

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

ÚNOR 2009



Klub zdraví
WALMARK
... a vyhraďte si svůj čas!

Vyhraďte
zvlhčovač
vzduchu!

Aloe Vera
pro vaše zdraví

Denoxinal je
TOP produkt!

říká naše zákaznice

Acneon – pro život
bez komplexů

Novinka:
Proenzi gel

Recepty
z kávových
plantáží

Petra Janů

Klouby už mi
nevřžou



Jak jste na tom s klouby vy?

Herec Petr Kostka říká:

“Na tom, že jsem stále v pohybu a naplno pracuji, má velkou zásluhu Proenzi.”

proenzi³

Vypadly vaše klouby z rytmu?

Nemůžete vyrazit na kole s přáteli a stěží vyjdete do schodů?

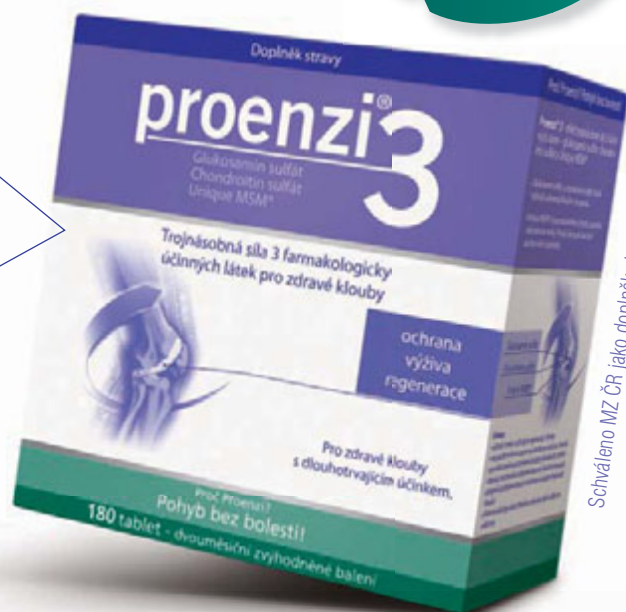
Úbytek fyzických sil a menší ohebnost a pružnost kloubů ke stárnutí patří. Přesto, nebo právě proto, je důležité věnovat péči o klouby větší pozornost než v mládí. V lidském těle je více než 180 kostí spojeno kloubem. Aby nás bolest kloubů nevyřadila z každodenní činnosti, je třeba jim věnovat dostatek pohybu, dobrou životosprávu a kvalitní kloubní výživu.

Proenzi 3 obsahuje kombinaci 3 účinných látek, které vaše klouby potřebují - glukosamin, chondroitin a Unique MSM. Proenzi 3 poskytuje profesionální péči a ochranu namáhaným kloubům.



Přispívá k ochraně a výživě kloubů a páteře.

Pomáhá je udržovat v dobré kondici.



Schváleno MZ ČR jako doplněk stravy.

Proč Proenzi? Pohyb bez bolesti!

Bezplatná infolinka: 800 900 776

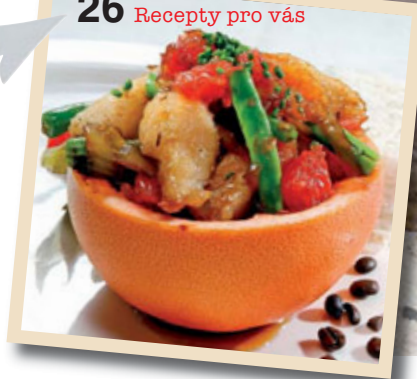
www.proenzi.cz



22
David Huf

obsah

26 Recepty pro vás



10
Walmart pomáhá



- 4** Reportáž
Cesta na konec světa
- 6** Víte, že
Zajímavosti ze světa zdraví
- 7** Ohlasy
Denoxinal je TOP produkt!
říká naše zákaznice
- 8** Dopisy
- 10** Walmart pomáhá
Úleva pro vaše klouby
- 11** Novinka
Pro život bez komplexů

- 12** Setkání
Zpěvačka Petra Janů
Klouby už mi nevržou
- 14** Pro děti
Reportáž z mateřské školky
- 15** Čtení pro maminky
Vodopád v dětském pokoji
- 16** V kontaktu
Rozhovor s Evou Drašnarovou
ze Zákaznického servisu
- 17** Klubové zprávy
- 22** Rady odborníka
Mistr světa v aerobiku David Huf
Nikdy není pozdě začít cvičit...
- 24** V předstihu
Včasná příprava na léto

- 26** Recepty pro vás
Z kávových plantáží
- 27** Knihovnička
- 28** O čem se mluví
Urinal Akut a Urinal Hot drink
- 29** Přírodní lékárna
Aloe Vera a Pupalka dvouletá
- 30** Lékař radí
Co prospívá srdci
- 31** Křížovka
- 33** Tip pro zdraví
Chůze pod tlakem
- 34** Horoskop
Co vás čeká a nemine...



Vážení a milí čtenáři,

dovolte mi, abych Vám popřál jménem všech zaměstnanců firmy Walmart hodně zdraví a klidu v novém roce 2009. Ať se Vám daří v osobním i pracovním životě,

a budeme rádi, když nám zachováte přízeň jako doposud. V novém roce pro Vás chystáme řadu novinek a některé z nich Vám představíme už v tomto vydání našeho klubového zpravodaje.

Zajímavou novinkou je například Proenzi® gel, masážní přípravek, který přináší rychlou úlevu namoženým kloubům, svalům a šlachám, a vhodně tak doplňuje oblíbenou řadu přípravků Proenzi.

Mladí lidé, kteří mívají v období dospívání problémy s pleť, zase přivítají doplněk stravy Acneon. Jedná se o přípravek, který přirozeně posiluje fyziologickou obranyschopnost kůže a pomáhá tak aktivovat její obranné mechanismy, čímž výrazně přispívá k redukci akné. Velkou výhodou Acneonu je, že pomáhá přirozenou cestou, není dráždivý, neovlivňuje hladinu hormonů v těle a nezasahuje do rovnováhy kůže.

Také přípravky Urinal Akut a Urinal hot drink, které jsme loni uvedli na trh, se setkaly s velmi pozitivní odezvou u našich zákazníků. Svědčí o tom i dopis, který nám poslala slečna Lucie Mačkalová. Děkujeme jí a zároveň i Vám všem, kteří si najdete čas a prostřednictvím dopisů se s námi dělíte o své

dojmy a zkušenosti s výrobky Walmart. Tato zpětná reakce je pro nás velmi důležitá a moc si této spolupráce vážíme. Proto pro nás bylo velkým přínosem i osobní setkání s některými z Vás, kteří jste přijali pozvání a zúčastnili se klubového dvoudenního programu. Protože město Třinec, kde Walmart sídlí, leží až u samých hranic s Polskem, nazvali jsme setkání Cesta na konec světa. Reportáž ze dvou dnů, ve kterých nebyla nouze o zajímavé zážitky, si můžete přečíst na následující dvoustraně.

S potěšením Vám také přinášíme rozhovor se zpěvačkou Petrou Janů, která si na nás udělala čas mezi dvěma představeními muzikálu Angelika. Poznali jsme, že má nejen skvělý hlas, ale je i milá a vtipná.

Naše pozvání přijala i další ze slavných osobností, mistr světa v aerobiku, trenér a učitel zdravého životního stylu, David Huf. Čtyřdílnou sadu jeho DVD můžete vyhrát, vyluštíte-li správně křížovku a budete mít trochu štěstí při losování.

A pokud máte doma potomka, který si oblíbil Martánky a uměl by o nich složit básničku, tak můžete společně do rodiny vyhrát moderní zvlhčovač vzduchu do dětského pokoje.

Přeji Vám hezké čtení a hodně úspěchů v novém roce.

Mgr. Pavel Olšar,
ředitel pobočky
Walmart ČR

Cesta na **ko**

Není nad osobní zkušenost. Na tom se jistě shodnou ti členové Klubu zdraví Walmark, kteří se zúčastnili setkání, jež pro ně připravila společnost Walmark v rámci oslav 10. výročí KZW. Nazvala ho trefně „Cesta na konec světa“.

Firma, která dá svým zákazníkům nahlédnout „pod pokličku“ výroby svých produktů, se určitě nemá za co stydět. Ba naopak. Jak se shodli všichni pozvaní, Walmark má být na co hrdý. Setkání, které proběhlo v Třinci 22. – 23. 11. 2008, posloužilo nejen k vzájemnému poznávání, ale i k prohloubení důvěry mezi firmou Walmark a zákazníky. Jeho průběh pro vás zaznamenala jedna z účastnic, Simona Vaňátková.

Cesta na konec světa

Autobus, který na nás čekal 22. 11. v osm ráno ve stanici Zličín v Praze, měl na ceduli napsáno: Walmark-Třinec. Tak to je ten náš, usoudili jsme, odložili kufry do prostoru pro zavazadla a vystoupali po schůdkách. Uvnitř sedělo jen pár lidí, takže jsme měli spoustu místa a zpočátku se divili, že nás jede tak málo. Cesta ale rychle ubíhala a autobus se postupně při zastávkách v Brně, Olomouci, Ostravě a Frýdku-Místku zcela zaplnil. Do Třince už jsme dorazili v plné sestavě. A hned nás tu čekalo milé uvítání a navíc výborné občerstvení. Byli jsme po cestě docela vyhládlí, takže jsme se dali do ochutnávání chlebiček a skvělých domácích koláčů. Pak už jsme ve dvou skupinách vyrazili na exkurzi po provozovně.

Tobolky v mixéru

Nejprve jsme si museli před vstupem do výroby obléct speciální pláště, čepice a návleky na boty. V celé provozovně totiž vládou přísné hygienické předpisy. Chvíli jsme se s návleky

Hygienická nařízení je samozřejmě třeba dodržovat, ale my jsme si při oblékání čepiček a plášťů užili spoustu legrace.



Vše bylo třeba bedlivě prozkoumat...

Večer to byl plný zábavy a překvapení. Vtipné videoprojekce doprovázely soutěžní otázky.

všeho druhu potýkali, občas si někdo natáhl na botu to, co patřilo na hlavu, ale ještě jsme se stihli v netradičním úboru vyfotit a pak už jsme vyrazili za naším průvodcem. Ten nás postupně provedl jednotlivými odděleními provozu, seznámil nás s technologiemi, které se při výrobě doplňků stravy používají, vysvětlil nám rozdíly mezi tabletkami a tobolkami, objasnil důvody, proč se tablety potahují, jaká je kapacita jednotlivých zařízení, kolik lidí a v jakých směnách v provozu pracuje, a přitom ještě stihl odpovídat na naše všetečné dotazy. Dívali jsme se, jak se

tobolky promíchávají v obrovském mixéru, jak na pásech popojíždějí v řadách za sebou plastové „lahvičky“, jak do nich o kus dál automat odsypává přesné dávky tablet, další je polepuje etiketami a uzavírá vzduchotěsnými uzávěry. Nestačili jsme se divit, jak to všechno perfektně funguje.

Jedeme za zábavou

Po exkurzi jsme se jeli ubytovat do hotelu. Byli jsme plní dojmů, také už trochu unavení, ale vše bylo dobře zorganizované, takže jsme po příchodu do recepcie jen vzali klíče od pokojů a mohli se ubytovat a po cestě si hodinku oddychnout. Pak už jsme se odpočatí sešli ve velkém sále hotelu, kde se konal slavnostní společenský večer. Zahájil ho vedoucí zákaznického servisu Walmark Petr Novotný, který nás jménem firmy Walmark přivítal a přiblížil nám historii i nejbližší plány této významné mezinárodní společnosti. Poté nás seznámil s večerním programem a po slavnostním připitku předal slovo známému moderátorovi Petru Šiškoví, který nás následně provázel celým večerem. A večer to byl skutečně plný zábavy a překvapení. Vtipné videoprojekce doprovázely soutěžní otázky a na konci se pak za správné odpovědi dražily skvělé výhry. Mezi cenami byl i DVD přehrávač, fotoaparát, kávovar nebo sportovní výbava, takže jsme soutěžili jako

neec světa

Sluníčko a okolní zasněžené kopce se odrážely v oknech autobusu, když jsme se loučili před zpáteční cestou. Tak zase příště a děkujeme!



Aquapark byl v sobotu kolem poledne poloprázdný, takže jsme měli spoustu místa nejen v plaveckých bazénech, ale i ve vířivkách se slanou vodou, saunách a parních či ledových komorách.

o závod. Celým večerem nás doprovázela příjemná hudba a při výborném pohoštění a dobrém víně jsme probrali všechno možné a také se mohli zeptat zástupců Walmarku, kteří seděli mezi námi, na vše, co nás zajímalo.

Koupání v bublinkách

Ráno u snídaně jsme sice ještě probírali dojmy z minulého dne, ale zároveň už se těšili na ty následující. Čekala nás cesta do aquaparku ve Visle, polském městečku nedaleko hranic. Po cestě nás průvodkyně Eva Drašnarová ze zákaznického servisu společnosti Walmark, kterou mnozí z nás

znají z telefonu na Zákaznické lince, seznámila s okolním regionem a přiblížila nám, co nás čeká v následujících hodinách. Zážitky však předčily naše očekávání. Rozlehlý aquapark byl v sobotu kolem poledne poloprázdný, takže jsme měli spoustu místa nejen v plaveckých bazénech, ale i ve vířivkách se slanou vodou, saunách a parních či ledových komorách. Dopřávali jsme si masáže vodními děly, ti odvážnější sjížděli po tobogánech a všichni jsme se nakonec sešli v nádherně horkých vířivých koupelích. Seděli bychom tam asi doted,



Slavnostní večer přinesl účastníkům nejen příjemnou zábavu, ale i hodnotné ceny.

kdyby nás čas nepopoháněl a nemuseli jsme vrátit osušky a odevzdat klíče. Krásně vymáčení a odpočinutí jsme se nechali autobusem odvézt zase zpátky do Česka a zamířili do vyhlášené restaurace Na půdě, kde nás čekal výborný oběd na rozloučenou. Při závěrečné kávě a skvělém moučniku jsme se shodli, že tenhle víkend neměl chybu. Své dojmy jsme Walmarku vyjádřili pochvalným potleskem. Děkujeme, už teď se těšíme na další setkání!

Víte, že...



Houba, která chrání

Hlíva ústříčná nejen výborně chutná, ale má i léčivé účinky. Obsahuje totiž velké množství imunostimulačně a radioprotektivně působících polysacharidů, hlavně pak beta 3-D glukany. Glukany pomáhají zvyšovat odolnost organismu, posilovat imunitní systém a zachytávat volné radikály. Vědecké výzkumy potvrzují příznivé účinky glukanu například na zdraví a funkci jater nebo při některých chřipkových virózách.

doplnek stravy



Speciální nabídka: od března 2009 vám nabídneme také zvýhodněné balení 60+30 tablet zdarma.

Mami, zazvoň

Bola je tradiční mexický náhrdelník, který místní ženy od pradávna používaly jako stylový doplněk v době těhotenství. Uvnitř přívěsku zavěšeného na dlouhé kožené šňůrce je ukrytý malinkatý xylofon, na kterém „tančí“ drobná kulička. Ta se rozpožbuje při chůzi nebo jakémkoli pohybu. Jak je známo, miminko začíná vnímat zvuky kolem sebe asi od 20. týdne vývoje. Jemné zvonění rolničky má na něj při pravidelném nošení uklidňující účinky.



Foto: www.vnitrko.cz, www.laznejeckymov.cz

Dobrá zpráva pro ekzematiky

Denní podávání omega-3 nenasycené mastné kyseliny dokosaheptaenové (DHA) může zlepšovat příznaky ekzému. Vyplývá to z výsledků studie publikované v odborném časopise British Journal of Dermatology. Do studie bylo zařazeno 53 osob s atopickým ekzémem. Po osmi týdnech se hodnoty testu závažnosti atopického ekzému (SCORAD) snížily z 37,0 na 28,5 u skupiny užívající DHA a z 35,4 na 33,4 u skupiny kontrolní. Znamky zánětu a imunitní odpovědi, které byly měřeny hladinou imunoglobulinu E (IgE), se snížily pouze ve skupině užívající DHA. Omega-3 nenasycené mastné kyseliny jsou známé svými schopnostmi napomáhat správné funkci mozku a chránit zdraví srdce. Tato nová studie ukazuje, že by mohly být přínosem také pro lidi s atopickým ekzémem.

doplnek stravy



Zdroj: „Docosahexaenoic acid (DHA) supplementation in atopic eczema: a randomized, double-blind, controlled trial“; C. Koch, S. Dölle, M. Metzger, C. Rasche, H. Jungclas, R. Rühl, H. Renz, M. Worm; British Journal of Dermatology; Volume 158, Issue 4, Page 786-792

Rozkvetlý čaj

Chcete překvapit návštěvu nebo si sami vychutnat nejen lahodnou chuť čaje, ale i pohled na pomalu se rozvíjející čajové poupě? Ručně sbíraná, organicky vypěstovaná poupata bílého čaje, vrchní dva lístky zeleného čaje a černý čaj Golden-tipped jsou spolu se sušenými kvítky různých barev svázaný bavlňenou nití do svazečků nebo do růžic. Po zalití horkou vodou se lístky čaje pomalu rozevrou a rozkvetou do úžasných tvarů. Nejlepší je pozorovat rozkvetající poupata ve skleněné konvici a pak nápoj plný zdravými labužnickými ochutnávat.



Foto: www.numitea.com, www.annaviktorie.cz

Andrea Folwarczna se spolu se svojí maminkou účastnila setkání zákazníků Klubu zdraví Walmark v Třinci. Usměvavá Andrea si s námi ochotně povídala o svých zkušenostech s výrobky z Walmarku a nešetřila při tom chválou.

Denoxinal je TOP produkt!

V Klubu zdraví Walmark jsem asi dva roky a od té doby jsem vyzkoušela opravdu spoustu přípravků. Třeba když jsem měla problémy se spánkem, tehdy v souvislosti se stresem v osobním životě, vzpomněla jsem si, že jsem někde četla o Benosenu. Zkusila jsem ho užívat a jeho účinky mě moc mile překvapily. Spala jsem opravdu celou noc a ráno se probudila odpočínutá a s dobrou náladou.

Denoxinal je jednička

Ale za produkt Walmarku číslo jedna považuji Denoxinal. Je to opravdu jediný přípravek ze všech, jež jsem na sobě vyzkoušela, který mi přinesl úlevu a hlavně bezchybnou pleť. Věřím tomu, že je to dokonalá očista těla. Po čtyřech měsících užívání jsem měla naprosto perfektní pleť, jako miminko. I známí se mě ptali, jak je to možné, že tak dobře vypadám.

Všestranná pomoc

Stejně tak mi pomohl Urinal, když jsem prochladla a měla problém s močovými cestami. Brala jsem ho tři dny a bylo po potížích. Teď jsem ve vánočním balíčku od Walmarku dostala Urinal Akut, který by měl řešit akutní potíže, tak ho budu mít připravený jako první pomoc. Po celý rok také užívám Betabronz. Většinou jezdím na dovolenou třikrát ročně, proto vždycky 14 dnů před začátkem dovolené začnu brát tobolky Betabronzu. Nemám pak obavy, že bych se spálila na sluníčku, a opálení mi dlouho vydrží. Teď je třeba listopad a moje kůže je ještě docela snědá, což je právě zásluha Betabronzu.

Zůstávám věrná Walmarku

Vše, co se týká péče o zdraví, mě zajímá. Vyzkoušela jsem spoustu přípravků i od jiných firem, ale zůstávám



Andrea má jasno – s výrobky Walmarku je naprosto spokojená.

Andrea s maminkou se při společenském večeru dobře bavily a vypadaly spíše jako sestry než jako matka s dcerou.

Denoxinal®

Doplněk stravy, který pomáhá odstraňovat jedovaté látky z těla, podporuje látkovou výměnu, správnou funkci trávicího traktu a pomáhá udržovat optimální hladinu cholesterolu v krvi. Denoxinal® obsahuje kombinaci léčivých rostlin, jako je chlorella (druh chaluhy), lopuch větší, smetanka lékářská, ostropestřec mariánský atd., které podporují činnost žlučníku, jater a ledvin a pomáhají je chránit před poškozením.

Užívá se 1 tableta denně po jídle.

věrná Walmarku, protože naprosto splnil mé očekávání. Líbí se mi, že je to česká firma, a já chci podporovat české výrobce a Českou republiku, navíc mě nadchl Denoxinal, který považuji za vynikající produkt. A také mě Walmark přesvědčil svojí profesionalitou. Jejich výrobky skutečně fungují, jak letáčky a reklamy slibují. O žádném z těch, které jsem vyzkoušela, nemůžu říct, že by mě v něčem zklamal, naopak, jsem s nimi naprosto spokojená. Nakonec dnes jsem se ve svém názoru utvrdila při návštěvě provozny Walmarku, která mě úplně nadchla.

Moje rodina je ze mě možná nešťastná, protože jako dárky všichni dostávají přípravky od Walmarku. Ale já si myslím, že dát třeba vitaminy nebo účinný přípravek na klouby je lepší než věnovat někomu bonboniéru.

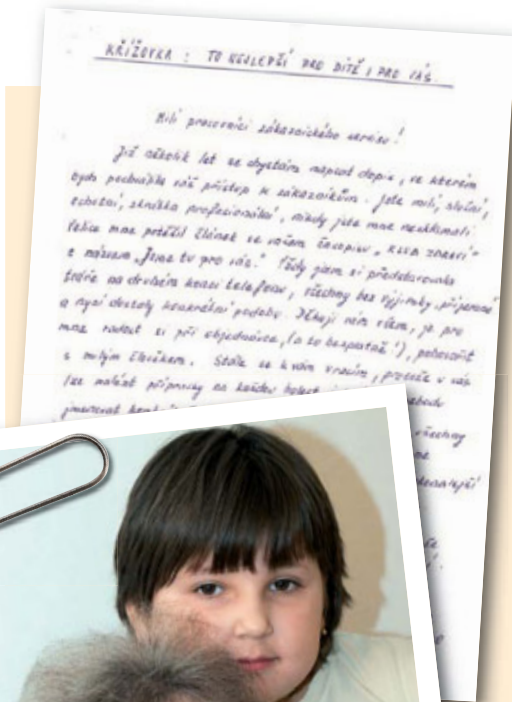


doplněk stravy

dopisy



(Z důvodu omezeného prostoru stránky mohou být některé dopisy kráceny nebo jazykově upravovány. Děkujeme za pochopení. Vaše redakce)



MILÍ PRACOVNÍCI ZÁKAZNICKÉHO SERVISU!

Již několik let se chystám napsat dopis, ve kterém bych pochválila váš přístup k zákazníkům. Jste milí, slušní, ochotní, zkrátka profesionální, nikdy jste mne nezklamali. Velice mne potěšil článek ve vašem časopise „Klub zdraví“ s názvem „Jsme tu pro vás“. Vždy jsem si představovala tváře na druhém konci telefonu, všechny bez výjimky příjemné, a nyní dostaly konkrétní podobu. Děkuji vám všem, je pro mne radost si při objednávce (a to bezplatně!) pohovořit s milým člověkem. Stále se k vám vracím, protože u vás lze nalézt přípravky na každou bolest i trápení, nebudu jmenovat konkrétně, protože je jich nepřeberně a všechny mě přesvědčily svou kvalitou. Škoda jen, že mne limituje důchod, protože se stále objevují nové a dokonalejší přípravky, ale na ty osvědčené si vždy ušetřím. Ještě jednou všem děkuji a doufám, že budu ještě dlouhá léta vaší spokojenou zákaznicí.

Dana Volná, Plzeň

*Milá paní Volná,
svými slovy jste nám udělala velkou radost. Váš dopis šel skutečně z ruky do ruky, protože taková velká pochvala nechodí každý den. Děkujeme vám a vynasnažíme se, abyste byla spoustu dalších let naší spokojenou zákaznicí. Jako poděkování za vaši přízeň přijměte prosím od nás balíček plný zdraví.*

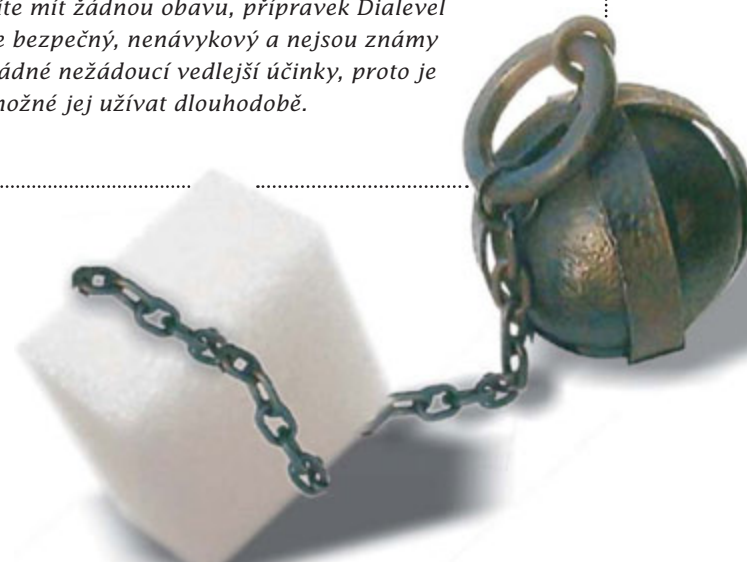
VÁŽENÍ PŘÁTELÉ,

s vaším přípravkem Dialevel jsem se seznámil asi před rokem, když mi lékaři zjistili vysokou hladinu cukru v krvi. Od té doby ho užívám a musím říct, že mě jeho pozitivní účinky dost překvapily. Už po měsíci užívání mi klesla hladina cukru z původních 7,4 na 5,8. Jen se chci zeptat, jestli můžu Dialevel užívat dlouhodobě, není návykový? Děkuji za odpověď. Zdravím všechny ve Walmarku a přeji hodně úspěchů.

Lumír Plachta (e-mail)

*Vážený pane Plachto,
jsme rádi, že vám náš výrobek Dialevel pomáhá. Z dlouhodobého užívání nemusíte mít žádnou obavu, přípravek Dialevel je bezpečný, nenávykový a nejsou známy žádné nežádoucí vedlejší účinky, proto je možné jej užívat dlouhodobě.*

doplněk stravy





doplnek stravy

VÁŽENÁ REDAKCE,

chtěla bych vám tímto poděkovat za vaše výrobky, které velice pomohly mojí dcerce. Už od narození měla problémy se záněty středního ucha. V lékárně mi poradili, abych vyzkoušela Martánky Imunactiv. K mému překvapení se její zdraví výrazně zlepšilo a navíc si vaše přípravky velice zamilovala. Už jsme vyzkoušeli Martánky s oligosacharidy, Imunactiv, Brontíky i Echiňáčky. Je nadšená z dárečků v baleních a skvělou chutí. Teď se chystáme vyzkoušet i Hvězdičky – a už se moc těšíme. S přáním mnoha úspěšných let a nekončící řady spokojených zákazníků

Eva Makáňová (e-mail)



Vážená paní Makáňová, děkujeme za váš dopis. Jsme potěšeni, že Martánky a ostatní naše přípravky pro děti vaši dceři tolik pomohli a děkujeme za fotografii, kterou jste nám poslala. Hvězdičky jsou na trhu teprve krátce, ale už si také stačili získat přízeň mnoha dětských zákazníků. Jsme zvědaví, jak „zachtunají“ vaši dceři, a posíláme vám hned jedno balení na vyzkoušení. Přejeme hodně radosti z dcery a zdraví celé rodině.



doplnek stravy



doplnek stravy



doplnek stravy

VÁŽENÁ REDAKCE ČASOPISU KLUBU ZDRAVÍ,

jsem členkou Klubu zdraví Walmark a nakupuji vaše výrobky formou objednávky. Už to, že stačí zavolat na bezplatnou infolinku a vaše pracovnice ochotně a příjemně se mnou proberou vše potřebné, je prvním krůčkem, pro který jsem se vždy rozhodla u vás nakupovat. S výrobky, které nabízíte, mám výborné zkušenosti. Teď je to Coenzyme Q10 a mohu napsat, že mě vždy pomohl „postavit na nohy“, třeba při delších túrách v Jeseníkách, ale i při únavě po větší námaze. Letos mi bylo 66 let, a protože „údržba po padesátce“ je opravdu potřebná, a přirozené prostředky, kterými jsou vaše výrobky, opravdu pomáhají, je jejich používání tím nejlepším, co můžeme pro své zdraví udělat. Za přípravky, jako je Echinacea, Proenzi, Vápník-hořčík-zinek (teď jsem si ještě vzpomněla, hodnoty při posledním vyšetření kostní tkáně byly v naprostém pořádku), Spektrum, Varixinal, které jsem vždy ve vhodnou dobu užívala a hodně mi pomohly, jsem vám velmi vděčná.

S mnoha srdečnými pozdravy
Marie Luňáková, Třebíč

Vážená paní Luňáková, z vašeho dopisu je patrné, že jste si oblíbila ne jeden, ale celou řadu výrobků Walmark, a že vám jejich užívání prokazuje dobrou službu. Píšete také, že Coenzyme Q10 vás vždy „postaví na nohy“ třeba při turistických túrách. Tak to určitě vyzkoušejte novinku Vesisorb, což je koenzym Q10 vyrobený nejmodernější technologií, který je ještě účinnější než běžné přípravky. S ním budou vaše výlety ještě příjemnější. Jedno balení přípravku Vesisorb vám posíláme jako poděkování za váš milý dopis.



Dárek pro vaše klouby

Nový přípravek Proenzi® gel přináší rychlou úlevu pro namáhané klouby, svaly a šlachy, proto jej využijí nejen lidé s kloubními problémy, ale třeba i sportovci po namáhavém tréninku nebo turisté po náročném výletě.

Masážní přípravek Proenzi® gel je novým účinným pomocníkem v péči o klouby a kloubní okolí a rychle pomáhá v případě namožených kloubů, šlach nebo svalů. Obsažené účinné látky lokálně prokrvují a prohřívají postižená místa, přispívají k udržení pohyblivosti a pomáhají udržovat klouby zdravé.

Tři látky pro zdraví kloubů

Proenzi® gel obsahuje unikátní kombinaci tří účinných látek – glukosamin sulfát, MSM a Boscedrin®, které pomáhají při bolesti kloubů a zlepšují jejich pohyblivost.

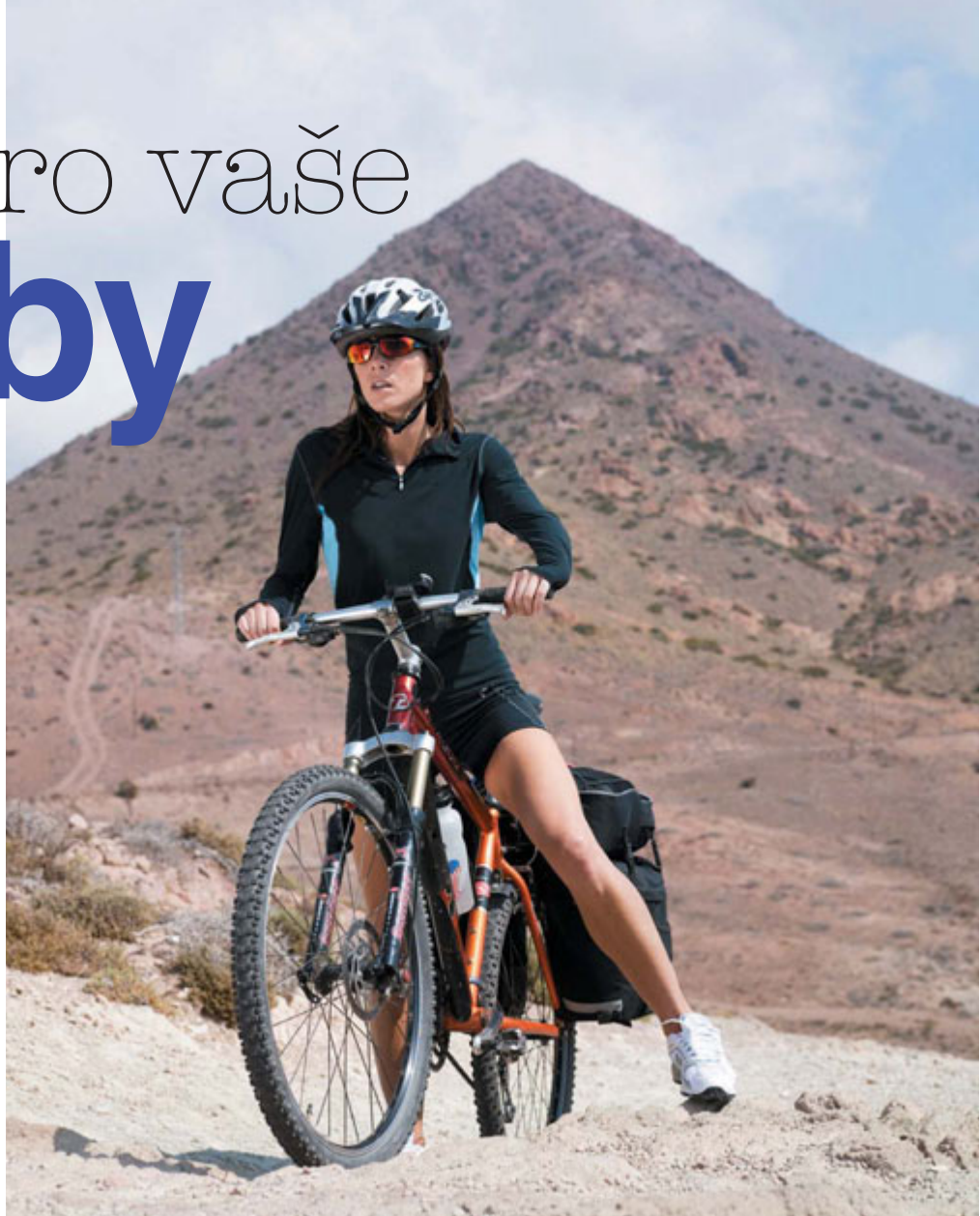
Glukosamin sulfát je základní stavební složkou kloubní chrupavky, která se zabudovává přímo do její struktury. Vyživuje klouby, udržuje jejich zdraví a pohyblivost.

MSM (methylsulfonylmethan) je látka přírodního původu, která je potřebná k tvorbě kolagenu a ke správnému utváření chrupavčité a kostní tkáně.

Boscedrin® je patentově chráněný extrakt z kůry stromu *Boswellia serrata* s blahodárným antioxidačním účinkem. Chrání klouby před poškozením volnými radikály a pomáhá udržovat pohyblivost kloubů.

Pro pocit úlevy

Proenzi® gel kromě těchto tří látek obsahuje ještě látky s prohřívacím účinkem, jako je eukalyptový olej, jalovcová silice, kafr a menthol, které působí na chladové receptory v kůži a vyvolají pocit prohřátí postiženého místa. Tím poskytují okamžitý pocit úlevy od bolesti.



Gel se po aplikaci okamžitě vstřebává a zanechává příjemný, svěží pocit. Je založený na vodní bázi, proto se dá použít kdekoliv a kdykoliv, nemastí, nezanechává skvrny a je velmi dobře snášen. Proenzi® gel je vhodný jako podpurný doplněk na masáž postižených míst při užívání chondroprotektiv – tablet Proenzi.

Nový přípravek Proenzi® gel má regenerační, uvolňující, hřejivé a tlumící účinky. Poslouží nejen lidem s bolestmi pohybové soustavy, osobám s projevy kloubních potíží, ale i všem dospělým zdravým lidem po náročných fyzických aktivitách.

přípravek pro vnější použití

NOVINKA

7 VÝHOD

1. poskytuje úlevu při bolestech kloubů a namožení svalů
2. pomáhá při ztuhlosti a přispívá ke zlepšení pohyblivosti kloubů, svalů a šlach
3. zanechává příjemný, svěží pocit
4. dá se použít kdekoliv a kdykoliv
5. nemastí, nezanechává skvrny
6. tělo jej velmi dobře snáší
7. můžete jej roztírat i na větších plochách, např. na zádech



Pro bezchybnou plet'

V období dospívání se většina mládeže potýká s lehčí či těžší formou akné – onemocněním, které je v tomto věku způsobeno především hormonální nerovnováhou organismu. Akné se ale může vyskytovat i u dospělých. V každém případě se jedná o nepříjemnost, kterou je třeba řešit. Jednu z možností představuje nový doplněk stravy **Acneon**.

Charakteristickými příznaky akné, chronického onemocnění kůže obličeje, ale i zad, hrudníku, šíje a jiných částí těla, jsou zarudlé pupínky a puchýřky. Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a kořincích chloupků tvoří příliš mnoho mazu. K jeho zvýšené tvorbě může vést hormonální nerovnováha, emocionální stres, povrchové poranění kůže způsobené třením znečištěného oděvu, některé léky, hormonální antikoncepce a léky, které ovlivňují hormonální hladinu. Svou roli hraje i dědičnost.

Výhody Acneonu

- ✓ pomáhá přirozenou cestou
- ✓ není dráždivý
- ✓ neovlivňuje hladinu hormonů v těle
- ✓ nezasahuje do rovnováhy kůže
- ✓ pozitivní výsledky se většinou dostaví už po 4 týdnech
- ✓ celkový kladný vliv díky antioxidačním účinkům
- ✓ velmi snadné užívání



doplněk stravy

Odstranit problémy s akné je vždy dlouhodobá záležitost, proto vyžaduje značnou dávku trpělivosti," vysvětluje MUDr. Miroslava Pelechová, primářka z Ústavu lékařské kosmetiky v Praze. Pokud se jedná o těžší formu akné, je nezbytné vyhledat kožního lékaře, který doporučí nejvhodnější způsob léčby. Jestliže má akné lehčí průběh, můžou dobře pomoci doplňky stravy. Jejich nespornou výhodou je, že pomáhají řešit problém zevnitř organismu, tedy tam, kde vzniká, a mají tak výraznou naději na úspěch.

Pro vaše sebevědomí

Novinkou na našem trhu je doplněk stravy Acneon. Jedná se o přípravek, který přirozeně posiluje fyziologickou obranyschopnost kůže a pomáhá tak aktivovat její obranné mechanismy, čímž výrazně přispívá k redukci akné. Acneon obsahuje aktivní látku Praventin™, speciálním postupem získaný mléčný protein laktoferin, jenž pomáhá zpomalovat růst bakterií způsobujících výskyt komedonů, zmírňuje zčervenání kůže a díky svým antioxidačním účinkům zlepšuje celkové zdraví a vzhled pokožky. Velkou výhodou Acneonu je, že pomáhá přirozenou cestou, není dráždivý, neovlivňuje hladinu hormonů v těle a nezasahuje do rovnováhy kůže.

Užívá se vždy jedna tableta denně a již po prvních 4 týdnech užívání Acneonu se většinou dostaví zlepšení, ale pro maximální účinek by celková kúra měla trvat osm týdnů. Velmi důležité je nepřestat ve chvíli, kdy se stav kůže začne zlepšovat, nebo naopak ve chvíli, kdy v důsledku změny složení kožního mazu dojde k dočasnému zhoršení.

MUDr. Miroslava Pelechová,
primářka Ústavu
lékařské kosmetiky
v Praze



Pro maximální účinek

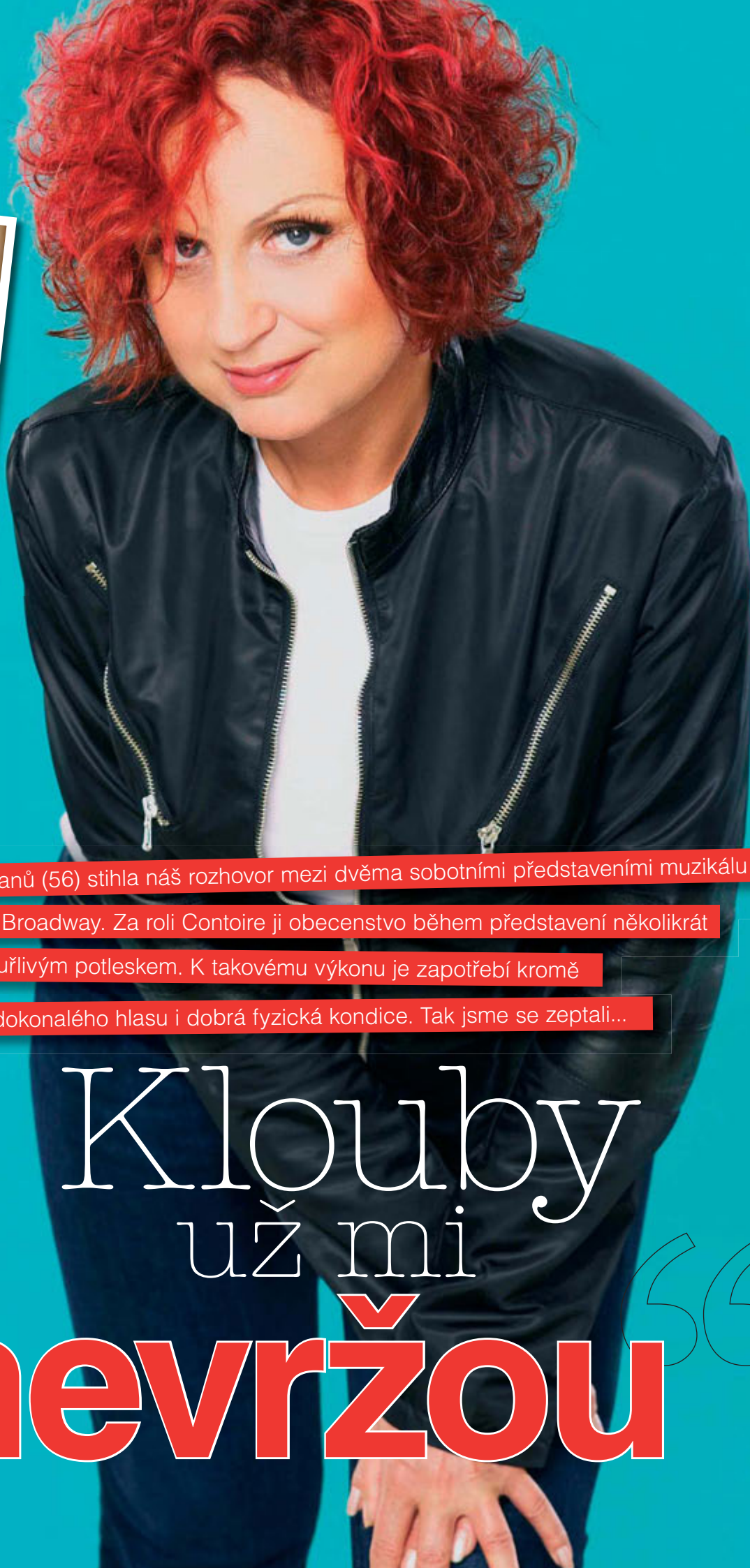
užívejte Acneon

alespoň 8 týdnů.



5 ZÁSAD pro zdravou plet'

1. Důsledná hygiena (pozor, nadměrná péče může způsobit podráždění a akné zhoršit).
2. Rozmanitá strava bohatá na celozrnné potraviny, zeleninu, ovoce a ryby.
3. Dostatek tekutin, nejlépe čisté vody, která pomáhá vyplavovat toxiny z těla a udržovat kůži hydratovanou.
4. Fyzická aktivita a cvičení zvyšují cirkulaci krve a redukují stres, jenž se významně podílí na zhoršeném stavu pleti.
5. Ochrana kůže před přímým sluncem, popřípadě používání kosmetiky s vysokým ochranným faktorem.



Zpěvačka Petra Janů (56) stihla náš rozhovor mezi dvěma sobotními představeními muzikálu Angelika v divadle Broadway. Za roli Contoire ji obecenstvo během představení několikrát odměnilo bouřlivým potleskem. K takovému výkonu je zapotřebí kromě dokonalého hlasu i dobrá fyzická kondice. Tak jsme se zeptali...

Klouby už mi nevržou

To musí být náročné zvládnout dvě představení jen s hodinovou pauzou...

Ale kdepak, to je jednoduché, divadlo, to je láska. Já divadlo miluji. Náročné je, když mám samostatný koncert, protože jsem sama dvě hodiny na jevišti, zpívám a přitom různě poskakují a pobíhám.

■ V kostýmu Contoire nelze přehlédnout vaše vyrysované svaly. V posilovně asi trávíte hodně času.

Cvičím, cvičím, cvičím... to jinak ani nejde, protože jsem geneticky předurčená k tomu, abych vypadala velmi slovan-sky. Oba moji rodiče jsou totiž z takových kulatých, typicky českých rodin. Cvičím asi od třicítky. Začala jsem s aerobikem podle Jane Fondové, pak pilates a pravidelně chodím do posilovny a plavat. Nedá se nic dělat, o svoji tělesnou schránku se musíme postarat.

■ Prý jste ale ve škole tělocvik nesnášela. To je divné, proč?

Víte, já jsem vesnické dítě, pohybu jsem měla vždycky dost, ale mám dojem, že tělocvik často studují sadisti. Když vás někdo v říjnu v osm ráno honí v trenýrkách po lese, to přece není normální. No a v pubertě si se mnou tělocvikáři opravdu užili. To jsem protestovala proti všemu – proti modrobílému úboru..., vzpomínáte na ty hrůzostrašné jarmilky?

■ Kolik času cvičení věnujete?

Dvakrát týdně mám posilovnu, dvakrát týdně pilates a dvakrát týdně plavu. Takže na jiné aktivity už moc času nezbyvá. K tomu koncerty – a na chalupě jsem si zvykla chodit na dlouhé procházky. Ale pro dobrou kondici je důležité i stravování.

■ Jak vypadá váš jídelníček?

Nejím „červené“ maso a uzeniny, jen ryby a kuřecí maso. A hlavně spoustu zeleniny a ovoce. A protože už mě nebavily „suché“ saláty, naučila jsem se z těchto ingrediencí docela slušně vařit. Důkazem, že se mi to daří, je můj muž. No uznejte, přemluvit chlapa, aby jedl zelí a ještě si u toho pomlaskával... Zkrátka – jsem na sebe pyšná.

■ A co sladká jídla, ta jste si zakázala?

Něco vám prozradím. Tak jednou do měsíce mám sladký abstrák. Tehdy se mé tělo ozve a chce sladkosti. Většinou

se to stává v neděli odpoledne, když běží v televizi černobílé filmy pro pamětníky. Řeším to tak, že si koupím vaničku zmrzliny – pro úplnost velkou vaničku smetanové vanilkové zmrzliny s velkými kousky lískových nebo vlašských oříšků – vezmu si polévkovou lžici a celou ji zbaštím. Mám pak úplně zmrzlou pusku, ale ten úžasný pocit stojí za to.

■ Před lety jste prodělala vážný úraz nohy, ale teď běháte jako srnka. Co vám pomohlo?

V roce 1996 jsem měla ošklivou autonehodu, dostala jsem smyk, opřela auto o strom a pravý kotník jsem si zlomila v podstatě do pravého úhlu. V noze jsem měla 8 šroubů a 13 měsíců jsem chodila o berlích. Pak mi řekl ortoped, že teď už záleží jen na mně, kolik vydržím bolesti a jakým způsobem to rozhýbu. Věděla jsem, že nechci berle, nechci pajdat, nechci být chudák, a začala jsem cvičit a posilovat. Prubířským kamenem mé kondice byl v roce 1997 muzikál Někdo to rád horké, kde jsem hrála Sladkou Sue - Kapešnici, a to obnášelo běhat a skákat po jevišti, zpívat a tančit na podpatcích na obrovském jevišti.

■ Docházíte někam na rehabilitaci?

Moc mi pomohlo setkání s výborným fyzioterapeutem Tomášem Rychnovským. Poznala jsem ho u své praktické lékařky, kam docházel „dávat lidi dohromady“. Když si zařídil své centrum Avete Omne, začala jsem za ním dojíždět a dodnes se snažím aspoň jednou za měsíc se v centru stavit. Přesvědčil mě, že v lidském těle je to opravdu tak vymyšlené, že všechno souvisí se vším. A on je podle mě ten, kdo cítí a ví, kde je chyba, a to je prostě zázrak.

■ Zkoušela jste užívat nějakou kloubní výživu?

Beru samozřejmě želatinu, konkrétně Proenzi 3, a musím říct, že funguje, protože mne asi po půl roce přestaly „prskat a chroupat“ klouby. A také jezdím pravidelně do lázní, mám totiž chalupu vedle Třeboně, takže loni jsem byla v lázních na procedurách už po šestnácté. Je to skvělé. Ono to dělá dobře po těle i po duši, co si budeme povídat...

Jak vybrat kloubní výživu

V záplavě kloubních přípravků není jednoduché si vybrat. Následující tipy vám pomohou poznat rozdíly a odhalí, na co se zeptat ve vaší lékárně.

* Složení přípravku

Mezinárodní skupina odborníků na problematiku artrózy pod záštitou Evropské ligy proti revmatismu (EULAR) vypracovala na základě více než sedmi set klinických studií doporučení, jak efektivně zmírnit projevy artrózy. Velmi dobré výsledky jsou zejména s látkami glukosamin sulfát, chondroitin sulfát a kyselinou hyaluronovou.

* Množství účinné látky

Důležité je také všimnout si, jaké množství látek je v denní dávce preparátu obsaženo. Obecně platí, čím vyšší obsah účinných látek, tím výraznější bude účinek na zdraví kloubní chrupavky a zmírnění bolesti. Ve většině studií je zmiňována denní dávka 1500 mg glukosamin sulfátu a 1200 mg chondroitin sulfátu. Přípravky Proenzi 3 a Proenzi Premium nabízí kombinaci zmíněných látek v doporučeném množství. Při výběru kloubního přípravku zvolte ten, který bude skutečně účinný!

* Garance obsahu účinné látky

Bohužel ne vždy složení uvedené na obalu odpovídá skutečnému obsahu látek v tabletě. Proto bychom si měli vybrat toho výrobce, který je schopen prokázat 100% kvalitu a obsah účinných látek. Vodítkem je např. certifikát Good Manufacturing Practice (GMP). Tento certifikát zaručuje, že celý výrobní proces je kontrolován od vstupních surovin až po hotový výrobek. Obsah účinných látek je laboratorně měřen a po celou dobu výrobního procesu je navíc zaručeno, že tento obsah se nemění. Certifikátem GMP disponuje pouze několik málo firem, mezi něž patří i firma Walmark, vyrábějící kloubní výživu Proenzi.

doplňek stravy



Jak přišli Martánci do školky

Martánci přinášejí dětem nejen zdraví, ale také zábavu a ponaučení. Vyplývá to i z dopisu, který nám poslala paní učitelka Pavla Zichová z mateřské školky v Novém Veselí. Děkujeme za její reportáž a všem dětem posíláme dárek.

V naší mateřské škole se přibližně jednou za dva roky tvoří Rámcový vzdělávací program. Tato doba nastala v létě loňského roku, kdy jsme potřebovali vymyslet nový plán, podle kterého by probíhalo vzdělávání dětí.

Nápad z lékárny

Stačila jedna cesta kolem lékárny, kde na nás vykukoval maskot vitaminů pro děti – Martánek, a nápad byl na světě. Rozhodli jsme se, že by nebylo špatné uvítat v naší školce návštěvu z jiné planety, která o Zemi nic neví, a které bychom mohli společně s dětmi leccos vysvětlit a mnohému ji naučit. V lékárně nám hodné paní magistry věnovaly

papírovou figurínu Martánka, která teď v naší školce plní nejen dekorativní funkci, ale slouží i jako informační tabule pro rodiče. Také nám pomohly internetové stránky, kde byly údaje o soutěži „Martánek – můj kamarád“. Ze všech těchto podnětů vznikl celek s názvem „Země je kulatá a místa je tu dost“.

Úspěšná vesmírná mise

V prvních dnech měsíce září jsme pro děti připravili divadlo, které bylo o cestě do vesmíru, a to na planetu Mars. Děti se seznámily s vesmírem, planetami, a po přiletu zpět na Zem byli v raketě i Martánci – nyní maskoti a miláčky naší školky. Martánci chtějí

v naší školičce zůstat, a tak se rozjel náš program, kde děti učí Martánky vše o planetě Zemi. Martánci jsou vlastně takoví další žáčci naší školky. Děti si s nimi hrají, cvičí... a školka je již také plná malovaných Martánků z kreslířské dílny našich dětí.

Soutěže pořádané Walmarkem se zúčastnily všechny děti z naší mateřské školy a tématem Martánek žijeme všichni. Ještě plánujeme mnoho výletů a činností spojených s Martánky, třeba školku v přírodě. Celá akce bude ukončena v červnu „Martánským nocováním“. Na tuto akci jste srdečně zváni, protože co člověk neprožije a neuvidí, tomu neuvěří!“



Chcete, aby šlo vašim dětem učení lépe?

- Hvězdíci podporují vývoj mozku, paměť, koncentraci a učení
- pomáhají zmírňovat výkyvy nálady
- obsahují vysoké množství omega-3 DHA z přírodního rybího tuku již v jedné tobolce denně
- mají báječnou chuť pomerančů - stačí jen rozkousnout!

Hvězdíci. Kamarádi chytrých dětí

Dětský mozek potřebuje pro podporu správného růstu a vývoje mastnou kyselinu omega-3 DHA. Lidské tělo ji však neumí vyrobit, a proto ji musí přijímat ve stravě.

Žádejte ve své lékárně nebo na info lince 800 141 141.
www.hvezdici.cz

Doplněk stravy

VODOPÁD v dětském pokoji



„Ideální relativní vlhkost v bytě je 45 až 65 %. Při nízké vlhkosti se vysušuje, a tím i narušuje sliznice dýchacích cest. Důsledkem je dráždění ke kašli a častá onemocnění dýchacích cest zejména u dětí, popraskané rty, škrábání v krku. Narušením sliznic se snižuje celková imunita. Trpí i pokožka. Je vysušená, podrážděná a tvoří se vrásky,“ říká dětská lékařka MUDr. Pavla Králová z Plzně. Většina domácností používá odpařovací keramické nádoby zavěšené na topných tělesech ústředního topení. Jenže stojatá voda, kterou obsahují, bývá často zdrojem bakterií. Proto je vhodnější opatřit si zvlhčovač vzduchu, který hlavně v topné sezoně zlepší klima v místnosti.

Tři principy zvlhčování

* Teplá sterilní pára vzniká odpařováním vody v tenké vrstvě. Vysoká teplota spolehlivě likviduje choroboplodné zárodky, proto se přístroje na tomto principu hodí do ložnic a dětských pokojů.

* Chladná pára vzniká odpařováním vody ze speciálních zvlhčovacích antibakteriálních filtrů, přes které prochází proud teplého vzduchu z místnosti. Tento způsob se používá hlavně v kancelářích a galeriích.

Sucho v místnosti nesvědčí lidskému zdraví. Svoje o tom vědí především obyvatelé panelákových bytů vytápěných ústředním topením. Nejcitlivěji na nízkou relativní vlhkost vzduchu v místnostech reagují děti, které bývají často nemocné v důsledku snížené imunity.

* Nejmodernější jsou ultrazvukové přístroje, které přeměňují vodu vysokofrekvenčním oscilátorem na jemnou mlhu. Nečistoty a minerální látky se přitom zachycují v demineralizačním filtru. Tento typ se hodí do bytů, dětských pokojů i kanceláří.

Tip pro vás

Zvlhčovač pro použití v domácnosti by měl mít odnímatelnou nádrž a možnost nastavení úrovně odpařování – je vhodné, můžete-li vybírat ze dvou stupňů regulace páry. Důležité je bezpečnostní automatické vypínání a také nehlukný provoz, aby přístroj v noci nerušil při spánku.

Martánci

Martánci – multivitamin a multiminerál určený dětem příznivě podporuje obranyschopnost dítěte, pomáhá udržovat vitalitu a celkový dobrý zdravotní stav. Martánci podporují fyziologický růst a vývoj dítěte. Imunactiv je unikátní komplex aktivních látek vyvinutý speciálně pro ochranu dětí před bakteriálním a virovým onemocněním, pro posílení a stimulaci jejich imunitního systému. Martánci Imunactiv jsou nyní k dostání v MIX balení – kombinace nejoblíbenějších příchutí jahody a pomeranče. Užívá se vždy 1 tableta denně s jídlem.

www.martanci.cz

doplnek stravy



SOUTĚŽ!

Martánci a JÁ

Děti, které nám pošlou

básničku na téma „Martánci a já“,

mohou vyhrát do svého pokojíčku moderní

zvlhčovač vzduchu značky Topcom.

Stačí, když svoji básničku pošlou do **31. 3. 2009** buď na e-mail: **farmainfo@walmart.cz** nebo poštou na adresu **Zákaznický servis, Walmart, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín**. Obálku nebo „předmět“ mailu je nutné označit heslem „Soutěž Martánci a já“.

Jednoho vylosovaného autora odměníme **moderním ultrazvukovým zvlhčovačem vzduchu Topcom** v ceně 1900 Kč, další dva od nás dostanou **dvojitě balení Martánců!**



Ultrazvukový zvlhčovač vzduchu Topcom s vestavěným ionizátorem má nastavitelné řízení vlhkosti, přičemž rozsah relativní vlhkosti je 20 až 90 %. Objem vodní nádrže je 6 litrů, výhodou je indikátor upozorňující na nedostatek vody. Přístroj s přehledným podsvíceným LCD displejem se automaticky vypíná a má velmi tichý chod, takže neruší při spánku. Více na www.forbaby.cz



Spokojený zákazník je naše největší odměna



Při setkání členů KZW v Třinci se hned několik účastníků zklamaně ptalo: A proč tu není paní Drašnarová? A velmi je potěšilo, když se druhý den objevila, aby je doprovázela při dalším programu. **Eva Drašnarová** je zkušená specialistka Zákaznického servisu Walmarku. Poprosili jsme ji o odpovědi na pár otázek.

■ Od kdy se datuje vaše působení ve Walmarku?

Nastoupila jsem prvního července 2001, a rovnou do Zákaznického servisu. Tenkrát tady zrovna hledali telefonní operátorku a já jsem již byla vyškolená u předchozího zaměstnavatele. Ovšem pro úplně jiný druh produktů i služeb.

■ Myslíte si, že se za ty roky péče o zákazníky nějakým způsobem změnila?

Změny to jsou obrovské, uváděli jsme je v život postupně. Sami si jejich rozsah kolikrát uvědomíme až při nějakém bilancování, jako například nyní, když jsme slavili 10. výročí založení Klubu zdraví Walmark. Od začátku se snažíme o co nejlepší péči o naše zákazníky. Máme své klienty rádi a velmi si jich vážíme. Spokojený zákazník je naše největší odměna – a zákazník, který má k naší práci připomínku nebo výhradu, je motivem pro zlepšení.

■ Jací lidé do Zákaznického centra nejčastěji telefonují?

Složení volajících je pestré, volají ženy a nyní ve stále větší míře i muži. Jsou to zákazníci všech generací. Na stoupajícím počtu tazatelů je vidět, že se o své zdraví zajímá čím dále tím více lidí. Někteří chtějí pouze poradit, další již přesně vědí, co potřebují.

■ Na co se vás zákazníci nejčastěji ptají?

Žádané jsou informace o účincích našich

výrobků, jejich složení, dávkování i ceně. Volající se velmi zajímají i o náš věrnostní program a probíhající soutěže.

■ Který produkt Walmarku podle vás zákazníci nejvíce zaujal?

Za poslední léta je znatelná vyšší odborná znalost zákazníků, protože na účinky běžných doplňků stravy, jako jsou například vitamin C, zinek a podobně, se již příliš nedotazují. Pozornost budí novinky nebo produkty určené k prevenci či pomoci zvládnout určitý konkrétní stav – Prostenal, Mabelle, Diallevel.

■ Zaskočil vás někdy nějaký dotaz?

Určitě ano, i když si momentálně na nějaký konkrétní nevzpomínám. Spíš mě zlobí zbytečně volající děti... Vždycky poznáme, když jsou ve školách prázdniny... Co ale nepoznáme a musíme z hovoru zjistit, zda je zájem dítěte o produkt nebo službu skutečný (a pak mu rádi poradíme), nebo nás jenom pokouší.

■ Kolik času máte průměrně na jednoho volajícího?

Pokaždé tolik, kolik je potřeba, abychom na jeho dotaz kvalitně odpověděli.

■ Využívají lidé spíš telefon či mail, nebo píšou klasické dopisy?

Dostáváme i klasické dopisy, ovšem je jich mnohem méně než dříve. V dopisech přicházejí hlavně čárové kódy do

věrnostního programu a vylouštění křížovek a soutěží. Telefonní provoz je téměř na stejné nebo mírně vyšší úrovni, velmi vzrostla e-mailová korespondence a samozřejmě on-line objednávky. Internet je fenomén dnešní doby a jsme rádi, že i naši klienti jej využívají.

■ Máte schovaný nějaký dopis, který vás osobně hodně potěšil?

Mám. Je od klienta z Varnsdorfu, datovaný 17. 11. 2007, a jsou v něm i verše. Snad můžu říci, že každá z nás má podobný dopis někde schovaný. Pro naše klienty jsme sice cizí, ale přesto blízké. Mnozí s námi komunikují již hezkou řádku let, vzájemnou spoluprací jsme vytvořili vztahy – jsou profesionální a současně přátelské.

■ Když radíte zákazníkovi, jak které přípravky kombinovat, musíte mít nějaký odborný kurz?

Polovina z nás absolvovala odborný kurz zaměřený na zdravou výživu

Dobrá a správná rada je opravdu nad zlato.

a všechny se průběžně školíme jak s každým

novým výrobkem, kte-

rý naše firma uvede na

trh, tak i ze stávajícího portfolia. Znalosti jsou velmi důležité, dobrá a správná rada je opravdu nad zlato. Mnozí z našich klientů trpí více nemocemi, užívají mnoho léků nebo hledají východisko z určité zdravotní situace v doplňcích stravy. Na dotazy, které neumíme zodpovědět nebo nemáme tu pravomoc, rádi odpoví naši odborní konzultanti. Lékařka MUDr. Lucyna Škňouřilová osobní telefonickou konzultací a Mgr. Zuzana Jurzykowská e-mailem nebo na webové stránce.

■ Co byste chtěla vzkázat zákazníkům?

Neváhejte a obraťte se na nás, kdykoli budete potřebovat. Jsme tady pro vás. A rádi.

PŘESVĚDČTE SE, ŽE NÁŠ
KLUB MÁ SKUTEČNĚ CO
NABÍDNOUT I VÁM



1. Členské výhody

KLUBOVÝ ČASOPIS A PRAVIDELNÉ INFORMATIVNÍ ZÁSILKY

Dvakrát v roce přinášíme zajímavé čtení o zdravém životním stylu, informace o nových produktech, rady a doporučení lékařů, rozhovory s osobnostmi, soutěže o hezké ceny a spoustu dalšího zajímavého čtení. Zásilka obsahuje i aktuální katalogy produktů z věrnostního programu a další zajímavé informační materiály.

2. Věrnostní program

ZA ZASLANÉ
ČÁROVÉ KÓDY Z NAŠICH
PRODUKTŮ MŮŽETE
ZDARMA ZÍSKAT NAŠE
VÝROBKY NEBO
ATRAKTIVNÍ DÁRKY

Všechny výrobky zakoupené v lékárně nebo formou zásilkového prodeje mají na etiketě nebo na krabičce čárový kód. Zasláním čárových kódů z výrobků Walmark na naši adresu Zákaznického servisu získáte adekvátní počet Walmark korun (Wk), za které si můžete objednat výrobky a dárky z našeho věrnostního programu ZDARMA! Tabulku bonusů s přehledem dárek u našeho věrnostního programu uvidíte na str. 19 - 20 tohoto časopisu, v katalogu věrnostního programu a na internetových stránkách www.kzw.cz.

ZDARMA AŽ
DO SCHRÁNKY
AKTIVNÍM ČLENŮM



3. Členskou slevu a zvýhodněné klubové nabídky

12% ČLENSKOU
SLEVOU
A MIMOŘÁDNÉ
PRODUKTOVÉ
NABÍDKY

Jen pro vás, členy Klubu zdraví, pravidelně připravujeme akční produktové nabídky se slevou nebo dárkem zdarma. Tyto nabídky můžete nakoupit prostřednictvím naší zásilkové služby. Zásilku obdržíte nejpozději do 3 dnů od doručení objednávky.



4. Odměna ve WK za váš nákup v zásilkovém prodeji

NOVINKA

MÁTE RÁDI VÝROBKY ZDARMA? LÍBÍ SE VÁM
NAŠE DÁRKY? PAK ZÍSKEJTE WK ZDARMA!

A ještě něco navíc!

- * Členskou klubovou kartu, kterou využijete pro uplatnění slev na zajímavé výrobky a služby u našich smluvních partnerů.
- * Přístup na osobní internetové stránky, kde naleznete aktuální stav svého osobního konta věrnostního programu, nové informace o produktech, speciální akce pro členy klubu anebo i neveřejnou lékařskou poradnu s naším odborníkem.

Nově vás odměníme za nákup v zásilkové službě připočítáním Wk. Za každých započatých 50 Kč po členské slevě vám připíšeme 1 Wk, např. při nákupu za 813 Kč po členské slevě získáte automaticky 17 Wk. Kódy z objednaných produktů samozřejmě nadále uplatníte ve věrnostním programu. Odměňujeme pouze nákup v zásilkové službě Walmark!



- * Bezplatnou zákaznickou linku na tel. číslo 800 141 141, v pracovních dnech v době od 7.00 do 19.00.
- * Členství v Klubu zdraví Walmark je zcela zdarma a k ničemu vás nezavazuje.

Nakupujte pohodlně a rychle!

ZÁSILKOVÝ PRODEJ KLUBU ZDRAVÍ
WALMARK SE TĚŠÍ STÁLE VĚTŠÍ OBLIBĚ
U NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ. ČLENOVÉ KLUBU
U NÁS NAKOUPÍ NAVÍC S 12% SLEVOU, A TO
V KLIDU, Z POHODLÍ SVĚHO DOMOVA. SOUČASNĚ S VÝROBKY SI
MOHOU OBJEDNAT PRODUKTY NEBO DÁRKY ZA NASTŘÁDANÉ WK.



Objednat produkty je tak snadné...

- * **On-line** na internetové adrese www.kzw.cz. Při této objednávce si můžete vybrat formu platby (převodním příkazem, platební kartou nebo dobírkou)
- * **Telefonicky na bezplatné lince 800 141 141** v pracovních dnech od 7.00 do 19.00
- * **Písemně**, vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu: Walmark, a. s., zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín
- * **Elektronickou poštou** na adrese farmainfo@walmark.cz

Dodací lhůty, poštovné a balné:

Zboží vám dodáme nejpozději do 3 dnů od přijetí objednávky.
Balné a poštovné ve výši 85 Kč bude účtováno objednávkám nižším než 590 Kč.
Při objednávce nad 590 Kč po členské slevě hradí výdaje spojené s balným a poštovným společnost Walmark.

Získejte ZDARMA DÁREK navíc!

- * Při objednávce v celkové ceně produktů nad 1 999 Kč získáte **ORIGINÁLNÍ SKLENĚNÝ PILNÍK**
- * Při objednávce v celkové ceně produktů nad 3 999 Kč obdržíte **LUXUSNÍ WELLNESS SADU V DÁRKOVÉM BALENÍ**



TELEFONICKÁ LÉKAŘSKÁ PORADNA



MUDr. LUCYNA ŠKŇOUŘILOVÁ
ráda odpoví na vaše dotazy každé úterý od 15.00 do 16.30 na **bezplatné lince Klubu zdraví** na čísle **800 141 141**

Neváhejte se obrátit na MUDr. Lucynu Škňouřilovou s dotazy na své zdravotní problémy, s konzultací na vhodnost užívání, s jakými přípravky můžete produkty Walmark kombinovat, anebo kdy je naopak nesmíte užívat. Kvalifikované rady vám jistě pomohou při řešení vašeho problému. Přesvědčili se o tom už mnozí naši členové, kteří tuto nadstandardní službu využili.

TOP 10 produktů značek Walmark a Natures Bounty

VAŠE NEJOBLÍBENĚJŠÍ PRODUKTY!

1. Proenzi®
2. Spektrum
3. Vápník-hořčík-zinek
4. Beta karoten
5. Martánci
6. GinkoPrim
7. Prostenal®
8. Varixinal®
9. Coenzyme Q10
10. Urinal®



Smluvní partneři Klubu zdraví Walmark

Všechny potřebné informace pro využívání výhod členské karty Klubu zdraví Walmark získáte na bezplatné zákaznické lince 800 141 141 nebo na internetové stránce www.kzw.cz



TREKKINGSHOP, internetový prodejce s vybavením pro turistiku, trekking, volný čas a cestování, poskytne členům Klubu zdraví Walmark 10% slevu. Více informací naleznete na internetových stránkách www.trekkingshop.cz.

CK PRESSBURG, specialista na lázeňské, relaxační a wellness pobyty, poskytne členům Klubu zdraví Walmark slevu 5 % z katalogové nabídky lázeňských pobytů.



HUDYSport, největší obchodní síť s vybavením pro turistiku, horolezectví a pobyt v přírodě, vám doporučí nevhodnější a nejspolehlivější výstroj. Naším členům nabízí slevu 5 % na veškeré



produkty a služby. Více informací o společnosti HUDYSport naleznete na internetových stránkách www.hudy.cz

DÁRKY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ

<p>SADA HER (kostky a karty) 90 Wk</p> <p>NOVINKA</p>	<p>MARTÁNSKÁ PENĚŽENKA 150 Wk</p> <p>NIŽŠÍ cena</p>	<p>PIKNIKOVÁ DEKA 185 Wk</p> <p>NOVINKA</p>	<p>NOVÁ vitamínová bible</p> <p>DOPRODEJ</p> <p>KNiha – NOVÁ VITAMÍNOVÁ BIBLE 195 Wk</p>
<p>MANIKÚRA SOLINGEN 220 Wk</p>	<p>DVA FROTÉ RUČNÍKY WALMARK 230 Wk</p>	<p>VELKÁ FROTÉ OSUŠKA 240 Wk</p>	<p>KOUBELOVÁ SADA ALOE 320 Wk</p>
<p>BATOH DO MĚSTA A DO ŠKOLY HUSKY WALKER 450 Wk</p>	<p>SAMONAFUKOVACÍ KARIMATKA HUSKY FLAB 560 Wk</p> <p>DOPRODEJ</p>	<p>TAŠKA NA KOLEČKÁCH HUSKY ROLLER 825 Wk</p>	<p>ZNAČKOVÝ MĚŘIČ TLAKU A PULSU 650 Wk</p> <p>NOVINKA</p>

TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
ABC Spektrum	60 tablet	3956	18	174	Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	15	142
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	60	Energy Spektrum	30 tablet	4908	12	120
Acneon	30 tablet	6038	23	230	EPA marine	30 tablek	4816	6	64
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	40	EPA marine	100 tablet	5226	18	171
Antioxidant	30 tablet	3260	5	55	Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	6	63
Arthrostop krém	100 ml	6315	6	78	Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	96
Arthrostop Plus	100 tablet	6131	36	328	Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	160
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	41	371	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	30 tobolek	4298	10	104
Arthrostop Rapid	180 tablet	0203	72	616	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	60 tobolek	5202	19	188
Benosen	20 tablet	1521	11	119	GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	124
Benosen	40 tablet	3785	20	202	GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	225
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	51	GinkoPrim 40 mg	90 tablet	0982	29	276
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	8	85	GinkoPrim MAX	30 tablet	2191	13	133
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	11	113	GinkoPrim MAX	60 tablet	2610	24	234
Betabronz	30 tablet	1781	16	147	Ginkostim	30 tablet	4618	11	116
Betabronz	60 tablet	1774	28	267	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	6	60
B-Komplex + vitamin C	30 tablet	3345	3	34	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	18	164
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	8	89	Hlíva ústříčná	30 tablet	7264	12	128
Brontíci - vitamin C 100 mg	30 tablet	3581	5	47	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	41
Brontíci - vitamin C 100 mg	100 tablet	4014	11	113	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	109
Brutnák lékařský	30 tobolek	3307	6	78	Hvězdíci	30 tablet	5598	17	156
Céčko višň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Chróm 0,200 mg	30 tablet	6223	11	116
Céčko višň 100 mg	100 tablet	6353	4	42	Chróm	30 tablet	6230	5	46
Clarinol 1000 mg CLA	30 tobolek	0401	26	248	Chromdiet	30 tablet	4809	8	85
Coenzymy Q 10 + carnitine	30 tobolek	5004	18	164	Chromdiet	100 tablet	4892	23	230
Coenzymy Q10 10 mg	30 tobolek	4687	6	63	Imunactiv	30 tablet	2276	26	320
Coenzymy Q10 10 mg	60 tobolek	4731	12	120	Kelp - 0,15 mg jódu	50 tablet	3444	5	56
Coenzymy Q10 15 mg	30 tobolek	3284	8	87	Kelp - 0,15 mg jódu	100 tablet	5219	8	102
Coenzymy Q10 15 mg	60 tobolek	4564	18	160	Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	5	55
Coenzymy Q10 30 mg	30 tobolek	5776	10	104	Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	10	105
Coenzymy Q10 30 mg	60 tobolek	5998	20	196	Mabelle	30 tablet	1767	21	214
Coenzymy Q10 60 mg	30 tobolek	1286	19	184	Mabelle	60 tablet	3914	32	377
Denoxinal	30 tablet	3990	18	162	Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	0128	7	76
Denoxinal	60 tablet	4003	32	294	Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	7363	22	216
Dialevel	30 tablet	1941	14	137	Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	0111	7	76
Dialevel	60 tablet	3938	26	253	Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	7349	22	216
Dolomit Natural	70 tablet	3321	4	51	Martánci MIX	100 tablet	7387	22	216
Echinacea	60 tablet	4393	10	100	Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	76
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	55	Martánci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	7370	22	216
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	15	142	Martánci s oligo. zelené jablko	30 tablet	3501	7	76
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	55	Martánci s oligo. zelené jablko	100 tablet	7356	22	216

**TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU
PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK**

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	57
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	16	143
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	57
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	16	143
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	6	64
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100 tablet	1118	11	115
MemoPlus	30 tablet	3413	10	98
Omega 3-6-9	30 tobolek	6250	7	69
Permen	60 tobolek	4089	67	574
Pregnum	30 tablet	8766	18	170
Pregnum	60 tobolek	3907	32	301
Prostenal	30 tobolek	5745	18	165
Prostenal	90 tablet	0692	40	360
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	19	184
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	39	353
Psyllium Husks	100 tablet	6274	10	97
Psyllium Husks 850 mg	90 tablet	8551	12	120
Pumpkin	30 tobolek	3314	7	74
Pupalka + vitamin E	30 tobolek	4304	7	84
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	67
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	192
Pupalka dvouletá + vitamin E	30 tablet	4304	7	84
Reghaar šampon	175 ml	3079	5	60
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	4	46
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	84
Salutil	30 tablet	5123	18	173
Santoin ústní voda	200 ml	3055	5	68
Santoin zubní pasta	120 g	4045	6	75
Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	44
Santoin Excellent zubní pasta	65 g	6032	4	47
Selen	30 tablet	6052	4	42
Selen	100 tablet	6069	11	109
Selezin ACE	30 tablet	0654	7	73

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
ABC Plus	100 tablet	NB0706	15	212
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	8	119
Acidophilus & Pectin	50 tobolek	NB5427	9	122
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	137
Aloe Vera 25 mg	30 tobolek	NB6812	9	121
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	NB5205	9	127
Biotin 0,300 mg	100 tablet	NB7604	7	100
B-complex	100 tablet	NB4708	9	126
Brusinky s vitaminy	30 tablet	NB3659	10	136
Calcerin	100 tobolek	NB2728	14	191
EPA 1000 mg	50 tobolek	NB8303	9	124
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	NB5803	13	176
Garlic Oil	100 tobolek	NB9707	5	74
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	NB1008	12	166
Herba Vision	60 tobolek	NB7558	15	203
Hořčík	100 tablet	NB8301	8	118
Koenzym Q10 10 mg	50 tobolek	NB7107	16	224
Lecithin 1200 mg	100 tobolek	NB3004	13	176
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	NB1088	23	321
Lecithin 500 mg	100 tobolek	NB3800	9	122
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	8	110
Mega-lecithin 1325 mg	100 tobolek	NB6508	14	172

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi 3	90 tablet	6414	44	396
Proenzi 3	180 tablet	5014	75	653
Proenzi Forte	90 tablet	6407	46	410

TABULKA DÁRKŮ VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Sada her (kostky a karty)	1 ks	5800	0	90
Marfanská peněženka	1 ks	5500	0	150
Pikniková deka	1 ks	1800	0	185
Manikúra Solingen	1 ks	5600	0	220
Dva bílé froté ručníky (100 x 50 cm)	2 ks	5200	0	230
Velká bílá froté osuška (75 x 180 cm)	1 ks	1300	0	240
Koupelová sada ALOE v dárkovém balení	1 ks	5100	0	320
Městský batoh HUSKY Walker	1 ks	5700	0	450
Cestovní taška na kolečkách HUSKY Roller (80 l)	1 ks	3100	0	825
Značkový měřič tlaku a pulsu	1 ks	5900	0	650

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Spektrum s imunactivem	30 tablet	1613	9	116
Spektrum s imunactivem	90 tablet	1668	22	276
Stresvit	30 tablet	3161	10	98
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	115
Super Omega 3	60 tobolek	7585	21	207
Urinal	30 tobolek	5943	16	143
Urinal	60 tobolek	4041	28	263
Urinal	90 tobolek	0623	40	363
Urinal Akut	10 tablet	5758	19	156
Urinal hot drink	12 sáčků	5765	19	184
Vápník - Hořčík - Zinek	30 tablet	3369	5	48
Vápník - Hořčík - Zinek	100 tablet	3925	10	104
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	30 tablet	8292	5	53
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	100 tablet	8308	12	128
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	7	67
Varixinal	30 tablet	1347	12	126
Varixinal	90 tablet	4786	35	324
Varixinal gel	75 ml	0630	7	94
Vesisorb Q10	30 tablet	8032	19	176
Viaderm	30 tobolek	1309	18	162
Viaderm	50 tobolek	1279	28	262
Vialong	30 tablet	4539	21	261
Vialong	90 tablet	4768	58	638
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	43
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	4	44
Vitavision	30 tablet	2344	11	114
Vláknina	30 tablet	4625	6	62
Yucca	30 tobolek	4212	8	85
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	3	34
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	8	88
Zenšen korejský	30 tobolek	3952	11	115
Zraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	14	139

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Mega-lecithin 1325 mg	200 tobolek	NB6571	24	329
Omefor 3-6-9	30 tobolek	NB8217	11	158
Omefor 3-6-9	60 tobolek	NB1519	19	272
Prenatal vitaminy – pro těhotné a kojící ženy	100 tablet	NB7009	14	198
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	8	119
Selen 0,050 mg	100 tablet	NB1206	7	95
Silymax	30 tobolek	NB8562	12	166
Silymax	60 tobolek	NB1842	20	283
Vápník - Hořčík - Zinek	100 tablet	NB2904	10	138
Vápník - Hořčík - Zinek	200 tablet	NB2726	16	218
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	NB3017	6	90
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	NB1702	5	75
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	NB3706	8	105
Vitamin E - 100 m.j. přírodní	100 tobolek	NB2601	11	157
Vitamin E - 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	114
XTreme trim Phase2	30 tablet	NB3336	26	369
XTreme trim Phase2	60 tablet	NB3404	42	589
Zacne (proti akné)	100 tablet	NB5808	9	128
Zelený zdroj	60 tablet	NB2209	25	350
Zinek 10 mg	100 tablet	NB0101	6	88
Želatina přírodní 650 mg	100 tobolek	NB7804	12	164

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi gel	100 ml	8544	10	106
Proenzi Hyal	60 tablet	6113	38	345
Proenzi Opti	60 tablet	0432	36	326

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
DOPRODEJ				
Sportovní peněženka HUSKY Panama	1 ks	5400	0	130
Rehabilitační míč (65 cm)	1 ks	4200	0	169
Knihy Nová vitaminová bible	1 ks	5000	0	195
Batoh sportovní Husky Street	1 ks	2600	0	450
Samonafukovací karimatka Husky Flab	1 ks	3600	0	560

Také hledáte způsob
jak zhubnout
bez výrazných změn v jídelníčku?



Obsahuje jedinečnou, nestimulační, vědecky ověřenou*,
100% přírodní nutriční složku Phase2® pro účinné zpomalení trávení
a vstřebávání škrobu nacházejícího se v oblíbených jídlech, kterými jsou
například brambory, chléb, těstoviny, rýže, kukuřice a kekсы.

Výsledkem působení **Phase2®** je pokles příjmu kalorií a tím příznivé
ovlivnění tělesné hmotnosti.

- Účinně zpomaluje trávení a vstřebávání škrobů!
- Hubněte bez nutnosti výrazných změn v jídelníčku!

*Vyzkoušejte dietu
hollywoodských hvězd!*

Limitovaná akce 60 + 30 tablet zdarma!



Doplněk stravy

* více na www.phase2.cz

Žádejte na bezplatné infolince 800 141 141. Akce platí do 28. 2. 2009

Salutil



Vhodné pro
děti již od 3 let!

Užíváte ANTIBIOTIKA?

**Pak nezapomeňte na kvalitní
PROBIOTIKUM - Salutil!**

PROBIOTIKUM PRO KOMPLEXNÍ PÉČI O ZDRAVÍ TRÁVICÍHO TRAKTU

- * pomáhá udržet rovnováhu
zažívání i po užívání antibiotik
- * přispívá ke správnému
trávení a vyprazdňování
- * záruka živých bakterií
po celou dobu použitelnosti
- * mikroorganismy odolné
vůči žaludečním kyselinám
- * příznivě ovlivňuje obranyschopnost
organizmu také při cestování
- * účinnost při úpravě stolice

GARANCE
15 MLD. ŽIVÝCH
PROBIOTICKÝCH
KULTUR*



Doplněk stravy

Výrobce:

WALMARK, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, Česká republika.

Volejte zdarma: 800 141 141

www.walmark.cz

* Garantované množství v maximální denní dávce po celou dobu použitelnosti.



DAVID HUF

je nejen mistrem světa ve sportovním aerobiku, ale také uznávaným odborníkem na zdravý životní styl. Říká, že odměnou za námahu vynaloženou při cvičení je velká dávka radosti z překonání sama sebe.

■ Co to je vlastně zdravý životní styl?

Je to provázaný řetězec činností. Sám to nazývám určitou tělesnou hygienou – aby se každý z nás naučil nejen najít si čas na pravidelné intenzivní cvičení, ale aby si z toho i vytvořil určitý návyk. A opravdu nestačí jít se projít se psem kolem domu. Při cvičení musíme zatížit srdečně-cévní systém, aby se prokrvily tkáně, svalstvo, tím se odplaví z těla škodlivé látky, jejichž důsledkem je například celulitida. A když k tomu ještě dokážeme dodržet zásady zdravého stravování a doplníme je příjemnou relaxací, jako je masáž, sauna a pobyt na čerstvém vzduchu, bude nám odměnou životní elán, pohoda a optimismus.

■ Věnují podle vás lidé svému tělu dostatečnou pozornost?

Spousta lidí se tím vůbec nezabývá. Bere to jako samozřejmost, že tělo prostě je, nějaká postava nám byla dána a hotovo. Jenže pak se něco stane, ne- dej bože přijde nemoc, a tělo přestane fungovat. A my až dodatečně zjišťujeme, že jsme mu nevěnovali patřičnou pozornost. Navíc každých deset let, kdy pravidelně necvičíme, nám atrofuje pět kilo svalové hmoty.

■ Jak často bychom tedy měli cvičit?

Záleží na tom, čeho chceme dosáhnout. Pokud žena (nebo samozřejmě i muž) chce svoji postavu změnit co nejlépe podle svých představ, musí cvičit skoro denně. Aby byly úbytek váhy a změny v proporcích znatelné, musíme si najít aspoň 20 až 30 minut denně na intenzivní pohyb. A když mi na toto doporučení někdo odpoví, že volných 20 minut ve svém denním programu nenajde, tak mu to prostě nevěřím.

■ Nedávno jste natočil sérii 4 DVD s názvem „Začněte s Davidem Hufem“. Komu jsou určena?

Připravil jsme program cvičení na doma, který se dá provozovat kdykoli a je srozumitelný pro všechny, kteří chtějí se svojí postavou něco udělat. Podle DVD mohou cvičit začátečníci, stejně jako zkušení borci s dobrou kondicí. Jde o ucelený program jednoduchých cvičebních stylů, který trvá zhruba 4 x 60 minut, a jednotlivé kapitoly každého DVD jsou zaměřené na určité tělesné partie. Když si žena bude chtít podle DVD zacvičit a vyhradí si 20 minut času, může si vybrat třeba dvě kapitoly, a podle nich procvičit problematické partie.

■ Podle vašeho DVD mohou cvičit ženy všech věkových kategorií?

Samozřejmě, a ne jenom ženy. Také muži, protože cvičení na posilování břicha, správné držení páteře atd. se hodí opravdu pro každého. Všichni pořád sedíme za počítači, v autech... Takže i pánové, pokud se odhodlají, se můžou podle DVD rozhýbat. Cviky a tréninková doporučení jsou jednoduché, nenáročné, ale pokud se cvičí poctivě, tak samozřejmě jsou velmi efektivní a účinné a trošku je nutno překonat i nepříjemnější pocity zátěže, které ovšem se stoupající kondicí rychle mizí. Bez toho to nejde.

■ Jak jste se vlastně dostal k aerobiku a fitness, proč jste nedělal třeba judo?

Dělal, ale jen jako malý kluk, a asi půl roku. Mám za sebou velmi pestrou sportovní minulost – plavání, atletiku, triatlon, házenou... Cesta k titulu mistra světa ve sportovním aerobiku byla dlouhá historie, už je to skoro dvacet let. Při studiu tělovýchovy a sportu v rámci studia gymnastiky jsme měli různé podpurné sporty. Kurz aerobiku jsme museli povinně absolvovat v rámci výuky. Tehdy jsme se stali ještě s pár kolegy takovými průkopníky tohoto sportu u nás. Hnutí fitness a wellness bylo tehdy ještě „v plenkách“, teprve v posledních letech znamenalo obrovský boom. Mně to dnes jenom potvrzuje, že jsem tenkrát vsadil na správnou kartu a dal se pro mne tím nejlepším směrem. Jsem rád, že to, co se mi napoprvé pocitově líbilo, se stalo mým povoláním.

■ Jakého svého úspěchu si nejvíc ceníte?

Že mám zdravého syna a bezvadnou přítelkyni. A taky se mi povedlo vychovat mistra světa v aerobiku. Na to jsem

Cvičení přináší RA

pyšný, že jsem ještě stihnul vychovat své nástupce... A řeknu vám, když moji svěřenci získávali medaile, bylo to pro mě asi ještě radostnější, než když jsem je vyhrával v minulosti sám. Ona to zasnění taková legrace někoho něco a nejlíp na světě naučit.

■ Cvičení pomáhá zapomenout na starosti, nabíjí energii...

To máte pravdu, vzpomínám si, jak za mnou jednou přišla starší paní po běžné lekci aerobiku a řekla mi: Davide, já vám moc děkuju. Ptal jsem se – a za co? A ona odpověděla, že jsem jí vrátil chuť do života. Zrovna řešila nějaké nepříjemné problémy doma a cvičení se mnou jí prý vrátilo ztracenou energii a pomohlo všechny potíže překonat. Tak to jsem měl opravdu radost a zároveň pocit, že dělám něco užitečného.

ArthroStop® Rapid

ArthroStop® Rapid pomáhá mírnit bolesti kloubů díky přítomnosti protizánětlivé složky Boscedrin. Dlouhodobě má pozitivní vliv proti opotřebením chrupavky působením klinicky ověřených látek glukosaminu a chondroitinu. Užívání doplňku stravy ArthroStop® Rapid pomáhá k úlevě od bolesti a vede ke zlepšení hybnosti a funkčnosti kloubu. Užívají se 3 tablety denně po jídle, které se zapíjejí dostatečným množstvím vody. www.arthrostop.cz

doplňek stravy



Jsem rád, že to, co se mi
napoprvé pocitově
líbilo, se stalo
mým povoláním.



DOST



Včasná příprava na léto

Po dlouhé mrazivé zimě se všichni těšíme na první jarní sluneční paprsky. A což teprve představa letní dovolené strávené někde na pobřeží u teplého moře nebo aspoň u řeky či rybníka? S UV paprsky je však třeba zacházet opatrně, aby nenapáchaly víc škody než užítku. Mezi přípravky, které se při této prevenci osvědčily, patří především Beta karoten.

Slunce je pro lidský organizmus nezbytné. Především zajišťuje dostatečnou tvorbu vitamínu D, který má význam pro zdravé kosti, zuby a nervový systém. Sluneční paprsky zlepšují náladu a také pomáhají při různých kožních potížích. Při nadměrném vystavování těla slunci ale může docházet k nepříjemným následkům, jako jsou spáleniny, sluneční alergie, rychlejší stárnutí kůže nebo vznik pigmentových skvrn. Negativnímu vlivu slunečního záření můžeme předcházet používáním vhodných opalovacích přípravků a látek s antioxidačními vlastnostmi.



ZELENÝ ČAJ

* Působí antioxidačně díky obsahu polyfenolů a má ochranný účinek při opalování.



Poklidná dovolená

Beta karoten pomáhá chránit kůži před solární dermatitidou, čili alergií na slunce, která se projeví většinou při prvním opalování svědivým zarudnutím pokožky, často spojeným s tvorbou vodnatých puchýřků.



ZINEK

* Podporuje hojení kůže a je důležitý pro správný účinek beta karotenu. Nejvíce zinku se nachází například v dýňových semínkách a mořských plodech, jako jsou mušle, langusty, kalamáry atd.

VITAMIN E

* Pomáhá chránit organizmus před působením volných kyslíkových radikálů, které vznikají vlivem působení ultrafialových paprsků. Nejvíce vitamínu E obsahuje kukuřice, vejce, máslo, sýry, hrách, fazole, obilné klíčky, avokádo, meloun, kukuřičný olej, olej z obilných klíčků a sójový olej.



BETA KAROTEN

* S jeho užíváním bychom měli začít asi jeden až dva měsíce před plánovanou dovolenou. Vhodné je užívat 1 tobolku denně, v průběhu opalování 2 tobolky denně a pokračovat s udržovací dávkou 1 tobolku až do konce léta. Tímto způsobem docílíme jednotného přirozeného a dlouhotrvajícího opálení.



soutěž

Když Beta karoten, tak od Walmarku!

Vyhrajte dovolenou u moře pro dva
a dalších 199 skvělých cen!

Stačí zaslat 1 čárový kód z balení 100+10 tobolek nebo 3 čárové kódy
z menších balení (30 nebo 60 tobolek).

1. cena:

dovolená u moře pro 2 osoby



2. - 10. cena:

digitální fotoaparát Olympus Mju-840



11. - 50. cena:

cestovní taška
na kolečkách

51. - 200. cena:

plážová taška
+ šátek



Beta karoten chrání pokožku
před následky UV záření
a podporuje její zhnědnutí
při opalování.

100+
10 tobolek
ZDARMA!



Doplněk stravy

Soutěž probíhá v období 1. 3. - 15. 6. 2009.

Podrobná pravidla najdete na www.kzw.cz nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

Pravidla soutěže:

1. Do slosování bude zařazen každý, kdo během soutěžního období zašle 1 čárový kód z balení Beta karoten Walmark 100+10 tobolek nebo 3 čárové kódy z menších balení téhož produktu (30, 60 nebo 100 tobolek). 2. Čárové kódy je možné zasílat v průběhu trvání soutěže vícekrát, což zvyšuje soutěžícímu šanci na výhru. Zasilací adresa: **Zákaznický servis Walmark, Nová Továrni 1940, 737 01 Český Těšín.** 3. **Obálku označte heslem: „Když Beta karoten, tak od Walmarku“** a uveďte své kontaktní údaje pro zaslání případné výhry. 4. Seznam výherců bude zveřejněn do 7. 7. 2009 na adrese www.walmart.cz. Výhry budou zaslány do 15. 7. 2009.

WALMARK®

recepty pro vás

Kuřecí prsíčka Dilimb

(PRO 4 OSOBY)

400 g kuřecích prsíček
8-10 lžiček balsamica
8-10 lžiček rozpuštěného medu
8-10 lžiček Nescafé Italiano
olivový olej
sůl, pepř

Gratinované brambory:

6 brambor
2 měkké sýry
sůl
200 ml mléka

Nejprve si připravíme marinádu na maso: kolik plátků masa, tolik lžiček balsamica, medu a kávy. Kuřecí prsíčka nakrájíme na stejné velké kousky a lehce naklepeme. Plátky masa pomazeme marinádou a necháme 24 hodin uležet. Druhý den si připravíme gratinované brambory. Oloupané brambory nakrájíme na stejně tenké plátky. Připravíme si syrovou omáčku: svaříme mléko, nakrájíme do něj měkký sýr a dobře rozmícháme. Do pekáčku nalijeme olivový olej a celé dno pokryjeme vrstvou brambor. Zalijeme syrovou omáčkou a znovu klademe plátky brambor. Pokračujeme, dokud máme suroviny. Pak pekáček přikryjeme alobalem a pečeme ve vyhřáté troubě 35–40 minut. Mezitím zprudka opečeme uležené plátky masa na olivovém oleji. Opečené maso rozdělíme na talíře a doplníme gratinovanými bramborami.

Grepová miska Patulai

(PRO 4 OSOBY):

500 g aljašské tresky
1 lžice hladké mouky
2 lžice olivového oleje
2 cibule
4 jablka
2 pomeranče
1 grapefruit
1 lžice škrobu
2 lžice medu
1 lžice kávy Nescafé Gold
1-2 lžice sójové omáčky
1 lžička octa, sůl
0,5 l drúbežního vývaru
100 g zelených fazolek

Rybu nakrájíme na malé kousky. Na pánev nalijeme olej, ve kterém zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme rybu a krátce osmahneme. Oloupaná jablka zbavená jádřinců nakrájíme na malé kostičky. Na stejné kousky nakrájíme grapefruit a pomeranč, ovoce přihodíme na pánev k rybě a smažíme za občasného zamíchání dalších deset minut. Vývar smícháme se škrobem, medem, kávou, sójovou omáčkou, ochutíme octem, nalijeme na směs na pánvi a povaříme za stálého míchání ještě

asi tři minuty. Podáváme v umyté slupce od rozpůleného grapefruitu doplněné rýží.



Z kávových plantáží



Indiánská buchta

(PRO 6 OSOB):

250 g polohrubé mouky
3 vejce
120 g moučkového cukru
1 vanilkový cukr
100 g Hery
250 g marmelády
200 ml mléka
2 lžičky kakaa
1 prášek do pečiva
2 lžice rozinek
2 lžice sekaných
vlašských ořechů
1-2 lžice Nescafé Gold

Do šlehačkové misky dáme marmeládu, celá vejce, moučkový a vanilkový cukr, kakao a rozpuštěnou Heru. Všechno šleháme pět minut. Pak vařečkou vmícháme mléko, mouku smíchanou s práškem do pečiva, rozinky, kávu a ořechy. Nalijeme na plech vyložený papírem na pečení (30x40 cm) a v troubě vyhřáté na 180–190 °C pečeme asi dvacet minut. Po vychladnutí rozkrojíme a potřeme marmeládou.

KÁVA – PUTOVÁNÍ ZA TAJEMSTVÍM KÁVOVÝCH SPECIALIT

Autor: Jorge Zorro a Nescafé

Nevšední kuchařka přibližuje zajímavé způsoby použití kávy při přípravě slaných i sladkých pokrmů. Lákavé fotografie a srozumitelně psané recepty autor doplnil autentickými příběhy obyvatel Kolumbie a dalších zemí, kde se káva pěstuje. (499 Kč, www.nescafe.cz)





Nikdy není pozdě začít cvičit

Autor: David Huf

Bolavá záda, ochablé svaly, věčná únava, přibývající kila i centimetry v pase... to je daň, kterou platíme za život v pohodlí. Recept, jak život nejen pasivně prožít, ale v plné síle si jej pořádně vychutnat, přitom existuje stejně dlouho jako lidstvo samo, a nazývá se POHYB. Srozumitelný návod, jak pravidelně a především efektivně cvičit, nabízí mistr světa v aerobiku a trenér fitness David Huf. (49 Kč/kus, www.davidhuf.cz)



Trénink paměti pro každý věk

Autorka: Jitka Suchá

Knih poskytuje soubory návodů k procvičování dlouhodobé i krátkodobé paměti, slovní zásoby, soustředění, myšlení v souvislostech, logického myšlení a matematických schopností. Jednoduché i náročnější úkoly jsou rozděleny do jednotlivých kapitol podle toho, která mozková funkce je převážně trénována. Čtenář je může samostatně plnit a poté si zkontrolovat řešení podle klíče.

(219 Kč, Portál, www.portal.cz)

potrava pro vaši duši do KNIHOVNIČKY

Manuál pro začínající maminky

Autorka: Jana Abelson Tržilová

Knížka příběhů maminek, jejich rad a tipů, vznikla díky českým matkám, z jejichž zkušeností autorka vycházela. Zjistila totiž, že mnoho z nich si občas neví rady, trpí únavou a pochybnostmi. Díky této knize získáte manuál plný osvědčených tipů a dobrých rad od odborníků na slovo vzatých – od maminek.

(299 Kč, www.smartpress.cz)



Vsaďte na nejlepší doplněk stravy roku 2008!

Pregnum

Doplněk stravy Pregnum zvítězil v soutěži o Potravinářský výrobek roku 2008 pořádanou ve spolupráci s magazínem Kvalita potravin, Aliancí poradců pro výživu a Nutris® v kategorii doplňků stravy.

V soutěži bylo hodnoceno složení a nutriční hodnoty produktu, dodržení předepsaných jakostních parametrů, vzhledové a jiné senzorycké vlastnosti, jakostní obal splňující ekologická kritéria, etiketa s vypovídající hodnotou a s údaji odpovídajícími vyhláše, nápaditost výrobce v komunikaci se zákazníkem, šetrnost výrobního postupu vzhledem k uchování přirozeně se vyskytujících nutrientů i vzhledem k ekologickým požadavkům.

Doplněk stravy Pregnum je určen ženám v období plánování mateřství, těhotenství a době kojení. Obsahuje vyváženou kombinaci látek důležitých pro zdravý vývoj plodu i celkové zdraví těhotných a kojících žen – DHA v oleji

z mořských řas, kyselinu listovou, hořčik a jód.

Aliance poradců pro výživu vysoce hodnotí nápaditost receptury doplňku stravy Pregnum, reagující na nejnovější poznatky vědy a výzkumu v oblasti péče o plod i matku během úvodních fází rodičovství. Celé hodnocení naleznete na www.pregnum.cz.



doplněk stravy

Pregnum je nyní k dostání v novém 30tobolkovém balení!

NOVINKA

Lecithin Forte

Lecithin sehrává důležitou roli ve vyživování mozkových buněk a ulehčuje šíření nervových impulzů. Zvyšuje schopnost zapamatování a učení se, zároveň snižuje hladinu cholesterolu, chrání játra před zvýšeným ukládáním tuku, čistí cévní stěny a ledviny. Příznivě ovlivňuje kvalitu pokožky (pomáhá při ekzémech) a omezuje vypadávání vlasů. Celkově posiluje organismus a pro své účinky na metabolismus tuků je vhodný i pro sportovce.

Lecithin forte nabízí zvýšený obsah lecithinu v každé tobolce a navíc za velmi výhodnou cenu.



doplněk stravy

Už jsme **3**: **Urinal, Urinal Akut a Urinal hot drink**



Pro všechny, které trápí potíže s močovými cestami, představuje řada přípravků Urinal účinné řešení jejich problémů. K osvědčenému Urinalu nedávno přibyl ještě **Urinal Akut** a **Urinal hot drink**.

Produkt Urinal patří od chvíle, kdy se objevil na trhu, mezi nejprodávanější výrobky Walmarku. Podle průzkumů a ohlasů nejvíce pomáhá ženám, jež často trpí chronickými potížemi v oblasti močových cest, ale také lidem, u nichž tyto problémy souvisejí s nějakým jiným onemocněním (roztřoušená skleróza, cukrovka, zvětšená prostata u mužů nebo inkontinence).

Není to tak dlouho, co k Urinalu přibyl ještě dva výrobky – Urinal Akut a Urinal hot drink. Každý z nich má trochu jiné složení, ale jedno mají společné – **dokážou rychle a účinně pomoci při nepříjemných potížích.**

Urinal

KDY POUŽÍT: pro pravidelnou preventivní péči o močové cesty

ÚČINNÁ LÁTKA: patentovaná aktivní látka NutriCran™ získaná z koncentrované

sušené šťávy brusinek velkoplodých
JAK PŮSOBÍ: NutriCran™ pomáhá zabránovat uchycení bakterií, především *Escherichia coli*, na stěnách močových cest (právě *E. coli* je příčinou vzniku 85 % všech infekcí močových cest)

VÝHODA: účinná prevence



doplněk stravy

Urinal Akut

KDY POUŽÍT: při akutním problému s močovými cestami

ÚČINNÁ LÁTKA: silně koncentrovaný extrakt z brusinek velkoplodých získaný

revoluční technologií zpracování brusinek
Hi – PAC™

JAK PŮSOBÍ: PAC (proanthokyanidiny) jsou látky, které narušují fimbrie (řasy na povrchu bakterie *E. coli*), a tím způsobí, že bakterie není schopná přilnout ke stěnám močových cest a je odplavena močí z těla ven

VÝHODA: rychlý účinek při akutních potížích



doplněk stravy

Urinal hot drink

KDY POUŽÍT: pro péči o močové cesty formou nápoje

ÚČINNÁ LÁTKA: patentovaná aktivní látka NutriCran™ získaná z koncentrované sušené šťávy brusinek velkoplodých

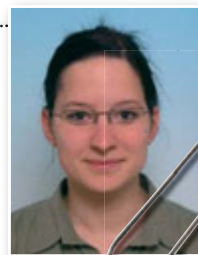
JAK PŮSOBÍ: NutriCran™ pomáhá zabránovat uchycení bakterií, především *Escherichia coli*, na stěnách močových cest (právě *E. coli* je příčinou vzniku 85 % všech infekcí močových cest)

VÝHODA: forma horkého nápoje má výbornou chuť a příjemnou vůni a hodí se i pro osoby, kterým činí polykání tablet problémy



doplněk stravy

Z DOPISU NAŠÍ ZÁKAZNICE LUCIE MAČKALOVÉ
„Chtěla bych moc pochválit Urinal hot drink. V chladnějších měsících mám každoročně potíže s močovými cestami. Vyzkoušela jsem tedy teplé nápoje Urinal a rozdíl byl hned znát. Překvapila mne jeho nevtíravá chuť. Ani přeslazené, ani kyselé. Počáteční potíže zmizely a doufám, že se už nevrátí. Urinal hot drink budu určitě (alespoň 1 sáček denně) preventivně užívat každý den, dokud se neoteplí, a určitě jej doporučím i své mamince a sestře, které mají stejné potíže.“



DOPORUČENÍ RIZIKOVÝM SKUPINÁM

Rizikové skupiny	Urinal	Urinal Akut	Urinal hot drink
Těhotné ženy	Ano	Ano	Ano
Kojící ženy	Ano	Ano	Ano
Děti od 3 let	Ano	Ano	Ano
Diabetici	Ano	Ano	Ne
Lidé s bezlepkovou dietou	Ano	Ano	Ano
Lidé trpící fenylketonurií	Ano	Ano	Ne
Lidé citliví na včelí produkty	Ne	Ano	Ano

DOKTOR v květináči

Takhle přezdívali rostlině Aloe Vera mořeplavci Kryštofa Kolumba, kteří ji používali jako univerzální lék při své výpravě do Indie. Svou dobrou pověst si díky mimořádným léčivým účinkům uchovala dodnes.

Aloe je považována za jeden z neúčinnějších detoxikačních prostředků na světě. Pomáhá při střevních a zažívacích obtížích, pálení žáhy, chronické zácpě, průjmu, problémech se slinivkou břišní a jaterním onemocnění. Zároveň pomáhá potlačovat infekce virového, bakteriálního i kvasinkového charakteru. Má také pozitivní vliv na stav kůže, pomáhá při suché pokožce, ekzémech nebo lupence.

Jedinečnost rostliny s listy připomínajícími kaktus spočívá ve výjimečném složení látek blahodárně působících na lidský organizmus. Aloe Vera obsahuje spektrum vitaminů (C, E, B1, B2, B16, cholin, beta karoten), minerálů a stopových prvků (vápník, draslík, hořčík, železo, zinek, mangan), enzymů, protizánětlivých látek, mono- a polysacharidů, esenciálních a neesenciálních aminokyselin, ligninu, steroidních látek, kyseliny salicylové, jantarové atd. Zajímavé je, že všechny látky v aloe fungují synergicky, to znamená – jedna bez druhé ztrácí svoji účinnost. Zároveň gel z aloe dokáže násobit účinky některých látek, které jsou

k němu přidány, například vitamínu C nebo E, což může být významné při podpoře imunity nebo léčbě různých onemocnění.

Snadné řešení

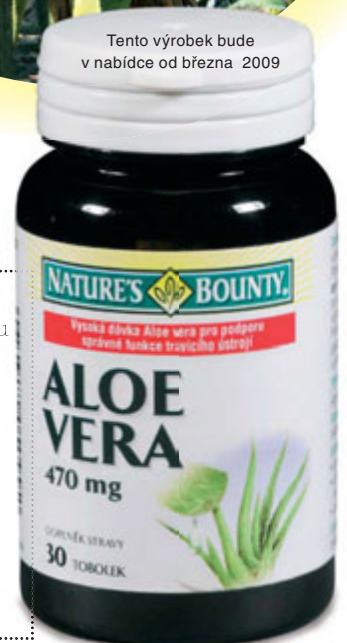
Dnes už s sebou nemusíme vláčet na cesty aloe v květináči jako Kolumbus. Je to mnohem jednodušší – stačí zajít do lékárny a obstarat si vzácný elixír blahodárných látek ve formě tobolek. Nejen při cestování se nám bude Aloe Vera hodit, protože mimo jiné stimuluje střevní peristaltiku, napomáhá při potížích s vyprazdňováním a podporuje trávení.

ALOE POMÁHÁ:

- * udržovat zdravou pokožku
- * podporovat trávení a funkci střev
- * udržovat správnou hladinu cukru v krvi
- * podporovat imunitní systém



Tento výrobek bude v nabídce od března 2009



doplňěk stravy

Rostlina s pozoruhodnými žlutými květy, které se rozevírají a voní hlavně v noci a opílují je hlavně noční motýli, dostala název pupalka dvouletá. Její zralá semena obsahují olej ceněný pro vysoký obsah nenasycených mastných kyselin.

Vůně noci

Olej z pupalky dvouleté získávaný lisováním semen za studena je bohatým zdrojem esenciálních nenasycených mastných kyselin, hlavně kyseliny linolové a gama-linolenové (GLA), které tvoří strukturální složku buněčných membrán, účastní se četných metabolických pochodů a mají následně vliv na různé tělesné funkce. K faktorům, které prokazatelně snižují hladinu esenciálních kyselin, patří stres, stárnutí, nevhodné stravovací návyky, alkohol a zvýšená hladina krevního cukru. Proto je olej z pupalky vhodný při kožních problémech a vyrážkách, pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi, má blahodárny vliv na srdce a cévy, může příznivě ovlivňovat celkový stav před a v průběhu menstruace a přispívá k zachování správné funkce kloubů. Doporučené užívání je 2 tobolky 2x denně během jídla.



PUPALKA POMÁHÁ:

- * udržovat správnou hladinu krevního tlaku a cholesterolu
- * mírnit kožní problémy
- * zachovávat správnou funkci kloubů
- * při ženských potížích



doplňěk stravy

„Přiměřený způsob života a správná strategie výživy jsou tou nejlepší prevencí srdečních onemocnění,“ říká kardiolog MUDr. Tomáš Sklenář z kardiologické ambulance v Praze 10.



Ruku na SRDCE

■ S jakými potížemi se na vás pacienti nejčastěji obracejí?

Je to často námahová, nebo v horším případě i klidová a noční dušnost, dále nevykonnost, únavnost. Také plošné tlakové, svíravé bolesti na hrudi, někdy s propagací do zad, krku, levé paže. Někdy jsou spojené s dušností, opocením, pocitem na zvracení nebo na omdlení. Často si také pacienti stěžují na bušení srdce, vynechávání tepu, bolesti nohou při chůzi, otoky dolních končetin nebo poruchy erekce.

■ Co vlastně označuje termín angina pectoris a jak se tento problém projevuje?

Angina pectoris je bolest na hrudi vyvolaná špatným prokrvením srdečního svalu a vzniká většinou důsledkem koronární vřetých tepen. Angina pectoris tedy není nemoc, ale příznak nemoci.

■ Kdo je náchylnější k infarktu – muži nebo ženy? Která věková skupina je nejohroženější?

Častěji postihuje infarkt muže, s věkem navíc riziko stoupá. Ženy jsou trochu ve výhodě, protože ženský hormon estrogen má částečně ochranný účinek na srdce. Po menopauze jsou však ženy k tomuto onemocnění stejně náchylné jako muži.

■ Je pravda, že sklenka vína denně prospívá srdci?

Malé množství alkoholu, například dvě deci vína denně, si můžeme dopřát, ale pouze v případě, že nemáme jiný zdravotní problém, např. jaterní onemocnění. Přiměřené množství kávy nevedí a také doporučuji méně solit. Pokud už se u vás

vyskytla cukrovka nebo vysoký tlak, je nutné věnovat jejich léčbě patřičnou pozornost. Také bychom měli znát svůj cholesterol a celé lipidové spektrum, a pokud se zjistí odchylky (lidově „vysoký cholesterol“), učinit odpovídající opatření ve své životosprávě, případně se na základě konzultace s lékařem začít léčit.

■ Co tedy můžeme udělat pro to, aby se nám srdeční onemocnění vyhnula a udrželi jsme si zdravé srdce do pozdního věku?

Pro primární prevenci je důležitá především zdravá životospráva – na prvním místě bych doporučil nekouřit, věnovat se pravidelnému aerobnímu pohybu ideálně hodinu nebo více denně, udržovat si váhu v normě a zdravě jíst. To znamená stravovat se pravidelně, dopřávat si velké množství ovoce a zeleniny, zařadit do jídelníčku ryby, jíst spíše bílé maso než červené a rohlíky z bílé mouky vyměnit za tmavé celozrnné pečivo. Tuky bychom měli používat hlavně rostlinné, živočišné tuky (uzeniny, sádlo, máslo...) naopak co nejvíc omezovat. Stejně tak cukry a vaječné žloutky.

Víte, že

- * Srdeční přílohy příhody jsou relativně řídké v populacích, které hojně používají olivový olej, i když je jinak celkový obsah tuků v jejich stravě vysoký.
- * Podle některých odborných studií může koenzym Q10 chránit před vznikem krevních sraženin, snižovat krevní tlak, vždy však jen jako doplněk, nikoli náhrada klasické léčby.
- * Jedna nebo dvě sklenky vína či piva denně mohou snižovat riziko srdečního onemocnění; pomáhají mimo jiné flavonoidy obsažené v červeném víně.



7 RAD od srdce

- * Dodržujte dietu s nízkým obsahem tuků, zvláště tuků nasycených.
- * Do své denní stravy zahrňte aspoň pět porcí zeleniny a ovoce.
- * Aspoň 2x týdně si dopřejte rybu, například lososa
- * Jezte co nejvíce rozpustné vlákniny.
- * Každý den se věnujte aktivnímu pohybu, protože fyzická aktivita posiluje srdce.
- * Zbavte se zlovyky kouření, který srdci nejvíc škodí.
- * Vždy jednou za dva roky si nechte zkontrolovat krevní tlak a každých pět let cholesterol v krvi – při zvýšených hodnotách samozřejmě častěji.

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 30. 6. 2009 na adresu:
 Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz
NA 5 VYLOSOVANÝCH ÚSPĚŠNÝCH LUŠTITELŮ ČEKÁJÍ ZAJÍMAVÉ KNIŽNÍ NOVINKY.
 Pro 10 dalších šťastných výherců máme připraveny balíčky plné zdraví Walmark. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: POINTR, YN	BÁJNÁ KROKOVA DCERA	ČÁR LÁTKY		ČÁST ROSTLINY	ZVOLÁNÍ	OHLAS	DRUH NÁPOJE		VOSKOVÉ SVÍTLIDLO	CHEM. ZN. HLINIKU	DVORANA		ZÁPOR	SPORTOVNÍ KLUB ZKR.							
INICIÁLY HEREČKY HOLMESOVÉ			SPĚCH				NĚMEC					NÁRODNÍ STRANA TEXTOVÁ ZPRÁVA									
AUTORSKÝ ARCH ZKR.			TVRZENÍ RANNÍ VLÁHA				TENKÝ POROST HLAVY BĚLOUŠ														
1. DÍL TAJENKY										INICIÁLY MODERÁT. MAREŠE TITO RUSKY			DOBŘE KRMIT	ODCHYLKA STŘELY							
PŘÍPRAVEK NA ČISTĚNÍ SKLA					ŽENSKÉ JMÉNO CHEM. ZN. NIKLU						STŘ. VRCH. SPORTU OBYVATEL IRSKA										
	PĚČE O KRÁSU	NOČNÍ VIDINA PODLOST				STARCI						RUSKÁ ŘEKA ROKLE									
ODSTÍN ZELENÉ BARVY						INICIÁLY REŽISERA LIPSKÉHO			EVROPSKÝ OSTROVNÍ STÁT												
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			 <p>doplňk stravy</p> <p>Pomáhá chránit vaše srdce</p>								DRN										
CHEM. ZN. CINU																		INICIÁLY SPISOVATELE MERLEHO		KILOGRAM HOVOR.	
INICIÁLY HERCE ETZLERA																		VELKÝ PYTEL			
INICIÁLY HEREČKY BALZEROVÉ																			ŘÍMSKÁ 6 STOŽÁR		
TELEVIZNÍ NOVINY ZKR.																			LÉKAŘSKÝ SŮL		
INVESTIČNÍ ODBOR ZKR.																			LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR. ZNAČKA DECILITRU		
INICIÁLY ZPĚVÁKA STRÍHAVKY			ZNAČKA MILILITRU		OZNÁMIT ÚŘADUM	PLEMENO PSA		INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY	JMÉNO HEREČKY BOHDANOVÉ	PŘEDLOŽKA PORADA ZASTAR.			REK	HRDINA TROJSKÉ VÁLKY							
ZNAČKA ATMOSFÉRY				UNIVERZITA PALACKÉHO ČISTIČE SKEL			SLUŽBA														
	OPÁLENÍ	PLÁŽ POČETNÍ PŘEDPONA					VIDA CHEMICKÝ PRVEK ZN. S				PRAŽSKÁ ENERGETIKA NÁR. PARK V DALMÁCI										
INICIÁLY HERCE PAVELKY			ČES. SPIS. K. V. ??? PLAVIDLO Z KLÁD					ARM. SPORTOVNÍ KLUB ZVÝŠENÝ TÓN E				DIVADELNÍ NOVINY ZVÝŠENÝ TÓN G									
2. DÍL TAJENKY																					
EKONOMICKÝ ZKR.					FINTA					BIOGRAFY											
KOPCE					PLEMENO					2X SNÍŽENÝ TÓN A											

Benosen®
www.benosen.cz

Pro klidný spánek a svěží ráno!

Zase nemůžeš usnout? Naštěstí je tu Benosen®!

Benosen® zlepšuje kvalitu všech tří fází spánku: napomáhá usnutí, díky unikátní látce L-theanin přináší kvalitní a hluboký spánek a zároveň zajišťuje, že se ráno po probuzení cítíš svěže a odpočatě.



Snadné usnutí



Klidný spánek



Svěží ráno

Zkušenosti zákazníků s Benosenem naleznete na www.benosen.cz.

Benosen® je přípravek na přírodní bázi šetrný k organizmu.



VOLEJTE ZDARMA
800 141 141

vyrábí: Walmark, a.s., Třinec, Česká Republika, www.walmark.cz K dostání v lékárně.



Víte ještě, kdo vám kdysi zlomil srdce?
Pro koho hlasitě tlouklo?
Co prudce zrychlilo váš tep?
Kdo si vaši lásku získal hned?...
... a co Vaše srdce potřebuje teď?

**Nyní speciální akce
60+30 tobolek
zdarma!**

OMEFOR® 3-6-9

Dopřejte Vašemu srdci optimální podporu díky jedinečnému přípravku OMEFOR® 3-6-9. V porovnání s obdobnými přípravky obsahuje nejen omega3, ale také omega6 a omega9 nenasycené mastné kyseliny.

Jejich kombinace spolu s vitamínem E významně přispívá ke zlepšení kondice nejen Vašeho srdce, ale celého organismu.

- příznivě ovlivňuje zdraví srdce a cév
- podporuje psychické zdraví
- příznivě ovlivňuje činnost mozku



Doplněk stravy

Myslete na budoucnost vašeho **srdce!**

Žádejte na naší bezplatné infolince 800 141 141.

www.omefor.cz

CHŮZE pod tlakem

Metoda, která stimuluje lymfatický systém pomocí přístroje Vacuwell®, je novinka, kterou si zatím můžete vyzkoušet jen na pár místech v republice. Jedním z nich jsou Lázně Jáchymov.

Secesní budova lázeňského domu Radium Palace nabízí od loňského roku svým hostům kromě celé řady tradičních procedur i úplnou novinku – cílené působení na lymfatický systém pod tlakem v uzavřeném prostoru.

Minisukně i pro muže

Do místnosti, kde stojí asi dva metry dlouhý přístroj připomínající kokpit malého letadla, byste měli přijít vybaveni sportovním oblečením. Stačí tričko a tepláky, důležité jsou dobré boty. Čeká vás totiž půlhodinový běh na místě, a to v ponožkách moc nejde. Pak vám obsluha pomůže natáhnout jakousi neoprenovou „minisukni“ na zip, která se směrem dolů rozšiřuje a je zakončena důmyslným záhybem. Po vstupu do „kokpitu“ přístroje a jeho uzavření následuje náročný úkol – natáhnout spodní lem „sukně“ na dřevěný rám, který obklopuje vaše tělo nad pasem. Když se vám to povede, máte najednou téměř tři čtvrtiny těla téměř po prsa utěsněné v uzavřeném prostoru. Nohama přitom stojíte na pásu, podobném tomu z fitcentra, který se začíná pomalu rozjíždět. Zároveň kolem vašich nohou vzniká podtlak aktivující prokrvování kůže a stimuluje lymfatický systém. Nebojte se, neupadnete. Za prvé vás drží sukně, za druhé záleží jen na vás, jakou rychlost pásu si nastavíte.

Pláž na dohled

Můžete jít úplně pomalu, nebo kráčet hezky svižně. Zároveň si sami na displeji volíte i sílu podtlaku, aby vám byl příjemný.

Možná někoho napadne, že chodit půl hodiny po pásu uvězněný v „sukni z neoprenu“ je asi pěkná nuda. Opak je pravdou. Na stěně před vámi je totiž v úrovni vašich očí umístěna velká obrazovka, na níž se promítají krásné kouty přírody – mořský záliv, hory, rozkvetlá louka. K tomu hraje příjemná relaxační hudba, takže stačí oprostít se na chvíli od reality a snadno uvěříte, že právě kráčíte po pláži omývané oceánem. Protože jste v místnosti sami, můžete si užít skvělou půlhodinu relaxace společnou s intenzivním cvičením. Nutné je nezapomenout po celou dobu pít nesyčenou vodu s minerály z půllitrové lahve, kterou dostanete při příchodu.



Jen tak doplníte tekutiny, jež při svém výkonu vypotíte.

Metoda Vacuwell® pomáhá zlepšovat proces látkové výměny, má příznivé účinky při projevech celulitidy a pomáhá nenásilně modelovat postavu. Půlhodinová procedura stojí 290 Kč a více se o ní dozvíte na Wellness recepci Radium Palace na tel. 420 353 835 600.

Jak pracuje lymfatický systém

Hlavní funkcí lymfatického systému je vstřebávání přebytečné tekutiny a její návrat do krevního řečiště, vázání tuků a účast na fungování imunitního systému. Lymfa odvádí z těla všechny toxické látky, které tělo přijímá. Nadměrné zatížení lymfatického systému toxiny se může projevat například únavou nohou, později celého těla, otoky okolo kotníků, na břiše nebo v obličeji, dechovými potížemi, oslabenou imunitou i vznikem nádorových onemocnění.

Denoxinal®

Doplňek stravy Denoxinal obsahuje kombinaci léčivých rostlin a nutraceutik, které podporují přirozené detoxikační procesy v organizmu.

Příznivě ovlivňují detoxikační funkci jater a pomáhají je chránit, pomáhají odstraňovat jedovaté látky z těla,

podporují látkovou přeměnu a správnou funkci trávicího traktu a pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Užívá se jedna tableta denně, která se zapíjí vodou.

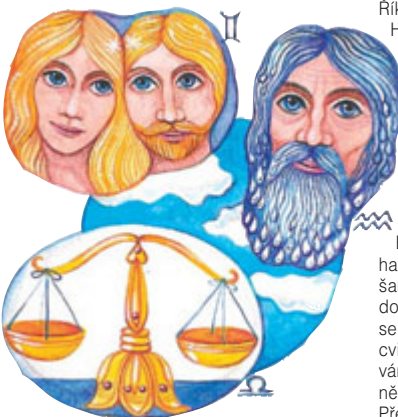


doplňek stravy

Sluneční znamení se dělí do čtyř kategorií na ohnivá, zemitá, vzdušná a vodní.

VZDUŠNÁ ZNAMENÍ **Bliženci, 21. 5. – 20. 6.**

Říká se, že Bližence poznáte na první pohled. Hodně mluví a stále jsou v pohybu. Nikdy je neudržíte na jednom místě. Mají obrovskou potřebu poznávat a komunikovat. Vše zkoumají, hodnotí, váží a zařazují. Jediné, co je dokáže zaskočit, jsou emoce. Ironie a citový odstup jsou pouze obranou před vnitřní zranitelností. Budete-li s Bliženci zacházet jako s bezelstnými a křehkými dětmi, získáte báječně společníky a věrné kamarády na celý život. Bliženci jsou v poslední době zmítání mnoha astrologickými vlivy. Mají však ohromnou šanci naučit se spoustě nových věcí a lidsky dozrát. Prozátní doporučujeme věnovat se umění, hudbě, meditacím a duchovním cvičením. K tomu, abyste si všimli štěstí, které vám leží v nohou, potřebujete být dostatečně zklidnění a otevření novým možnostem. Překážky na cestě berte jako výzvy.



Vodnář, 21. 1. – 19. 2.

Vodnář je humanista a snílek. Má mnoho společného s mudrou, objevy a vynálezy týkajícími se štěstí a budoucnosti lidstva. Umí diskutovat, má osiňující logiku. Normy a konvence pro něj nejsou autoritou, za což byl v minulosti upalován na hranici. Zajímá ho politika, lidská práva a sociální práce. Jeho odvrácenou tvář je potřeba každého a všeho neustále reformovat. Což nemusí například rodina vždycky dostatečně ocenit. Vodnáři po několika letech konečně spočinou nohama na zemi. Ve změněných stavech vědomí budou setrávat již jen zrození z konce tohoto znamení. Ostatní by měli být dostatečně pozorní – rok 2009 pro ně má přichystaný návod ke štěstí. Získáte ho, jen pokud budete dostatečně věřit sami sobě. V opačném případě se alespoň dozvíte, čeho byste dosáhli, kdybyste využívali všech svých potenciálních schopností.

Váhy, 23. 9. – 22. 10.

Váhy se zabývají hlavně idejemi a principy. Jejich planetou je Venus, bohyně lásky a krásy. Pro Váhy se celý svět točí kolem lásky. Ale většinou hodně teoreticky. Cím víc o ní přemýšlejí, tím méně o ní vědí. Potřebují totiž naprosto dokonalou podobu lásky, která se v pozemském světě prakticky nevykytuje. S dvorním rituálem, správnými slovy a gesty, vhodným parfémem, ložním prádlem, aromatickými svíčkami. A dokonalým partnerem. Váhy budou mít dostatek příležitostí se prozozvat. Rozhodně nezůstanou nepovšimnuty. Doporučujeme využít tento rok k budování kontaktů, majetku i k posílení vlastní osobnosti. Už teď ale pamatujte na to, že se blíží období, kdy můžete o vše, čeho jste nenabýli pocitovou cestou, přijít. Hrozí i přibírání na váze, proto neušokte upravte životosprávu. Vzhled bude v budoucnu pro Váhy důležitější, než si doposud připouštějí.

Text Marie Měškové; ilustrace Jana Šulistová

Rak, 21. 6. – 22. 7.

Rak je tradičně popisován jako milovník rodinného krbu a teplých večerů. Méně se už ví o jeho posedlosti vytvářením zásob. Bezpečně se cítí, jenom když spížírna praská ve švech. Výši jeho konta může konkurovat pouze bankovní účet nějakého Býka. Je to pečující a mateřské znamení, se kterým vám bude vždycky dobře, pokud svou péči nebude přehánět. Nikdy vás neopustí, ať se děje, co se děje. To je jeho hlavní přednost i hlavní nedostatek zároveň. Raci procházejí náročnými životními zkouškami, Uleví se jim až v druhé půli roku 2009, kdy je přestane sužovat vliv přísného Saturna. Nicméně skutečnosti, které nemůžete změnit, je třeba přijmout a nebojovat s osudem. V následujících letech budou Raci potřebovat odvalu ke změnám a novým začátkům. Chcete-li obstat, vzdejte se všeho, co je neudržitelné, a učte se pokoře.

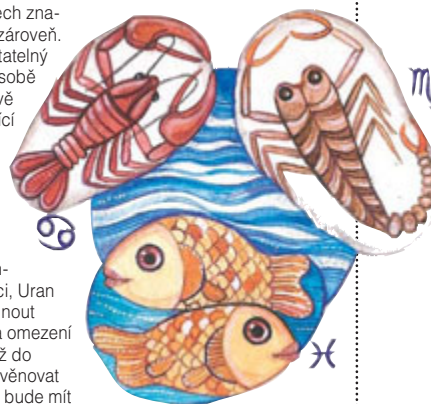
Štír, 23. 10. – 22. 11.

Štír nikdy nepropadá iluzím. Velmi dobře rozumí tomu, co zůstává ostatním většinou skryto – odvrácené, temné stránce lidské psychiky. Už od dětství rozezná každé pokrytectví a každý podvod. Má přirozený talent vidět každému až do žaludku. Žádný div, že potom působí dojmem cynika. Přes všechnu svoji citovost se nenechává dojmout. Je silným znamením a ví, že v každé situaci lze bojovat a z každého života něco udělat. Stačí chtít. A Štír chce vždycky. Štíři jsou sami o sobě dostatečně výstřední, takže se může zdát, že jejich nutkavá posedlost vyhledávat nevyšlapané cesty v poslední době hranicích s šílenstvím. Většina Štírů si v tom ovšem velice libuje, a kupodivu to jim i jejich okolí přináší životní prosperitu a uspokojení. Mohou být příkladem toho, že vnitřní svoboda je víc než v dobře padnoucí obleku nevyčnívat z řady.

Ryby, 20. 2. – 20. 3.

Ryby jsou nejkomplicovanější ze všech znamení. Můžete je milovat i nenávidět zároveň. Jejich vládcem je Neptun, nevyočitatelný bůh moří a podzemních vod. Mají v sobě cosi proměnlivého, co ostatní střídavě okouzluje a zlobí. Jsou to tvorové žijící v hloubkách, které si racionálnější znamení dovedou jen stěží představit. Znaří tajemství života, říše snů a fantazie. Občas by jim ovšem neškodilo vynořit se, trochu poklidit a zaplatit složenky. Do podzimu 2009 si Ryby nevydechnou. Saturn se postará o tvrdou práci, Uran o nečekané změny. Chcete-li se vyhnout potížím, přijměte nezbytné hranice a omezení a dotáhněte nevyřízené záležitosti až do konce. Je třeba se pevně vymezit a věnovat se reálným cílům. Co nyní postavíte, bude mít pevné základy.

VODNÍ ZNAMENÍ



OHNIVÁ ZNAMENÍ **Střelec, 23. 11. – 21. 12.**

Většina Střelců trpí utkvělou představou, že život je dobrodružstvím, a naším posláním je užít si ho co nejvíce. Jsou hnáni možností setkat se s něčím novým, neznámým a trpí neustálými obavami, že něco propátnou. A tak organizují večírky, vytváří módu, cestují na severní pól a neunikne jim žádná nová kulturní událost. Po několika náročných letech získávají Střelci dojem, že život je procházka růžovým sadem. A to i přesto, že chodí pravidelně do práce, platí si důchodové pojištění a po večerech píše s dětmi úkoly. Celý tento rok je žádná zásadní změny nečekají, kupodivu však budou běžné starosti průměrného člověka snášet poměrně dobře. Dobrodružství si tentokrát užijí pouze ve fantazii nebo na plátně kina. Kdo to nejvíce, kdo životní partner.



Beran, 21. 3. – 20. 4.

Beran je oddaný rytíř s vášnivým srdcem táhnoucí v čele vojsk za obranu spravedlnosti. Jeho vládcem je Mars – bůh války. Rytíři nikdy nezdávají doma, aby se starali o domácnost. Potřebují dobrodružství. Bez něj hasnou a stávají se depresivními. Klid a jednotvárnost jim způsobují duševní muka a poruchy trávení. Ač Beranům nechybí energie a dynamika, díky vrozenému snilkovství hrozí mlácení prázdné slámy či boj s větrnými mlýny. Pro Berany nebude v roce 2009 existovat žádná záruka, že vše dobře dopadne. Jejich život bude i nadále procházet hlubokými změnami. Všechno už však nemusí jít tak hladce jako doposud. Cím větší moc a vliv máte, tím důležitější je zkoumat povstosť svých pohnutí. Všechno, čeho jste nenabýli pocitovou cestou, bude v následujícím roce z vašeho života nemilosrdně odstraněno. Přišel nejvyšší čas na inventuru a sebezpytování.

Lev, 23. 7. – 22. 8.

Lev je nevyčítelný romantik, který dojemnými historkami dokáže rozplakat i sám sebe. Nerad se s někým dělí o hlavní roli. Není snadné ho přesvědčit, že život není pohádka, v níž dobro automaticky vítězí nad zlem. Realita není nic pro něj, svět vidí černobíle, odstíny šedivé přímo nesnáší. Lev maluje svůj obraz širokými, nespoutanými tahy štětce. Otázkou je, kdo bude prát štětce a čistit paletu. Lev to určitě nebude. Mnoho Lvů má za sebou setkání s Andělem strážným, což vneslo do jejich života duchovní rozměr. V následujícím období ho budou potřebovat. Cím víc toho v životě dosáhli, tím naléhavější budou otázky po smyslu života. Bez ukázněnosti, respektování určitých hranic a schopnosti omezit se nebudou Lvi schopni využít všech darů, které na ně čekají. Není třeba si klást nízké cíle, pozor pouze na přehánění, výstřednosti a velikášské představy.

Býk, 21. 4. – 20. 5.

Znamení Býka je odjakživa spojováno s hmotným zabezpečením a stálostí. Býk zaujímá ze všech znamení ten nejrealističtější postoj k životu. Bývá sběratelem předmětů, peněz i lidí. Oceňuje jistotu v hmatatelné, neproměnlivé formě, jako je například cihla zlata, starožitnosti či luxusní vůz. Důvěřovat může pouze tomu, co se nemění, co nepomíjí, co člověka neopustí, nezmiří. Když takové věci Býk vlastní, je klidný. Někdy se uklidní tak, že se stěží ještě hýbe. Odhodte iluzorní představy o štěstí, misionářský komplex a nekritická očekávání. Milí Býci, až budete mít pocit, že jste spolklí všechnu moudrost světa a přejete si nespílitelné, zastavte se a vzpomenejte, že méně je někdy více. Krok vpřed nemusí být vždy pokrokem, zejména když stojíme před propastí. Kdo nezná své meze, může podlehnout velikášským představám a být na tom nakonec hůř než před tím.

Kozoroh, 22. 12. – 20. 1.

Kozoroh bývá popisován přivlastky jako pracovitý, opatrný, materialistický a citlivý. Ve skutečnosti není snadné ho úplně poznat, nerad odkrývá příliš rychle karty. Jeho přirozenou vlastností je opatrnost a podezřívavost. Kozoroh ví, že musí přesně zvážít všechna rizika, než uzavře nějaký obchod. Většinou už od dětství nese zodpovědnost nebo se vyrovnává s tvrdostí života. Pokud se však do něčeho pustí, neexistuje možnost, že by neobstál. Nejednou Kozoroh si v minulém roce konečně dokázal pořádně vyhodit z kopýtka. Letos hrozí, že bude přitahován situacemi, které ho mohou dostat až na dno. Ocitne se pod vlivem sil, které budou silnější než on. Může zažít pocit, že pravidla vybudovaná letitou snahou přestávají fungovat. Kozorohové, svlékněte starou kůži a udělejte všechno pro to, abyste vypadali jako znovuzrození.

Panna, 23. 8. – 22. 9.

Zapomeňte na klíše o upravené hospodyně, která nikdy nepřecherpá bankovní konto. Tomuto obrazu se většina Panen může jen cynicky zasmát – bývají totiž naprosto mylně vykládány. Panna není perfekcionalistka, ani v sobě neví utopické představy dokonalého světa. Je jedním z nejrealističtějších znamení. Vždy sáhne po dosažitelném, dokáže udržet soulad a systém. Doma, v kanceláři i ve vlastní duši. Panny v roce 2009 konečně zažijí pocit, že není třeba dřít až do úmoru, aby člověk přežil. Životním zvratům se pravděpodobně stejně nevyhnuly, nebyly by to však Panny, kdyby ze všeho nevyšly posíleny. Transzity Pluta jim přinesou příležitost pohlédnout do tváře své vnitřní pravdy a vytříbit si charakter.

ZEMITÁ ZNAMENÍ



ceny od
2500 Kč
osoba/4 dny/polopenze

CK PRESSBURG

www.pocelyrok.cz

Pro členy klubu zdraví Walmark Lázeňské a ozdravné pobyty

Atraktivní nabídka pobytů s 5% slevou

Slovensko, Piešťany Hotel Odevák***

Cena zahrnuje: 7x, 3x resp. 4x ubytování s polopenzí, komplexní a zákonné pojištění



v klidném prostředí u přehrady Sĺňava 3 km od centra – pokoje se sprchou, WC, TV/SAT a telefonem – snídaně a večere formou bohatých teplých a studených švédských stolů – rehabilitační centrum přímo v hotelu (klasické, podvodné masáže, sauna, rašelínová, vířivá koupel, perlička...) – atraktivní seniorské programy – půjčovna kol, minigolf, stolní tenis, tenis – venkovní bazén 200 m od hotelu

- cena nezahrnuje: lázeňský poplatek 1 €/dospělý/noc, parkovné 3,5 €/noc
- děti do 6 let na lůžku rodičů s polopenzí zdarma
- děti 6–14 let lůžko nebo přistýlka: zkrácený pobyt 990 Kč, týdenní pobyt 1990 Kč
- regenerační baličky za výhodné ceny od 440 Kč
- PIJTE BEZ LIMITU: neomezená konzumace vybraných alkoholických i nealkoholických nápojů po celou dobu pobytu za 1200 Kč/dospělý/týden a 690 Kč/dítě 6–14 let/týden
- DOKOUPENÍ OBĚDŮ za 99 Kč/oběd, osoby 55 let a více ZDARMA (při zakoupení týdenního pobytu 60 dnů před nástupem)

Cena za osobu a pobyt	Zkrácený pobyt (ne-čt, čt-ne) dospělý/lůžko1/2	Týdenní pobyt (ne-ne) dospělý/lůžko1/2
Zimní sezóna	2 500	3 990
Mimosezóna III	2 850	4 590
Mimosezóna II	3 000	4 990
Mimosezóna I	3 300	5 490
Hlavní sezóna	3 990	6 400

Dobrá sezóna: 15. 1. – 15. 2. 2009 • Mimo sezóna III: 15. 2. – 15. 3. 2009 • Mimo sezóna II: 15. 3. – 28. 4. 2009 • Mimo sezóna I: 28. 4. – 21. 6. 2009 • Hlavní sezóna: 21. 6. – 27. 9. 2009

Maďarsko, Bükfürdő Hotel Répce***+



zrenovovaný hotel v areálu lázni Bükfürdő – budova propojena s areálem lázni prosklenou chodbou – pokoje s možností přistýlky, koupelna, WC, TV/SAT, minibar – snídaně a večere formou bohatých teplých a studených švédských stolů – venkovní i vnitřní bazény: termální, plavecké, relaxační a dětské, sauna, parní lázeň, jacuzzi, fitness, stolní tenis, venkovní a golfové hřiště – zajímavé programy pro rodiny s dětmi

- Cena zahrnuje:** 3x / 7x ubytování s polopenzí, denně / 5x vstup do termálních lázní Bük, bezplatné užití hotelového wellness ostrůvku (bazén, vířivka, jacuzzi, sauna, parní kabina), zapůjčení koupacího pláště, komplexní a zákonné pojištění
- cena nezahrnuje: lázeňský poplatek 1,7 €/osoba 18–70 let/noc
 - dětské ceny viz katalog Lázně a Wellness 2009 nebo na www.ckpressburg.cz



Cena za osobu a pobyt	Zkrácený pobyt dospělý/lůžko1/2	Týdenní pobyt dospělý/lůžko1/2
Hlavní sezóna	5 260	11 380
Top sezóna	6 690	–
Mimosezóna	4 840	9 710

Hlavní sezóna: 3. 29. 5. 1. 6. 9. 10. 13. 10. 22. 30. 25. 10. 15. 11. 2009 • Top sezóna: 22. 2. 15. 3. 30. 4. 3. 5. 29. 5. 1. 4. 10. 13. 10. 22. 10. 25. 10. 24. 12. 27. 12. 2009 • Mimo sezóna: 2. 1. 12. 3. 15. 3. 30. 4. 15. 11. 24. 12. 2009

Česko, Mariánské Lázně Hotel Krakonoš***



v přírodním prostředí 2 km od centra – nové pokoje se sprchou, WC, TV/SAT, telefonem, fénem a ledničkou – snídaně formou švédských stolů, večere výběr ze 2 menu – vnitřní bazén a moderní balneoprovoz (masáže, plynové injekce, suchá uhlíč. koupel, teplé zábaly) – mikroklimatická solná jeskyně – spojení s městem kabinkovou lanovkou a MHD

- Cena zahrnuje: pro všechny pobyty:** 1x perličková koupel, 1x aroma masáž, lázeňská taxa, základní a zákonné pojištění
- Wellness pobyt 3 noci:** 3x ubytování s polopenzí, 1x solná jeskyně, 1x lymfoven
- Wellness pobyt 5 noci:** 5x ubytování s polopenzí, 2x solná jeskyně, 1x cvičení v bazénu, 2x lymfoven
- cena nezahrnuje: místní poplatek 15 Kč/osoba 18–70 let/noc, parkovné 100 Kč/noc



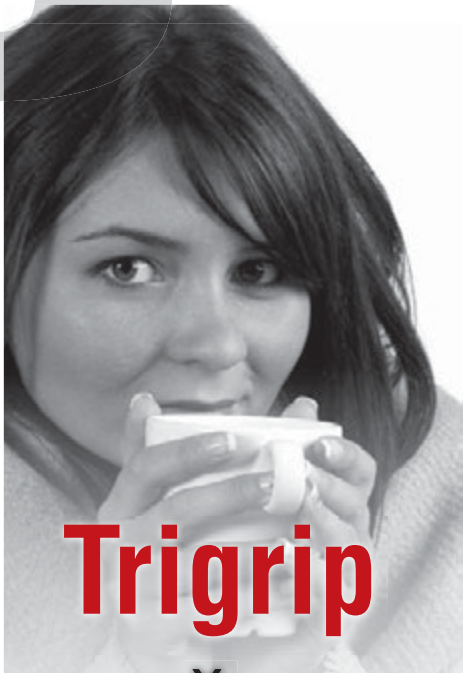
Cena za osobu a pobyt	Wellness pobyt 3 noci dospělý/lůžko1/2	Wellness pobyt 5 noci dospělý/lůžko1/2
Hlavní sezóna	4 200	6 980
Mimosezóna	3 790	6 170

Hlavní sezóna: 1. 4. 1. 11. 2009 • Mimo sezóna: 3. 1. 1. 4. 1. 11. 20. 12. 2009

Udělejte něco pro své zdraví a ušetřete... pojedte na dovolenou s námi! navíc sleva 5% za rezervaci do 28. 2. 2009

Kompletní nabídku naleznete na www.ckpressburg.cz a nebo v nejbližší CK/CA • Více objektů a další produkty CK PRESSBURG na rok 2009: Zima 2008/2009, Lázně a Wellness, Slovensko, Česko, Polsko, Maďarsko, NOVINKA: Slovinsko • CK PRESSBURG, s.r.o., Železniční 4, Olomouc 772 11, tel.: 585 104 104, 585 222 666

TROJNÁSROBNÁ SÍLA



Trigrip

CHŘÍPKU PŘEMŮŽE

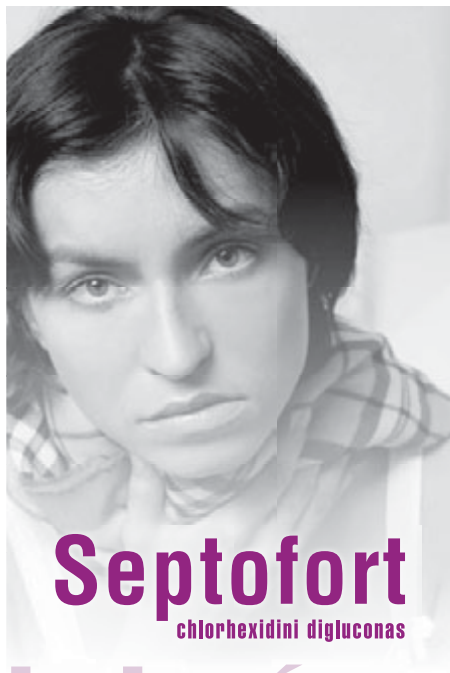
Chřipka a nachlazení jsou typické především pro sychravé období podzimu, jara a chladné zimní měsíce. Organizmus je v tomto období často oslaben. Stačí jen malé prochlazení a viry úspěšně zaútočí.

Trigrip účinně a rychle bojuje se všemi projevy chřipky a nachlazení najednou:

- Tlumí bolest hlavy, kloubů a svalů.
- Snižuje horečku.
- Uvolňuje ucpaný nos.
- Zvyšuje imunitu.
- Snižuje únavu.
- Nedráždí žaludeční sliznici.

Nenechte chřipku a nachlazení plně ovládnout vaše tělo. Zaútočte proti virům plnou silou Trigripu!

Léky k vnitřnímu užití. Volně prodejné v lékárnách i bez lékařského předpisu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Septofort

chlorhexidini digluconas

bolavému KRKU ULEVÍ!

Trápí vás bolest v krku a obtížné polykání? Váš oslabený organizmus přemohly viry a bakterie. Pomoc nabízí cucavé tablety Septofort.

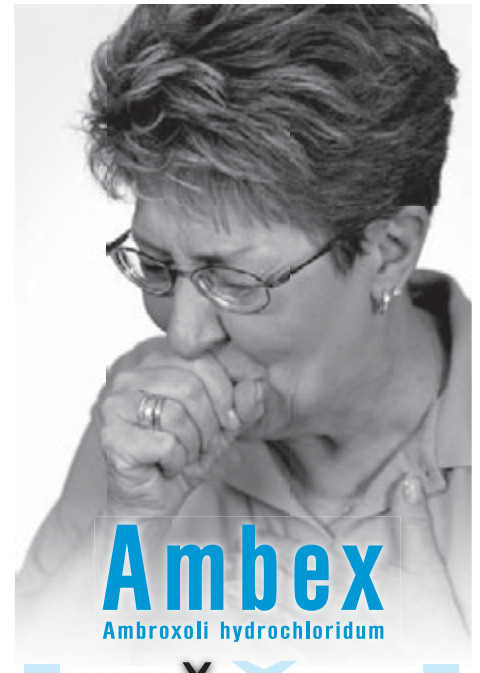
Jak Vám může Septofort pomoci?

- Potlačuje nastupující příznaky nachlazení.
- Působí přímo na příčinu obtíží – viry a bakterie, které ničí a zabraňuje jejich dalšímu množení.
- Dezinfikuje ústní dutinu a krk.

Septofort je účinný nejen proti bolesti v krku, ale také:

- Při zánětech dásní a nosohltanu.
- Při stavech po operacích v dutině ústní nebo krku.
- K prevenci i léčbě aftů.

Jistě oceníte také jeho výtečnou mátovou příchuť a příznivou cenu.



Ambex

Ambroxoli hydrochloridum

KAŠEL ZAŽENE

Nachlazení, infekce a záněty horních a dolních cest dýchacích i chronické bronchitidy, tady všude je přítomen kašel.

Ambex vám pomůže zbavit se nepříjemného kašle na celý den i noc.

Proč právě Ambex?

- Ambex jsou jediné šumivé tablety s klinicky ověřenou účinnou látkou Ambroxoli hydrochloridum.
- Ambroxol působí dvojitou silou a účinkem proti kašli: uvolňuje zahlenění a usnadňuje vykašlávání.
- Navíc nabízí příjemný způsob podání: malá šumivá tableta se rozpustí v lahodný nápoj.
- Vhodně doplňuje příjem tekutin v době, kdy je pro léčbu nezbytný.

WALMARK®