

průvodce

LETNÍ
SPECIÁL
2016



Klub zdraví
WALMARK[®]
... výhoda na vaší straně

BEZSTAROSTNOU
DOVOLENOU



Idelyn Beliea:

Jistota na cestách

Proenzi gel a Varixinal gel:

Turistika bez obav

Hravé prázdniny:

Soutěžte o stolní hru

Beta karoten:

Pro bezstarostné slunečné dny

✉ napsali jste nám...

Děkujeme Vám všem, kteří jste nám poslali krásné dopisy. Pro zveřejnění jsme nyní vybrali jeden z nich a jedno hodnocení spokojenosti s nákupem v našem e-shopu Klubu zdraví Walmart na www.heureka.cz.

Výhra skončila svatbou!

Dobrý den,

posílám Vám mnoho srdečných pozdravů a velké poděkování. Soutěžím moc ráda, ale vždy, pokud jsem někdy cokoli vyhrála, tak se u mne výhra dlouho „neohřála“, a já ji věnovala rodinným příslušníkům. To samé jsem učinila i tentokrát, když jsem ve Vaší soutěži vyhrála romantický víkendový pobyt v Mariánských Lázních v Hotelu OREA ZVON.

Dělalo mi velkou radost, že mohu ve svých 70 letech darovat příjemné zážitky. Jaké však bylo moje překvapení, když jsem se dozvěděla, že si moje dcera a zeť řekli v Mariánských Lázních své ANO. Bylo to velké překvapení pro celou rodinu, protože nám nic neřekli (žijí spolu již 11 let), a přijeli k nám už jako Novomanželé. Měli jsme ohromnou radost a také byli trochu v šoku, ale nakonec proběhla menší oslava i doma. Pobyt v Mariánských Lázních se svatbou byl nezapomenutelný.

Posílám pár fotek a moc bych Vám chtěla ještě jednou touto cestou poděkovat za novomanžele i za služby v Hotelu OREA ZVON v Mariánských Lázních.

Vaše zákaznice **Božena Štěrbová**,
Jindřichovice



Hodnocení z Heureka



ubiš

100% ★★★★★

+ info o produktech, skvělá komunikace, rychlost dodání, věrnostní program

- „nikdo není dokonalý“, ale tady o slabinách nevím

Jsem členem klubu a nakupuji tu řadu let. Bonusem je věrnostní program. Jsem prostě spokojená.

editorial



Vážení a milí přátelé,

jistě už také žijete myšlenkami na léto a do detailů promýšlíte, jak letos strávíte svoji vysněnou dovolenou. Abyste měli jen samé příjemné zážitky a prázdninové dny Vám nepokazily žádné zdravotní problémy, připravili jsme pro Vás Průvodce pro bezstarostnou dovolenou.

Přáli bychom si, aby Vás tato brožurka doprovázela na cestách, ať už se chystáte strávit dovolenou na chalupě, nebo míříte někam do zámoří. Najdete v ní cenné rady i tipy na přípravky, které pomáhají zvládat potíže typické pro letní období.

Například doplněk stravy Betakaroten se doporučuje užívat v letním období. Zároveň je však nutné dodržet všechny zásady bezpečného pobytu na slunci – jejich přehled přinášíme na straně 5.

Pro ženy, které vědí, jak rychle můžou zkazit radost z dovolené intimní potíže spojené s bakteriální nebo kvasinkovou infekcí, už také existuje vhodná péče – řada přípravků Idelyn Beliema. Jestliže si tuto komplexní řadu objednáte od 10. 6. do 31. 6. v našem e-shopu www.klubzdravi.cz nebo na bezplatné lince **800 141 141**, můžete k ní vyhrát i krásnou osušku. Více se dozvíte na straně 4.

A pokud Vás čekají turistické výpravy, doporučujeme přidat do zavazadla i některý z masážních gelů. Proenzi gel je určený k masáži namožených kloubů, svalů a šlach, Varixinal gel zase obsahuje unikátní kombinaci látek pro posílení žilních stěn. Díky nim se budete cítit hezky a v pohodě nejen na výletě, ale i po něm.

Přejeme Vám příjemně prožitou dovolenou, vydařené léto a budeme rádi, pokud se s námi podělíte o své zážitky nebo zkušenosti s našimi výrobky. Jejich kompletní nabídku najdete na www.walmart.cz.

Váš Zákaznický servis Klubu zdraví Walmart



obsah

Vaše ohlasy	2	Nástrahy letní kuchyně ..	6	Turistika bez obav ..	10
Léto je za dveřmi	3	Správné zažívání	7	Hravé prázdniny	11
Budte opět sama sebou	4	Pohoda a klid	8	Rady na cesty	12
Pro bezstarostné slunečné dny ..	5	Rychlá pomoc	9		

Budte opět sama sebou



Jak jistě potvrdí mnoho žen, pohoda a radost z dovolené můžou vzít rychle za své, pokud se ozvou intimní potíže způsobené bakteriální nebo kvasinkovou infekcí. Účinnou pomoc našťestí představuje řada přípravků **Idelyn Belieama®**. Nezapomeňte proto přibalit do svého cestovního zavazadla tablety, krém i mycí gel.

Vaginální tablety **Idelyn® Belieama® Effect**

se doporučují jak při bakteriálních, tak při kvasinkových infekcích. Obsahují kombinaci *Lactobacillus acidophilus* a kyseliny mléčné, proto se doporučují jak u bakteriálních, tak i kvasinkových infekcí. Účinné látky navíc přispívají k obnově vaginální bakteriální flóry a vaginálního mikroprostředí, proto je vhodné je použít například i po léčbě antibiotiky.

Zdravotnický prostředek



Idelyn® Belieama® Expert Intim krém

s antimikrobiální látkou a dalšími aktivními složkami, který pomáhá zbavit se nepříjemného svědění. Jemný zklidňující krém má kyselý pH a tím pomáhá k obnově přirozeného pH intimních ženských partií. Obsahuje antimikrobiální látku chlorhexidin, která zastavuje růst bakterií a kvasinek, jež jsou častou příčinou infekcí.



Kosmetický přípravek

Idelyn® Belieama® Expert Intim gel

je jemná pěnová emulze pro intimní hygienu, která pomáhá přirozeně obnovovat mikroflóru a rovnováhu pH. Obsahuje antimikrobiální složku a další aktivní a zklidňující látky včetně prebiotické složky podporující obnovu přirozené vaginální mikroflóry. Přípravek má jemnou a přirozenou vůni.

Kosmetický přípravek



Vyhrajte krásnou osušku Idelyn Belieama!



Kupte si v období od 10. 6. do 31. 6. 2016 „Výhodný balíček Idelyn Belieama“, komplexní produktovou řadu 3 přípravků Idelyn Belieama vhodnou při bakteriální i kvasinkové infekci, prostřednictvím e-shopu www.klubzdravi.cz nebo na bezplatné lince 800 141 141.

Z nakupujících vylosujeme 50 výherců, kterým zašleme originální osušku Idelyn Belieama!

Více o soutěži naleznete na: www.klubzdravi.cz/soutez-idelyn

Pro bezstarostné slunečné dny

Zářící kotouč na obloze dá hned od rána novému dni úplně jiný šmrnc, než když se schovává za mraky. K létu sluneční paprsky rozhodně patří, jen je třeba vědět, jak moc si je smějí „pustit k tělu“.



10 rad pro bezpečné opalování

- Kojenci do 6 měsíců **by vůbec neměli být vystavováni slunci**.
- Pro děti mladší dvou let je důležitý častý **pobyt ve stínu**, vhodné oblečení nejlépe s UV ochranou a použití krému či mléka s faktorem SPF 50.
- Starší děti by se měly chránit prostředkem s **ochranným faktorem nejméně 30** (a více).
- Pro dospělé i děti by měl platit „**zákaz**“ **pobytu na poledním slunci**.
- Krém bychom měli na pokožku **nanášet půl hodiny před opalováním**. Za tuto dobu se účinné látky dokážou navázat na rohovou vrstvu kůže.
- Přípravky označené jako odolné proti vodě (water resistant) **vydrží při koupání 40 minut**.
- **Slaná voda snižuje odolnost přípravků** více než voda chlorovaná.
- Při ochraně kůže před UV zářením **hrají významnou roli antioxidanty**, jako je vitamin E, vitamin C, selen, zinek, esenciální mastné kyseliny Omega 3 a Omega 6, lykopeny, resveratrol, tanin, flavonoidy, polyfenoly...
- **Nejvyšší stupeň ochrany** vyžaduje pokožka lidí patřící do skupiny fototypu 1, pro něž je typická světlá pleť, často s pihami a světlé nebo narezlé vlasy.
- Než si koupíte nějaký opalovací krém, ujistěte se, že **chrání před UVA i UVB zářením**.

Beta karoten PLUS s biotinem pro zdravou pokožku a vlasy

Beta karoten PLUS obsahuje vysokou dávku Beta karotenu, navíc je obohacený o Biotin a Selen.

Beta karoten je důležitý **provitamin**, který se v těle mění na **vitamin A**. Ten je důležitý pro zachování zdravého **zraku**, má pozitivní účinek na **pokožku** a přispívá k normální funkci **imunitního systému**. **Biotin** je jedním z vitaminů skupiny B a je důležitý **pro normální funkci pokožky a vlasů**. **Selen** je stopový prvek, který má pozitivní vliv na **vlasy a nehty** a přispívá k **ochraně buněk** před škodlivými volnými radikály, které mohou vznikat např. vlivem UV záření během **vystavení pokožky slunci**.

Dávkování:

1 tobolka obden během jídla.

Při intenzivním opalování **1 tobolka denně** - max. po dobu 1 týdne.

Doplněk stravy



Nástrahy letní kuchyně



Exotické ovoce, nápoje, zmrzlina... a také snížená možnost hygieny – to všechno jsou časté příčiny tzv. cestovatelského průjmu. Účinnou pomoc představuje zdravotnický prostředek **Tammex Family**. S nepříjemným nadýmáním si zase poradí další účinný zdravotnický prostředek – **Degasin**.

Zdravotnický prostředek



Tammex family

Zdravotnický prostředek Tammex Family se hodí pro léčbu všech typů průjmů díky účinné látce diosmektitu. Je určený celé rodině, a to včetně jejich nejmladších členů – může se totiž podávat dětem už od 1 roku věku. Jedno balení obsahuje 10 sáčků.

Výhody:

- **Jednoduchá příprava:** obsah sáčku se rozpustí ve 100 ml vody, zamíchá a vypije.
- **Příjemná pomerančová chuť** – díky ní chutná i nejmladším dětem.

Víte, že?

Hlavní účinnou složkou přípravku Tammex Family je **diosmektit**. Jedná se o přírodní jíl, který je schopen absorbovat bakterie, bakteriální toxiny, viry a jiné látky dráždivé střeva, jež jsou příčinou průjmu.

Degasin 2Go

Dovolenkové dny můžou velmi nepříjemnit střevní a břišní potíže projevující se například nadměrnou tvorbou plynů. Degasin 2Go poskytuje rychlou úlevu od nadýmání a plynatosti.

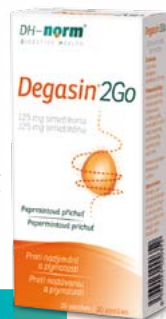
Výhody:

- cucavé pastilky
- nemusí se zapíjet vodou
- příjemná mátová chuť

Dávkování:

Dospělí a děti od 6 let: doporučuje se cucat **1 pastilku 3-4x denně**.

Zdravotnický prostředek



Rychlá úleva

Bez zapíjení

Peppermintová příchut'

Zjistili jsme

Degasin může být také užíván při přípravě na diagnostická vyšetření v oblasti břicha (endoskopie, radiografie, vyšetření ultrazvukem), protože **snižuje plynové stíny** v zažívacím traktu.

Správné zažívání



Jak u dětí, tak i u dospělých se někdy cestování, změny teplot nebo ochutnávání exotických jídel může projevit potížemi se zažíváním, jako je například průjem. Proto je vhodné vzít s sebou na prázdniny **Martánci s laktobacily** nebo „probiotikum nejen na cesty“ **Biopron FORTE**, které obnovují a navrací střevní mikroflóru do rovnováhy.

Doplňek stravy



Martánci Laktobacily

Doplňek stravy pro děti obsahuje čtyři bakteriální kmeny v celkovém množství 3 miliardy bakterií, které jsou běžnou součástí střevní mikroflóry. Ta může být narušena užíváním antibiotik, nesprávnou stravou nebo změnami prostředí.

Výhody:

- Obsahují **3 miliardy prospěšných bakterií**.
- Mají **výbornou ovocnou chladivou chuť** a dětmi oblíbenou formu prášku v sáčku, který je určen k okamžité konzumaci bez zapíjení vodou.
- Jsou **navíc obohaceni vitamínem D**, který podporuje odolnost organismu.

Biopron® FORTE

Jedinečný komplex probiotické kvasinky, probiotických bakterií a prebiotik!

Jedinečná kombinace probiotických bakterií (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*) a probiotických kvasinek *Saccharomyces boulardii* doplněná o prebiotika inulin a fruktooligosacharidy. Přípravek je vhodný pro dospělé i pro děti od 6 měsíců.

Dávkování:

Děti od 6 měsíců do 3 let užívají obsah 1 tobolky denně společně s jídlem nebo nápojem. Dospělí a děti od 3 let užívají 1 tobolku 1-2x denně při jídle.

Doplňek stravy



Pohoda a klid

Cestování s sebou přináší kromě nových zážitků také únavu, vyčerpání a stres. Účinnou pomoc představuje doplněk stravy **B komplex** anebo **kombinace hořčičku a vitamínu B6**.

Organický zdroj
magnesia pro lepší
využitelnost!



Magnesium+B6

Hořčička (magnesium) je mimo jiné nezbytný pro fungování nervového systému a pro energický metabolismus. Jeho zásoba se ale rychle vyčerpává například při stresu.

Vitamin B6 podporuje normální funkce nervového systému a psychické funkce. Navíc přispívá ke snížení únavy a vyčerpání a podporuje normální fungování imunitního systému.

Jak pomáhá?

Kombinace hořčičku a vitamínu B6 představuje velmi užitečný doplněk na podporu energie, zvláště jste-li vystaveni zvýšené fyzické a psychické zátěži anebo intenzivně sportujete.

Dávkování:

Užívají se **1-2 tablety 3x denně**, které se zapíjejí tekutinou.

B-komplex

Přípravek obsahuje vitaminy skupiny B, které jsou důležité pro udržení energie a celkovou vitalitu organismu.

Jak pomáhá?

- Vitaminy B2 a B3 jsou důležité pro **zdravou pokožku** a vitamin B2 navíc podporuje **správné vidění**.
- Vitaminy B2, B3, B5, B6 a B12 přispívají ke **snížení únavy a vyčerpání**.
- Vitaminy B1, B2, B3, B6 a B12 jsou důležité pro **funkci nervového systému**.
- Vitamin B1 navíc přispívá ke **správné funkci srdce**.
- Vitamin B12 je důležitý pro **správnou tvorbu červených krvinek**.

Dávkování:

Užívá se **1 tableta denně**.

Výborná
ovocná chuť



Víte, že?

V roce 1879 objevili vědci v mléce fluoreskující žlutozelenou látku. Teprve v roce 1933 byla identifikována jako riboflavin – vitamin B2. Riboflavin přispívá k udržení zdravé pokožky, vlasů a nehtů.

Doplněk
stravy

Rychlá pomoc

Stačí, že se navečer ochladí, když sedíte u táboráku, a druhý den už pocítíte nepříjemné příznaky, tak typické pro onemocnění močových cest... V takovou chvíli je důležité mít po ruce **Urinal AKUT**.

První pomoc při akutních
potížích močových cest
se zlatobýlem obecným!

Urinal Akut®

Doplněk stravy Urinal Akut je **nejsilnější přípravek** z celé řady Urinal, který **zajišťuje první pomoc** v situacích vyžadujících rychlou a účinnou péči o močové cesty. Přípravek obsahuje **aktivní složku CystiCran®**, prémiový, **vysoce koncentrovaný extrakt z kanadských brusinek (klikva velkoplodá) (Vaccinium macrocarpon)** s **garantovaným obsahem 36 mg PAC** (proanthokyanidinů) v jedné tabletě.

Výhody:

- Účinný již od prvního dne užívání.
- Složení je **obohaceno o zlatobýl obecný** (přispívá ke správné funkci močového měchýře a dolních močových cest) a **vitamin D** (podporuje správnou funkci imunitního systému).
- **Nízké dávkování** (1 tableta denně).
- **Snadné užívání** (malá, lehce polykatelná tableta).
- Krátkodobě se dá užívat **i v těhotenství a při kojení**.

Dávkování:

Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí dostatečným množstvím vody.

Guarana Energy COMPLEX

Vyvážená kombinace guarany, kofeinu, taurinu a vitamínů B

Také vy si nyní můžete přibalit na cesty moderní přípravek Guarana Energy Complex. Kombinace **guarany, kofeinu, taurinu, vitamínů skupiny B** a dalších účinných látek vám pomůže potlačit únavu, zároveň **podporuje koncentraci a bdělost a pomáhá snížit únavu a vyčerpání**.

Dávkování:

2 tablety denně, před snídaní či jiným jídlem.



Doplněk stravy

NÁŠ
TIP



Doplněk stravy

Turistika bez obav

Pokud rádi trávíte dovolenou aktivně, vybavte se na cestu účinnými masážními přípravky, jako je **Proenzi® gel** a **Varixinal gel**. Úlevu od bolesti a podporu zad přináší i **Proenzi® BodyFIX**. S jejich pomocí snadno zvládnete všechny letní turistické výzvy.

Úleva pro namožené klouby, svaly a šlachy!



Kosmetický přípravek



Proenzi® Gel

Jak působí?

Masáže jsou vhodné u stavů souvisejících s bolestivými projevy kloubních obtíží a podílí se na snížení ztuhlosti a zlepšení pohyblivosti kloubů.

Výhody:

- Obsahuje unikátní kombinaci 3 aktivních látek – glukosamin sulfát, MSM a Boswellia serrata extrakt.
- Navíc obsahuje eukalyptový olej, jalovcovou silici, kafr a menthol. Tyto látky prohřívají postižené místo a **přispívají k dosažení pocitu úlevy.**
- **Vstřebává se okamžitě** po aplikaci a zanechává příjemný, svěží pocit.

Proenzi® BodyFIX

Rychlá úleva od bolesti zad. Bez polykání prášků!

- Okamžitě snižuje napětí, které způsobuje bolesti zad
- Měkký a samolepicí tejpovací kříž, se silnou podpurnou strukturou
- Diskrétní a pohodlné nošení
- Bezpečné použití během těhotenství i po něm

Úleva od bolesti a podpora zad po dobu až 48 hodin



Zdravotnický prostředek

Varixinal® GEL

Jak působí?

Přípravek Varixinal gel obsahuje extrakty ze čtyř rostlin, které pomáhají posilovat a stabilizovat cévní stěny, zlepšují prokysličená a prokrvená kůže.

Obsahuje extrakty z těchto rostlin:

- Listnatec bodlnatý • Koňský kaštan
- Pupečník asijský • Brusnice borůvka

Další výhody:

Jemně voní a dobře se vstřebává.

Unikátní kombinace pro posílení žilních stěn!



Kosmetický přípravek

Hravé prázdniny

sudoku

střední

	2			1			
					2	9	6
7			6				
4			2	9			7
6			1		5		2
	1			7	4		5
					8		1
3	5	7					
			3			4	

těžká

	8		7		2		6	
1				9				2
				6				
5		8				9		3
			3		4			
4	3					7		6
				2				
9				1				7
	4		8		5		9	

kdo vyluští náš kvíz, ten může vyhrát krásnou cestovní hru!

Soutěžní kvíz:

Kolik prospěšných bakterií obsahují Martánci laktobacily?

- 2 miliardy
- 3 miliardy
- 3 miliony

O jaký vitamin je navíc přípravek Martánci laktobacily obohacen?

- Vitamin D
- Vitamin C
- Vitamin A

V jaké formě se Martánci laktobacily prodávají?

- tablety
- tobolky
- prášek v sáčku

Zkuste odpovědět na náš kvíz a své odpovědi (označené např. 1c, 2b..) nám pošlete do 10. 7. 2016 na adresu Zákaznický servis, Walmark, Nová továrna 1940, 73701 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz. Z došlých správných odpovědí vylosujeme **3 výherce, kteří od nás dostanou hru Muckinos od firmy Piatnik.**

Znáte Muckinos?

Jednoduchá pravidla, podobná pexesu, vtáhnou rychle do hry i nejmenší děti. Hráči procházejí kouzelný les, kde již od pradávna žijí malí skřítkové Muckinové. Musejí si pamatovat obrázky na kartičkách, přitom ale nesmí skřítky vzbudit... Vyhrává ten, kdo jako první přejde s figurkou celý les. Více na www.piatnik.cz.



Rady na cesty

Šťěstí přeje připraveným a o dovolené to platí dvojnásob. Proto jsem pro vás sestavili seznam toho nejdůležitějšího, co ve vašem prázdninovém kufru nesmí chybět.

5 věcí, na které nesmíte zapomenout

- **Platný cestovní pas nebo občanský průkaz** (děti musí mít vlastní cestovní pas nebo občanský průkaz).
- **Další cestovní doklady** (letenka, jízdenka, řidičský průkaz, cestovní smlouva...)
- **Dostatečný finanční obnos v zahraniční měně a bankovní karty.**
- **Cestovní pojištění** (pokrývající všechna potenciální rizika).
- **Léky**, které užíváte, i **doplňky stravy**, na které jste zvyklí.

Plus jeden tip navíc: Před cestou do exotických destinací, si vždy předem ověřte **povinné nebo doporučené očkování**.

10 tipů na výbavu cestovní lékárničky

- **léky, které pravidelně užíváte**
- **dezinfekce a obvazový materiál** (malé nůžky a náplasti)
- **antialergika**
- **přípravky na hmyzí poštípání** (kvalitní repelenty)
- **léky proti bolesti**
- **teploměr a léky na snížení teploty**
- **účinné prostředky proti průjmu**
- **přípravky proti nevolnosti a zvracení** vyvolaných jízdou v dopravních prostředcích
- **přípravky na podporu žilního oběhu a stahovací punčochy** (pro dlouhé cesty letadlem nebo autobusem)
- **masážní emulze** (na prokrvení svalstva a pokožky a působící proti svalové únavě)

NÁŠ TIP

Léky, které pravidelně užíváte, si při cestování letadlem vezměte do příručního zavazadla a před celní kontrolou vložte do připraveného sáčku.

