

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

VÁNOCE 2012



Klub zdraví
WALMART
... výhoda na vaší straně

Nejlepší
dárky
z *Walmartu*
naleznete na str. 9 až 12

Dagmar
PECKOVÁ

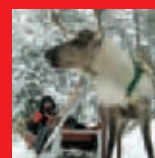
Ze všeho nejvíc se těším dom



CEM-M Gummies 50+
To nejlepší přichází
po padesátce

Vyhraďte
s Luteinem
fotokurz!

Vánoce
na polárním
kruhu



Bellasin
Štíhlá i po
čtyřicítce

SPOLEČNĚ PROTI CHŘIPCE

STOP
suchému kašli
do 30 minut

VELMI
VÝHODNÁ
CENA
79 Kč*

Pomoc
při chřipce
a nachlazení



léčí suchý,
dráždivý kašel

Stopex 30 mg tablety

- malé, snadno polykatelné tablety
- rychlý nástup účinku do 30 minut, délka působení 6 hodin

Obsahuje dextromethorfan.



k léčbě bolesti
v krku

Septofort 2 mg

- k léčbě infekcí v dutině ústní a horních cestách dýchacích
- proti bolesti a škrábání v krku
- k léčbě zánětů dásní a aft

Obsahuje chlorhexidin.



k léčbě příznaků
chřipky a nachlazení

Trigrip

- tlumí bolest hlavy, kloubů a svalů
- snižuje horečku
- uvolňuje ucpaný nos

K dostání pouze v lékárnách.

*Výdej není vázán na lékařský předpis. Léky k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. / *orientační cena v lékárně*

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | Víte, že
Zajímavosti ze světa zdraví | 14 | Odborník radí
Hodování s rozumem |
| 5 | Novinky
Jídelníček ve zralém věku | 15 | Vánoční kuchyně
Zdravé sladkosti |
| 6 | Setkání
Dagmar Pecková | 16 | Pro děti
a společných her |
| 8 | Životní styl
Silvestr, jak má být | 17 | Relaxace
Vánoce na polárním kruhu |
| 9 | Nadílka z Walmarku | 18 | Zaujalo nás
Štíhlá i po letní dovolence |
| 13 | Velká soutěž
Foto jako profesionál | 19 | K ižovka |



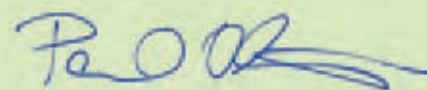
Vážení a milí tenáci,

v tuto dobu jste byli zvyklí dostávat od nás skládací letáček s vánočními tipy z produkce Walmarku. Protože se však od Vás pravidelně dozvídáme, že právě naše produkty a novinky ve vánočním balení patří mezi dárky, u nichž sázíte na jistotu a které spolehlivě udělají radost Vaším blízkým, rozhodli jsme se připravit pro Vás přehlednou nabídku vánočních tipů formou mimořádného vydání časopisu KZW.

Víme, že Vás potěší nejen naše aktuální vánoční nabídka, ale i zajímavosti a pravidelné rubriky, na které jste ve svém časopise zvyklí. Z novinek bych rád zmínil například doplněk stravy Livinorm, určený pro účinnou regeneraci jater, který přijde vhod nejen v období svátků spojených se zvýšenou konzumací jídla i alkoholu.

A darujete-li svým dětem nové 120tabletové balení Marjánka, dostanou od Vás hned dva dárky v jednom – kromě oblíbených multivitaminů i hezké samonavičející hodinky.

Vážení a milí přátelé, děkuji Vám za celou spolupráci Walmark za dlouhodobou péči, kterou nám projevujete nákupem našich výrobků, a dovoluji mi, abych Vám za sebe i všechny své kolegy popřál šťastný nový rok a mnoho úspěchů v osobním i pracovním životě.



Mgr. Pavel Olšar,
editel pobočky ČR
a regionální editel CZ,
SK, PL



17 Relaxace



15 Vánoční kuchyně

Aktualita

Dobrý den,

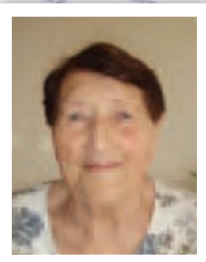
rada bych Vám poblahopřála k získání hezkého finálového místa v soutěži Shop roku 2012 v kategorii Krása a zdraví. I když se Vám nám nepodařilo vyhrát, přeji do další práce hodně úspěchů a sil a ještě více spokojených zákazníků. Pro mě jste JEDNIČKA!!!

Jana Žočkova

Tak jako každý rok, i letos si soutěž ShopRoku kladla za cíl vyhlásit nejkvalitnější a nejoblíbenější e-shopy roku 2012. Klub zdraví Walmark postoupil do nejužšího výběru soutěže a stal se jedním z 5 finalistů v kategorii Krása a zdraví. „Přestože jsme se nestali absolutními vítězi, toto umístění nás velmi těší,“ říká vedoucí Zákaznického servisu Walmarku Petr Novotný. „Cena kvality je totiž udělována na základě hodnocení skutečných zákazníků, kteří nakoupili v období od 1. 8. do 31. 8. 2012 v jednom ze 7349 internetových obchodů. Jsme rádi, že naši zákazníci jsou s nákupem v e-shopu KZW tak spokojeni.

Více na <http://www.shoproku.cz/vysledky-shoproku-2012>





Pochvala vždy potěší

Vážení,

p eji všem zam stnanc m firmy Walmark pevné zdraví, hodn št stí a lásky v novém roce 2013. Jsem velmi spokojena s Vašimi službami. Pracovnice na zákaznické lince jsou vždy milé a ochotné poradit. Celá moje rodina využívá vámi nabízené produkty. Hlavn náš nejstarší len rodiny, moje maminka, které bude už 90 let. V lo ském roce u ní diagnostikovali cukrovku. Musela jsem ji dokonce píchat inzulin. Po porad s její léka kou, zda m žeme mamince podávat Dialevel, se její stav natolik zlepšil, že nyní užívá pouze prášky. Jinak nedá dopustit na ArthroStop nebo Proenzi. Vždy íká, že bez t chto lék by už nechodila.

Na Walmark p ji jenom chválu, jste jedni ka na našem trhu.

D kuji a p eji Vám hodn zdaru!
Vaše zákaznice Dana Horká,
Hrušovany nad Jevišovkou

Vážená a milá paní Horká, také my Vám, celé rodin a p edevším mamince p ejeme hodn zdraví a spokojenosti v nadcházejícím roce a d kujeme za projevenou d v ru. Vaší mamince posíláme pod strome ek Dialevel a v íme, že jí bude pomáhat jako dosud.



aj k Vánoc m pat í

Černý čaj obsahuje kofein, což je alkaloid s mírným stimulačním účinkem, který zlepšuje duševní výkonnost, ale může působit agresivněji na náš kardiovaskulární systém. K pohodě Vánoc se výborně hodí čaj zelený a zvláště příznivé účinky na náš organizmus má i jasmínový čaj, který zlepšuje funkci ledvin a povzbuzuje mozkovou činnost. Takzvané kvetoucí čaje – umělecky svázané lístky zeleného nebo jasmínového čaje doplněné různými druhy bylinek nebo květních lístků – mohou být i originálním dárkem pro zdraví.

Kyselina listová a e malých d tí

Nová studie uvádí, že výhody užívání doplňků stravy obsahujících kyselinu listovou v průběhu těhotenství nemusí souviset jen s předcházením vzniku různých vývojových vad plodu, ale že rovněž mohou snižovat riziko závažného opoždění ve vývoji řeči u dětí do tří let.

Studie s 38 954 norskými dětmi ukázala, že děti matek, které v období kolem početí užívaly kyselinu listovou (ať už samostatně či v kombinaci s jinými potravními doplňky), měly nižší riziko zpoždění v souvislosti s vývojem řeči (v porovnání s dětmi matek, které kyselinu listovou nežívaly). Studie analyzovala data u dětí, které se narodily před rokem 2008. Vědci se zaměřili na období 4 týdny před a 8 týdnů po početí v souvislosti s užíváním kyseliny listové u matek těchto dětí. Bylo zjištěno, že 0,9 % dětí, jejichž matky nežívaly v tuto dobu žádné doplňky stravy, mělo závažné zpoždění ve vývoji řeči. Podobné výsledky byly pozorovány u dětí matek, které ve sledovaném období sice užívaly doplňky stravy, ale tyto kyselinu listovou neobsahovaly.

Zdroj: JAMA, 2011, Volume 306, Issue 14, Pages 1566 - 1573
Auto i: C. Roth, P. Magnus, S. Schjolberg et al. „Folic Acid Supplements in Pregnancy and Severe Language Delay in Children“



Zdravé kosti a zuby

Vitamin D3 s ovocnou příchutí je vhodný pro správný vývoj kostí především u dětí a pro osoby, které jsou nedostatečně vystaveny slunečnímu záření. Vitamin D3 je důležitý pro zdravé kosti a zuby, podporuje správnou funkci imunitního systému a normální funkci svalů a přispívá k zúžitkování vápníku a fosforu v těle. Přípravek má výbornou ovocnou příchut'. **Užívá se 1 tableta denně, která se rozpustí v ústech.**



DOPLN K STRAVY

JÍDELNÍ EK ve zralém v ku

V poslední době se objevuje řada důkazů o tom, že kvalitní pestrá výživa a cvičení jsou s přibývajícím věkem nedílnou součástí komplexní prevence a zdravotní péče. Významnou roli hrají i vhodně vybrané doplňky stravy.



Ing. Ivan Mach, CSc.,
prezident
Aliance
výživových
poradců ČR

Nezbytným nástrojem ke snížení zdravotních rizik lidí ve zralém věku je zvýšení příjmu potravy s dostatkem vlákniny a zajištění rekreační pohybové aktivity pro povzbuzení střevní peristaltiky, srdeční-cévní soustavy a napětí ve svalech. **K zajištění plnohodnotné výživy je třeba vytvořit vyvážený stav mezi rostlinnou a živočišnou a mezi syrovou a tepelně upravenou složkou stravy.** Je známo, že v dnešní stravě převažují spíše živočišné bílkoviny, jejichž nadměrná konzumace ale zvyšuje překyselení organismu, které má za následek zdravotní rizika ve vyšším věku ještě umocnit.

Vyvážená strava

Lidé po padesátce by proto měli přijímat výrazně více zásadotvorných potravin (zelenina a zakysané mléčné výrobky) než kyselinotvorných (maso, vejce, uzeniny, slaná a tučná jídla, káva, sladkosti, bílá mouka apod.). Zakyselený organismus se totiž s obtížemi zbavuje kyselin, které v různých místech organismu škodí a snižují nezbytné tělesné zásoby minerálních látek a vápníku. Proto se doporučuje omezit příjem živočišných výrobků, které by neměly překročit 50 % z celého příjmu potravin. Důležitý je také poměr potravin rostlinných, živočišných a syrových ve vztahu k rafinovaným, konzervovaným a technologicky zpracovaným. Je také nezbytné snížit objem potravin konzervovaných, instantních,

dlouhodobě skladovaných, pečených, smažených, zpracovaných v mikrovlnných troubách a rozpékaných, a naopak zvýšit podíl syrové stravy s dostatkem energie, enzymů, stopových látek a vitamínů. Organismus má být naplněn denaturovanou stravou a vysokým podílem tzv. potravinářské „chemie“ trvale přetříván, což se může negativně promítnout do psychického i tělesného stavu. Strava s vysokým podílem syrových složek naopak představuje zdravou energetickou a enzymatickou vzpruhu pro organismus, která je považována za předpoklad prevence civilizačních chorob.

Co pít

U osob ve zralém věku zaznamenáváme přetrvávající úbytek tekutin. Potřebujeme tedy i pocit žízně se

zvyšují a pít více tekutin. Doporučuje se vypít asi 2 litry tekutin denně. Vhodné je pít více ráno a celé dopoledne, což jsou klidnější období organismu. Naopak během jídla a po jídle se nedoporučuje popíjet, aby nedocházelo k narušení trávicích šťáv, jejichž účinnost, zejména ve stáří, se tím snižuje. Tekutiny je nutné přijímat i bez pocitu žízně, což je důležité zejména u starších osob, které pocit žízně vnímají slaběji než mladší.

Doporučované nápoje jsou neslazené bylinné čaje, zelený čaj, káva z mléky, podmáslí, kefirové mléko a ovocné šťávy. Minerální vody je vhodné obměňovat, protože vyšší množství minerálů v některých minerálkách může podporovat zvyšující se krevní tlak.

Doporučený jídelní ek

V jídelníčku by lidé po padesátce měli upravit množství masa a ryby, upravené šetrnými postupy, zeleninu, ovoce, celozrnný žitno-pšeničný chléb, tvrdé sýry, nízkokalorické mléko, müsli. **Jako doplňky stravy jsou pro ně vhodné multivitaminové a minerální směsi.**

To nejlepší přichází po padesátce

Multivitaminy s minerály CEM-M® Gummies 50+ jsou nové, **velmi chutné želatinové multivitaminy** speciálně vyvinuté pro potřeby organismu **nad 50 let věku**. CEM-M® Gummies 50+ jsou vhodným doplňkem k zajištění každodenního přísunu důležitých vitamínů a minerálů a udržení tělesné a duševní vitality během stárnutí. **Jeich výhodou je i snadné užívání**, jež ocení zvláště lidé, kteří mají problém s polykáním klasických tablet nebo tobolek. Želatinové multivitaminy si můžete vychutnat v osvěžujících příchutích jablko a ananas. Samozřejmě neobsahují žádná umělá barviva. Doporučuje se užívat 2 želatinové tablety denně.



Ze všeho nejvíc se těším DOM

Byla jste zvyklá, že se u vás doma muzicírovalo, a zdělila jste hudební nadání po někom z rodiny?

U nás doma se vždycky zpívalo. Moje máma zpívala moc pěkně a ráda. Já jsem hrála nejprve na klavír (protože na něj hrála i sestra a muselo se to nějak využít, když už bylo piáno doma). Zpívat jsem začala později. V každém případě moje matka hodně podporovala a možná daleko víc než já myslela na to, že bych mohla jednou zpívat profesionálně. Když o tom tak přemýšlím, tak asi nejbližší mi byla vážná máma. O jiném výrazném talentu v rodině nevím.

Který hudební skladatel patří mezi vaše nejoblíbenější?

Je těžké jmenovat pouze jednoho. Hlas se vyvíjí, přicházejí různá období. Ale kdybych musela s pistolí u spánku říci jedno jméno, pak by to byl určitě Gustav Mahler... anebo Mozart?

Vaším pracovním nástrojem je váš hlas – musíte se o něj nějak speciálně starat? Můžete si dát třeba zmrzlinu?

No, svůj hlas si jako piáno neležím... Ale vážně – jestli chcete slyšet, že trvale chodím v roláku, abych nenastydla, tak to opravdu nechodím. Nachlazením že přijít jako u kohokoliv jiného a taky nikdy nepřijde. To je normální. Hlasu nejvíce škodí únava. A zmrzlinu si klidně dávám, dokonce s velkou chutí.

Musí operní pěvkyně dodržovat nějaké přísnější stravovací návyky?

To je velice individuální. Každý zpěvák potřebuje pro svoji pohodu a podání dobrého výkonu něco jiného. Já se snažím před vystoupením dostat něco odpočívajícího a jíst pouze lehkou stravu. Husu si dám raději až po představení...

Během krátké doby jste výrazně zhubla. Prozradíte, jak se vám to povedlo?

Cvičím a potom cvičím a pak ještě trochu cvičím... a taky jsem si upravila jídelníček. Ale žádné drastické

diety nedržím. Snažím se spojit vše, co je pro to prospěšné, aby to společně fungovalo. A moje váha říká, že se mi to daří.

Zbývá vám kromě cvičení čas třeba na turistiku, plavání a další sportovní aktivity?

Ono nejde, aby čas zbýval. Pokud pro sebe chcete něco udělat, tak se to musí stát součástí vašeho života a denního programu. Mám dny, kdy to samozřejmě možné není, ale snažím se, aby jich bylo co nejméně.

Vystupovala jste už v mnoha slavných koncertních sálech světa. Najdete si při takové návštěvě chvilku trochu se rozhlédnout po neznámém místě, blíže ho poznat?

Někdy ano a někdy ne. Jsou místa na světě, ze kterých znám jenom letiště, hotel a divadlo nebo koncertní síň. Ale také je dost zemí, kde jsem měla více času a příležitostí lépe je poznat. Když jedu někam pracovat, tak zpravidla nelituju toho, že jsem tam nestihla zajít do galerie. Ale když mi to čas dovolí, o to víc si takovou chvíli užívám. Ze všeho nejvíc se však vždycky ze své vlastní domky manželovi a dětem.

Jak a kde budete trávit letošní svátky?

V prosinci mám několik představení Káti Kabanové (mojí roli je Kabanicha) v Baselu, potom 15. prosince koncert v Praze na Žofíně za doprovodu Pardubické komorní filharmonie pod vedením Vojtěcha Spurného. Vánoční svátky budu trávit se svojí rodinou doma v Německu, ale protože další představení je 25. 12., musím to v mém případě vzít hodně s idm :-)

Jaký vánoční dárek vám v životě udělal největší radost?

Nevím. Samozřejmě s přibývajícím věkem se hodně mění. Když jsem byla malá, tak možná moje první panenka, když jsem byla větší, tak asi moje první džíny, když jsem byla „ještě větší“, tak radost mých dětí z vánočních dáreků... A takhle bych mohla pokračovat. Zkrátka v různých obdobích mého života mi různé dárky udělaly „největší radost“.

Cvičím a potom
cvičím a pak ještě
trochu cvičím...



Operní pěvkyně **Dagmar Pecková** je jednou z nejvýraznějších osobností naší hudební scény a bývá častým hostem koncertních pódíí předních světových metropolí. Odevšad ji to však nejvíc táhne domů k vlastní rodině.

SILVESTR, jak má být



Víte, že...

Lidská játra dokážou odbourat asi 7 g etanolu za hodinu. Proto jim trvá téměř celou noc nebo celý den, než se zbaví alkoholu obsaženého v litru vína.

Teplým alkoholem (grog, svařené víno), alkoholem míchaným s nápoji obsahujícími kyslíčnický uhlíčitý nebo sektem se opijete rychleji.

Někteří lidé mají odlišnou verzi jednoho genu, jejich tělo pak velmi těžce odbourává acetaldehyd vznikající z etanolu.

Svátky a oslavy jsou často spojené s vyšší spotřebou jídla a alkoholu. Pro naše játra představují Vánoce a Silvestr doslova zatěžkávací zkoušku.

Kladené nainnost jater se navenek projeví například v těsi únavou apod. Potížím můžeme předjet nebo je zmírnit, pokud játra včas připravíme na zátěž, která je čeká, a za neme ještě před svátky užívat vhodný doplněk stravy podporující detoxikaci a regeneraci jaterních buněk.

Příprava na večer

Také na kocovinu se vyplatí se předem připravit. Znalci doporučují už před plánovaným večírem vypít 2-3 hrnky silného a mastného masového vývaru. Každopádně než pozvednete k ústům sklenici s alkoholem, připravte si na stole 1-2-3 litry obyčejné vody, kterou pak budete v průběhu večera popíjet.

Játra jsou pro člověka nezbytným, životně důležitým orgánem. Tato nejvyšší žláza lidského těla je uložena v břišní dutině pod pravou bránicí v kloubu. Ne náhodou se játra nazývají „chemická továrna“ – mají totiž nezastupitelné místo v řadě chemických reakcí, které neprotrhají prohibují v lidském těle a slouží k zachování vyrovnaného vnitřního prostředí organismu. Játra se kromě tvorby žluči podílejí především na metabolismu sacharidů, tuků, bilirubinu (žlutého barviva) a tvoří se v nich celá řada bílkovin. V játrech také dochází ke štěpení složitějších látek na jednodušší, ukládají se v nich některé životně důležité látky a ovlivňujíinnost různých hormonů. Mezi nejvýznamnější vlastnosti jater patří detoxikace – schopnost odbourávat škodliviny. Detoxikacíinnost jater se týká nejen jedovatých látek, které se do těla dostaly z vnějšího prostředí například potravou (alkohol, jedy, léky), ale i působení toxických látek vznikajících v průběhu látkové přeměny v organismu. V játrech se tyto látky přeměňují na komplexy rozpustné ve vodě, které pak mohou být vyloučeny z těla.

Co se očekává

Játra pracují 24 hodin denně, a pokud jíme a pijeme stále, zvládnou v tísni v klidu plnit své povinnosti. Potíže nastávají v období, kdy jim připravíme zátěž v podobě velkého množství tučných jídel a alkoholu, což bývá pravidelně v předvečer svátků. Tyto zvýšené nároky

Co zabírá při kocovině

- mátový čaj
- řebříčkový čaj
- heřmánkový čaj
- silné masové vývary
- česnečka
- kyselé okurky nebo rybičky
- některá antacida (přípravky proti pálení žáhy)
- vitaminové a minerální přípravky

Extra silná pomoc pro vaše játra

Doplněk stravy **Livinorm®** obsahuje **Hepa DTX Complex**, unikátní kombinaci tří aktivních látek – silymarinu, fosfatidylcholinu a kyseliny alfa-lipoové, prospěšných pro celkové zdraví jater. Denní dávka obsahuje 100 mg SILYMARINU, který **zlepšuje detoxikační potenciál jater** a podporuje **regeneraci jaterních buněk**, 150 mg FOSFATIDYLCHOLINU – látky, která je **základní stavební složkou buněčných membrán** a játra je využívána k regeneraci a obnově jaterních buněk, a 100 mg KYSELINY ALFA-LIPOOVÉ se silným **antioxidačním účinkem** působícím přímo v játrech. Tato speciálně vyvinutá kombinace látek poskytuje játrům **komplexní podporu** pro zajištění všech jejich funkcí. **Užívají se 2 tobolky denně.** Protože regenerace jaterních buněk a jejich detoxikace je nepřetržitý proces, doporučuje se kúru opakovat minimálně 4-5x ročně.

Předejte jaterním potížím a očistěte svá játra včas: podpořte jaterní buňky novinkou Livinorm®.



DOPLNĚK STRAVY

Vánoce s Walmarkem



Proenzi® 3+

Život je pohyb. Pohyb je Proenzi.

- osvědčená kombinace účinných látek – glukosamin, chondroitin, MSM a kolagen typu II
- s vitamínem C pro zachování zdravých kostí a chrupavek
- je doporučován při zvýšené zátěži nosných kloubů (těžká fyzická práce, sport, nadváha)

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 793,- Kč včetně DPH
Balení: 180+90 tablet + DVD

jako
dárek

Měsíční kúra NAVÍC + DVD Postřiziny

Prostenal®

Ověřený trumf na prostatu

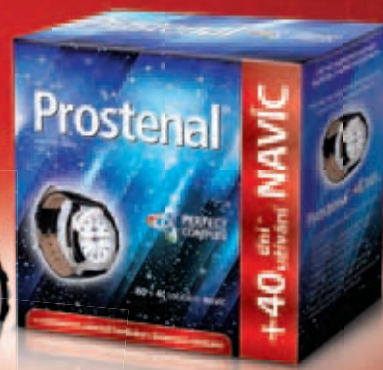
- díky obsahu Saw palmetta pomáhá zachovat zdravou prostatu
- s PERFECT COMPLEXEM pro podporu mužského zdraví

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 570,- Kč včetně DPH
Balení: 80+40 tobolek + exkluzivní pánské hodinky

jako
dárek

40 dní užívání NAVÍC + exkluzivní pánské hodinky s koženým páskem

PERFECT
COMPLEX



GinkoPrim® MAX

S ginkgo bilobou pro lepší paměť

- podporuje periferní mikrocirkulaci krve
- pomáhá udržovat dobrou paměť s přibývajícím věkem

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 446,- Kč včetně DPH
Balení: 90+30 tobolek + hřejivé pantofle

jako
dárek

Měsíční kúra NAVÍC + hřejivé pantofle



Viaderm Complete

Darujte krásu, darujte Viaderm



- kompletní péče o krásu ženy
- obohaceno biotinem pro krásné a zdravé vlasy a pupalkovým olejem pro jemnou a pružnou pleť

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 408,- Kč včetně DPH
Balení: 60 tobolek + náušnice

jako dárek Luxusní náušnice

Mega Lecithin 1325 mg (Natures Bounty)

Mega dávka sojového lecithinu nejvyšší kvality



- obsahuje kyselinu linolovou pro zachování optimální hladiny cholesterolu v krvi

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 260,- Kč včetně DPH
Balení: 100+50 tobolek

jako dárek 50 dní užívání NAVÍC

NATURE'S BOUNTY
Perfect For Every Body.



Spektrum 50+

S ženšenem pro aktivní život po padesátce



- pomáhá zachovat optimální životní sílu
- dodává energii a vitalitu, fyzickou a duševní pohodu

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 421,- Kč včetně DPH
Balení: 90+30 tablet

jako dárek Měsíční kúra NAVÍC
+ exkluzivní plechová dóza

Spektrum Imunactiv®

S vitamínem C a zinkem pro posílení imunity



- kompletní multivitaminový a multiminerální přípravek
- vhodný pro období zvýšené fyzické a duševní námahy

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 414,- Kč včetně DPH
Balení: 90+30 tablet

jako dárek Měsíční kúra NAVÍC
+ exkluzivní plechová dóza





CEM-M® Gummies pro dospělé

První a jediné želatinové multivitaminy pro dospělé



- velmi chutné želatinové multivitaminy
- obohacené o echinaceu pro podporu imunity
- dostupné v oblíbených příchutích – pomeranč a jahoda

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 394,- Kč včetně DPH
Balení: 120 gummies

Martánci s Imunactivem®

Multivitamin a multiminerál pro děti



- multivitaminy a multiminerály s vitamínem C a zinkem pro posílení imunity dětí
- podporují vitalitu, fyziologický růst a vývoj
- navíc klipklap hodinky se super páskem, které dítě nasadí během jedné sekundy

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 378,- Kč včetně DPH
Balení: 120 tablet

jako dárek

Samonavíjecí Klipklap
martánské hodinky



CEM-M® Hello Kitty Gummies

Želatinové multivitaminy pro holky



- vyvážená směs multivitaminu a multiminerálů v želatinové formě
- výborné ovocné příchutě
- navíc s vitamínem D a vitamínem K pro zdravý růst a rozvoj kostí

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 276,- Kč včetně DPH
Balení: 90 gummies

jako dárek

Kapsička Hello Kitty na mobil

CEM-M® Spiderman Gummies

Želatinové multivitaminy pro kluky



- vyvážená směs multivitaminu a multiminerálů v želatinové formě
- pouze přírodní barviva
- podporuje zdravý růst a vývoj dětského organismu

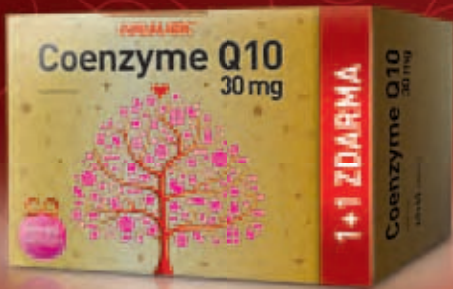
Cena v zásilkovém prodeji KZW: 276,- Kč včetně DPH
Balení: 90 gummies

jako dárek

Kapsička Spiderman na mobil



Vánoce
s Walmarkem



Coenzyme Q10 30 mg

Dodává vašemu tělu energii



- doporučujeme pro starší a osoby se zvýšenou fyzickou i duševní námahou

jako dárek

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 276,- Kč včetně DPH
Balení: 60+60 tobolek ZDARMA

60 tobolek ZDARMA

Hlíva ústříčná PLUS s rakytníkem a echinaceou

Osvědčená kombinace přírodních látek



- s Echinaceou a Rakytníkem řešetlakovým pro podporu imunitního systému

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 395,- Kč včetně DPH
Balení: 100+20 tablet ZDARMA



jako dárek

20 dní užívání ZDARMA
+ originální skládací taška



Mega Lecithin FORTE 1325 mg

Čistý lecithin v nejsilnější formě



- obsahuje kyselinu linolovou pro zachování optimální hladiny cholesterolu v krvi

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 235,- Kč včetně DPH
Balení: 120+30 tobolek ZDARMA

jako dárek

30 dní užívání ZDARMA
+ originální skládací taška

Omega 3 rybí olej FORTE

Každodenní péče o vaše zdravé srdce



- 3 000 mg rybího oleje v denní dávce

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 245,- Kč včetně DPH
Balení: 120+120 tobolek ZDARMA

jako dárek

120 tobolek ZDARMA



Vápník-hořčík-zinek FORTE

Kombinace tří důležitých minerálů



- kombinace tří důležitých minerálů obohacená o vitamin D3

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 228,- Kč včetně DPH
Balení: 150+50 tablet ZDARMA

jako dárek

50 dní užívání ZDARMA



Objednat si můžete na www.klubzdravi.cz,
telefonicky na bezplatné lince **800 141 141** v pracovních dnech
od 7:00 do 19:00 hod. nebo prostřednictvím přiloženého letáku s Vánoční nabídkou produktů Walmart.
Akce trvá do 31. 12. 2012 nebo do vyprodání zásob. Všechny uvedené produkty jsou registrovány MZ ČR jako doplňky stravy.



Jan Rybář, novinář, fotograf a spisovatel



Chcete mít z letošních Vánoc krásné rodinné fotky? Uděláte je i s obyčejným autem. Jde jen o to znát ty správné finty... Prozdíral nám je Jan Rybář, novinář, fotograf a spisovatel, vítěz prestižní fotografické soutěže Czech Press Photo z roku 2004, který pořádá úspěšné fotokurzy pro veřejnost.

Jakých chyb se začátečníci při focení nejčastěji dopouštějí?
P ece ují sv j fo ák – íkají si: „Koupil jsem si skv íly stroj, ten p ece musí fotit sám!“ Ale to neplatí, a je jedno, zda máte aparát za 2000 K , nebo 200 000 K . Vždy je nutné v d t alespo trochu, co se d je uvnit . P íklad: opravdu se nedá fotit bez toho, aniž by lidé chápali, co to je ISO (citlivost). Zkuste si jednoduchou v c: až se vám t eba v podve er za nou

fotky rozmazávat, prost zkuste ISO zvednout. A uvidíte to kouzlo: obrázky budou najednou mnohem lepší – zkrátí se totiž expozi ní as. Fotit pak m že- te i doslova potm (jen se p ed tím ještě nau te vypínat blesk). Další chybou za áte ník je, že nep emýšlejí o kompozici a prost jen ma kají. A p ítom lze doslova za dv hodiny ukázat pár trik , díky nimž každý dokáže po ídit neskonale lepší fotky. A práv na to se ve svých kurzech soust e ují.

Pro váš ostrý zrak

Přípravek od Nature's Bounty obsahuje extra silnou dávku luteinu, který **podporuje oční funkce a chrání sítnici před oxidací**. Lutein jako významný antioxidant zároveň podporuje zdraví pokožky, protože ji pomáhá udržovat hydratovanou i v době, kdy je vystavena slunečnímu záření. **Užívá se 1 tableta po jídle nebo během jídla.**



Doporučujete opatřit si raději hned na začátku dražší zrcadlovku, nebo stačí levný automat?

Na to není snadná odpově . Jisté je, že i sebelevn jší automaty dnes dokážou zázraky – ale i s nimi je t eba um t zacházet. Zrcadlovka je prost zrcadlovka – výsledky budou lepší. Možná bych tedy radil: chcete-li fotit trochu víc, kupte rovnou zrcadlovku, mnohem rychleji se s ní nau íte d lat skv ílé fotky.

Jak probíhají vaše kurzy?

Jde mi hlavn o to, aby lidem p í kurzu po ád svítily o í a íkali si pro sebe: „Páni, ono to funguje. A je to p ítom tak jednoduché! Pro jsem to nev d l/a d ív!“ Žádná magie v tom není – jen se svým student m snažím ukázat, jak co vyfotit, jaký typ záb ru kdy použít. A také, které funkce fotoaparátu užívat a které ne (t ch je mnohem víc). Ukazuji jim r zné fotografie, bavíme se o základních stavebních kamenech

Kupte si v období od 15. 11. do 15. 12. 2012 přípravek Lutein 20 mg Forte od Walmarku a pošlete nám z něj čarový kód do 31. 12. 2012 na adresu Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „Fotokurz“. Automaticky se tak zařadíte do slosování o 2 celodenní kurzy focení ZDARMA, které pořádá fotograf Jan Rybář (více na www.amaze.cz).

dobré fotky: o sv tle, kompozici, typech záb r i nastavení fotoaparátu. A v tšinu asu fotografujeme a vše zkusíme v praxi. A funguje to skv íle – opravdu jim ty o í svítí! Tedy skoro žádná teorie, hlavn fotit, fotit, fotit.

Jaké máte zkušenosti s reakcemi lidí na kurz? Ozývají se vám pak, aby se pochlubili se svými pokroky?

Reakce jsou skv ílé – možná proto, že se kurzy snažím d lat trochu jinak než ostatní. A zam ují se na praktické v -ci. Mnoho ú astník se vrací i na další kurzy a vlastn už vznikla docela velká komunita mých „žák “, s nimiž se vidáme pravideln .

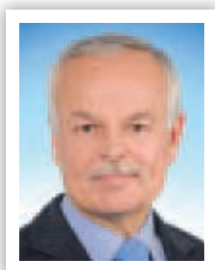
Existuje něco jako talent na focení?

Focení je p edevším emeslo, i když ne každý to rád slyší. Nadání se samoz ejm hodí, ale m že se projevit – t eba v originálním vid ní sv ta – až po delší době , poté, co se fotograf metodou tisíc pokus a omyl nau í, jak do fotky dostat p esn to, co chce. Proto já stále opakuji: jasn , fo te, co vás baví, o to ostatn jde. Ale do tzv. um ní se poušt jte, až když budete skv ílé emeslníci. Jinak to prost nejde.

Foto: iStockphoto, www.amaze.cz, archiv Walmarku

O vánočních svátcích si většinou dopřáváme i více jídla. Máme pro vás osvědčené rady, jak si pochutnat, ale nepřibrat.

HODOVÁNÍ s rozumem



Doc. MUDr. Jan Kábrt, CSc.,
vedoucí lékař kliniky
Program H Plus

Vánoce mohou snadno zhatit celoroční úsilí o dodržování zásad zdravého jídelníku. Přinášíme pár tipů, jak pooděžit vánočnímu přejídání a zachovat si zdraví a štíhlou linii i po svátcích. Je tak lákavé přestat alespoň na pár dní hlídat množství i kalorickou hodnotu jídla na stole, aktivní pohyb vyměnit za polehávání u televizních pohádek, zapíjemnit si sváteční dny svařeným vínem, punčem i vaječným koktejkem... Konfrontace vánočních radovánek s osobní váhou pak ovšem bývá nemilosrdná. „Během vánočních svátků obvykle sníme více jídla, než potěbujeme, aniž bychom nadbytek kalorií kompenzovali pohybem. Dochází proto k vzestupu váhy, která se v následujících měsících obtížně snižuje na původní hodnotu,“ potvrzuje vedoucí lékař kliniky Program H Plus doc. MUDr. Jan Kábrt, CSc., a připomíná i několik praktických rad a doporučení, jak riziko vánočního přejídání maximálně omezit.

nek s osobní váhou pak ovšem bývá nemilosrdná. „Během vánočních svátků obvykle sníme více jídla, než potěbujeme, aniž bychom nadbytek kalorií kompenzovali pohybem. Dochází proto k vzestupu váhy, která se v následujících měsících obtížně snižuje na původní hodnotu,“ potvrzuje vedoucí lékař kliniky Program H Plus doc. MUDr. Jan Kábrt, CSc., a připomíná i několik praktických rad a doporučení, jak riziko vánočního přejídání maximálně omezit.



INZERCE

Degasin

Zdravotnický přípravek Degasin pomáhá při střevních a břišních potížích způsobených nadměrnou tvorbou plynů. Obsahuje účinnou látku Simetikon, která dovede narušovat „bublínky“ plynu, které se rozpadnou a snadno se pak vyloučí z organismu. Degasin je také vhodné používat před plánovanými screeningovými vyšetřeními. Doporučuje se **užívat 1-2 tobolky 2x denně** nejlépe po hlavním jídle.



Jezte **více chodů s malými porcemi**.

Kapr je kvalitní ryba, ve srovnání s ostatními sladkovodními rybami však poměrně kalorická. **Méně tučný je candát, pstruh nebo štika**, navíc obsahují příznivější poměr bílkovin k tukům.

Zkuste netradiční, exotická jídla se zeleninou a čerstvým ovocem (např. sushi).

Vynechejte slané a tučné pochutiny, jako jsou chipsy, slané oříšky, majonéza...

Destiláty a sladká vína nahraďte **stříky ze suchého vína**.

Zdraví prospěšnou alternativou alkoholických nápojů jsou **čaje, především zelený a jasmínový**.

Místo klasické večky použijte celozrnné pečivo nebo **pomazánkou ozdobte plátky zeleniny** (např. okurku, mrkev).

Táček s cukrovím dávejte na stůl jen tehdy, když přijde návštěva, nebo je **vyměňte za misku s čerstvým ovocem a zeleninou**.

Naučte se **zdvořile odmítnout větší množství nabízeného jídla**, hostitelé se určitě neurazí, když jen ochutnáte.

Najděte si **vhodnou fyzickou aktivitu**, běžte se projít, sportovat společně s rodinou či přáteli.

Pravidelně se važte.

Nekupujte před Vánoci zbytečně mnoho jídla do zásoby. Raději se vraťte k duchovním hodnotám vánočních svátků, které rozhodně nespočívají v přejídání a rozdělování drahých dáreků.

Náš tip:

Nezdravějším způsobem přípravy ryby je vaření v páře. Do vody se přidá kořenová zelenina, koření a lžička octu. Ryba se na 10 - 12 minut položí na rošt, nad vroucí vodu. Takto připravené jídlo obsahuje více vitamínů a ryba neztrácí svou přirozenou konzistenci, barvu a chuť. Pro přípravu zdravých jídel se dobře hodí parní hrnce.





Pšeničné datlové placky

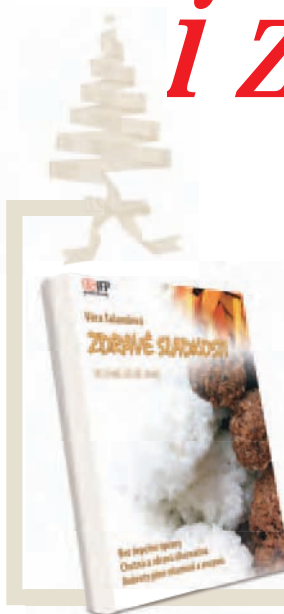
Ingredience:

3 hrnky pšenice
1 lžice skořice
1 hrnek datlí
1/2 hrnku rozinek

Postup:

Pšenici přes noc namočíme, ráno slijeme vodu, propláchneme, večer propláchneme a další ráno umeleme spolu s datlemi. Přidáme skořici a důkladně promícháme. Nakonec vmícháme rozinky. Umeleme hrst pšenice na vál, aby se nám nelepilo těsto, a vyválíme placku asi 1/2 - 3/4 cm silnou. Vykrajujeme obdélníky nebo tvary podle fantazie a sušíme při 40 °C.

JDE TO i zdrav



Zdravé sladkosti

V ra Talandová

Máte chuť na sladké, ale nechcete si ničit zdraví nebo figuru? Pak je tato knížka právě pro vás! Nespočet originálních, zdravých a tepelně neupravených receptů najdete na 80 stránkách nové knihy Zdravé sladkosti. Kniha obsahuje recepty na nevařené a nepečené sladkosti, bez mouky a bílého cukru, a přesto vynikající a lahodné. Mnoho receptů z této knížky se dá využít i na přípravu vánočního cukroví, na oslavy či jen tak k lehkému mlsání po večerech. Více se dozvíte na <http://www.ifp-publishing.cz>. Cena je 199 Kč



Karobové řezy

Ingredience:

3 hrnky vlašských ořechů
1 hrnek strouhaného kokosu
1/2 hrnku karobového prášku
1/2 hrnku agávového sirupu

Postup:

Ořechy nejemno pomeleme. Vše důkladně smícháme. Těsto silně natlačíme do dortové formy lžící a uhladíme. V lednici necháme zchladit. Poté nakrájíme na čtverečky.



Mandlovo-skořicové kuličky

Ingredience:

2 hrnky mandlí
špetka mořské nerafinované soli
1/2 hrnku rozinek
1 lžice skořice
1/3 hrnku agávového sirupu (nebo podle hustoty těsta méně)
2 lžice olivového oleje

Postup:

Mandle jemně umeleme, vše důkladně smícháme a tvoříme kuličky. Část mletých mandlí necháme na obalení kuliček.

Digella – pamlsek, po kterém nepřiberete

DOPLN K STRAVY

Oblíbené a **snadno rozkousatelné tablety Digella**, které **obsahují specifický přírodní zdroj vlákniny** (jablečný pektin, psyllium, chlorellu a spirulinu), vám zachutnají díky **svěží příchuti limetky**. Vláknina podporuje pocit nasycení, napomáhá při snaze zhubnout a pomáhá zachovat normální fungování tlustého střeva. **Pektin a psyllium** pomáhají kontrolovat chuť k jídlu a snižují vstřebávání tuku v těle. **Chlorella a spirulina** jsou řasy, které pomáhají odstraňovat těžké kovy z těla a přispívají k udržování správné hladiny krevního cukru a cholesterolu. Digella obsahuje umělé sladidlo, které **mohou konzumovat i diabetici**, není však vhodná pro celiaky a osoby, které musí držet bezlepkovou dietu (obsahuje lepek).



Děti při hře objevují svět, rodiče zase poznávají jejich vloh a temperament a nenápadně je vychovávají.

Za posledních 150 let se hodně změnilo, lidé a jejich základní potřeby však zůstaly stejné. V rodinách, kde bývaly tři a více dětí, se dospělí těmto dětem nemuseli o jejich zábavu starat. Dítě si samo našlo, stačilo jen občas dohlédnout,

zda nevymýšlejí nějaká alotria. V tšinu času děti strávily venku, kde bez kupovaných hraček procvičily všechny motorické dovednosti. Navíc rodiče a mnohdy i prarodiče byli nablízku, potomci je mohli pozorovat při práci, hrou se u nich nejraději s jším dovednostem a brzy sami museli pomáhat. Máte-li však dnes doma jedináčka, zábavu, která ho zároveň učí a rozvíjí jeho tělesné i duševní schopnosti, musíte zajistit sami.

Škola hry

Mnohem lepší je u dětí hra než výchovným drilem, to dobře víděl už Jan Ámos Komenský. Baví vás víc povídat a napomínat, nebo si hrát a nenápadně dítěti vštípit pravidla fair play, respektování soupeře i skutečnost, že prohra patří k životu? Potomka můžete hravě naučit chodit na nožičky, smrkat, rozlišovat barvy, uklízet hračky i orientovat se ve městě. Zároveň

mu můžete šanci pozorovat jeho reakce a přemýšlet o tom, co znamenají. Dítě vám někdy přehraje mimoděk sdělenou „zprávu o stavu rodiny“ nebo něco ze svých duševních pochodů.

A jak si mám hrát?

Stačí si vzpomenout na to, co vás v dětství bavilo. Nejlepší jsou na tom lidé, kteří byli odmala tvrdě drilováni ke sportu nebo hudbě, v jejich životě totiž na hru moc místa nezbylo. Stačí však pro inspiraci navštívit některou z rodičovských internetových stránek, případně koupit knihu o dětských hrách. Nebo máte pocit, že vás hraničí zdržuje? Co je dítěti dlejší, spokojené dítě, které udělá další krok vpřed, nebo vyžehlené prádlo? Využijte i zdánlivě ztracený čas v dopravních prostředcích, říkejte, kudy pojedete a co jste tam jako dítě zažili, a pak zkuste, co si dítě zapamatovalo. Dáte tak potomkům to, co nejvíce potřebují – pozornost a zájem.

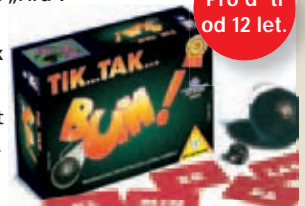
čas společných HĚR

Soutěž
pro děti

Napište nám nebo namalujte, při které společné hře s rodiči nebo prarodiči jste si užili nejvíce zábavy a legrace. **Pět nejzajímavějších dopisů nebo obrázků odměníme společenskou hrou pro děti od firmy Piatnik (piatnik.cz nebo eshop-piatnik.cz).** Své odpovědi pošlete do 10. 12. 2012 na adresu Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz. Obálku nebo e-mail označte heslem „Hra“.

Pro děti
od 12 let.

Hra
Tik Tak Bum!
rozvíjí rychlost reakce a slovní zásobu.



Text: Jana Šulistová; odborná spolupráce: pro vodkyn efektívniím rodi ostvím Šárka Kotvalová (www.sarkakotvalova.cz)

Martánci s novým dárkem!

Martánci s Imunactivem jsou prospěšní pro rychle se vyvíjející dětský organizmus. Každá tableta přípravku pokrývá doporučenou denní potřebu důležitých vitamínů a minerálů u malých dětí. Díky obsahu aktivních látek Imunactiv – beta glukan, bioflavonoidy, vitamin C a zinek – Martánci podporují dětskou imunitu. **Pro obranyschopnost organizmu je mimořádný především obsah beta glukanu, který aktivuje makrofágy, a tím přispívá k obraně organizmu před infekcemi.** Má výrazné antioxidační účinky a velmi dobře se vstřebává. Také **vitamin C a zinek** pomáhají podporovat imunitní systém a spolu s ostatními vitamíny a minerály (B, A, D, E, vápník, jód, draslík, kyselina listová atd.) **podporují vitalitu a celkovou dobrou kondici dětí.** Martánci obsahují také látku xylitol, která pomáhá bránit vzniku zubního kazu a dodává tabletám jedinečnou chladivou chuť. Tablety ve tvaru Martánka **báječně chutnají díky příchuti MIX (jahoda, pomeranč),** obsahují pouze přírodní barviva, a naopak neobsahují laktózu ani pšenici. **Užívá se 1 tableta denně,** která se nechá rozpustit v ústech, a to nejlépe po jídle.

Maránské hodinky KlipKlap mají originální způsob zapínání – jsou samonavíjecí, takže se zapínají pouhým svíhnutím o ruku. KlipKlap Maránské hodinky tak perfektně padnou na každou dětskou ruku.



Nejoblíbenější multivitamin pro děti v celé galaxii!



DOPLŇEK STRAVY

VÁNOCE

na polárním kruhu

Finské Laponsko je kouzelný kus země, rozkládající se od polárního kruhu daleko na sever. Pokud chcete někde zažít skutečně pohádkovou zimu, lepší místo nenajdete. A bydlí tu i Santa Claus!



Když jsem loni o Vánocích rozlepila pod stromečkem obálku a našla v ní dárek – tedy poukaz na prodloužený víkend ve finském Laponsku, jen stěží jsem skrývala své rozčarování. Co to zase mého muže napadlo? Vždyť jsem ví, jak mám ráda slunce a teplo, a dá mi jako dárek cestu na polární kruh... Ale co se dalo dělat, zájezd byl zaplacený, tak jsme v únoru odletěli směr na sever," vypráví Zuzana Rýdlová z Prahy.

Vesmírné divadlo

Největším lákadlem Laponska je panenská příroda. Právě za ní jsem přijížděla stále více cestovatelů. „Vyšli jsme ze srubu na břeh jezera, kde jsem poprvé okusila, co to je pravá finská sauna – během ní jsme pobyt uvnitř sdíleli s válením se ve sněhu a bavili se přitom jako malé děti.“ vzpomíná paní Zuzana. „Najednou jsme si všimli zvláštního úkazu na obloze – objevil se tam smaragdově zelený pruh světla, který se pohyboval, to jsme si všimni... Měli jsme štěstí, zažili jsme skutečnou polární záři.“

Sobě jsou tu doma

„Škoda jen, že jsme s sebou nevezli vnučku Terezku,“ vzpomíná dnes paní Zuzana na loňský výlet na polární kruh. „Když naše skupinka dorazila na sobí farmu, přivítala nás její majitelka – Laponka v tradičním kroji – a pod lila nás bez zovými v tvemi. Zpočátku nedvěřivě zvířata si rychle zvykla na naši přítomnost a za chví-

li už okusovala listy z větví, které jsme jim nabízeli. Pak jsme se naučili, jak zvířata osedlat, nasedli do saní a jeli na projížďku zasněženou tundrou. Cestou jsme se zastavili na oběd v typické. Vynikající lososovou polévku nám naservírovali do tradičních dřevěných misek, ze kterých jsme jedli dřevěnými lžičkami.“

Znáte svého muže?

Mezi stále vyhledávanější aktivity patří v Laponsku jízda na sněžném skútru. „Myslela jsem si, že už svého muže znám,“ říká paní Zuzana. „Ale když jsem ho viděla, jak otáčí klíček zapalování na skútru a říká mi – hlavně se dobře drž – měla jsem pocit, že mu někdo umazal tělo před lety. Choval se jako dvacetiletý kluk, a nebyl sám. Ujížděli jsme liduprázdnou tun-

drou a užívali si pocit bezstarostné svobody. Až později jsem se dozvěděla, že celé skupinky a party (především) mužů – kamarádů nebo manažerů – sem jezdí na skútry za radost a „vyčistit si hlavu“.“

Psi společenství

„Měla jsem trochu obavy, když jsem usedla do saní tážených šesti psy. Saně řídil můj muž. Sedla jsem s připraveným fotoáskem v saních a doufala, že tahle adrenalinová jízda rychle skončí. Ale byl to jen další krásný zážitek – psi zpočátku utíkali a poslouchali na povel. Byli prostě spokojeni, že můžeme jen tak utíkat volnou přírodou. A my byli spokojeni s nimi. Když jsme pak další den po návratu v

domu Santa Clause mířili na letiště v Rovaniemi, poprvé jsem svému muži přiznala, že „výlet do Laponska“ byl nejhezčí vánoční dárek, jaký jsem od něj kdy dostala.“

(Chcete-li se dozvědět více podrobností o cestách do Laponska, podívejte se například na www.ledovehotely.cz.)

Kde bydlí Santa Claus

K Domu Santa Clause vás nasměrují ukazatele z letiště v Rovaniemi. Po celý rok sem míří především rodiny s dětmi z celého světa, aby na vlastní oči spatřily Santa Clause a místo, odkud o Vánocích vyjíždí se sobím spřežením naplněným dárky. Se „svatým mužem“ se tu můžete i vyfotit a pak poslat domů originální vánoční přání.



ŠTÍHLÁ i po čtyřicítce



Eva Špaková,
nutriční poradkyně,
www.wellnessia.cz

Ještě před pár stoletími u mnoha povodních obyvatel naší planety byly ženy, které ukončily svůj menstruační cyklus, zvány do rady starších a velmi si polepšily na společenském žebříčku. U těchto povodních národů byla součástí běžného života žen i práva na tuto velkou hormonální změnu, které dnes říkáme klimakterium. Spoléhala v podávání bylin, speciální kombinaci potravin a dechových cvičení.

Nadváha je na obtíž

Kromě úbytku energie, velkých výkyvů v náladě a útlumu kostí je v současnosti nadváha jedním z nejtěžších problémů, které ženy v dospělosti trápí.

Rychlejší ukládání tuků potkává i ty, které dosud nadváhu

česit nemusely a celý život byly štíhlé.

Lékaři mají jednoduché vysvětlení. V důsledku hormonálních

Říká se, že každé kilo navíc přidává roky... Naopak postava jako proutek působí mladistvě a vyzařuje vitalitu, dostatek energie a dobrou náladu.

změny se snižuje spotřeba kalorií. Dalším důvodem je fakt, že metabolismus se s věkem zpomaluje, navíc úmrtní riziko v důležitých letech klesá výdej energie. A tak i když ženy jedí stále stejně, tělesné proporce nabývají na objemu. S tím, jak ubývá svalovina, tělo ochabuje, tuk se ukládá především v horní části těla, v oblasti břicha a boků. Tím se zhoršuje nejen celková fyzická kondice a riziko vzniku srdečněcévních onemocnění, ale **nadváha nepřípívá ani psychické pohodlí, která je v tomto období také velmi důležitá.**

Jídelní ek na míru

Mnohé negativní projevy související s dospělostí lze zmírnit, nebo jim dokonce předcházet, celkově ozdravněním životního stylu, ke kterému by se měla rozhodnout každá žena. Vědomím je třeba udělat „úklid“ jídelníčku a celkového způsobu stravování. Pokud

potřebujete redukovat váhu, raději nespolehejte na univerzální „hubnoucí“ rady a doporučení, ty zpravidla nepřinesou dlouhodobé řešení. A v tomto věku si již nemůžete dovolit jo-jo efekt, který metabolismus ještě více zpomalí. Optimální je komplexní úprava jídelníčku, ušitá na míru zdravotnímu stavu, časovým i finančním možnostem, absolvovaná pod dohledem odborníka. **Pomoci mohou i doplňky stravy s termogenním účinkem pro spalování tuků.**

Osobní přístup

„S každou klientkou probíhá redukční program jinak. Některé potřebují vedení od samých základů, jiné stačí jen povzbuzení, rada, jak změnit konkrétní věci. Vždy připravíme komplexní program zaměřený na redukci váhy a její dlouhodobé udržení, prevenci zdravotních problémů, podporu kondice a zdravotního stavu, ale jeho realizaci v praxi nenecháváme jen na klientech. Vše probíhá pod osobním vedením wellness koučů a za aktivní spolupráce obou zúčastněných stran. Riziko selhání se tak výrazně snižuje,“ říká zkušená výživová poradkyně Eva Špaková z centra zdravého hubnutí Wellnessia (www.wellnessia.cz). „Vyhnete se také zbytečnému hladovění, nepřijemným pocitům, které obvykle diety doprovázejí. Mnohdy stačí jen týden na optimálním jídelníčku a ženy se začínají cítit skvěle. Nejen, že jde dolů váha, energie se zvyšuje, ale v těle se zlepšují a zmírňují i v těle zdravotní problémy.“

Bellasin 40+ pro účinné snižování hmotnosti u žen po čtyřicítce

Bellasin 40+ je určen ženám, které chtějí **předcházet potížím souvisejícím s menopauzou a udržet si štíhlou postavu.** Tyto změny s sebou mohou přinášet nepříjemné projevy, jako jsou návaly horka, poruchy koncentrace, únava, změny nálad nebo poruchy spánku. Často dochází ke zpomalení metabolismu, zadržování vody, nárůstu tělesné hmotnosti a zvýšenému ukládání tuku v rizikových partiích.

Bellasin 40+ obsahuje komplex fytoestrogenů a adaptogenů z červeného jetele, rozchodnice a sójových isoflavonů v kombinaci s termogenními látkami z guarany, zeleného čaje a L-karnitinu. **Tyto látky podporují spalování tuků, pomáhají snižovat tělesnou hmotnost a zároveň přispívají k vitalitě a psychické rovnováze ženy.** Významný je i obsah vitamínu D a vápníku pro pevné kosti.



DOPLNĚK STRAVY

Vylušt nou tajenku (ozna enou heslem „**tajenka Vánoce**“ zasílejte nejpozd ji do 31. 12. 2012 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, Nová továrni 1940, 737 01 eský T šin, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz.

Na 10 vylosovaných úspěšných luštitel ekají balíky plné zdraví!





POMŮCKA: EASTON, IOWA	VÝZVA	POŘADOVÝ POVEL		PORADA	NÁSTROJ ZVONÍKA		INICIÁLY STAVITELE PARLÉRE	OSVĚDČENÍ MN. Č.	ČÁST KOŇSKÉHO POSTROJE		CHEM. ZN. CYANKÁLI	ŘÍMSKÁ 4	2. DÍL TAJENKY	NÁDOBA U STUDNY
AKADEMIE VĚD ZKR.			ZN. AMPÉR-ZÁVITU			CESTOVNÍ DOKLAD				BIO				
			SNÍŽENÝ TÓN E			STARÉ ČES. ZÁJMENO								
1. DÍL TAJENKY										POMATENEC EKONOMICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.				
ZNAČKA SPORTOVNÍCH POTŘEB							RÁJ					VELKOOBCHOD ZKR.		
							DIRY					GEOMETR. TĚLESO		
LIDOVÉ DRUŽSTVO ZKR.			INICIÁLY FYZIKA NEWTONA			HLAVNÍ MĚSTO NORSKA					VIRUS NEMOCI AIDS			
			JIŽ			MĚNA USA					INIC. ZPĚV. TURNEROVÉ			
	HUDEBNÍ ŽÁNŘ	ULTRAFIALOVÝ ZKR.			ZKR. PRO TOTÉŽ					OSTEN				AFRO-ASIAT
		STÁT USA			OTÁZKA NA MÍSTO					INICIÁLY ZPĚVÁKA AMIRIHO				
UŽ				KUJNÉ MATERIÁLY					NÁHLÝ NÁPOR NEMOCI					
				VIDA					PÁRY					
AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.			ZVOLÁNÍ					ANO RUSKY			NAROZEN ZKR.			
			AKCIOVÁ SPOL. ZKR.					INICIÁLY HEREČKY BROŽOVÉ			DODATEK ZKR.			
3. DÍL TAJENKY										LYŽAŘSKÝ VLEK				
OPĚT					AUTOR ČESKÉ MŠE VÁNOČNÍ					ÚSTNÍ ZÁVAZEK				

Foto: iStockphoto, archiv Walmarku

Dárek pro ženy

Vítaným dárkem pro ženy bude jistě nejen o letošních Vánocích přípravek **Decolen** napomáhající k **dokonalému vzhledu dámského dekoltu**. K němu mohou přispět kromě vyvážené stravy a cíleně zaměřených cviků i nutriční látky s přirozeným účinkem na prsní tkáň. Mezi hlavní složky doplňku stravy **Decolen** patří andělíka čínská, nazývaná také „ženský ženšen“, která podporuje přirozenou produkci progesteronu, významně se podílejícího na **zdravém vývoji prsou**. Důležitý je i smldinec, bylina známá vysokým

obsahem fytoestrogenů a **pozitivním účinkem na zdraví prsní tkáně**.

Decolen obsahuje také navýšené množství chmele otáčivého, brukev zelnou, len setý a antioxidanty resveratrol, lykopen, beta sistrosterol, vitamin D a další látky, které společně **připívají ke stimulaci prsní tkáně a napomáhají získat přirozeně plný tvar poprsí**. Užívají se 2 tablety denně.



DOPLN K STRAVY



Pe ujte s námi o své zdraví a zdraví vaší rodiny!

Jak si objednat výrobky v Klubu zdraví Walmark:

1 Objednávkou na našich internetových stránkách klubu, na adrese www.klubzdravi.cz

2 Volejte zdarma na bezplatnou linku na číslo **800 141 141** v pracovních dnech od 7.00 do 19.00 hod.

3 Pošlete poštou písemnou objednávku. Nezapomeňte doplnit své členské číslo, jméno a příjmení a dodací adresu.

Pošlete nám čárové kódy se zakoupených produktů a získáte výrobky či dárky zdarma!