

Klub zdraví

Vánoce 2014



Klub zdraví
WALMARK
... vždy na vaší straně

EWA FARNA NEJLEPŠÍ DÁREK? PRVNÍ MIKROFON!

Vánoční soutěž

VYHRAJTE VÍKEND
VE 4* WELLNESS
HOTELU ANTONIE
VE FRÝDLANTU!



TIPY NA
DÁRKY
uprostřed
časopisu



PhDr. Iva
Málková
UZOBÁVEJTE
UVÁŽENĚ



VYHRAJTE
s Martánky
VÁNOČNÍ
KOLOTOČ!



DARUJTE
zdraví
i krásu



Prostenal[®] FORTE



Pomáhá udržovat zdravou prostatu (Saw palmetto) ✓



Přispívá k zachování správné funkce močového ústrojí (Kopřiva dvoudomá) ✓



Dodává tělu Zinek, který je nezbytnou součástí prostaty ✓



Dávkování pouze 1 tableta denně

Časté močení během noci může být prvotním projevem potíží s prostatou. Nový Prostenal[®] FORTE je díky vylepšenému složení ideálním doplňkem stravy pro zdraví prostaty. Obsažené Saw palmetto pomáhá udržovat zdravou prostatu a podporuje správný proud moči. Kopřiva dvoudomá podporuje vylučovací funkci ledvin a napomáhá udržovat správnou funkci močového ústrojí. Zinek přispívá k udržení normální hladiny testosteronu a je nezbytnou součástí zdravé prostaty.



Užijte si své sny bez přerušování.

www.prostenal.cz



Léčí infekci močových cest

a slouží jako prevence před opakovanými infekcemi



Zdravotnický prostředek

- Potlačuje nepříjemné příznaky infekcí jako ostré pálení a řezání
- Vhodné i jako podpůrná léčba při léčbě antibiotiky
- Bezpečný v těhotenství i v období kojení

www.urinal-info.cz

Urinal[®]
expert na váš palčivý problém



VÁNOČNÍ POŠTA	4
KALEIDOSKOP Zajímavosti ze světa zdraví	5
SETKÁNÍ Ewa Farna	6
ŽIVOTNÍ STYL Darujte zdraví i krásu	8

NADÍLKA Z WALMARKU	9
ZAUJALO NÁS Cévy pod drobnohledem	13
ODBORNÍK RADÍ Uzobávejte uváženě	14
V ORDINACI Základem je přirozené prostředí	16

PRO DĚTI Pojďte si hrát	17
CESTY ZA ZDRAVÍM Po vzoru Římanů	18
RELAXACE	19



VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

srdečně Vás zdravím u vánočního vydání našeho klubového časopisu. Při jeho přípravě jsem si znovu uvědomil, jak je dnešní doba zrychlená. Nyní, kdy pro Vás chystáme toto číslo, je teprve začátek října a venku vládne krásné slunečné počasí. V obchodech už jsem ale zahlédl mikulášské figurky a vánoční kolekce...

Samozřejmě ani my ve Walmarku jsme po létě nezpomalili, naopak, už v předstihu jsme pro Vás nachystali vánoční balení Vašich nejoblíbenějších produktů. Věříme, že dobře splní svoje poslání – především pomohou Vám i Vaším blízkým podpořit dobré zdraví a přispějí k co nejlepší kondici. Stejně tak věříme, že Vás potěší i dárky, které jsme pro Vás vybrali a přibalili k přípravkům. Přehled všech vánočních balení najdete na čtyřech stranách uprostřed tohoto časopisu. Také na dalších stránkách svého magazínu najdete tipy na netradiční dárky, cenné rady odborníků a lékařů, rozhovory a soutěže o zajímavé ceny. Vážení a milí přátelé, dovolte mi, abych Vám za náš zákaznický servis a především za celou společnost Walmark poděkoval za Vaši přízeň a popřál Vám klidné a radostné vánoční svátky a pevné zdraví do nového roku 2015.

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

Chlorella Japan FORTE

K Vánocům patří nejen jehličí, ale i řasy...

Sladkovodní řasa **Chlorella** se k vánočním svátkům dobře hodí, a to nejen kvůli své zelené barvě... Má totiž **výjimečné detoxikační vlastnosti**, díky nimž pomáhá organismu zbavovat se škodlivých látek, a tím podporuje jeho novou energii.

Přípravek **Chlorella Japan FORTE** obsahuje vysoké dávky (500 mg) chlorelly v jedné tabletě. Pomáhá odstranit těžké kovy z těla a **příznivě ovlivňuje funkci žlučníku, jater a ledvin**, tedy orgánů, které mají v těle detoxikační funkci. Zároveň pomáhá udržovat **správnou hladinu cukru a cholesterolu v krvi** a přispívá k řádnému fungování **imunitního systému**. Je zdrojem důležitých živin potřebných pro **energetický metabolismus** těla a přispívá k celkové vitalitě. Užívá se **3-5 tablet 2x denně**, asi čtvrt hodiny před jídlem, a zapíjí se vodou.

KAŽDÁ TABLETA
OBSAHUJE 500 g
CHLORELLY!



DOPLNĚK STRAVY

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu **Vychází:** 2x ročně **Číslo, místo a datum vydání:** 5/2014, Český Těšín, Vánoce 2014
Registrace: MK ČR E 20359 **Vydavatel:** Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec **IČ:** 536016

Vánoční pošta



Pan Tomek
(vlevo)
na vrcholu
Marmolady
(3 300 m n. m.)



Vážená redakce časopisu KZW,

v roce 1999 při sestupu z vrcholu Ralska jsem začal pociťovat nepříjemný tlak v levém koleni. Časem se obtíže projevíly i v druhém koleni a chůze ze schodů nebo z kopce pro mne byla utrpením. Při podzimním hledání hub na lesních stránkách se ztratila veškerá radost, jediným cílem bylo dostat se včas z kopců do údolí. Byl jsem na vrcholu sil, ani jsem netrpěl nadváhou a často jsem podnikal turistické výlety. Proto mne potíže překvapily, lékařské vyšetření však neodhalilo žádné nadměrné opotřebení kloubů. V té době jsem začal užívat prostředky kloubní výživy – nejdříve od jiné společnosti, posléze jsem přešel ke značce Walmark a produktu Proenzi. Doplňky stravy jsem užíval pravidelně a po převážnou část roku (s doporučenými přestávkami), v průběhu doby jsem vyzkoušel i alternativu Arthrostop Chondro, pak jsem se zase vrátil k Proenzi. Dnes mohu potvrdit, že částka dlouhodobě „investovaná“ do produktů se mi vyplatila – kolena se sice občas ozvou, není to však již brzká a nadměrná bolest. Nečiní mi problém sejít třeba tisíc výškových metrů. Pouhé užívání tabletek rozhodně není všemocné, což mi poněkud skepticky potvrzují spolužáci lékaři a farmaceuti, ale užívání kloubní výživy s pravidelným pohybem a cvičením přináší pozitivní výsledky. Sám jsem se o tom letos přesvědčil zdoláním vrcholu Marmolady (3 300 m n. m.) v italských Dolomitech – dříve, s bolavými klouby, bych si na výstup a sestup rozhodně netroufl.

*S poděkováním a pozdravem
Viktor Tomek, Turnov*

Vážený pane Tomku,

s obdivem jsme si přečetli Váš dopis a měli upřímnou radost, že Vám k Vašemu skvělému sportovnímu výkonu – zdolání italské Marmolady – pomohly i přípravky od Walmarku. Děkujeme také za zasloupanou fotografii a posíláme vánoční balení kloubní výživy Proenzi® 3 plus. Věříme, že Vám udělá radost a přispěje k co nejlepší fyzické kondici. Přejeme krásné Vánoce!

Redakce KZW

Proenzi® 3 plus

Přípravek **Proenzi® 3 plus** je určen zákazníkům, kteří při výběru kloubní výživy **preferují komplexní složení přípravku** pro dosažení maximálního efektu, a také **lidem se zvýšenou zátěží nosných kloubů** způsobenou těžkou fyzickou prací, sportem nebo nadváhou.

Proenzi® 3 plus obsahuje glukosamin sulfát, chondroitin sulfát, Unique MSM® a **ExPur complex**, který je složen z kolagenu typu II a vitamínu C, který přispívá k normální tvorbě kolagenu, a tím i k řádné funkci chrupavek.

Jak užívat? Dospělí užívají 3 tablety denně, děti od 12 let 1 tabletu denně, a to nejlépe po jídle. Tablety dostatečně zapíjejte vodou, při problémech s polykáním je můžete pít nebo drtit.

Doporučení: Pro optimální účinnost užívejte Proenzi® 3 plus po dobu minimálně 2-3 měsíců a kúru několikrát ročně zopakujte. **Maximálního efektu můžete dosáhnout při dlouhodobém užívání.**

VÁNOČNÍ BALENÍ
PROENZI® 3 PLUS
OBSAHUJE 180 + 90 TABLET.
ZÍSKÁTE TAK MĚSÍC UŽÍVÁNÍ
V HODNOTĚ 400 Kč ZDARMA.

DOPLŇEK STRAVY



RECEPT PRO VÁS

ŠPALDOVO-KUKUŘIČNÉ LINECKÉ SUŠENKY

NA 50 KS SUŠENEK BUDETE POTŘEBOVAT:

- 300 g špaldové celozrně hladké mouky
- 200 g rostlinného tuku v biokvalitě
- 100 g sladěnky ječmenné nebo rýžového sirupu
- 3 lžice strouhané mrkve
- 2 lžice kokosu



Náš tip:
Pro obměnu přidejte lžičku sušeného zázvoru.

Suroviny zpracujte v těsto a nechte hodinu vychladit v lednici. Formičkou vykrájejte tvary a pečte je v troubě při mírné teplotě (150 °C) cca 15 min.

Recept je z knihy Biokuchařka Hanky Zemanové, www.smartpress.cz, 382 Kč

Výjimečné Ginkgo

Přípravek **GinkoPrim® Max** je určen lidem, kteří potřebují podpořit svoji duševní výkonnost. Obsahuje tři důležité látky pro lepší paměť a koncentraci – **ginkgo bilobu**, **DMAE a hořčík**. **Ginkgo biloba** podporuje periferní krevní oběh a pomáhá zachovat **dobré kognitivní funkce, především paměť**. Zároveň pomáhá udržovat **mentální svěžest a duševní pohodu**. Ginkgo bilobu doplňuje v přípravku **GinkoPrim® Max** látka **DMAE** (dimethylaminoethanol), organická sloučenina podobná cholinu, a **hořčík**, minerální látka nezbytná pro duševní funkce a nervovou činnost. Užívá se **1 tableta denně**.

DOPLNĚK STRAVY



PRAPODIVNÉ CESTY NEZMARŮ KNIHA PRO MALÉ I VELKÉ

SPORTOVCE

Autor: DANIEL POLMAN

Napínavé příběhy plné fantazie zaujmou jak děti, tak dospělé. Pohádky nabádají ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu včetně sportu a zdůrazňují význam slušného chování a smysl pro fair play. Kniha obsahuje i velmi povedené ilustrace výtvarnice Jany Soběslavové.

192 Kč, www.mapis.cz



KNÍŽKA PRO VZPOMÍNÁNÍ A PROCVIČOVÁNÍ PAMĚTI

Autorky: KLÁRA CINGROŠOVÁ a KLÁRA DVOŘÁKOVÁ

Publikace obsahuje 27 témat, jež se vztahují ke kalendářnímu roku a jejichž výběr ovlivnila česká historie a kultura. Každé téma je naplněno náměty a úkoly, v nichž se prolíná práce se vzpomínkami (reminiscence) a trénování paměti. Vše je zpracováno tak, aby bylo možné knihu použít bez přípravy.

239 Kč, www.portal.cz



Síla hořčíku

Sportovci, kteří se zajímají o zdravou výživu, dobře vědí, jak je pro jejich organismus důležité **pravidelné doplňování hořčíku**. Tato základní minerální složka našeho těla, nezbytná pro řadu tělesných funkcí (fungování nervového systému, svalů, tvorbu a zachování zdravých kostí a zubů, pro energetický metabolismus), se totiž **rychle vyčerpává při intenzivní tělesné námaze nebo stresu**. Proto je její doplňování formou doplňku stravy vhodné především pro lidi vystavené zvýšené fyzické nebo psychické zátěži. V přípravku **Magnesium + B6** je hořčík, jehož zdrojem je zde laktát hořčičnatý, doplněný vitamínem B6, který podporuje normální funkce nervového systému, přispívá ke snížení únavy a podporuje fungování imunitního systému. Užívají se **2 tablety 3x denně**, které se zapíjejí vodou.



DOPLNĚK STRAVY

SETKÁNÍ



NEJLEPŠÍ DÁREK? První MIKROFON!

ZPĚVAČKA **EWA FARNA** (21) PATŘÍ K NEJVĚTŠÍM OBJEVŮM NAŠÍ HUDEBNÍ SCÉNY POSLEDNÍCH LET. JE NEJMLADŠÍ DRŽITELKOU ČESKÉHO SLAVÍKA A STEJNĚ JAKO WALMARK POCHÁZÍ Z TŘINCE.

DOSLOVA PŘES NOC JSTE SE STALA OBDIVOVANOU HVĚZDOU. JAK NA TUHLE PROMĚNU S Odstupem času nahlížíte – co vám dala a co vzala?

Snažím se v životě ničeho nelitovat. Moje práce, stejně jako všechno ostatní, má své plusy i minusy. Zatím je ale více plusů. Svoji práci zbožňuji a pořád je to můj koníček, což je velké štěstí. Vzala mi určitě soukromí a trochu typického bezstarostného dětství, ale neměnila bych.

CO VÁS TEĎ PŘED VÁNOCEMI NEJVÍC ZAMĚSTNÁVÁ?

Právě teď, v adventním období, vychází moje další deska. Pracovali jsme na ní dva roky a je to moje další řadová deska po pěti letech. Zároveň se snažíme organizovat koncertní turné po Čechách, v zimě plánujeme začít natáčet další jazzovou desku pro polský trh a po ní budou následovat přípravy na léto, což je koncertní sezona. Díky bohu – pořád se něco děje.

POCHÁZÍTE Z TŘINCE, VYSTUDOVALA JSTE V ČESKÉM TĚŠINĚ – JAKÝ DNES MÁTE VZTAH K RODNÉMU KRAJI, NAJDETE SI PŘI SVÉ PRACOVNÍ VYTÍŽENOSTI ČAS NAVŠTĚVOVAT RODINU, PŘÁTELE?

Určitě! Svoji rodnou Vendryni (obec v těsném sousedství Třince) miluji a vždy se strašně ráda vracím domů. Mám skvělé rodiče, super rodinu, přátele, se kterými se snažím vídat třeba i v Praze, protože tady studuji.

V TŘINCI PŮSOBÍ I FARMACEUTICKÁ FIRMA WALMARK...

Společnost Walmark samozřejmě znám. Dokonce znám i její zakladatele – bratry Walachovy, tedy hlavně jejich děti. Jsme přeci z kraje, kde se všichni dobře známe, zvláště co se týká národnostní menšiny.

ZDEJŠÍ KRAJ JE TAKÉ IDEÁLNÍ PRO TURISTIKU NEBO LYŽOVÁNÍ. JAKÝ JE VÁŠ VZTAH KE SPORTU?

Sport mě moc baví, dokonce jsem závodně lyžovala za Ski Beskyd Velka Raca. Teď už jezdím jen rekreačně, když se najde čas. Ale v zimě je pro muzikanty taková okurková sezona, takže vždy alespoň jednou vyrazíme s rodinou na delší dobu někam na lyže.

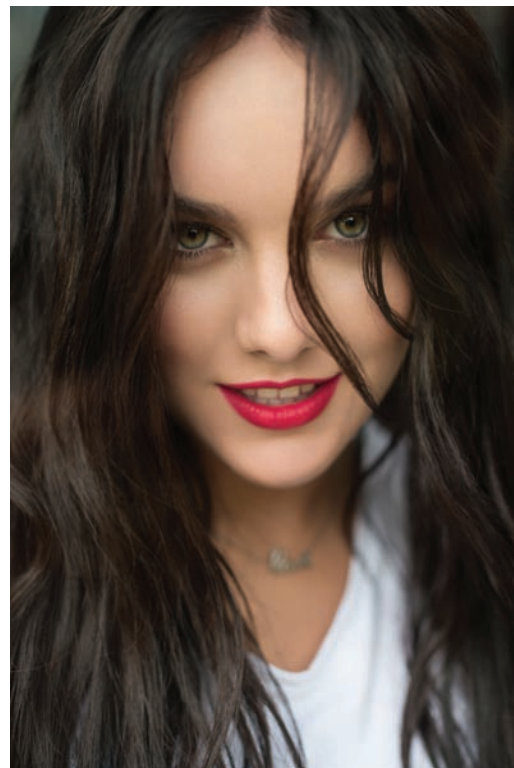
PAMATUJETE SI JEŠTĚ, KTERÝ VÁNOČNÍ DÁREK VÁM KDY UDĚLAL NEJVĚTŠÍ RADOST?

Asi to byl můj první mikrofon. A pak taková ta čurací a mluvící panenka – to byla velká radost a došlo i na slzičky... Každoročně mě však potěší jakýkoli dárek od srdce a nejvíce ty promyšlené, či dokonce vlastnoručně vyrobené.

UŽ VÍTE, KDE BUDETE TRÁVIT LETOŠNÍ VÁNOCE A SILVESTR?

Silvestr bude už klasicky pracovní – hrajeme koncert v polské televizi. A Vánoce strávím taky klasicky – tedy s rodinou, v klidu a lásce.

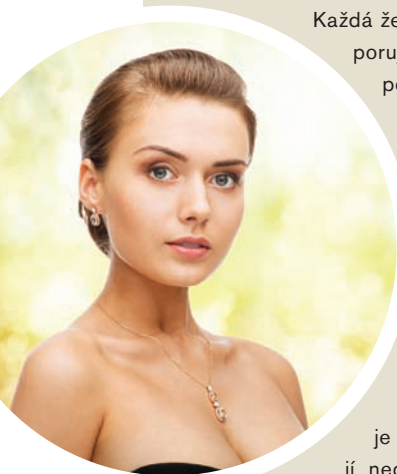
OVOJI PRÁCI
ZBOŽŇUJI
A POŘÁD JE TO
MŮJ KONÍČEK



DARUJTE ZDRAVÍ i KRÁSU

Nechte se inspirovat našimi tipy na netradiční dárky.

Přirozená krása



Každá žena ráda vyzkouší kvalitní přípravek podporující její krásu. Doplněk stravy **Decolen** pomáhá k dokonalému vzhledu dámského dekoltu. Obsahuje **nutriční látky s přirozeným účinkem na prsní tkáň** – především lněné semínko, které je bohatým zdrojem lignanů. **Lignany** jsou fytoestrogeny, které působí podobně jako přirozené ženské hormony estrogenu. Chrání a podporují zdraví prsní tkáně, a tím pozitivně ovlivňují zdraví prsou. Decolen obsahuje také **chmel**, který je bohatý na fytoestrogeny, které snižují negativní účinky hormonální nerovnováhy. Antioxidanty v chmelu a semínkách z vinných hroznů

spolu s vitamínem D pomáhají chránit tkáňové buňky před škodlivými účinky volných radikálů. Užívají se **2 tablety denně**.

DOPLNĚK STRAVY



Ideální spojení



Vítaným společníkem každé ženy při péči o její vzhled a zdraví je **Viaderm Complete** – nutricosmetický výrobek obsahující pečlivě vybrané vitamíny, minerály a bylinné výtažky. Tento doplněk stravy působí na rozdíl od kosmetiky uvnitř organismu. Obsahuje **pupalku dvouletou** s kyselinou gamma-linolenovou, která pomáhá udržet elasticitu, jemnost a zdraví kůže. **Biotin** přispívá k udržení vlasů v dobrém stavu, **měď** ke správné pigmentaci vlasů a **zinek a křemík** pomáhají k udržení dobrého stavu nehtů.

Viaderm Complete je vhodné užívat alespoň **po dobu 2 měsíců** a tuto kúru opakovat podle potřeby **několikrát za rok**.

DOPLNĚK STRAVY



NYNÍ V BALENÍ 90 TOBOLEK A ŘASENKOU SINERGIA CARE OD GABRIELLY SALVETE.

Trojité síla

Přípravek **Dialevel** je vhodný pro všechny, kteří si chtějí zachovat zdravou hladinu cukru v krvi – pro diabetiky, pre-diabetiky s obecnými preventivními opatřeními (diety a cvičení), osoby s poruchou glukózové tolerance a osoby s nadváhou. **Obsahuje optimální kombinaci tří aktivních látek:**

- **Skořice** pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi.
- **Chrom** je stopový prvek důležitý pro štěpení bílkovin, tuků a cukrů. Chrom přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi.
- **Kyselina alfa-lipoová.**

Užívají se **1 – 2 tablety denně**, nejlépe po jídle, které se zapíjejí vodou.



VÝHODNÉ 90TBL. BALENÍ S DÁRKEM – DIABETICKÝMI PONOŽKAMI.



DOPLNĚK STRAVY

Vánoce s Walmarkem



Proenzi® 3 Plus Komplexní kloubní výživa od Proenzi

- vysoký obsah **glukosamin a chondroitin sulfátu**, MSM, navíc obohaceno o unikátní komplex ExPur s kolagenem II a vitamínem C
- unikátní přípravek pro péči o klouby **s dlouhodobým účinkem**

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 764,- Kč včetně DPH
Balení: 180+90 tablet ZDARMA



**NAVÍC 1 MĚSÍC UŽIVÁNÍ
ZDARMA**



Proenzi® Comfort Inovativní kloubní výživa ve formě chutných tablet

- obsahuje glukosamin nové generace, kolagen typu II a vitamín C

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 598,- Kč včetně DPH
Balení: 120+60 tablet ZDARMA



**NAVÍC 1 MĚSÍC UŽIVÁNÍ
ZDARMA**

Martánci Vitaminy a minerály pro děti

Martánci s Imunactivem

- pro podporu imunity
- obsahují komplex Imunactiv (beta glukan, vitamín C a zinek)

Martánci s Inulinem

- pro zdravý růst a vývoj organismu
- obsahují Inulin pro podporu zdravé střevní mikroflóry

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 348,- Kč včetně DPH
Balení: 100+30 tbl. NAVÍC



**MARTABROUK
30 % SLEVA
HEXBUG**

GinkoPrim® MAX

S ginkgo bilobou pro lepší paměť

- pomáhá udržet dobrou paměť i s přibývajícím věkem
- příznivě ovlivňuje krevní oběh a **prokrvení končetin**

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



TERM OhrneK



Prostenal® FORTE

Se Saw palmettem pro péči o prostatu



- pomáhá zachovat správnou funkci močového ústrojí a zdravou prostatu
- vhodný pro muže po čtyřicítce

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 581,- Kč včetně DPH
Balení: 90+30 tablet NAVÍC



KVALITNÍ NŮŽ
s dvojitým ostřím



Spektrum 50+

S ženšenem pro aktivní život po padesátce

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

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 437,- Kč včetně DPH
Balení: 100 tablet + 30 gummies ZDARMA



ŽELATINOVÉ MULTIVITAMINY
Spektrum gummies 50+
s rakytníkem



Spektrum Imunactiv®

S vitamínem C a zinkem pro podporu imunity

- obsahuje široké spektrum vitaminů a minerálů
- obohaceno komplexem Imunactiv s beta glukánem a bioflavonoidy

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 427,- Kč včetně DPH
Balení: 100 tablet + 30 gummies ZDARMA



ŽELATINOVÉ MULTIVITAMINY
Spektrum gummies s echinaceou





Vápník-hořčík-zinek PREMIUM

Multiminerál s vitaminy

- kombinace tří důležitých minerálů obohacená o mangan, měď a vitaminy B6 a D3

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 279,- Kč včetně DPH

Balení: 150+50 tablet ZDARMA



ORIGINÁLNÍ NŮŽ
na zeleninu



Omega 3 rybí olej FORTE

S EPA a DHA pro zdravé srdce

- 3 000 mg v denní dávce pro zdravé srdce

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 294,- Kč včetně DPH

Balení: 160+80 tobolek ZDARMA



ORIGINÁLNÍ NŮŽ
na zeleninu



Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy

15,6 miliard bakterií v maximální denní dávce

- vhodný doplněk při užívání antibiotik

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 329,- Kč včetně DPH

Balení: 60+60 tobolek ZDARMA



ORIGINÁLNÍ NŮŽ
na zeleninu



Všechny nože jsou
značky Sonic od:

tescoma.

Coenzyme Q10 30 mg

Dodává vašemu tělu potřebnou energii

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

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 306,- Kč včetně DPH
Balení: 60+60 tobolek ZDARMA



ORIGINÁLNÍ NŮŽ
na zeleninu



Hlíva ústříčná PLUS s rakytníkem a echinaceou

Osvědčená kombinace přírodních látek

- s Echinaceou a Rakytníkem řešetlákovým pro podporu imunitního systému

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 415,- Kč včetně DPH
Balení: 100+50 tablet ZDARMA



ORIGINÁLNÍ NŮŽ
na zeleninu



Mega Lecithin FORTE 1325 mg

Čistý lecithin v nejsilnější formě

- obsahuje kyselinu linolovou pro zachování optimální hladiny cholesterolu v krvi

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 264,- Kč včetně DPH
Balení: 100+100 tobolek ZDARMA



Lutein FORTE 20 mg

S vitaminem A a zinkem k udržení normálního zraku

- vysoká dávka Luteinu - 20 mg v 1 tabletě

Cena v zásilkovém prodeji KZW: 431,- Kč včetně DPH
Balení: 80+40 tobolek ZDARMA



ORIGINÁLNÍ NŮŽ
na zeleninu



Všechny nože jsou
značky Sonic od :

tescoma.

WALMARK®

Produkty z uvedené nabídky si můžete objednat na www.klubzdavi.cz, telefonicky na bezplatné lince 800 141 141 v pracovních dnech od 7:00 do 19:00 hod. nebo prostřednictvím přiloženého letáku s Vánoční nabídkou produktů Walmark.

Akce trvá do 31.12.2014 nebo do vyprodání zásob.
Všechny uvedené produkty jsou notifikovány MZ ČR jako doplňky stravy.
www.walmark.cz

CÉVY POD DROBNOHLEDEM

Potíže se žilním systémem se týkají stále většího počtu lidí. Ptali jsme se cévního chirurga MUDr. Tomáše Bureše z ORP Centra v Praze, jaké jsou nové možnosti diagnostiky i prevence.

KTEŘÍ LIDÉ JSOU NEJVÍCE NÁCHYLNÍ K CÉVNÍMU ONEMOCNĚNÍ?

Potíže se žilami postihují častěji ženy, což je dáno především těhotenstvím, při kterém vlivem zvětšení dělohy dochází k útlaku žil v pánvi, a tím pak k následnému zvýšení žilního tlaku v dolních končetinách.

K negativním faktorům pro vznik těchto obtíží patří i nadváha, velká fyzická zátěž, dlouhodobé stání nebo sezení, které vedou ke zhoršenému toku krve v žilním systému a následnému poškození povrchových, ale i hlubokých žil. Určitý vliv má i dědičnost – někteří pacienti mají vrozenou méněcennost pojivové tkáně spojenou s postupným poškozováním žilních chlopní a rozvojem obtíží.

CO JE PRO ZDRAVÉ CÉVY DŮLEŽITÉ?

V běžném denním režimu je pro žilní systém nejdůležitější aspoň občasný pohyb. Krevní tok v žilách podporuje tzv. svalová pumpa, kdy pohyb svalů vede k urychlení toku v žilním systému dolních končetin, a tím brání zvýšenému tlaku krve a následnému poškozování chlopní. Ze sportů lze doporučit ty, při nichž nedo-

chází k nárazům při dopadu na tvrdou podložku – plavání, jízda na kole, rychlejší chůze. Nevhodné jsou naopak běh, tenis, fotbal a podobné aktivity, kdy opakované rázy mohou vést k narušování funkce chlopní.

V PŘÍRODNÍ MEDICÍNĚ JE V SOUVISLOSTI S CÉVNÍMI POTÍŽEMI ČASTO ZMIŇOVANÝ KAŠTAN KOŇSKÝ – JAK PŮSOBÍ?

Výtažky z kaštanu obsahují látky, které podporují pevnost a elasticitu žilní stěny. Doplnky stravy s obsahem kaštanu koňského lze užívat při žilních a cévních potížích dolních končetin a také při lymfatických otocích. Jde ale především o prevenci. Už vzniklé křečové žíly lze odstranit jedinečným chirurgickým zákrokem.

JAKÉ VYŠETŘOVACÍ METODY SE V SOUČASNOSTI POUŽÍVAJÍ?

Základní vyšetřovací metodou je jednoznačně ultrazvuk, při kterém lze získat podrobnou představu nejen o anatomických poměrech cévního řečiště, ale i o jeho funkci. Lze tak podrobně vyšetřit směr a rychlost krevního toku v souvislosti s anatomickými poměry, a podle toho určit přesnou příčinu

eventuálního postižení daného pacienta. Ultrazvuk také přesně odhalí uzávěr žilního řečiště v případě trombózy, po zánětech nebo úrazech. Na základě výsledku pak můžeme jednoznačně doporučit nejvhodnější léčebný postup.

PRO KOHO JE VHDNÉ ULTRAZVUKOVÉ VYŠETŘENÍ?

Pro každého pacienta, který má problémy svědčící pro možné poškození cévního a zejména žilního systému. Tedy u pacientů s častými klidovými bolestmi končetin, s otoky, pocitem neklidných a unavených nohou, nebo samozřejmě u pacientů s již rozvinutými křečovými žilami. Ultrazvukové vyšetření pak ukáže nejen anatomickou stavbu žilního systému, ale dokáže získat i podrobný obraz o funkci cévního řečiště.




MUDr. Tomáš Bureš, ORP Centrum, Lékařské centrum pro diagnostiku a léčbu pohybového aparátu, www.orp.cz



INZERCE

Varixinal

Doplněk stravy **Varixinal** obsahuje čtyři rostlinné extrakty: koňský kaštan, gotu kolu, borůvky a listnatec bodlnatý, které mají příznivý účinek na žíly.

Koňský kaštan pomáhá zvyšovat pružnost a pevnost cév a cévních stěn a má pozitivní vliv na žilní funkci (průtok krve, pružnost žilních stěn). **Listnatec bodlnatý** a **gotu kola** podporují žilní oběh v dolních končetinách. **Borůvky** jsou známé jako účinné antioxidanty, které pomáhají zachovat pružné žíly a neporušené cévy. Složení je obohaceno **bioflavonoidem hesperidinem** a **vitaminem C**, který je důležitý pro správnou funkci cév. Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí vodou.  Více na www.varixinal.cz

ÚLEVA PŘI POCITECH
TĚŽKÝCH NOHOU DÍKY
EXTRAKTU Z KOŇSKÉHO
KAŠTANU



DOPLNĚK STRAVY

UZOBAVEJTE UVÁŽENĚ



Nenechte si zkazit Vánoce obavou z nadbytečných kil a trávicích obtíží. Naše přední odbornice na výživu a hubnutí – PhDr. Iva Málková, zakladatelka hnutí STOB – nám poradila, jak vyzrát na nástrahy, které s sebou nejkrásnější svátky roku přinášejí.



PhDr. Iva Málková,
psycholožka,
www.stob.cz

V období, kdy se ve většině rodin kuchtí tolik dobrot, že se pak jedí i přes moc, jen aby se nezkažily, vás samozřejmě nebudeme nutit k dodržování redukčního režimu. Budeme se však snažit vás přesvědčit, že vánoční pohoda se dá vyjádřit i jiným způsobem než přejídáním se.

Rada pro notorické ochutnávače

Základem nabírání kil nebývají hlavní jídla, ale uzobávání kolem, takzvané jídlo navíc.

Zvýšený příjem energie začíná často již pečením cukroví – uždibováním těsta, nadměrným ochutnáváním polev či náplní. Víte-li o sobě, že jste chroničtí ochutnávači, zkuste si odkládat při pečení vše, co jste chtěli ochutnat, na zvláštní talířek. Snadno tak uvidíte, jaké množství potravin jste do sebe mohli během pečení nevědomky přijmout.

Zkuste také osvědčenou metodu JJP – Jez Jen Polovinu. Když si při štědrovečerní večeři pomalu vychutnáte jeden kousek smaženého kapra s bramborovým salátem, budete z něho mít daleko větší potěšení než ti, kteří snědli tři porce a musí si povolovat pásek u kalhot.

Pusinky mají výjimku

Největší pohromou pro naši postavu je nadměrná konzumace živočišných tuků a cukru, které tvoří základ většiny vánočního pečiva. Stejně tak nejsou vhodné některé polevy, které obsahují transmastné kyseliny. Většina klasického cukroví, jako je rohlík-



Zjistili jsme

- K tomu, abyste se zbavili energie přijaté z **200g porce smaženého kapra a pochoutkového salátu**, musíte 3 hod. cvičit, 2,5 hod. vydatně tančit či 4 hod. luxovat.
- **1 vanilkový rohlíček** anulujete 8 min. cvičení, 5 min. rychlého odklizení sněhu či 13 min. žehlení.
- **1 kousek dortu** vás bude stát 30 min. cvičení, 25 min. běhu na lyžích či 1 hod. rychlé chůze nebo plavání.



ček, pracna nebo slepované kolečko, obsahuje okolo 300 kJ, vosí hnízdo 500 kJ, rumové koule, cukroví s máslovým krémem až 1000 kJ. Proto stojí za to nahradit při jejich přípravě nezdravé součásti zdravějšími (viz Co se osvědčilo). Pouze sněhové pusinky mají výjimku – obsahují bílkoviny a jsou velmi lehounké.

Pohyb místo televize

Napečené cukroví uložte v krabících na vzdálená místa. Servírujte je až na vánoční stůl a v množství, které si chcete ten den dopřát. Pokuste se snížit počet hodin, které strávíte u bohatě prostřených stůlů, a proložte je pohybem – procházkou či výletem. Cukroví vám pak bude chutnat ještě víc, než kdybyste ho po celý den uzobávali při televizních pohádkách. Zdánlivě ztracený čas se vám bohatě vrátí v lepším zdraví, kondici a větším životním elánu a výkonnosti.

CO SE OSVĚDČILO

- Nahradte cukr **sušeným ovocem**, které obsahuje vyšší množství vlákniny, minerálních látek a vitamínů.
- Díky značnému obsahu cukru můžete do některého pečiva dobře využít **mrkev**.
- Místo velmi kalorických máslových krémů používejte **krémy pudinkové a tvarohové**.
- Využijte **rostlinné tuky** s menším procentem tuku.
- U klasických receptů můžete 1/3 tuku nahradit **mlékem** nebo **nizkotučným jogurtem**.
- Oříšky z části nahradte **obilnými klíčky** nebo **nasucho opraženými vločkami** (kromě ovesných i ječnými, žitnými nebo sójovými).
- Zabudujte do cukroví **vlákninu** – např. vločky, mrkev, fíky, jablka, banány, švestky, meruňky. Díky vláknině cukroví dříve opustí vaše tělo, a navíc přijmete i minerální látky a vitaminy.

Ulevte svému nadýmanému břichu

Pokud vám vánoční hodování přes veškerá opatření přece jen způsobilo střevní a břišní potíže, projevující se například nadměrnou tvorbou plynů, vyzkoušejte zdravotnický prostředek **Degasin**. Ten díky obsahu účinné látky **Simetikon** rychle uleví nafouknutému břichu a vy se budete opět cítit ve formě. Simetikon je účinná látka, jež pomáhá narušovat bubliny plynu, které se rozpadnou a snadno vyloučí z těla ven. Doporučuje se užívat **1-2 tablety 2x denně** nejlépe před hlavním jídlem.

NEJSILNĚJŠÍ
PROSTŘEDEK
PROTI NADÝMÁNÍ
A PLYNATOSTI NA
ČESKÉM TRHU.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Šetrná a rychlá pomoc proti průjmu

Průjem je vždy třeba nejen zastavit, ale také léčit, abychom tělo chránili před dehydratací. Zdravotnický prostředek **Tammex Family** je určený všem členům vaší rodiny, včetně těch nejmladších, protože je **vhodný už pro děti od 1 roku**. Navíc má příjemnou pomerančovou příchut, kterou nejen děti jistě ocení.

Tammex family je určený **pro léčbu všech typů průjmu** díky účinné látce diosmektitu. Příprava je jednoduchá – **obsah sáčku se rozpustí ve 100 ml vody**, zamíchá a vypije. Jedno balení obsahuje 8 sáčků.

SKVĚLÁ
POMERANČOVÁ
PŘÍCHUŤ!



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

ZÁKLADEM JE PŘIROZENÉ PROSTŘEDÍ

Jakými zásadami bychom se měli řídit, chceme-li svým dětem zajistit tu nejlepší péči o zdraví a podpořit jejich imunitu? Na naše otázky odpovídala imunoložka a alergoložka MUDr. Helena Marečková, CSc., z Ústavu imunologie a mikrobiologie 1. LF UK a VFN Praha.



MUDr. Helena Marečková, CSc.
Ústav imunologie
a mikrobiologie
1. LF UK a VFN
Praha

EXISTUJÍ U DĚTÍ VÝVOJOVÁ OBDOBÍ, KDY JSOU VÍCE NÁCHYLNÉ K ONEMOCNĚNÍ?

Miminko se většinou narodí s velmi dobrou výbavou protilátek od maminky. Ty po narození několik měsíců přetrvávají, poté se postupně rozpadají. Začínají se ale tvořit vlastní protilátky. Někdy je však nástup protilátek pomalejší, a tak může někdy mezi 4.-6. měsícem vzniknout „okno“, kdy už chybí mateřské protilátky, ale dítě ještě nemá dostatek vlastních. Tomu lze většinou předejít kojením.

Druhé období poklesu tvorby protilátek bývá kolem 3. roku a příčiny zatím nejsou známé. Obecně nástupy do dětských kolektivů patří k dalším obdobím, kdy je dítě více nemocné.

JAKÝMI ZPŮSOBY MOHOU RODIČE PODPŮRIT IMUNITU SVÝCH DĚTÍ?

Za zásadní se považuje kojení, pobyt mimo kuřácké prostředí, pestrá strava a přirozené prostředí, nikoli sterilní. Pro městské děti je také důležitý pobyt na zdravém vzduchu, hlavně v období rekonvalescence. Ideální by bylo, pokud by dítě po nemoci mohlo strávit několik dnů v přírodě mimo město.

PROČ JE PRO DĚTSKÝ ORGANIZMUS DŮLEŽITÝ VITAMIN D?

Vitamin D je důležitý pro hospodaření s vápníkem, tedy pro kosti. Má význam i pro správnou funkci imunitního systému. V posledních letech jdeme od extrému, kdy se děti vystavovaly slunci co nejvíce, k druhému, kdy děti chráníme před slunečnými paprsky téměř neprodyšně. Ani jedno není správné. Sluneční světlo potřebujeme, ale není třeba se mu nadměrně vystavovat v době největšího záření.

KTERÉ DALŠÍ VITAMINY A MINERÁLY BY NEMĚLY CHYBĚT V DĚTSKÉ STRAVĚ?

Pokud jí dítě pestrou stravu, postačí vitamin C ve formě ovoce při zátěžových stavech, tedy nemoci. Pokud dítě vůbec nejí maso, je vhodné zvážit přísun železa, ale tady bychom se měli poradit s dětským lékařem. V zimních měsících je možné doplnit občas vitamin D a při velké zátěži a po nemoci i vitaminy skupiny B.

PROČ JSOU NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY OMEGA 3 VÝZNAMNÉ PRO DĚTSKÝ ORGANIZMUS?

Rybí tuk byl vždy považován za zdravý doplněk stravy, i když dnes o jeho nepříjemné chuti spíše jen slycháváme od prarodičů. O významu omega 3 mastných kyselin pro vývoj mozku, výstelku cév a srdce není pochyb. Ideální by bylo naučit děti jíst ryby.

JAK PŮSOBÍ A ČÍM JSOU PROSPĚŠNÉ PROBIOTICKÉ BAKTERIE?

Probiotické bakterie jsou takové, které žijí na našich sliznicích, aniž by je poškozovaly. Naopak jsou důležité jako pomocníci slizniční imunity. Navozují na sliznicích (střevo, močové cesty, pochva) takové prostředí, které škodlivým bakteriím moc nevyhovuje, a tím nás chrání. Pokud dojde k úbytku těchto bakterií, škodlivé bakterie se začnou množit a může dojít k nemoci.

PROČ JSOU PŘÍPRAVKY S LAKTOBACILY DOPORUČOVÁNY V DOBĚ UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK?

Antibiotika nezabíjejí jen škodlivé bakterie, ale i ty hodné – probiotické, a proto při užívání antibiotik, ordinovaných např. kvůli zánětu průdušek, můžeme mít následně problém s průjmy, močovými cestami nebo gynekologický zánět. Užívání laktobacilů nebo živých jogurtových kultur těmto potížím předchází.



POJĎME SI HRÁT

Milé děti,

připravili jsme pro vás zábavné luštění. Když správně odpovíte na naše otázky a budete mít štěstí při losování, **můžete vyhrát jeden z 5 krásných vánočních kolotočů od firmy PLAYMOBIL.** Svě odpovědi (např. 1a, 2b atd.) označené heslem „Vánoční kolotoč“ prosím posílejte do 10. 12. 2014 na adresu: zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín.



PLAYMOBIL SE PŘEDSTAVUJE

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

www.panacci.cz

Vánoční kvíz

1. PŘÍPRAVEK MARTÁNCI LAKTOBACILY JE VHODNÝ PRO DĚTI OD:

- a) 6 let
- b) 3 let
- c) 1 roku

2. MASTNÉ KYSELINY OMEGA 3 SE ZÍSKÁVAJÍ Z:

- a) medu
- b) medvědího tuku
- c) rybího tuku

3. MARTÁNCI OMEGA 3 MAJÍ:

- a) jahodovou příchutí
- b) pomerančovou příchutí
- c) brusinkovou příchutí

4. MARTÁNCI LAKTOBACILY SE UŽÍVAJÍ JAKO:

- a) prášek, který se sype přímo do úst a nemusí se zapíjet
- b) tabletky, které se žvýkají
- c) tabletky, které se musejí zapíjet

5. DHA JE OZNAČENÍ PRO:

- a) městskou hromadnou dopravu
- b) omega 3 nenasycenou mastnou kyselinu
- c) druh velryby

Probiotika pro děti

Unikátní přípravek **Martánci Laktobacily**, vyrobený moderní technologií **Probiocap®**, **přispívá k vyvážené střevní mikroflóře. Díky obsahu vitamínu D podporuje imunitu. Tento přípravek lze užívat během i po užívání antibiotik, při potravinových intolerancích či při zažívacích potížích.**

Neobsahuje barviva, cukr ani lepek a má lahodnou ovocnou chladivou chuť.

Výhodou je **snadné užívání**: Prášek se nasype ze sáčku přímo do úst a nemusí se zapíjet vodou. Nebo se dá kdykoli během dne zamíchat dětem do jídla.

Doporučuje se: **1 sáček denně pro dlouhodobé užívání, 2 sáčky v případě potřeby** (např. při užívání antibiotik).

Zjistili jsme

Probiocap® je patentovaná technologie, která chrání probiotické bakterie před kyselým prostředím žaludku a tepelnými šoky.

PRO DĚTI
OD 1 ROKU!



DOPLNĚK STRAVY

Pro vývoj mozku a funkci zraku

Dooplňek stravy pro děti **Martánci Omega 3** je významný vysokým obsahem omega 3 – DHA v každé želatínové tobolce. **Omega 3 mastné kyseliny jsou získávány z rybího tuku.** Aby děti přijímaly rybí tuk ochotněji, je jeho přirozený pach potlačený pomerančovou příchutí. Tobolky jsou navíc mírně oslazené, proto dětem chutnají. Martánci Omega 3 obsahují i vitaminy A, C a D. Vitamin C zároveň **podporuje přirozenou funkci imunitního systému.** Výrobek neobsahuje žádná umělá barviva ani konzervační látky. Doporučuje se: **1 tobolka denně**, nejlépe po jídle. Tobolku je možné spolknout nebo rozžvýkat v ústech.

Zjistili jsme

Nenasycená mastná kyselina omega 3 - DHA (kyselina dokosahehexaenová) je důležitou složkou mozkové tkáně a oční sítnice, přispívá ke správnému vývoji mozku a kognitivních funkcí dětí a také ke správné funkci zraku.



DOPLNĚK STRAVY



PO VZORU ŘÍMANŮ

Hotel Antonie ve Frýdlantu je ideálním místem, kde můžete hýčkat svoje tělo i duši.

Ve frýdlantském výběžku v Jizerských horách vznikl v letech 2010-2013 na místě bývalé ubytovny luxusní 4hvězdičkový hotel Antonie. Pod jednou střechou nabízí ubytovací, restaurační, wellness i spa služby a také moderní sportovní zázemí.

Klid na soukromí i na práci

Jedná se o komorní zařízení s kapacitou 46 lůžek ve 23 komfortních, designových dvoulůžkových pokojích. Kromě odpočinku se zde můžete pohodlně věnovat i své práci – součástí každého pokoje je psací stůl s možností kabelového připojení k internetu i vysokorychlostní síť wifi.

Degustace s výhledem

Hotel Antonie má restauraci s grandiózním panoramatickým výhledem na město, zámek a Jizerské hory. Po celý den tu můžete ochutnávat skvělé regionální a sezonní speciality, které připravuje kuchařský tým pod vedením profesionálního šéfkuchaře s mnohaletou mezinárodní zkušeností. V létě slouží k posezení velkoryse pojatá terasa.

Místo pro relaxaci

Antonie Spa Concept, tedy část hotelu věnovaná wellness, má řadu prvků klasických římských lázní – např. originální římské parní lázně (caldarium) nebo odpočinkovou zónu (respirium). K péči o zdravé tělo i ducha tu slouží vertikální turbosolárium, finská sauna, infra sauna, whirlpool, plavecký bazén, ochlazovací bazének i venkovní eko jezírko s 20metrovou plaveckou dráhou. Na výběr je i řada procedur – perličková koupel, suchá masážní vana i široký výběr masáží. Už po necelém roce provozu jsou zdejší spa a masáže vyhlášené svou kvalitou!

Tělo v pohybu

Specialitou hotelu Antonie je i multifunkční sportovní sál, dva squashové kurty a badmintonový kurt. Odreagovat se můžete při společném cvičení jógy, pilates, aerobiku... Sportovní sál společně s fitness studiem tvoří Antonie Sport Concept. V zimě můžete příjemný pobyt v hotelu Antonie spojit například s lyžováním, pro které jsou v okolí ideální podmínky.



Vánoční soutěž O VÍKENDOVÝ POBYT!

Všechny služby, které hotel Antonie nabízí, si nyní můžete sami vyzkoušet, pokud se zúčastníte naší soutěže a budete mít štěstí při losování.

Podmínky soutěže jsou jednoduché: zakupte si jedno balení produktu MegaCéčko LONG EFFECT 60 tbl. a čárový kód z něj nám prosím pošlete na adresu Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Dopis označte heslem „Hotel Antonie“. Z došlých dopisů vylosujeme jednoho šťastného výherce, který získá **víkendový pobyt pro dvě osoby v hotelu Antonie Frýdlant v Jizerských horách.**

www.antoniehotel.cz

MegaCéčko LONG EFFECT

Doplňek stravy **MegaCéčko LONG EFFECT** je moderní forma vitamínu C, která díky speciální výrobní technologii zajišťuje během dne **postupné uvolňování vitamínu C** z kapsle ve formě mikropelíček do organismu, a tak poskytuje po dobu 8-12 hodin jeho stálou zásobu.




Vitamin C podporuje imunitní systém a pomáhá chránit proti volným radikálům. **Jedna kapsle přípravku poskytne tělu dostatečnou zásobu vitamínu C na celý den.**



DOPLŇEK STRAVY

NA DESET
VYLOSOVANÝCH
ÚSPĚŠNÝCH LUŠTITELŮ
ČEKÁJÍ BALÍČKY
PLNÉ ZDRAVÍ!

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka Vánoce“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2014 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: AB, AT, TEA	DÍLENSKÝ PRACOVNÍ STŮL	KOUŘEM KONZER- VOVAT	INICIÁLY ZPĚVAČKY HAGEN		PLECH	UKLÍZET POSTEL	INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO		NA JAKÉ MÍSTO	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	PRUH	TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.	DRUH PEPŘE	KOVOVÝ SPOJ
KARTÁ- GINEC				CITOSLOVCE TIŠENÍ AKADEMIE VĚD ZKR.				LISTNATÝ STROM						
1. DÍL TAJENKY								ZPÍVANÝ ALTEM PŘÍRODO- VĚDEC						
ZÁPORKA			KUCHYŇSKÁ POTŘEBA VÝKYV HOVOR.				ZHOUBA SVAZEK ROSTLIN					ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA ODĚV		
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY ZKR.				OSLOVENÍ OTCE HOV. PTAČÍ KRMENÍ				ZÁJMENO PŘIVLAST. PŘÍBYTKY ČERTŮ					ČÍSLOVKA	NAPOLO
 INSPIRACE		ADOPTIVNÍ PÉČE ZKR. I TENTO			HLÁŠKA V KARTÁCH OSAZET					PRIMA POUZDRO NA ŠÍPY ZASTAR.				
PŘEDPONA POČTU						SOKOLSKÁ SLAVNOST DŘEVĚNÝ STROP					ČAJOVÁ RŮŽE PR. KOMOR. ORCHESTR			
ŠTÍHLOST							ZÁKOP PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.					DOPRAVNÍ PODNIK ZN. KOSM. PŘÍPRAVKŮ		
PŘEDLOŽKA			2. DÍL TAJENKY											
STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO			NAPUCH- LINA					HLINÍKOVÁ FÓLIE						

INZERCE

Netradiční dárek

NYNÍ MĚSÍC
UŽÍVÁNÍ
ZDARMA!

Chcete-li dát svým blízkým překvapení, které pomůže podpořit jejich zdraví, věnujte jim Hlívu ústřičnou PREMIUM.

Už naši předkové před mnoha tisíci lety zjistili, že některé houby mají výjimečné účinky na lidské zdraví. Obsahují totiž **glukany** – látky, které se v organismu **vážou na buňky imunitního systému**.
Doplňek stravy **Hlíva ústřičná PREMIUM** obsahuje **vysoce kvalitní extrakty ze tří hub: hlívy ústřičné, reishi a cordyceps sinensis** a navíc **organický zdroj železa**.
Doporučené užívání je **1 tableta denně**, která se zapíjí vodou.

- **Hlíva ústřičná** – obsahuje velké množství prospěšných přírodních látek.
- **Reishi** – přispívá k přirozené imunitě, normální hladině cholesterolu v krvi a blahodárně působí na oběhový systém.
- **Cordyceps sinensis** – vzácná houba z vysokohorských oblastí Číny. Původně byla tato houba určena pouze pro císaře a vyvolené.
- **Železo** – přispívá k tvorbě červených krvinek a hemoglobinu, podporuje imunitu a je důležité pro dobrou koncentraci, paměť a myšlení.



DOPLŇEK STRAVY

Zapojte se do našeho věrnostního programu!



My Vás **ODMĚNÍME**
za každý zasláný
ČÁROVÝ KÓD!



Kupte si
produkt značky
Walmart nebo
Nature's Bounty

❖ Ve své lékárně nebo
přes internet

Pošlete nám
čárové (EAN) kódy

❖ Vystříhnete nebo odlepte
čárové kódy z výrobků
a pošlete je na adresu:
**Klub zdraví Walmart,
Nová tovární 1940,
737 01 Český Těšín**

❖ Na Váš účet Vám
převédeme odpovídající
počet „Walmart korun“

Vyberte si
odměnu

❖ Informaci o převedení Wk
na Váš účet získáte
e-mailem nebo ji naleznete
po registraci na
internetových stránkách
www.klubzdravi.cz

❖ Vyberte si odměnu
v podobě dárku nebo
produktu, které naleznete
na www.klubzdravi.cz/
vernostniprogram

Užívejte si
a těšte se!

❖ Vámi vybranou odměnu
Vám zašleme poštou

VĚRNOSTNÍ PROGRAM