

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ZIMA 2018



Klub zdraví
WALMARK
... výhoda na vaší straně

O NÁS

PŘEDSTAVUJEME
CALL CENTRUM
WALMARK

STR. 4

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

BAREVNÉ RECEPTY
PRO ZDRAVÝ ZAČÁTEK

STR. 12



PRO DĚTI A RODIČE

ABY DĚTI V ZIMĚ
NEMARODILY

STR. 16

TIPY OD CELEBRITY

KAM NA VÝLET
A CO SI DÁT K VEČEŘI

STR. 20

KRISTINA KLOUBKOVÁ

„CHTĚLA BYCH SE JEŠTĚ VDÁT
A NAUČIT SE TANGO“



HLAVNÍ TÉMA

NOVÁ ENERGIE
- NUTRIČNÍ BALÍČKY
STR. 10



SOUTĚŽ PRO DĚTI

CO SE SKRÝVÁ
V OCEÁNU?
STR. 17

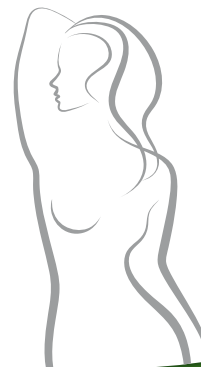


ŽIVOTNÍ STYL

NOVÝ
INDEX ZDRAVÍ
STR. 18

UROVAL[®]

Řešení z přírody



2 SÍLA PŘÍRODNÍCH LÁTEK

D-MANOSA

KANADSKÉ BRUSINKY

Kanadské brusinky a D-manosa se vstřebávají do krve, odkud jsou filtrované do moči, která vyplachuje močový měchýř.

D-MANOSA

Monosacharid běžně se vyskytující v přírodě.

D-manosa

KANADSKÉ BRUSINKY

S vysokým obsahem proanthokyanidinů (PAC).



Doplňky stravy



10

O NÁS

Představujeme Call centrum Walmark4

VÍTE, ŽE...

Spouštíme nový věrnostní program pro nové i stávající zákazníky7

VAŠE OHLASY

Pište, mailujte, volejte.....8

HLAVNÍ TÉMA

Vykročte do nového roku s novou energií...10



12

ZDRAVÁ KUCHYŇĚ

Barevné recepty pro zdravý začátek12

SETKÁNÍ

Kristina Kloubová14

PRO DĚTI A RODIČE

Aby děti v zimě nemarodily16

SOUTĚŽ PRO DĚTI

Co se skrývá v oceánu?17

ŽIVOTNÍ STYL

Nový Index zdraví.....18



20

TIPY OD CELEBRITY

Tip na výlet a oblíbený recept20

VÝHERNÍ RECEPT

Dýňový koláč s mascarpone21

WALMARK PRO VÁS

Slevy na nákup22

OMALOVÁNKA PRO DĚTI

.....23

VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

do nového roku 2018 bychom vám rádi popřáli to nejdůležitější, hodně zdraví! Pevně věříme, že jste si vánoční svátky užili v poklidu domova v kruhu blízkých přátel a rodiny, měli jste pohodu a snědli spoustu skvělého jídla, které k těmto svátkům neodmyslitelně patří. A protože konec i začátek roku jsou pro naše zažívání zatěžkávací zkouškou, připravili jsme si pro vás dvojstranu s recepty prospěšnými nejenom pro naše trávení, ale které potěší i chuťové buňky.

Zima je sice stále tu, ale jaro se nám již kvapem blíží. S příchodem jara můžeme čelit jarní únavě a celkovému vysilení organismu. Jak únavě čelit, a co udělat pro to, aby na nás příchod jara neměl negativní účinky, se dozvíte v článku o celkovém podpoře organismu.

Rádi bychom vám také představili velmi důležitou část našeho týmu Klubu zdraví Walmark, a to konkrétně zaměstnankyně call centra, které s vámi ochotně řeší nejenom reklamace a objednávky, ale také pozitivní recenze na naše produkty.

Těšit se můžete také na rozhovor s herečkou, tanečnicí a moderátorkou Kristinou Kloubovou, která nám prozradí, jak nejraději tráví svůj volný čas, jaká jídla vaří s láskou a co pro ni znamená mateřství.

Pojďme se tedy již podívat, co jsme si pro vás připravili.

Přejeme příjemný začátek roku.

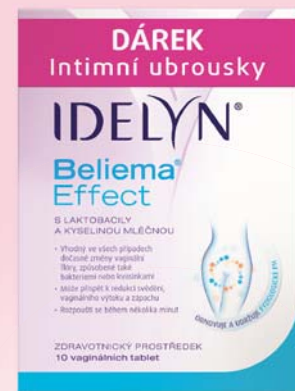
Tým Klubu zdraví Walmark



Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu
Číslo, místo a datum vydání: 1/2018, Český Těšín, únor 2018 | **Registrace:** MK ČR E 20359
Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | **IČ:** 536016
Korespondenční adresa: Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín

AKCE

Beliema Effect vaginální tablety s intimními ubrusky jako dárek



Zdravotnický prostředek



Pracovnice call centra společnosti Walmart a zákazníci tvoří jednu velkou rodinu



Práce operátorky call centra vyžaduje silné nervy, odolnou psychiku a určitě patří k těm psychicky náročnějším. Víím to z vlastní zkušenosti, když se mi v telefonu ozve neznámé číslo a já se ocitnu v nechtěné roli zákazníka, většinou nejsem zrovna vstřícný a mrzí mě to až po rychle ukončeném hovoru.

Ted se ocitám na druhé straně, v call centru společnosti Walmart v Českém Těšíně. A jsem docela zaskočen, nenacházím se ve velké telefonní centrále, v místnosti sedí tři operátorky a stejný počet je jich ve vedlejší kanceláři. Panuje zde zdánlivý klid. Co je úkolem mladých a sympatických žen pracujících na této pozici ve společnosti, která je největší firmou střední a východní Evropy vyrábějící potravinové doplňky, největší nezávislou spotřebitelskou společností

v oblasti zdravotní péče působící na trhu již 27 let a své výrobky distribuuje do více než 40 zemí světa?

„Aktivní komunikace se stávajícími i novými zákazníky po telefonu, ale i na našich webech a sociálních sítích, zpracování objednávek a navedení do systému, aktivně informovat zákazníky o jejich výhodách, přijímání případných reklamací a především budování dobrých a dlouhodobých vztahů,“ říká Radka Slavíková, která je manažerkou

celého call centra. „Za svou kariéru jsem již prošla několika call centry, ale naše call centrum ve Walmartu se velmi liší. Je to hlavně tím, že si vážíme zkušeností a znalostí našich pracovníků, které umí zákazníkovi poskytnout nejen veškeré potřebné informace, ale také pomoci s rozhodováním při výběru produktu. Vztah, který si se zákazníky budují, je vřelý a hlavně trvalý. Nejednou se stane, že operátorka je v kontaktu se zákazníkem tak dlouho, že si připadá jako člen zákaznickovy rodiny.“ Obecně panuje představa, že nastoupíte-li do call centra, měli byste se připravit na psychicky náročnou práci a především na to, že lidé na druhém konci pomyslného sluchátka vám často vyhubují i za věci,



Radka

teré nemůžete ovlivnit. V call centru Walmarku to je ale podle slov operátorek úplně jinak.

„Pracuji zde osmý rok, nastupovala jsem jako operátorka a poslední tři roky pak jako specialista – supervizor pro call team,“ říká Markéta. „Na starosti mám hodnocení hovorů, mailovou komunikaci, on-line chat s klienty, dotazy, vlastně vše, co jde přes internet. Také případně reklamace i věci, se kterými si kolegyně zrovna neví rady. Do Walmarku jsem přešla z velkého call centra, takže mám určité zkušenosti s touto prací a můžu porovnávat. Zde se jedná o velmi příjemnou a pohodovou práci v takovém rodinném prostředí, klienti jsou až na opravdu malé výjimky pozitivní, protože jsou s firmou Walmark spokojení.“ Co jsou ty výjimky? „Tak třeba poškozený balíček, chyba v objednávce, ale to se okamžitě vyřeší a napraví,“ dodává Markéta.

Jana ve Walmarku působí už 17 let a do firmy nastoupila hned po škole. „Bylo to moje první zaměstnání, prošla jsem všemi odděleními, teď asi dva roky – po mateřské – jsem v call centru. Když jsem sem nastupovala, firma měla ve městě velmi dobré jméno, byl to atraktivní zaměstnavatel. Začínala jsem obsluhou linky ve výrobě, pak jsem měla asi tři roky na starosti kontrolu jakosti a dostala jsem se až k zákaznickému servisu. Ráda komunikuji s lidmi, baví mě, někdy je v tom i dost humoru, prostě příjemné. Někteří dlouhodobí zákazníci chtějí už konkrétní operátorku, o to líp se pak s nimi komunikuje, vztahy mezi námi jsou zde jiné než na běžných call centrech.“

Také Blanka má dlouholeté zkušenosti, jako operátorka zákaznického servisu pracuje už 12 let. „Mám to tady ráda,

také proto, že si se zákazníkem, pokud o to ovšem stojí, mohu i popovídat a třeba i lépe poradit. I já už mám své stále klienty. Například moc milý je jeden pán z Prahy, který chce vždy jen mě, navázali jsme určitý vztah, vím už předem podle clientské karty, o co má zájem, proto

mohu doporučit třeba i produkt, jehož zásoby dochází a na který by pak mohl případně čekat. Někdy se zákazníkem mluvíme i 25 minut, je to náročné, ale lidé chtějí vědět i podrobnosti a já je ráda vždy zodpovím. Jindy hovor trvá dvě tři minuty a vše je vyřízeno, protože klienti už přesně vědí, co si chtějí objednat. Snažíme se jim vždy vyjít vstříc, zjistit, co potřebují, čím můžeme pomoci.“

Zuzana je členkou týmu call centra tři roky, je to její třetí zaměstnání, má zkušenosti a může tedy porovnávat. „Call centrum Walmarku je prostě jiné, líbí se mi tím, že k zákazníkům je zde jiný přístup, než je běžné. Tady je to osobnější, domáčnější, komunikace s klientem je proto snazší. Vše řešíme individuálně, nemusíme se striktně držet nějakých tabulek. Zda je mezi zákazníky více žen? Statistiku si nevedu, ale pocitově si myslím, že ženy převažují. Je to ale vlastně jedno, i když my ženy jsme otevřenější, jsme schopny se více svěřit. Ale i s muži se mi jedná velmi dobře, mají hned jasno, méně kombinují. Většinou jsou všichni moc milí, často se společně zasmějeme, chtěli by i za námi přijít, vyzvednout si balíček osobně přímo u nás, takže musíme vysvětlit, že to nejde, že distribuce je jinde.“ Nováčkem v týmu je Marcela, která zde pracuje tři měsíce. „Přišla jsem na inzerát

a na doporučení kamarádky. Řekla jsem si, že to zkusím a vůbec nelituji. I předtím jsem pracovala s lidmi, ale byla jsem zaměstnána ve větší korporaci, v recepci sportovního komplexu. Tady je to jiné, i když přímý osobní kontakt je někdy jednodušší. Obecně však jde vždy o komunikaci se zákazníkem, a ten může být příjemný nebo také ne. K naší práci to prostě patří. Tady se setkáváme s fajn lidmi, nikdy jsem ještě neodešla z práce s tím, že toho mám plnou hlavu. Někdy je směna náročnější, ale je to prima, když víte, že jste pomohla někomu staršímu,



Markéta



Jana



Blanka

kteřý je závislý jen na telefonu a potřebuje poradit. Vy mu vyhovíte a cítíte, že je vděčný a spokojený...”

I Veronika pracuje ve Walmarku tři měsíce, předtím byla na mateřské. „Kolegyně Zuzanka mě informovala, že v call centru se uvolnilo místo, mateřskou jsem tedy ukončila předčasně a řekla si, že tam půjdu. Vyhovují mi směny, do práce to mám blízko a vůbec je to tady fajn. Věděla jsem, do čeho jdu, že zákazníci jsou většinou velmi hodní, příjemní, že je tady prioritou individuální přístup a skoro rodinná atmosféra. Komunikujeme i směrem ke klientům, baví mě vcítit se do jejich potřeb, odhadnout, co by mohli chtít. Myslím si, že tohle umím, přizpůsobím se, když nemá klient čas, snažím se ho nezdržovat a jeho požadavek vyřídím co nejrychleji. Ale když vycítím, že je klient zvidavější a chce se o produktu dozvědět co nejvíce, věnuji se mu s klidem déle a vše zodpovím. Před vánočními svátky jsme měli dost práce, hodně volání, stejné je to na jaře nebo před prázdninami, kdy je zájem především o doplňky na opalování. Zda mě

něco může zaskočit? Vše vědět nemůžeme, když neumím odpovědět ihned, potřebné informace zjistím a zavolám zpět.“

Společnost Walmark považuje své call centrum za jeden ze stěžejních prodejních kanálů, kladе velký důraz na profesionální rozvoj operátorek, které procházejí pravidelným produktovým školením, ve všech případech jde o zkušené pracovnice, zákazníků si váží a především je práce baví. O tom svědčí i fakt, že zaměstnání nemění, odcházejí vlastně jen na mateřskou dovolenou. A slova, která jsme slyšeli z jejich úst, nám potvrdili i zákazníci Walmarku. „Doporučila mi to kamarádka, tak jsem ji poslechla a zanedlouho jsem se stala i členkou klubu. Nedá se říct, že bych nakupovala přes call centrum pravidelně, když mi některý výrobek dojde, zajdu si pro něj někdy i do lékárny. S děvčaty z call centra jsem moc spokojena, vždy mi poradí, jsou velmi vstřícné a ochotné. Protože kupuji nějaké produkty i pro manžela, který bere léky, vždy se zeptám, zda je to vhodné. A námět ke zlepšení, ať jen nechválím? Snad jen zřízení odběrného místa v Havířově. Pro nás důchodce je poštovné dost drahé, tak bychom si mohli balíček vyvednout sami.“

Aleš Malý z Ostravy nejdříve nakupoval produkty značky Walmark v lékárnách nebo zdravé výživě, ale pak se zaregistroval na webové stránce Walmarku a klientem je zhruba 15 let. „Vyhovuje mi to, šetřím čas, vždy si prohlédnu aktuální leták, podívám se na složení výrobku a objedná si zboží i pro rodinu a pracovníky firmy. Pro ně vždy jednou ročně hlavně vitamínové preparáty. A musím říct, že nemocnost zaměstnanců je nižší. Objednávky řeším e-mailem nebo telefonicky, funguje to vel-



Marcela

mi dobře, ještě jsem nezaznamenal sebe-menší potíže.“

Rovněž paní Eliška Hajduková z Karviné patří k dlouhodobým zákazníkům Walmarku. „Řekla bych, že klientem jsem od prvopočátku a svědčí to o tom, že se službami jsem spokojena. Produkty si objednáme společně s manželem tak třikrátčtyřikrát ročně, podle toho, jak určitý vitamin nebo potravinový doplněk spotřebujeme. A pokud volá do call centra manžel, poptá se na novinky, nechá si vysvětlit a doporučit, jestli jsou pro nás vhodné a podle toho se rozhodneme, zda zkusíme něco nového. Jsem ráda, že vše vždy vyřídíme a nemáme žádný problém.“

Zastihnout Olgu Konopkovou bylo trochu složitější, i když nedávno oslavila 82. narozeniny, doma moc nebývá. Bývalá učitelka je stále velmi aktivní a říká, že k vitalitě jí přispívají i produkty Walmarku. „Věřím, že to pomáhá, protože když jsem třeba na čtrnáct dnů vysadila, cítila jsem to. Zapojena je celá rodina, manžel, který užívá prostředek na prostatu, i postižený syn, o kterého více než 40 let pečuji. A pokud si mohu dovolit nějaké doporučení, ráda bych se zúčastnila nějaké exkurze přímo do výrobního závodu, moc mě to zajímá. Vzpomínám si, že něco podobného firma organizovala asi před deseti lety, ale nějak mi to nevyšlo. To víte, ani my senioři si nemůžeme dovolit zakrňt.“

Co říkáte, takoveto klienty lze jen závidět.

Zuzka



Veronika



Spouštíme věrnostní program pro nové i stávající zákazníky!

Staňte se členem Klubu zdraví Walmark a získejte řadu atraktivních benefitů.



Nový věrnostní program je mnohem jednodušší než ten předchozí. Nyní už nebude nutné sbírat a posílat čárové kódy, ani řešit platnost vašich Walmark korun. Vše bude probíhat elektronickou cestou. V rámci nové strategie se zaměříme hlavně na výhodné balení našich produktů, osobní přístup a individuální nabídky určené výhradně pro členy klubu.

Věrnostní program je rozdělen do dvou skupin – Silver (Stříbrný) a Gold (Zlatý).

Členství Silver vzniká při nákupech v roční souhrnné hodnotě nad 2 490 Kč, kdy zákazník po dobu 365 dní získává trvalou slevu ve výši 4 %. Pro vznik členství Gold je třeba souhrnné roční výše nákupu nad 3 990 Kč, nárok na slevu činí v tomto případě 8 %.

Budete-li během roku nakupovat dál, **členství ve skupině se vám automaticky prodlužuje** a slevy se zároveň započítávají do dalších marketingových akcí. (Pokud bude na e-shopu například sleva 20 %, jako zákazník Silver získáváte slevu 24 % a jako zákazník Gold slevu 28 %.)

Součástí Věrnostního programu jsou rovněž dárky při vstupu do jednotlivých členství a zvýhodněný program „Doprava zdarma“ – pro členství Silver při nákupech za 590 Kč, pro členství Gold za 490 Kč (při nákupech pro neregistrované za 690 Kč).

O stavu svého konta budete pravidelně informováni ve fakturách, prostřednictvím e-mailu a samozřejmě na svém účtu v Klubu zdraví. Na blížící se konec členství (po uplynutí 365 dní) budete automaticky upozorněni předem, abyste stihli na danou situaci včas reagovat.

Součástí Věrnostního členství je rovněž 4krát ročně časopis Klubu zdraví, kde najdete nejen celou řadu zajímavých článků a rozhovorů, ale i výhodných nabídek. Každý měsíc také obdržíte 10 nových článků o zdraví a zdravém životním stylu.

K dalším benefitům patří možnost bezplatné konzultace vašich zdravotních problémů s našimi lékaři, a to prostřednictvím vašeho účtu nebo mailem (u členství Gold i telefonicky).

Pište, mailujte, volejte...

Děkujeme za Vaše dopisy a reakce. Moc si jich vážíme a děkujeme za Váš čas při telefonických průzkumech, díky tomu se snažíme neustále zlepšovat. Každý Váš dopis či fotka s kladnou reakcí nás ujišťují o tom, že to, co děláme, má smysl. Velmi nás to těší, děkujeme za přízeň a důvěru.



Hodnocení z portálu Heureka:



100% ★★★★★

- + Přehledná nabídka obchodu
- + Rychlé vyřízení objednávk



Doporučuje obchod

- ★★★★★ dodací lhůta
- ★★★★★ přehlednost obchodu
- ★★★★★ kvalita komunikace

100% ★★★★★

- + Velký výběr, rychlé dodání

Velký výběr pro všechny věkové skupiny, dobré ceny pro své klienty. Doporučuji každému, kdo něco dělá pro své zdraví!



Doporučuje obchod

- ★★★★★ dodací lhůta
- ★★★★★ přehlednost obchodu
- ★★★★★ kvalita komunikace

100% ★★★★★

Všem mohu tento obchod doporučit. Na moje dotazy ohledně užívání doplňků stravy byla vždy rychlá a vyčerpávající odpověď. Balík došel obratem. Jsem mile překvapena a děkuji.



Doporučuje obchod

- ★★★★★ dodací lhůta
- ★★★★★ přehlednost obchodu
- ★★★★★ kvalita komunikace

100% ★★★★★

- + Cena
- + Kvalita
- + Rychlost dodání
- + Úžasná ochota operátorek

Velice doporučuji. Cena, kvalita, rychlost dodání a úžasná ochota operátorek.



Doporučuje obchod

- ★★★★★ dodací lhůta
- ★★★★★ přehlednost obchodu
- ★★★★★ kvalita komunikace

Ohlasy zákazníků

Dagmar:

„Proenzi 3 plus užívám již léta a je to pro mě zázrak, pomáhá mi při obtížích, které mi ztěžují chůzi a život. Proenzi věřím a poctivě užívám.“



Doplňek stravy



Doplňek stravy

Marie:

„Koenzym Q10 užívám 20 let a nedám na něj dopustit, užívám 30 mg, chvíli jsem vynechala a okamžitě jsem to na sobě pozorovala. Můj manžel užívá silnější, 60 mg, a také si ho velmi chválí.“



Doplňek stravy

Věra:

„Omega 3 Plus užívám z preventivních důvodů již několik let a nedám na něj dopustit. Nejím tolik ryb, kolik by bylo třeba, a tudíž se bez omegy již neobejdu.“



Doplňek stravy

Milan:

„Ženšen korejský mi pomohl hlavně po ukončení podnikání, kdy jsem se cítil velmi vyčerpán. Dodal mi sílu a energii se z toho v relativně krátké době vzpamatovat.“



Doplňek stravy

Alena:

„Hlívu ústřičnou užíváme každý rok s manželem od podzimu do jara, dávám i vnučatům, která měla problémy se záněty středního ucha.“



Doplňek stravy

Iva:

„Produkt Mabelle užívám už 6 let, po gynekologické operaci mi jej doporučila lékařka, mám s ním výbornou zkušenost. Po 5 letech užívání jsem zkusila vysadit, neudělalo mi to však dobře. K užívání jsem se proto ihned vrátila.“

Milé paní a slečny Markétko, Janičko, Blanečko, Marcelko, Zuzanko a Verunko,

všechna jména a ve zdrobnělé podobě mám zastoupeny v rodinách mých vnuků a vnuček s 10 pravnoučaty. Už sedmý rok mi bolestně chybí moje Věrka. V ostravském deníku byly snímky Vašich půvabných a oduševnělých tváří, a protože rád (přes oslabení sluchu) objednávám telefonicky a je mi velmi příjemné slyšet Vaše milé hlasy, budu vždy prosit o Vaše představení a znalosti tváří si zpříjemnit objednávání produktů Walmarku. Některé z Vás víte, proč mám tolik rád Český Těšín i okolí Třince. I když jsem se narodil na Českomoravské vysočině a na více místech získával středo i vysokoškolské vzdělání.

Srdečně zdraví Vás i Vaše nejdražší staříčký profesor,

PhDr.Karel Pinkas
(91let)

Dopis,
který nás
zahřál na
srdci.

Vykročte do nového roku s novou energií

V novém roce si většina z nás přeje hlavně zdraví a pohodu. Nezůstávejte jen u symbolického gesta, ale udělejte něco pro to, abyste se tak skutečně cítili. Jak jistě víte, tělesná i duševní kondice je nerozlučně spjata s pestrou stravou, která obsahuje vyvážený poměr těch správných živin. Totéž platí o spokojenosti nebo o kráse...



Pokud to se zdravím myslíte opravdu vážně, měli byste začít pěkně zgruntu a ze všeho nejdřív podpořit svůj imunitní systém, který v zimě musí čelit každodenním nástrahám v podobě virů a bakterií. Chřipka, kašel, nachlazení – s těmi se teď setkáváme doslova na každém kroku a jedinou účinnou zbraní, kterou máme, je naše imunita, coby ochranný štít.

SILNÁ IMUNITA JE ZÁKLAD

V zimním období je třeba dbát na dostatečný příjem vitamínu C, který podporuje správnou funkci imunitního systému, přispívá k procesu celkové regenerace a také k produkci antistresových hormonů. Jeho bohatým zdrojem je syrové ovoce a zelenina, hlavně šípky, rakytník, černý rybíz, červená paprika, kysané zelí,

růžičková kapusta, brokolice či brambory vařené ve slupce. Dalším důležitým spojencem naší imunity je vitamin D, který tělo získává dvojnásobným způsobem – ze slunečních paprsků a prostřednictvím stravy (mořské ryby, mléčné výrobky). Odolnost organismu závisí i na stavu střevní mikroflóry. Možná vás to překvapí, ale právě střeva jsou našim největším

imunitním orgánem. Je proto vhodné zařadit také laktobacily a bifidobakterie – živé mikroorganismy, které jsou součástí zdravé střevní mikroflóry. Najdete je například v kysaném zelí, jogurtech, keřících nebo v tradičním podmáslí (čistá zbytková tekutina při výrobě másla).

KRÁSA VYCHÁZÍ ZE VNITŘÍ

Dobré zdraví se přirozeně odráží také navenek. Vnější vzhled svědčí o tom, že v organismu všechno funguje tak, jak má. Při péči o pleť, vlasy a nehty proto nespolehejte jen na používání drahé kosmetiky, ale poskytněte tělu také správnou vnitřní výživu. Pro zdravou a pružnou pokožku je důležitý vitamin A, který udržuje pleť jemnou a vláčnou a pomáhá redukovat vrásky. Mezi potraviny bohaté na tento vitamin patří smetana, máslo, sýry, tučné jogurty, vaječný žloutek, játra, ryby, karotka, špenát, paprika, meruňky a podobně. Dalším účinným pomocníkem je koenzym Q10 – látka, která funguje jako katalyzátor pro lepší využití energie a je nedílnou součástí téměř každé buňky našeho těla. Jeho koncentrace však s rostoucím věkem prudce klesá. Ne náhodou bývá koenzym Q10 hlavní součástí kosmetických přípravků, které podporují elasticitu pleti a působí proti vzniku vrásek. Krásnou zdravou pleť, vlasy a nehty podporují také vitaminy řady B (hlavně niacin a biotin), vitamin E, zinek, měď nebo pupalkový olej.

ZPÁTKY DO KONDICE

Ruku v ruce se zdravím jde i dobrá tělesná kondice. Cvičení a fyzická aktivita jsou velmi prospěšné. Nejenže nám pomáhají udržovat optimální tělesnou hmotnost, ale díky pohybu se cítíme mladší a přitažlivější. A to je pocit k nezaplacení. Aktivní život však závisí na správné funkci našich kloubů, svalů a kostí a také správně fungujícím metabolismu potřebných živin. K těm patří zejména kolagen (hlavní bílkovinná složka pojivových tkání), vitamin C a D, vápník, hořčík, zinek a chrom. Pravidelná denní dávka těchto nutričních látek podporuje svaly a kosti během fyzické aktivity, přispívá ke správnému metabolismu tuků a sacharidů a pomáhá tělu s přirozenou regenerací. Jinými slovy, udržuje organismus dlouhodobě fit.

HOĎTE SE DO POHODY

To správné „palivo“ potřebuje pro své normální fungování nejen naše tělo, ale také psychika, na které se z velké části podepisuje hektický životní styl. Popudlivost, nervozita, únava, potíže se spánkem, nízká odolnost vůči stresu – to vše jsou neklamně známky toho, že náš nervový systém volá o pomoc. Pokud stres přetrvává delší dobu (nebo překročí určitou

mez), může způsobit i řadu zdravotních problémů (například vysoký krevní tlak, zažívací potíže), ale zvýšit i náchylnost k různým onemocněním, neboť oslabuje imunitu. Řešením je opět (kromě různých režimových opatření) pestrá vyvážená strava, která je důležitá nejen pro tělesné, ale i psychické a emoční zdraví. Při dlouhodobém stresu navíc dochází ve zvýšené míře k vyplavování důležitých látek – především hořčíku a vitaminů skupiny B, které je nutné pravidelně doplňovat. Účinnou pomoc nabízejí také některé rostliny ze skupiny takzvaných stimulantů, například paulinie nápojná, amazonská liána, jejíž semena jsou známá pod názvem guarana. Hlavní složka guaranin stimuluje celý organismus, a vzhledem k tomu, že se do těla uvolňuje zvolna a postupně, dodává energii na mnohem delší dobu, než tradiční šálek kávy.

Pokud chcete nový rok prožít skutečně naplno, aktivně a plní energie, můžete nově využít také **speciální „balíčky“ – doplňky stravy navržené nutričními experty na dobu 30 dní**, které tělo dlouhodobě zásobí prospěšnými látkami potřebnými pro podporu imunity, krásy, tělesné i duševní kondice. Tyto doplňky se dají volně zakoupit v lékárnách nebo na e-shopu.



Doplňky stravy

Jahodovo-ořechové smoothie s citrusovým nádechem

SUROVINY (2 DRINKY):

3 hrnky ořechové mléka
2 hrnky jahod
Lžice citronové kůry
Pomeranč (oloupaný pochopitelně)
Banán
2 hrnky špenátu

Mrkvo-rajčatové smoothie s paprikami

SUROVINY (2 DRINKY):

6 mrkví
3 rajčata
2 papriky
4 stroužky česneku
4 stvolý řapíkatého celeru
Hrnek řeřichy
Hrnek špenátu
Paprička jalapeño (zbavená semen)

Okurko-kapustové smoothie

SUROVINY (2 DRINKY):

1 celá okurka hadovka
Hrst nasekané kapusty
Hrst nasekaného římského salátu
2 až 3 stvolý řapíkatého celeru
1 velká hlavička z brokolice
Jablko
Polovina oloupaného citrону



Borůvkové smoothie s banánem

SUROVINY (2 DRINKY):

½ banánu
½ hrnku borůvek
¼ avokáda
½ hrnku ořechového mléka
1 lžička spiruliny
Vrchovatá lžice rostlinného proteinu (třeba dýňového)
Voda na zředění

Hruškové smoothie s avokádem

SUROVINY (2 DRINKY):

½ hrušky
¼ avokáda
½ okurky hadovky
½ citronu
Hrst koriandru
Hrnek nasekané kapusty
2 centimetry zázvoru
½ hrnku kokosové vody
Vrchovatá lžice rostlinného proteinu (třeba konopného)
Voda na zředění

Papájové smoothie z kefiru

SUROVINY (2 DRINKY):

Hrnek kousků papáji
Hrnek kefiru
Čerstvě vymačkaná šťáva z poloviny limetky
Lžice medu



Chtěla bych se ještě vdát a naučit se tango

Kristinu znáte hlavně z televizní obrazovky, moderuje totiž hlavní večerní zprávy na Nově. Vystudovala ale balet na konzervatoři, podílela se na choreografii k filmu Rebelové, tančila ve skupině UNO a v mnoha muzikálech, a posledních pět let je mámou dcery Jasmínky. Takle role ji naplňuje nejvíc, a i když považuje mateřství za náročné, neměnila by. Co ráda dělá, jaké má sny a co by si nejvíc přála?

PŘED DVĚMA LETY JSTE ŘÍKALA, ŽE VE VOLNÉM ČASE VYRÁBÍTE SKLENĚNÉ ANDĚLÍČKY. JEŠTĚ JE DĚLÁTE?

Už moc ne, teď dělám jiné šperky, ale jen když mám čas. Co ale dělám pořád a co mě baví, je manikúra a lakování nehtů.

NALAKOVANÉ NEHTY SE VÁM LÍBÍ, MYSLÍTE SI, ŽE BY ŽENY MĚLY BÝT UPRAVENÉ?

Myslím si, že ano. Nejsem sice zastáncem módních trendů, a toho co se nosí, jako například momentálně špičaté nehty. Ale ženy by podle mě měly mít upravené ruce a hodně se dívám také na to, jestli je žena čistá a učesaná. Na druhou stranu mi ale nevadí, když je moje dítě špinavý od hlavy až k patě. Nechápu, že se kvůli tomu někteří rodiče ve školce rozčilují, vždyť je to normální. Ale když potkám v metru dívku, která má třeba zašmodrchané vlasy, mám sto chutí jí říct, prosím vás, učešte se, bude vám to víc slušet!

MLUVILA JSTE PŘED ČASEM I O VELKÝCH PLÁNECH, KTERÉ MÁTE. ŽE SE NAUČÍTE ANGLICKY, SUSHI.. CO Z TOHO SE PODAŘILO?

Plány trvají, angličtinu jsem vzdala (směje se), zjistila jsem, že mě to nebaví. Anglicky se domluví, když je potřeba, klidně rukama a nohama. No a sushi mám pořád v oblíbeně, ale pořád jsem se do té rýže nepustila.

ZAČÁTKEM ROKU SI LIDÉ DÁVAJÍ HODNĚ PŘEDSEVZETÍ, DÁVÁTE SI JE TAKY?

Já si žádná předsevzetí nedávám. Loni jsem měla Jasmínku na operaci, předtím jsem rok nekouřila, ale když ji odvezli na sál, tak jsem vyšla z nemocnice a rozplakala jsem se. Kolem šla nějaká paní a hned jsem se jí zeptala, jestli nějakou cigaretu nemá. Tak teď mám období, kdy kouřím. Až budu chtít, zase přestanu. Jinak předsevzetí dogmaticky nedodržuji.

CIGARETY JSOU VAŠE NEJVĚTŠÍ NEŘEST?

Asi ano, alkohol moc nepiju, to mě netrápí. Nedávno jsem ale byla zděšená, když jsem se dozvěděla, že některé ženy na mateřské prý dost pijí, jedna známá mi třeba řekla, že denně vypije litr vína, tak mě to šokovalo. Ale mám další neřesti, třeba čokoládu. I když zase to tak velká neřest není... Když měla Jasmínka před rokem mononukleózu a pak přísnou jaterní dietu, naučily jsme se mlsat zdravěji, oříšky, sušené ovoce a tak dále. Od čokolády jsem tedy trochu upustila, ale v práci, když je stres, se někdy neudržím.

HODNĚ LIDÍ ŘEŠÍ NA ZAČÁTKU ROKU NEJEN ZDRAVĚJŠÍ JÍDELNÍČEK, ALE TAKY POHYB. CO VY A CVIČENÍ?

Já mám teď všechno tak, že to nechávám plynout. Jídlo i cvičení. Miluji to, dvacet let jsem tancovala. Cvičení má na mě dobrý vliv, jakmile se moje tělo dostane do zápalu, je mu dobře. Když se začne potit, vím, že to je v pořádku. Ale nic nehrotím. Po čem léta toužím, je naučit se argentinské tango. Byla jsem v Buenos Aires a podařilo se mi dostat do zapad-



lýho baru, kde jsem viděla, jak tam na dvou metrech čtverečních tancují místní i staří tango, bylo to úchvatné! Je to hezký tanec, navíc velmi sexuálně nabitý.

JSTE GURMÁN, NEBO PRO VÁS JÍDLO NIC NEZNAMENÁ?

Řekla bych, že v poslední době už jsem labužník a ráda se dobře najím. Naučila jsem se občas si dopřát i dražší jídlo, na kterém si velmi pochutnám. I když problém je, že jsem typická česká kuchařka, co miluje omáčky, smetanu, těžká jídla. Když měla Jasmínka kvůli mononukleóze přísný jídelníček, snažila jsem se to dodržovat s ní, ale měla jsem neustále hlad a potají jsem se dojíдалa, aby mě neviděla. Miluji smetanové omáčky, třeba kuře na smetaně.

JAKÁ JE PODLE VÁS NEJLEPŠÍ DIETA?

Nejlepší dieta je nedieta. Poslouchat svoje tělo a jíst to, na co má člověk chuť. Když mám chuť na oříšky, dám si je. Za úspěch považuji to, že si jídlo už nevyčítám. Ani tu čokoládu.

VĚŘÍTE NA ŽENSKOU INTUICI?

V posledních pár měsících se dějí pro mě zázraky a myslím, že se i daří hodně věcí nacítit. Vykládám taky karty, ale jen kamarádkám, a ono to vychází, až se toho děsím. Sobě nevykládám, bojím se. A pokud jde o tu intuici, spíš bych řekla, že nechávám věcem volný průchod.

VĚŘÍTE, ŽE TO, CO ČLOVĚK VYZAŘUJE, TO SE MU VRACÍ?

Ano, věřím, ale já nepotkávám moc negativních lidí. Pokud jde o myšlenky, tak to určitě funguje. Člověk má uvažovat pozitivně. Má osobní zkušenost je, že to, čeho se člověk nejvíce bojí, to si do života přitáhne.

V POSLEDNÍ DOBĚ SE V MÉDIÍCH PŘETŘÁSÁ KAUSA METOO. CO BYSTE K TOMU ŘEKLA?

Je to velmi citlivá kauza, před dvaceti lety se mi stalo něco podobného. Ale přijde mi to divné, kdybych to teď měla vytahovat, po takové době. Ten člověk mi neublížil, jen mi dal nějaký návrh, který jsem odmítla. Pokud ale nějaký muž ženě ublíží, má se to řešit hned, přestože ta potupa a stud jsou hrozné. Bohužel mi v téhle kauze připadá, že se na ni nabalují lidé, kteří se díky ní chtějí zviditelnit. Každopádně je to ožehavé téma.

VADÍ VÁM, KDYŽ VÁM MUŽ ŘEKNE, ŽE VÁM TO SLUŠÍ? A CO BYSTE DĚLALA, KDYBY VÁS NEZNÁMÝ MUŽ PLÁCL PO ZADKU?

Rozhodně mi nevadí, když mi muž řekne, že mi to sluší. Ženy potřebují, aby je chlapi obdivovali, a vlastně i vztah mezi mužem a ženou je jednoduchý. Byl by, kdyby nás chlapi pochválili, poděkovali, že mají večeři a přinesli občas kytku. Pochvala potěší vždy. A kdyby mě někdo plácl po zadku, tak mu dám facku.

MODERUJETE VEČERNÍ ZPRÁVY, JEŠTĚ MÍVÁTE TRÉMU?

Trémistka jsem pořád. A pořád mám svoje rituály – šperky, rozmlouvám se. Bez toho bych asi ani nemohla začít moderovat. Můj kolega Martin Pouva se mi směje, když začíná znělka a já si pořád jedu ty svoje rituály. Buší mi srdce, nemůžu se dodýchat. Někdy mám stavy, kdy mi slova skáče trémou halenka (*směje se*).

MATEŘSTVÍ JE URČITĚ NÁROČNÉ, A VY TO MÁTE ZŘEJMĚ JEŠTĚ NÁROČNĚJŠÍ, PROTOŽE JSTE NA JASMÍNKU SAMA. JE TĚŽKÉ BÝT SAMOŽIVITELKOU?

Někdy je to náročnější. Párkrát jsem si to už uvědomila. Třeba když se kamarádka nabídla, že odveze Jasmínku do školky, a já si říkala, jo, takhle funguje partnerství, kdy člověk není na všechno sám. Jeden udělá snídani a druhý odveze dítě do školky. Ve dvou se to lépe táhne, a já jsem většinou na všechno sama. Děláním ale to nejlepší, co dokážu.

DOMNÍVÁTE SE, ŽE JE PŘI VÝCHOVĚ ZAPOTŘEBÍ MUŽSKÝ VZOR?

Myslím, že je. Chtěla bych, aby Jasmínka viděla fungující vztah mezi mužem a ženou. A hlavně jak funguje komunikace. Myslím, že moje vztahy hodně ztroskotaly na komunikaci. Je těžké být upřímný a čistý nejen k sobě, ale i k tomu druhému, a říkat si i negativní věci, a to, co vás trápí. Teď mám pocit, že jsem potkala muže, který to má čistě, rovně a upřímně. Všechno je o důvěře a věmosti. A taky o tom, aby si lidi byli oporou a naslouchali se.

KRISTINA KLOUBKOVÁ

Co o ní (ne) víte...

Herečka, tanečnice a moderátorka se narodila 23. 12. 1976. Tančila ve skupině UNO, účinkovala v muzikálech Kleopatra, Tři mušketýři, West Side Story, Radúz a Mahulena či Angelika. Podílela se na choreografii k filmu Rebelové. Zahrála si i ve filmu, Milenci a vrazi nebo Poslední sezóna. Moderuje odpolední televizní noviny na TV Nova.



MYSLÍTE, ŽE JE PRO ŽENU, KTERÁ JE SAMA S DÍTĚTEM, PROBLÉM NAJÍT VHODNÉHO PARTNERA?

Asi ano, nejsem sama, mám dítě, které je mou součástí, takže je to podle mě trochu těžší. Vedeme s Jasmínkou na tohle téma rozhovory. Nedávno říkala, maminko, slib mi, že se nikdy neoženíš. Pak jsme si začaly povídat o tom, že bych ale nechtěla zůstat sama, a závěr debaty byl, že mi řekla: Ale maminko, bylo by to fajn, kdyby tady někdo byl, kdo by ti třeba pomáhal i finančně, to bys pak pro mě mohla chodit po obědě. Ten závěr mě hodně pobavil.

LONI VÁM BYLO ČTYŘICET, BILANCUJETE? MÁTE NĚJAKÉ PŘÁNÍ DO BUDOUČNA?

Asi trochu bilancuji, ale uvědomila jsem si, že ničeho nelituji. Ani svatby, ani rozvodu, a už vůbec ne vztahu s tatínkem Jasmínky. Všechno mě to někam posunulo. Cítím se fajn. A přání? Ještě bych se chtěla jednou vdát. (*smích*).



Aby děti v zimě nemarodily

Se zimním počasím přichází smršť nejrůznějších nákaz, které jsou pro imunitu velkou zkouškou. Zvláště pro tu dětskou, která ještě není dostatečně silná a snadno podlehne i malému prochlazení. Nemluvě o tom, že ve školách a školkách se infekce šíří velmi snadno. To jsou důvody, proč je vhodné imunitní systém dětí cíleně posilovat.

Vyšší riziko infekce hrozí zejména mladším dětem. Imunitní systém totiž dozrává během prvních 6–8 let života. V uzavřeném prostředí škol a školek jsou děti vystaveny velkému množství virů a bakterií, které se zde koncentrují. Už jen pouhá přítomnost v dětském kolektivu výrazně zvyšuje možnost nákazy. Mezi nejčastější problémy patří rýma, kašel, ale také chřipka a další onemocnění dýchacích cest. Každá další nemoc přitom ještě víc oslabuje imunitní systém. Tenhle začarovaný kruh moc dobře znají ma-

minky, které si každou zimu opakovaně berou nemocenskou, protože jejich dítě dvakrát do měsíce omarodí.

ZDA NEMOC PROPUKNE TO ROZHODNE IMUNITNÍ SYSTÉM.

Některá z onemocnění mají mírnější průběh – děti mají rýmu, pokašlávají, jsou neklidné a bez nálady, ztrácejí chuť k jídlu a mohou mít zvýšenou teplotu. Ve většině případů se jedná o záněty nosohltanu, které se však někdy zkomplikují. Infekce pak napadá i oblast středouší,

vedlejší nosní dutiny, případně průdušky a plíce. Velmi nepříjemná (pro dítě i jeho rodiče) je také chřipka, kterou často provází vysoká horečka, bolesti hlavy, svalů a kloubů a silná malátnost. Navíc přichází zcela náhle, jako blesk z čistého nebe – zdravotní stav se může radikálně zhoršit během jediného dne.

Za to, jestli dítě onemocní, nemůže však ve finále ani chladné počasí, nebo pobyt v dětském kolektivu, ale to, jak funguje jeho imunitní systém. Ten může být oslaben nevhodným životním stylem, nedostatkem vitaminů, minerálů a dalších důležitých živin a také zvýšenou hladinou stresu. V tomto směru je proto vhodné dodržovat určitá preventivní opatření.

ODOLNOST POSÍLÍ ČERSTVÝ VZDUCH A KVALITNÍ SPÁNEK

Jedním z nich je pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu, který podpoří prokr-

Soutěž pro děti!

Co se skrývá v oceánu?

Objevujte s námi hlubiny oceánu se spojovačkou ze strany 23!
Spojte čísla jedno po druhém, obrázek vymalujte, pošlete nám jej a soutěžte o **AQUABOT roborybu od Hexbug**.

Své výkresy nám můžete posílat buď elektronicky na farmainfo@walmart.cz, nebo poštou na adresu: Walmart, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Na obálku napište heslo „Oceán“.

Nezapomeňte nám napsat svůj mail, nebo telefonní číslo, na kterém vás, v případě výhry, zastihneme.

Soutěž bude probíhat od 15. 2. 2018 do 15. 4. 2018.

Výherce budeme kontaktovat telefonicky nebo mailem.

Podrobná pravidla najdete na www.klubzdravi.cz.



vení sliznic a dýchacích cest, a tím výrazně zvýší jejich odolnost. Ideálně někde v přírodě nebo aspoň v parku, kde se děti mohou do sytosti vyběhat a vyřádit.

Nezbytnou součástí prevence je i dostatečná hygiena. Je žádoucí, aby si dítě co nejdříve osvojilo základní hygienické návyky. Viry a bakterie číhají všude. Jít si umýt ruce po toaletě, po návratu zvenku nebo před jídlem – to by měla být samozřejmost.

Aby bylo dítě zdravé, musí se také pořádně vyspat. Ačkoli dospělým bohatě stačí 7 hodin spánku, děti (zejména ty mladší) by měly spát alespoň 10 hodin. Odpočtější organismus je přirozeně odolnější vůči infekcím.

ZDRAVÉ TĚLO POTŘEBUJE TO SPRÁVNÉ „PALIVO“

Spousta lidí se na zimu předzásobí „cěčkem“ v přesvědčení, že se tím vyhnou nemocem. Vitamin C je velmi důležitý antioxidant, který přispívá ke správné funkci imunitního systému, ale sám o sobě ne-

stačí. Významnou roli ve fungování (nejen) dětské imunity hraje také vitamin D, jehož nedostatek se projevuje zvýšenou náchylností k různým onemocněním. Tento vitamin sice přirozeně čerpáme ze slunečního záření, což lze ale v zimě pouze v omezeném množství (a jedna dovolená u moře jeho příjem na celý rok rozhodně nepokryje).

K podpoře imunity přispívají také další živiny, jako je například vitamin A, zinek, beta-glukany (látky obsažené v buněčných stěnách hub, v kvasinkách, řasách, lišejnících a některých obilninách), omega-3 nenasycené mastné kyseliny, ale i extrakty z osvědčených, velmi účinných léčivek (například černý bez nebo šípky). Pokud chcete komplexně podpořit nejen imunitu, ale také zdravý vývoj vašich dětí, můžete využít i kvalitní multivitaminové doplňky stravy, které jsou volně k dostání v lékárnách nebo na e-shopech, a to v podobě cucacích tablet, želatinyových bonbonků či lahodných sirupů v atraktivních ovocných příchutích.

Rozvoj dětí

V tomto chladném počasí není jednoduché vymyslet pro děti vhodnou zábavu, proto jsme si pro vás připravili dvě hry, díky kterým své děti zabavíte, ať už jste doma, v autě, nebo v čekárně u doktora.

1 Hra na schovávanou

Tuto hru milují děti v každém věku. Ale pravděpodobně je nebudete chtít ztratit z dohledu na velkém vlakovém nádraží. Proto schovejte něco jiného. Nezáleží na tom, co to bude. Jen najděte dobrý úkryt a vyzvěte děti, aby našly věc. Můžete hru přizpůsobit jejich věku – těm menším schovejte něco, co bude vyčnívat ven, aby to snáze našly. Jen neschovávají nic cenného, protože nikdy nevíte, kdy vás zavolají. Určitě nechcete, aby váš mobil hrál na schovávanou navždy.

Tato hra cvičí a prohlubuje pozornost dítěte.



2 Jaké číslo si myslím?

Jakmile začnou děti v autě křičet a bojovat, víte, že je příliš pozdě. Musíte být rychlejší a zvolit snadný způsob, jak je udržet v klidu. Zabavte je hrou dřív, než ztratíte nervy. Myslete si číslo – řekněte od 1 do 100. Nechte ostatní hádat a pomozte jim informací o tom, zda je číslo, které si myslíte, nižší nebo vyšší než to, které řekli. Možnosti se budou zužovat, dokud jeden z hráčů nakonec číslo neuhádne a stane se vítězem. Tato hra se může zdát příliš triviální, ale určitě vás na chvíli zabaví.

Tato hra rozvíjí logické myšlení a pochopení rozdílu mezi vyššími a nižšími čísly.



Další nápady společenských her najdete na www.martanci.cz.

NOVÝ INDEX ZDRAVÍ

– pomocník na cestě za zdravým životním stylem

Udělat první krok ke zdravému životnímu stylu nebylo nikdy tak jednoduché. S interaktivním online nástrojem **Index zdraví** je tento krok jednoduchý a dostupný pro každého. Společnost Walmart® spouští v těchto dnech **nový web**, jehož srdcem je právě Index zdraví.

Každý mluví o zdravém životním stylu a každý chce žít zdravě, ale víte vlastně, které oblasti jsou důležité pro to, aby bylo vaše tělo i mysl v dobré kondici? Výzkumy ukazují, že lidé chtějí žít zdravě, ale nejsou si úplně jistí, na co se přesně zaměřit a co je správné. A také bojují s časem a je pro ně obtížné přidat do náročného režimu další činnosti navíc.

Zdravý životní styl pomáhá předcházet mnoha onemocněním a potížím a považuje se za velmi důležitý pro prevenci nemocí.

Odstartovat nový životní směr vám pomůže Index zdraví na webu www.walmart.cz. Krok za krokem vás dostane do formy a ukáže, jak ze zdravého životního stylu udělat styl, který bude vlastní i vám.

JAK ŠEL ČAS S INDEXEM ZDRAVÍ

Pilotní verze Indexu zdraví byla spuštěna v rámci českého a slovenského Klubu zdraví už v říjnu 2016. Od té doby nashromáždil více než 23 tisíc uživatelů!

Získali jsme díky tomu velmi zajímavý pohled na zdravotní návyky našich zákazníků a to nám pomohlo dále vylepšit tento interaktivní nástroj a nabídku našich produktů a služeb.

Index zdraví je nyní umístěn na nové webové stránce věnované produktům pod značkou Walmart. Tento web má uživatele inspirovat, motivovat a podporovat jejich zdravý životní styl nejen skrze produkty Walmart, ale také podpůrnými nástroji jako je Index zdraví, nutriční programy a magazín plný zajímavých článků s užitečnými tipy.



Více na www.walmart.cz

CO NOVÉHO MÁ PRO VÁS INDEX ZDRAVÍ?

- Program správně vyvážené stravy na míru
- 28 denní plán na digitální platformě pro pohodlné každodenní sledování
- Možnost nastavení emailových připomenutí
- Srovnání s průměrem výsledků uživatelů z vaší země
- V případě, že byste program nestíhali plnit, můžete kdykoli začít od začátku
- Možnost sdílet vaše výsledky a ohodnotit Index zdraví
- Nezapomeňte se o nový nástroj zdravého životního stylu podělit se svými přáteli - nyní je můžete pohodlně pozvat na Index zdraví přímo z vašeho profilu

Index zdraví už pomáhá více než 23 100 lidem. Průměrný index zdraví v ČR je 55 a hodnota BMI 25,8. Přidejte se i vy a zjistěte, jak je na tom váš index zdraví!

Osobní měsíční plán

Zbývající čas: **24 dnů**
Váš plán budeme moct vyhodnotit, jakmile jej dokončíte.

pondělí úterý

1. týden

Zkuste dnes vyjít alespoň 100 schodů

Po koupeli si dejte ještě rychlou studenou sprchu.

K večeru si připravte chutnou rybu. Stačí upect na m...

2. týden

3. týden

4. týden

5. týden

Připomenout?
každé 3 dny

Vytisknout plán

čtvrtek pátek sobota neděle

Osobní výsledky

Váš index zdraví

Váš index zdraví zohledňuje odpovědi z testu a vyjadřuje i to, jak dobře se staáte o Vaše zdraví.

Střední

Nízký

Vysoký

73

0 100

5 oblastí, na které byste se měli zaměřit

Váš index zdraví je poměrně vysoký. Může být ale ještě vyšší! Na základě Vašich odpovědí v testu, jsme identifikovali několik oblastí, na kterých můžete zapracovat a dostat se do ještě lepší kondice:

- Vaše častá onemocnění mohou poukazovat na oslabenou imunitu. A to je práce úplně zbytečná!
- Množství alkoholu, které konzumujete, může předlžovat riziko pro Vaše zdraví.
- Vášmu jídlu chybí dostatek živin, na které jsou bohaté hlavně ryby a plody moře.
- Znečištěné a hlukové prostředí může mít negativní vliv na Vaše zdraví.

Nejste na to sami!

Váš denní příjem tekutin je optimální

2,4 litru
je optimální příjem tekutin dle Vaší výšky a váhy.

BMI **22,8** | Kategorie **Normální váha**
Normální BMI je 20-25



Výživový program
na míru

**Každý malý
krok se počítá**

Interaktivní nástroj,
který vám pomůže vykročit
ke zdravému životnímu stylu.

O svém Indexu zdraví se
dozvíte na www.walmark.cz



Botanická
zahradka
v Praze - Troji

Tip na výlet Kristiny Kloubkové

„Vřele doporučuji **botanickou zahradu**, která je takovým kouskem ráje ve velkoměstě. Chodíme tam s Jasmínkou moc rády, a to po celý rok. Je tam hezky na jaře, v létě i v zimě. A pokaždé je to výlet na celý den, protože se tam Jasmínka pěkně vyřádí, odpočineme si a taky potěšíme všechny smysly. Například unikátní skleník je doslova pastva pro oči. Je rozdělen na tři části, polopoušť, tropický deštný les a chlazenou část. Uchvátí vás tady nejen ryby tropických řek i jezer, ale i šum divokého vodopádu. V trojské botanické zahradě je vážně nádherně, kam stojí za to vyrazit na výlet.“

Buřtguláš podle Kristiny Kloubkové

Jak moderátorka říká, je to ideální zimní večeře, která zasytí a zahřeje. A jak říká, je to jejich rodinný recept, na kterém si pochutnají všichni, kdo ho dostanou na talíř. Dokonce i její dcera Jasmínka.

SUROVINY (NA 4 PORCE GULÁŠE):

1 cibule, asi 6 nožiček kuřecích párků nebo vepřových s velkým obsahem masa, trochu oleje, 1-2 lžičky červené sladké papriky, vývar, 1 litr vody, 1 kelímek šlehačky 30%, 1 lžice hladké mouky, 4 středně velké brambory, 2 stroužky česneku, libeček, sůl dle potřeby.



POSTUP:

Na oleji osmahněte cibuli nakrájenou na kostičky, přidejte nakrájené párky a osmahněte je. Přidejte červenou papriku a míchejte. Dávejte pozor, aby nezhořkla. Zalijte vývarem, přidejte litr vody a vařte. Pak přidejte šlehačku, v níž jste rozkvedlali 1 lžici hladké mouky, přidáte brambory nakrájené na kostičky a minimálně dvacet minut vařte. Ve finále přidejte česnek, libeček a pokud se vám zdá guláš málo slaný, pak i sůl. Nemusíte už ničím zahušťovat, šlehačka guláš dostatečně zahustí.



Velmi děkujeme **paní Petře Tomanové** za účast v soutěži a gratulujeme k výhře wellness pobytu v Moravskoslezském krasu! Její **vítězný recept** vám nyní publikujeme.



Dýňový koláč s mascarpone

SUROVINY:

1 malá dýně Hokaido (asi 800g), 1 větší citron (kůra i šťáva), 200 g mascarpone, 180 g třtinového cukru + asi 20 g na posypání a do směsi s dýní, 1 vanilkový cukr, 3 vejce, 100 ml oleje, 300 g polohrubé mouky, ½ prášku do pečiva, 100 g brusinek, asi 3 lžičce rozpuštěného másla, 2 lžičky mleté skořice, mandlové lupínky na posypání

POSTUP:

Dýně Hokaido nakrájíme na kostičky (cca 400g), prosypeme 2 lžicemi třtinového cukru, promícháme se šťávou z půlky citronu a s asi 50 g brusinek – směs lze rovněž povarit, až dýně zesklvatí, jinak zůstane pevnější i po upečení.

Příprava těsta: Smícháme dohromady cukr, vanilkový cukr, vejce, olej, mascarpone, nastrouhanou citronovou kůru, šťávu z ½ citronu a 1 lžičku skořice. Potom přidáme mouku s práškem do pečiva a do těsta vmícháme druhou polovinu brusinek. Husté těsto dáme do vymazané a vysypané koláčové formy. Nahoru dáme směs s dýní, můžeme ji vmačkat částečně i do těsta. Posypeme třtinovým cukrem a skořicí, pokapeme máslem. Nakonec posypeme mandlovými lupínky. Pečeme asi 45 minut v předem vyhřáté troubě na 175°C.

Varianty

- **Koláč lze posypat i drobenkou**, kterou vyrobíme z namletých vloček, cukru a másla v poměru 1:1:1. Mandlové lupínky pak zamícháme do drobenky.
- **Náročnější variantou** je nastrouhat půlku dýně do těsta – postup je jinak stejný, peče se asi o 15 minut déle. V tomto případě je dobré přidat do těsta víc skořice a citronové šťávy.



Dobrou chuť!



Do nového roku s pevným zdravím!

Novoroční závazek k lepším změnám si pravidelně dávají dvě třetiny lidí. Klub zdraví Walmark vám s tímto závazkem a hlavně s jeho dodržením chce pomoci, a proto vám, našim nejvěrnějším zákazníkům, chce umožnit začít nový rok zdravěji a v kondici. Využijte proto slevu na celý sortiment našich produktů.

Děkujeme za vaši přízeň i v novém roce!

Využijte slevu na nákup při objednávce nad 500 Kč, 1000 Kč, nebo 1500 Kč!



Slevový kód zadejte při on-line objednávce, nebo jej sdělte našim operátorkám při objednávce přes bezplatnou infolinku **800 141 141**, Po-Pá 8-18hod. Sleva platí na nezlevněné produkty.

Slevové kódy:

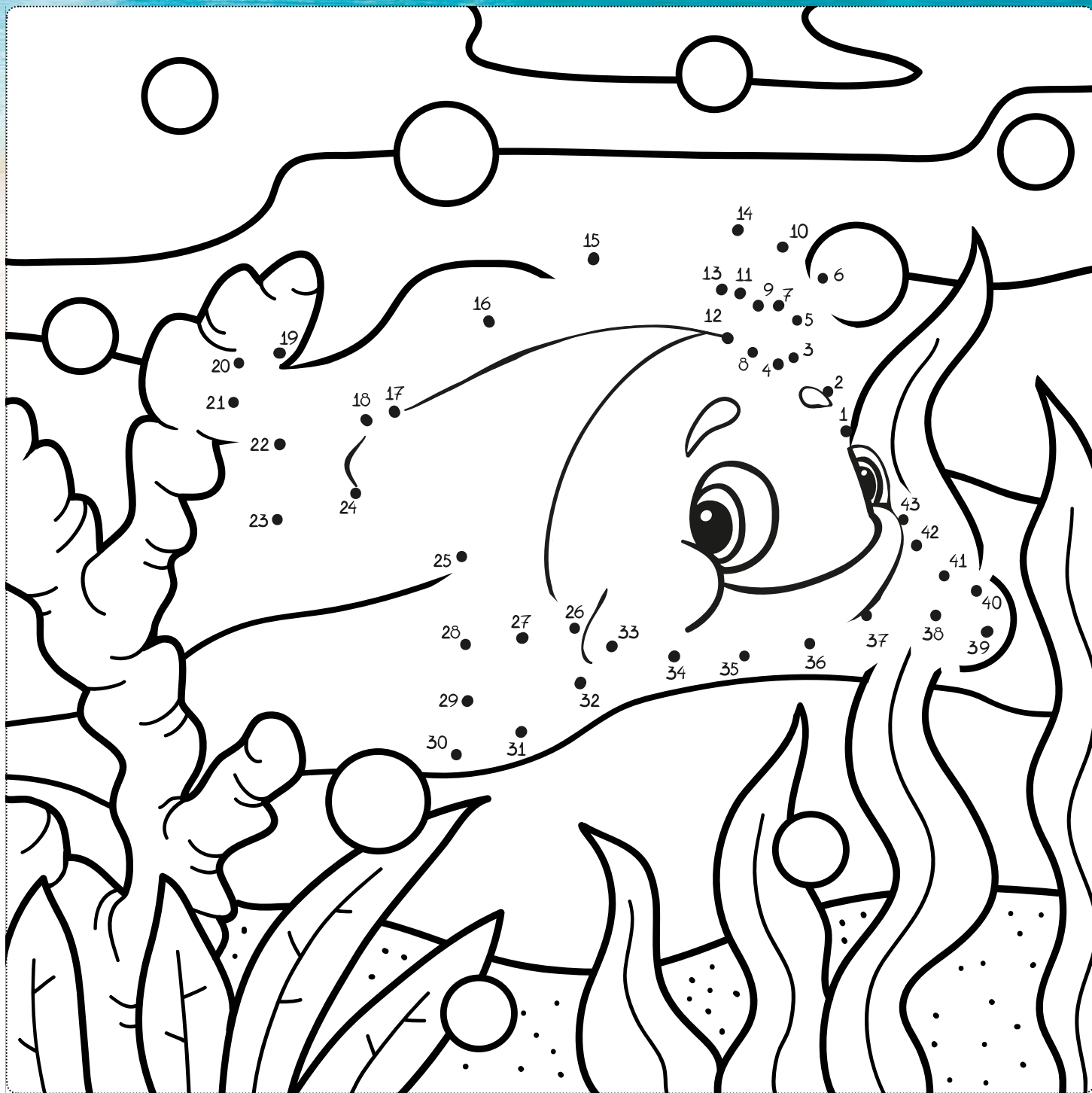


18CAS500
sleva 10 % při nákupu nad 500 Kč

18CAS1000
sleva 15 % při nákupu nad 1000 Kč

18CAS1500
sleva 20 % při nákupu nad 1500 Kč

Slevové kódy platí do 31. 3. 2018.



Prostenal[®] FORTE

Osvědčená péče o prostatu



DOPLŇEK STRAVY

Saw palmetto

pomáhá udržovat zdravou prostatu

kopřiva dvoudomá

pomáhá udržovat správnou funkci močového ústrojí, podporuje vitalitu a energii

zinek

přispívá k udržení normální hladiny testosteronu v krvi

www.prostenal.cz