhů, zajímavé informace a tipy, krásné ilustrace a inspirativní fotografie. Najdete v ní recepty na výtečné polévky, saláty, hlavní jídla i sladkosti. Jak říká autorka – sbírání a následné zpracování darů přírody, to není jen radost z neotřelých pokrmů, ale i cesta k vnitřnímu klidu, pohodě a vyrovnanosti.

599 Kč; za 449 Kč na www.smartpress.cz



SÍLA PŘÍRODNÍ FERMENTACE

SANDOR ELLIX KATZ

První kuchařka, která do hloubky prozkoumává kulinařské kouzlo kvašených potravin a nabízí jednoduché recepty na výživná, léčivá a lahodná jídla. Autor popisuje domácí výrobu kysaných mléčných produktů, představuje základní postupy při výrobě sýrů, věnuje se kváskovému pečivu, luštěninám či nastiňuje variabilitu přípravy kysaného zelí i jiné nakládané zeleniny. Můžete vyzkoušet i jednoduché techniky na domácí výrobu piva, vína i octa.

297 Kč, www.gradac.cz

DÁRKY Z PŘÍRODY

ANNE ROGGE

Kniha obsahuje více než 60 podrobně popsanych návodu, jak si vyrobit z materiálů, které nabízí příroda v každé roční době, milý dárek pro potěšení nás i našich blízkých. Kromě dárků ke konzumaci, jako je sirup, likér či želé, podle ní vyrobíte i krásné dekorace, např. květovaný papír, svícen z břízy, adventní kalendář nebo šípkový věnec. Každý návod obsahuje výčet potřebného materiálu, dobu nutnou ke zhotovení výrobku a přesný postup práce. Je tu i velké množství barevných, často instruktivních ilustrací. Než se tedy příště vydáte na výlet do přírody, nezapomeňte do knížky nahlédnout a nechte se inspirovat.

349 Kč, www.gradac.cz



Dopřejte si kvalitní rybí olej

JEDINEČNÁ KOMBINACE
RYBÍHO OLEJE, SELENU
A VITAMINU E!

Nenasycené mastné kyseliny omega 3 jsou pro lidský organismus velmi důležité.

Jejich nejznámějším zdrojem je rybí tuk, který však někteří lidé nechtějí konzumovat kvůli jeho typickému pachu a chuti. Patříte-li mezi ně, nebo naopak máte ryby rádi, ale nemáte možnost jíst je tak často, jak byste si přáli, vyzkoušejte Omega 3 rybí olej PREMIUM.

Doplňek stravy **Omega 3 rybí olej PREMIUM** obsahuje vysoce koncentrovaný olej získaný z ryb žijících v chladných arktických mořích. Tento olej je **bohatým zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin** – eikosapentaenové (EPA) a dokosahexaenové (DHA). Přípravek obsahuje také **vitaminy D a E** rozpustné v tucích, které jsou potřebné pro fungování celé řady důležitých procesů v lidském těle.

- **EPA a DHA** pomáhají **udržovat zdravé srdce**, DHA je důležitá pro **normální činnost mozku** a rovněž pomáhá udržovat optimální zrak.
- **Vitamin D** přispívá k lepšímu vstřebávání a zužitkování vápníku a fosforu v těle, je důležitý **pro správnou stavbu a sílu kostí a zubů**, zejména v období jejich růstu. Zároveň přispívá **ke správné funkci svalů** a je důležitý během dělení buněk.
- **Vitamin D a selen** mají vliv na **řádné fungování imunitního systému**.
- **Selen a vitamin E** pomáhají **chránit buňky** proti volným radikálům.

VÝHODA

Výrobky označené jako PREMIUM mají **výjimečné složení**, obsahují **tablety či tobolky zdarma** a jsou k dostání za **velmi přijatelné ceny!**

JAK SE UŽÍVÁ

Užívají se **2–3 tobolky denně**, které se zapíjejí tekutinou. **V jedné denní dávce získáte 3 000 mg rybiho oleje!**



DOPLŇEK STRAVY

*Na obrázku čočka s mladou
bršlicí, kerblíkem, šťovíkem
a květy štavělu*



MŮŽETE PODÁVAT
SAMOTNÉ, NEBO
S UZENÝM MASEM ČI
SÁZENÝM VEJCEM.

INGREDIENCE:

- 200 g vařené červené čočky
- 200 g směsi bylin (třeba šťovíku, bršlice kozí nohy, kerblíku, kozlíčku polníčku)
- 40 ml vinného octa
- 100 ml olivového oleje
- 1 lžička mletého římského kmínu
- ½ lžičky dijonské hořčice
- sůl



Čočka s jarním lupením (pro 4 osoby)

POSTUP:

Čočku uvařte do měkka. Červená čočka je loupaná, proto se nemusí namáčet a stačí jí 10 minut varu. Uvařenou čočku slijte přes cedník a odložte do misky, než připravíte zálivku. Ocet smíchejte s hořčicí, kořením a solí, přilijte olej a metličkou vyšlehejte hladkou zálivku. Nalijte na ještě teplou čočku

a opatrně promíchejte. Nechte vychladnout, než budete přidávat zelené byliny.

Býlí dobře omyjte a nasekejte na větší kousky. Šetrně promíchejte s vychladlou čočkou. Čerstvé křehké byliny by neměly přijít do teplé čočky, aby nezavadly a zůstaly svěží. Podle libosti dozdobte sedmikráskami, květy jabloní, snítkami pampelišek.

INGREDIENCE:

- 250 g měkkého tvarohu
- 125 ml smetany ke šlehání
- 1 polévková lžice cukru
- 10 kapek vanilkové esence
- hrst květů nešlechtěného, obyčejného šeríku
- květy tulipánů z důvěryhodného zdroje

Šeríkové hody (pro 4 osoby)

POSTUP:

Květy tulipánů zbavte stopek, tyčinek a pestíků. Snažte se ponechat květ celistvý a nedotčený, aby vám posloužil podobně jako kornoutek na zmrzlinu. Tvaroh našlehejte v míse se šlehačkou. Dochuťte cukrem a vanilkou. Plňte do tulipánových květů a zdobte květy šeríku.



PRO OBMĚNU
TVAROHOVOU NÁPLŇ
OCHUŤTE TŘEBA
MARMELÁDOU NEBO
KAKAEM.

PRO RADOST ze ŽIVOTA

Pokud se cítíte po zimě unavení nebo vyčerpaní, vyzkoušejte některé přípravky z naší nabídky. Představujeme tři z nich: Ženšen korejský, Selezin ACE a B-komplex.

Ženšen korejský

Panax ginseng neboli **Ženšen korejský** je už tisíce let používán jako prostředek ke zlepšení kvality života. Přípravek **Ženšen korejský** obsahuje standardizovaný **výtažek z kořene ženšenu** obohacený o **vitamin E**.

KOMU JE HLAVNĚ URČEN

- lidem, kteří si chtějí **udržet fyzickou a duševní výkonnost**
- všem, kdo potřebují **dodat energii** v případech slabosti, vyčerpání, únavy a ztráty koncentrace

JAK POMÁHÁ Ženšen

- pomáhá zachovat **fyzickou a duševní výkonnost**
- pomáhá zachovat **dobré sexuální funkce**
- přispívá k řádnému fungování imunitního systému
- podporuje **paměť**
- má **příznivý vliv na erekci** a pomáhá zachovat dobré sexuální funkce

- Vitamin E**
- pomáhá **chránit buňky** před poškozením volnými radikály

JAK SE UŽÍVÁ

1 tableta denně, která se zapíjí tekutinou.

VÝHODA

Jedinečná kombinace **ženšenu s vitaminem E**.

OSVĚDČENÝ ELIXÍR PRO VAŠI VITALITU!



Selezin ACE

Selezin ACE je moderní produkt složený z **pečlivě vybraných minerálů selenu, zinku a vitaminů A, C, E**, které společně chrání organismus před negativním vlivem volných radikálů.

KOMU JE HLAVNĚ URČEN

- lidem, kteří chtějí **podpořit svůj imunitní systém**

JAK POMÁHÁ

- selen, zinek a vitaminy C a E mají **antioxidační účinky**
- selen, zinek a vitaminy A a C pomáhají podporovat **imunitní systém**
- selen a zinek přispívají k **dobrému stavu vlasů a nehtů**
- vitamin A přispívá k zachování zdravé pokožky
- zinek se podílí na metabolismu vitamínu A, který je důležitý pro **zdravý zrak**, a také pomáhá udržovat **silné kosti**

JAK SE UŽÍVÁ

1 tableta denně, která se zapíjí tekutinou.

Upozornění: Užívání není vhodné pro osoby s nesnášenlivostí laktózy.

VÝHODA

Minerály selen a zinek pocházejí z **organických zdrojů**, což zaručuje jejich dobrou vstřebatelnost.

UNIKÁTNÍ KOMBINACE ANTIOXIDANTŮ!



DOPLŇKY STRAVY

B-komplex + vitamin C s ovocnou příchutí

Přípravek **B-komplex + Vitamin C** obsahuje složky, které jsou **nezbytné k zachování energie a celkové vitality**.

KOMU JE HLAVNĚ URČEN

- lidem, kteří se cítí unavení nebo vyčerpaní a potřebují **podpořit svoji vitalitu**

JAK POMÁHÁ

- vitaminy B2, B3, B5, B6 a vitamin C přispívají ke **snížení únavy a vyčerpání**
- vitaminy B1, B2, B3, B6 a vitamin C jsou důležité pro **fungování nervového systému**
- vitamin B1 přispívá k normální funkci srdce
- vitaminy B2 a B3 jsou nezbytné pro **zdravou pokožku**, vitamin B2 navíc pomáhá podporovat **normální zrak**
- vitamin C přispívá ke **správné funkci cév, chrání buňky** před poškozením volnými radikály a zvyšuje také **vstřebávání železa** z potravy

JAK SE UŽÍVÁ

1 tableta denně, která se zapíjí tekutinou.

VÝHODA

Tablety mají **výbornou ovocnou chuť!**

VITAMINY SKUPINY B OBOHACENÉ O VITAMIN C!





VÍTEJTE V RÁJI

Hotel Karel IV. v Turnově je ideálním výchozím místem pro poznávání Českého ráje. Ať už se sem vypravíte za turistikou, nebo se tu rozhodnete uspořádat svatbu, budete nadšeni – z okolní přírody i příjemné atmosféry hotelu.

Český ráj je atraktivní lokalita s bohatou historií, kulturou a rozmanitou krajinou nabízející množství přírodních krás. Hotel Karel IV. najdete pár minut od centra města v blízkosti rozlehlého parku, na který navazuje údolí řeky Jizery.

Všichni budou spokojeni

Hotel má k dispozici 27 pokojů, 2 hotelová apartmá a 10 moderně vybavených rodinných apartmánů. Hotelový výťah, bezbariérový pokoj a bezbariérová restaurace umožňují pobyt také hostům s pohybovým handicapem nebo seniorům. Restaurace Hotelu Karel IV. je vyhlášená výbornou kuchyní,

stejně jako pizzerie s dětským koutkem. Zvláště v letních měsících oceníte venkovní bazén umístěný v zahradě vybavené posezením i lehátký na slunění. Spokojené tu budou i vaše děti – je pro ně připraveno brouzdaliště i krásné dětské hřiště.

Dovolená v pohybu

Příznivci aktivního odpočinku najdou v okolí Hotelu Karel IV. desítky kilometrů turistických tras, cyklotras i dráhu pro in-line bruslení. Milovníci vodních sportů si mohou zdejší pobyt zpestřit vodáckým výletem na řece Jizeře. A třeba jej pak zkombinovat s půjčením koloběžek a podniknout s nimi nezapomenutelnou jízdu po nové greenway stezce.

Svatba v ráji

Hotel Karel IV. nově nabízí konferenční centrum. Jeho moderní prostory jsou i skvělým místem pro rodinné oslavy. Pokud zrovna přemýšlíte, kde oslavit s rodinou a přáteli životní jubileum, nebo chystáte svatbu, možná jste právě našli ideální místo. Svatební obřad můžete uspořádat přímo v hotelu, snadno tu ubytujete všechny hosty a nemusíte řešit parkování. K dispozici je velký sál (ozvučený a vybavený technikou) s prostorem pro tanec a večerní raut. Rovnou ze sálu můžete vstoupit na zahradu s bazénem a pokračovat v zábavě pod širým nebem.

Více na www.hotelkareliv.cz

Soutěž
O VÍKENDOVÝ
POBYT!

**VYHRAJTE
S PŘÍPRAVKEM
COENZYME Q10
CARDIO VÍKENDOVÝ
POBYT PRO DVA
V HOTELU KAREL IV.!**

Zakupte si jedno balení přípravku **Coenzym Q10 Cardio** (30+10 tobolek ZDARMA) a čárový kód z něj nám prosím pošlete do 30. 6. 2015 na adresu: Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku prosím označte heslem „Hotel Karel IV.“. **Z došlých zásilek vylosujeme šťastného výherce, který bude moci strávit i s doprovodem víkend v Hotelu Karel IV. v Turnově.**

Energie pro vaše srdce

Novinka **Coenzym Q10 Cardio** obsahuje vysokou dávku kvalitního přírodního koenzymu Q10, komplex vitamínů skupiny B a vitamin C. Koenzym Q10 se vyrábí fermentací (kvašením) a je téměř shodný s formou koenzymu Q10, která se přirozeně vyskytuje v lidském těle. Vitamin C společně s vitaminy skupiny B přispívají k normálnímu získávání energie při metabolických procesech v organismu. Tyto vitaminy také pomáhají ke snižování únavy a vyčerpání. Vitamin B1 je navíc důležitý pro normální funkci srdce a vitamin C přispívá k řádné tvorbě kolagenu pro správnou funkci cév.

Užívá se 1 tobolek denně během jídla nebo po jídle, která se zapijí tekutinou.



DOPLŇEK STRAVY

VYHRAJTE S **MARŤÁNKY!**

Soutěž

Pošlete nám do 30. 6. 2015
čárový kód z **jakéhokoli 90tbl.**
balení Marťánek a správné
odpovědi z našeho kvízu na
adresu: Zákaznický servis,
Walmart, a. s., Nová továrna 1940,
737 01 Český Těšín, nebo na
e-mail: farmainfo@walmart.cz.
**Pro 5 z vás, kteří budou
vylosováni, máme připravené
krásné hry, které do soutěže
věnovala firma Playmobil.**

Ahoj děti,
připravili jsme pro vás zábavný kvíz.
Když ho správně vylustíte a poprosíte
rodiče o Marťánky s martabroukem,
můžete vyhrát krásnou hru Rodina
pod stanem od zn. Playmobil!

PLAYMOBIL SE PŘEDSTAVUJE

Herní systém PLAYMOBIL se poprvé
objevil na trhu v roce 1974. Hlavní designér
Hans Beck tehdy navrhl novou hračku –
panáčka, který měl pohyblivé ruce a nohy
a otáčel hlavou.
Od té doby německá firma Geobra prodává
panáčky PLAYMOBIL s obrovským
úspěchem po celém světě.

 www.panacciz.cz



RODINA POD STANEM

Konečně jsou tu vytožené
prázdniny! Rodina přijela
k moři a rozbila velký
skládací stan. Večeře je
nachystaná u kempingového
stolku, ručníky se suší na
stromě... Spokojená je i naše
kočka Mica, která je poprvé
u moře.



Kvíz

Inulin je:

- a. indián žijící v Jižní Americe
- b. vzácný druh papouška
- c. druh rozpustné vlákniny

Martabrouk se vyskytuje v těchto barvách:

- a. červený, modrý, zelený, žlutý
- b. zelený, modrý, červený, fialový
- c. modrý, šedý, zelený, červený

Marťánky s Inulinem se prodávají jako:

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

Xylitol dodává tabletám:

- a. vůni
- b. chladivou lahodnou chuť
- c. barvu

Inulin zlepšuje:

- a. sluch
- b. zrak
- c. vstřebávání vápníku

Marťánky s Inulinem

Marťánky s Inulinem jsou **komplexem vitamínů a minerálů pro děti** ve formě cucavých tablet – malých Marťánek s příchutí lesních plodů a jahod. Každá tableta obsahuje všechny potřebné vitamíny, minerály a další aktivní látky v obecně doporučeném množství, které jsou **nezbytné pro fyziologický růst a vývoj dítěte**.

Přípravek je navíc **obohacen inulinem**, druhem rozpustné vlákniny. Inulin podporuje růst **zdravé střevní mikroflóry** a tak může přispět ke správnému zažívání. Navíc inulin zlepšuje **vstřebávání vápníku**. Vitamíny a minerály mají **pozitivní vliv na celkovou kondici a vitalitu dítěte**. **Jód** přispívá k normálnímu růstu dětí.

Marťánky obsahují také **xylitol**, který dodává tabletám lahodnou chladivou chuť. Užívá se **1 tableta denně**, která se nechá rozpustit v ústech.




V KAŽDÉM
BALENÍ HRAČKA
– MARTABROUK!



DOPLNĚK STRAVY

NA DESET
VYLOSOVANÝCH
ÚSPĚŠNÝCH LUŠTITELŮ
ČEKÁJÍ BALÍČKY
PLNÉ ZDRAVÍ!

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka jaro“ zasílejte nejpozději do 30. 06. 2015 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: ANAA, AOM, MALPA, SADO, SO	LÉČEBNÝ PROCES	SOUKROMÝ DETEKTIV HOVOR.	CHEM. ZN. KŘEMÍKU	MORAVSKÁ NÁRODNÍ STRANA	ATOL NÍZKÝCH OSTROVŮ	NÁDRŽ NA RYBY		OTÁZKA 1. PÁDU	ZNAČKA PRACÍHO PRÁŠKU	GONIO- METRICKÁ FUNKCE ZKR.	ZUŠLECH- TĚNÁ ŽELEZA		ÚZEMNÍ ČELEK	JEDNOTKA PŘÍKONU
STARO- ČESKÝ KRONIKÁŘ							JMÉNO NÁVRHÁŘKY CHANEL BÁSNÍK					ZNAČKA KILOWATTU		
1. DÍL TAJENKY												HEYER- DAHLŮV ČLUN KEPR		
REALITNÍ KANCELÁŘ ZKR.			PORTU- GALSKÁ ŘEKA KOPYTNÍK					OPRACOVAT SEKEROU MOTOCYKL. ZÁVODNÍK						
BÝV. FRANČ. LETECKÁ SPOLEČ- NOST				PLOŠNÁ MÍRA SLOV. OSVĚTLOV. TĚLESO					PRŮVODNÍ LISTINA PLOSKONO- SÁ OPICE					
	VSI	ULICE ZKR. BARVA V KARTÁCH			ČÁSTICE HMOTY KAREL NĚMECKY					OBYVATEL EVROPY VODNÍ SPORT			ČÍSLOVKA ŘADOVÁ	ROH MÍSTNOSTI
OTLAČENINA						2X SNIŽENÝ TÓN A PLETENEK VLASŮ					VELKÝ PYTEL DĚTSKÁ POSTAVA			
ZNAČKA STŘEŠNÍCH TAŠEK							JESKYNĚ TAHLE					TAK NĚMECKY JIHOVÝCHOD ZKR.		
INICIÁLY HERCE EASTWOODA			2. DÍL TAJENKY											
NÁZEV HLÁŠKY F			FRAN- COVKA					AGRO- NOMICKÁ FAKULTA ZKR.			VANOUT			

INZERCE

Pro bezstarostné cestování



JAK SE UŽÍVÁ

Praktické sáčky pro jednorázové použití obsahují prášek pro okamžitou přípravu **nápoje s příjemnou pomerančovou příchuťí**. Příprava je **velmi snadná** – obsah sáčku se rozpustí ve 150 ml vody, zamíchá a vypije.



DÁVKOVÁNÍ TAMMEX FAMILY

Dospělí: 3 sáčky denně.
Děti nad 6 let: 2–3 sáčky denně.
Děti od 1 roku: 1–2 sáčky denně.

(1 balení obsahuje 10 sáčků)

Abyste si pohodové chvíle na dovolené užili bez střevních potíží, přibalte si s sebou **Tammex family**. Je určený **k léčbě akutního i chronického průjmu** a bolestivých projevů vznikajících v souvislosti s poruchami trávicího traktu. Využijte ho **celá rodina**, protože se může podávat také dětem **od 1 roku věku**.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK



MÁJOVÁ AKCE

3+1 ZDARMA

NA PRODUKTY ŽLUTÉ ŘADY WALMARK

29. 4. - 31. 5. 2015



Doplňky stravy

Objednávejte **4 libovolné produkty** žluté řady Walmark a nejlavnější získáte automaticky **ZDARMA**.

Více informací o seznamu produktů zapojených do této akce a objednávky na www.klubzdravi.cz/3plus1 nebo na bezplatné infolince **800 141 141** (pracovní dny 7-17 hod.).

Jak využít tuto mimořádnou nabídku?

V e-shopu KZW vytvořte v nákupním košíku **skupinu čtyř produktů** žluté řady Walmark, ze které bude ten **nejlevnější ZDARMA**. Vybranou skupinu, prosím, potvrďte tlačítkem **Potvrdit výběr**. V sumarizaci následně uvidíte, který produkt získáváte zdarma. Nabídka platí pouze pro objednávky za Kč.