

Klub **zdraví**

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

JARO 2018



WALMARK PRO VÁS

VĚRNOST SI CENÍME

STR. 7

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

CO JÍST A PÍT V LÉTĚ

STR. 12

PRO DĚTI A RODIČE

*ÚNAVA U DĚTÍ
A CO JI
ZPŮSOBUJE*

STR. 16

TIPY OD CELEBRITY

*TIP NA VÝLET NEBO DOVOLENOU
A OBLÍBENÝ RECEPT*

STR. 19

ZORKA HEJDOVÁ

*„Z POSTELE MĚ TAHÁ
MANŽEL ZA NOHU!“*

MINERÁLY A VITAMÍNY

JSOU OPRAVDU TAK DŮLEŽITÉ?

STR. 10



SOUTĚŽ PRO DĚTI

*VYHRAJTE SI S KRESBOU
A ZÍSKEJTE MARŽÁNKY!*

STR. 17



NÁŠ TIP

*UŽITEČNÝ POMOČNÍK
PRO KAŽDÝ DEN*

STR. 20

Už více než
27 000 zákazníků
si udělalo index zdraví.
Pojďte to vyzkoušet i vy!
Na www.walmark.cz
zjistěte, jak jste na tom
se zdravím a sestavte
si svůj individuální
balíček vitamínů.

DOBRÁ PRÁCE!
Našli jste si čas
sami pro sebe!



Relax 20 minut denně
pomáhá uvolnit stres



Dokonce i malé kroky Vás
mohou posunout v cestě
ke zdravému životnímu stylu.
Udělejte si náš test **Indexu
zdraví** na walmark.cz
a zjistěte více.



4

ŽIVOTNÍ STYL

Šnorchlování..... 4

WALMARK PRO VÁS

Věrnost si ceníme 7

VAŠE OHLASY

Pište, mailujte, volejte..... 8

MINERÁLY A VITAMÍNY

Minerály, šutry
nebo důležité živiny?..... 10

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

Co jíst a pít v létě..... 12



12

SETKÁNÍ

Zorka Hejdová 14

PRO DĚTI A RODIČE

Únava u dětí a co ji způsobuje 16

SOUTĚŽ PRO DĚTI

Vyhrajte si s kresbou a získajte
Martánky! 17

TIPY NA VÝLETY

Kam s dětmi za zábavou
a dobrodružstvím 18



19

TIPY OD CELEBRITY

Tip na výlet nebo dovolenou
a oblíbený recept..... 19

NÁŠ TIP

Užitečný pomocník pro každý den..... 20

HLAVNÍ TÉMA

Proč je důležité udržovat si
duševní rovnováhu 22

OMALOVÁNKA PRO DĚTI 23

VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

Kdo by neměl rád slunce a odpočinek? To všechno s sebou přináší léto, které se blíží milovými kroky. K létu patří taky spousta zábavy a dobrého jídla. To je ostatně náplň nového čísla Klubu zdraví. Najdete v něm články o tom, jak se zdravě, a přitom chutně stravovat v letních měsících, nebo jak je úžasné šnorchlování. Dozvíte se také, jak vytáhnout děti z gauče a jak zatočit s jejich únavou.

Kromě toho se v magazínu dozvíte víc o věrnostním programu Klubu zdraví a také o nové službě pro registrované zákazníky. Tahle služba je naprostá novinka a určitě ji spousta z vás využije. Díky ní se totiž můžete obrátit s jakýmkoli problémem přímo na našeho lékaře, který vám podle svých možností odpoví a poradí.

Mimo to se můžete těšit i na rozhovor s televizní moderátorkou Zorkou Hejdovou, která vám prozradí, proč jí nevadí pracovat s manželem, proč miluje cestování a práci na zahradě. No a abychom vás navnadili, prozradí vám také svůj oblíbený recept na palačinky.

Přejeme vám krásné čtení, a ještě krásnější léto.

Tým Klubu zdraví Walmark



Nutriční balíčky

Naši specialisté pro vás vytvořili **čtyři balíčky**, které reagují na nejčastější potřeby spojené s příjmem vitamínů a minerálů. **Vyberte si jeden z balíčků a udělejte správný krok pro vaše zdraví.**



Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu
Číslo, místo a datum vydání: 2/2018, Český Těšín, duben 2018 | Registrace: MK ČR E 20359
Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | IČ: 536016
Korespondenční adresa: Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín

Šnorchlování: Nový svět je na dosah ruky v Egyptě



Země faraónů je již léta známá jako opravdový ráj potápěčů. Není se co divit, slunečné pobřeží, teplé moře, bohatý podmořský život a překrásné korály. Ne nadarmo to vše láká do Egypta potápěče z celého světa. A nemusíte mít zrovna tlakovou lahev na zádech, abyste objevili barvy, tvary a záblesky podmořského světa. Můžete totiž využít předstupu potápění – šnorchlování.

proti klasickému potápění má šnorchlování celou řadu výhod. Nepotřebujete k němu v podstatě žádnou profesionální výbavu za desetitisíce, ani fantastickou fyzickou. Stačí jen brýle (potápěči jim říkají maska), šnorchl na dýchání a pro ty náročnější tu jsou ještě ploutve. „**To vše se dá půjčit v potápěčských centrech na pobřeží za pár euro na den,**“ vysvětluje Lenka Pátek z CK Blue Style a zároveň upozorňuje, že pro našince je nejvýhodnější lokalitou pobřeží Egypta, neboť je od nás snadno dostupné „**Za něco málo přes čtyři hodiny letu je člověk na pobřeží, za jehož krásami létají potápěči i z druhé strany světa,**“ doplňuje Pátek. Ruku v ruce se zážitky jsou i některá pravidla, která je nezbytné při pozorování podmořského života dodržovat. Například nikdy nechodte šnorchlovat sami, ale vždy se s někým domluvte.

Šnorchlování v páru, anebo ve skupině, je důležité zejména kvůli bezpečnosti.

V PARTĚ SE TO LÉPE TÁHNE

Šnorchlování v páru, anebo ve skupině, je důležité zejména kvůli bezpečnosti. Jeden nikdy neví. Druhým bonusem je kolektivní zážitek, o který se můžete podělit při večerním posezení. K bezpečnému šnorchlování patří i obezřetnost. Ta je na místě především v okamžicích, kdy šnorchlujete z člunu, nebo víte, že člun se nachází například v blízkosti mola, ze kterého do vody lezete. S hlavou pod hladinou se totiž celkem snadno ztrácí orientace a může se vám lehce stát, že se při vynořování bouchnete o bočnici člunu, nebo zavadíte o kotevní lano.

Šnorchlování i potápění s ččkami je možné, ale je třeba dávat pozor při nasazování a sundávání masky. Pokud čocky nepoužíváte, ale brýle mít musíte, zvolte potápěčskou masku, která vám umožní vyměnit klasická skla za dioptrická. Fungují v rozmezí deseti dioptrií a jejich cena se pohybuje kolem tisícovky. Pokud jde o zdraví, je potřeba si dát velký pozor ještě

Rychlý tip

Proč je lastminute výhodný?

Hlavní výhodou lastminute zájezdů je jejich atraktivní cena. To ale nemusí platit úplně vždy. „*Poptávka je veliká a ceny mohou i růst. Děje se tak v silných sezonách a ta letošní je rozhodně nadprůměrná,*“ vysvětluje Lenka Pátek, obchodní ředitelka CK Blue Style. „...s tím, že volné kapacity se rychle vyprodávají. Řada lidí čeká s nákupem lastminute zájezdu na poslední chvíli a připravují se tím o významnou devizu dovolené, totiž možnost vybrat si z největší nabídky hotelů,“ dodává Pátek.

na dvě věci, které spousta lidí podceňuje. Tou první je dehydratace. Ano, je to paradoxní, ale při šnorchlování vám tento problém skutečně hrozí. Bylo totiž prokázáno, že ponor těla do vody uvolňuje natriuretický hormon, který stimuluje častější močení a následnou žízeň. Měli byste proto dbát na pravidelný přísun te-

Tip na ubytování

5* Hotel Garden Dream Lagoon Beach Resort

Rozlehlý hotelový komplex leží u velmi pěkné písčité pláže, která vybízí k prožití pohodových dnů. Vychutnejte si okamžiky plné slunce na tomto okouzlivícím místě! Pro milovníky aktivní dovolené jsou zde připraveny animační programy. Odpočinout si můžete ve wellness centru nebo na masáži. V blízkosti hotelové pláže se také nachází atraktivní korálové území, které je jako stvořené pro šnorchlování.



kutin, navíc obohacený o minerály a ionty. Druhým rizikem, které na šnorchlující číhá, jsou spáleniny. Slunce totiž opaluje i přes vodu, nezapomeňte se proto pořádně namazat.

POZOR NA STUDENOU VODU

Kromě dehydratace vám hrozí i podchlazení a následné nachlazení. Pokud je voda studenější a vy máte v plánu ve vodě pobýt delší dobu, rozhodně si v půjčovně obstarajte i ¼ neopren. Ten by měl být co mnohá nejtěsnější a nejpřiléhavější.

Existuje celá řada příslušenství, která sice pod vodou mít ne-

A teď prakticky

Kolik to stojí?*

¼ neopren – 3 Eur /den
maska se šnorchlem – 2 Eur /den
ploutve – 2 Eur /den

*orientační ceny

Pokud je voda studenější, rozhodně si v půjčovně obstarajte i neopren.

musíte, ale můžete. Velmi oblíbené jsou v posledních letech podvodní kamery, u nich zkontrolujte, že jsou vždy v podvodním pouzdře, stejně tak berete-li si mobilní telefon, vždy se přesvědčte, že je ve vodotěsném obalu. Velký důraz také kladte na to, aby k vám bylo veškeré příslušenství řádně připnuté, případně, že má plovoucí bójkou, která zabrání tomu, aby při vyklouznutí padlo na dno, ale naopak, aby se udrželo na hladině.

I POD HLADINOU SE CHOVEJTE SLUŠNĚ

Závěrem snad ještě doporučení, které by mělo být všeobecně platné a jde o zásadu slušných lidí. Nikdy se nedotýkejte měkkých ani tvrdých korálů, které pod vodou spatříte. Větve tvrdých korálů mají navíc velmi křehkou strukturu a pouhým dotykem je možné je zničit. A co víc, hrozí vám také alergická reakce, neboť některé druhy korálů žahají. Pod vodou by se také nemělo nic sbírat. Snažte se co nejvíce zanechat podmořský život nezasazený, přeci jen jste jen pozorovatel. Dopřejte i ostatním pohled na prázdné schránky mořských plžů a odumřelé korály na mořském dně.

Šnorchlování by vám mělo přinášet uvolnění, relax a pohodu. Pokud jste začátečníci, může se stát, že vás přepadnou panické stavy. Je proto dobré se ze začátku nepouštět daleko od lodi, nebo mola a v případě záchvatu se pevně chytnout vstupního žebříku, nebo lana na člunu. Je důležité se zklidnit, dělat pomalé pohyby a kontrolovat svůj dech. Rozhodně se vyvarujte tihavým pohybům a úzkost by měla po nějakém čase sama odeznět.

Nikdy se nedotýkejte měkkých ani tvrdých korálů, které pod vodou spatříte.

Blue Style
Travel Agency
CESTOVNÍ KANCELÁŘ

Cestovní kancelář

Blue Style je naším novým partnerem pro zkvalitňování služeb našim zákazníkům. Momentálně připravujeme **soutěž o dovolenou do Egypta** a výhodné podmínky pro naše zákazníky s **CK Blue Style**.

www.blue-style.cz

Tip Walmarku

Váš parťák na cesty do zahraničí je **Biopron Forte**.

Najdete na www.klubzdravi.cz



Věrnost si ceníme!

Věrnosti si velmi ceníme, a proto ji chceme i odměnit.

Základní princip programu připadá v přiřazení jednotlivých členů Klubu zdraví do dvou základních skupin (**GOLD** a **SILVER**). Do skupiny **GOLD** budou zařazeni klienti, kteří nakoupili v uplynulých 365 dnech nad 3 990 Kč, do skupiny **SILVER** budou zařazeni klienti jejich objednávky přesáhly hodnotu 2 490 Kč.



Princip fungování věrnostního programu:

	Stálá sleva	Marketingová akce	Individuální nabídky na míru	Dárek k objednávce	Poštovné zdarma
GOLD	8 %	Vždy navýšená o 8 %	Ano	Ano	Nad 490 Kč
SILVER	4 %	Vždy navýšená o 4 %	Ano	Ano	Nad 590 Kč
Registrovaní	-	Zůstávají pouze základní akce	Ano	Příležitostně	Nad 690 Kč

Chcete za svou věrnost získat víc?

Informujte se, jak dojít k nejvyšší úrovni, pomůžeme Vám v tom na bezplatné lince **800 141 141**.

Navíc pro všechny registrované

- možnost bezplatné konzultace vašich zdravotních problémů s našimi lékaři prostřednictvím vašeho účtu nebo e-mailem
- 4krát ročně časopis Klubu zdraví
- každý měsíc 10 nových článků o zdraví a zdravém životním stylu

**Nenechte si to jen pro sebe!
Pozvěte své kamarády a známé
a získejte od nás kupón
na 200 Kč!**

**I v tomto čísle pro vás máme
připravené speciální slevové kódy:**

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



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

Jsme tady pro vás na bezplatné lince a vy se ptáte proč nám zavolat?

- Řekneme vám, jaký je aktuální stav vašeho členství
- Poradíme vám, co dělat pro přechod do výhodnějšího typu členství
- Zajistíme vaši spokojenost a pomůžeme vám s výběrem nejlepších produktů právě pro Vás
- Vysvětlíme vám aktuální dění na našem e-shopu a připomeneme vám akce, o které byste neměli přijít
- Seznámíme vás s možnostmi, jak získat vždy něco navíc, např. dopravu zdarma, dárek k objednávce a mnohem víc!
- Jak získat zdarma slevové kupóny.

**Prostě věrnost se u nás vyplácí
a my vám za ní děkujeme!**

Slevové kódy:



SL50CA

sleva 50 Kč při nákupu nad 500 Kč

SL150CA

sleva 150 Kč při nákupu nad 1000 Kč

SL300CA

sleva 300 Kč při nákupu nad 1500 Kč

Slevové kódy platí do 15. 6. 2018.

Vážení zákazníci, stali jsme se jen díky vám opět e-shopem roku. Velmi si vážíme vašich hodnocení a to nejen pochvalných, ale i kritických které nám pomáhají více zlepšovat naše služby a tím i vaši spokojenost.



SHOPROKU
2017



Pište, mailujte, volejte...

Recenze zákazníků na naše produkty:

Bohuslava

Urinal užívám dlouho na doporučení lékaře. Trpěla jsem na časté záněty močového měchýře. Pokud beru denně 1 tbl. a mám po problémech. Tento stav trvá už třetím rokem. Jsem moc spokojená.



Libuše

Konzym Q10 jsem porovnávala s konkurencí podle složení a vybrala jsem si ten váš. Bereme ho s manželem už spoustu let, k tomu ještě bereme Omega-3 a Spektrum od Walmarku. Bude mi už 72 let a výsledky krve i ostatní výsledky mám pořád velmi dobré. Věřím, že se o to zasloužily tyto vaše výrobky.



Pan Mokřý

Začal jsem mít před lety problémy s kyčelním kloubem, dozvěděl jsem se o **Proenzi**. Dvakrát ročně již 8 let poctivě podstupuji kůru Proenzi, kloubní potíže zmizely, přestaly mi vrzat klouby v koleni a pohybují se bez bolesti. Na Proenzi nedám dopustit.



Josef

Mám problém se sítnicí několik let a jak jsem začal užívat ten **Lutein**, tak se mi problém ustálil a přestal se zhoršovat. K očnímu chodím na kontrolu už jenom jednou do roka.



Ludmila

S **vaším hořčíkem** jsem velmi spokojená. Mám poškozené příštitné tělísko a musím jej užívat každý den. Nemůžu bez něj existovat. Ten váš mi nejvíce vyhovuje.



Petra

Lecithin užívám na žlučník. Dočetla jsem se, že rozpouští tuky, a proto jej užívám pravidelně. Potíže se žlučníkem přestaly.





dagmar@seznam.cz

Komu info@klubzdravi.cz/info@klubzdravia.sk X

Předmět:

B / **I** **U** **aA** **ABC** **🔗** **📎** **😊** **🏠**

— X

+ Kopie

📎 Přiložit soubory

☰ Prostý text

Dobrý den,

jsem asi 8 let zákaznice firmy Walmark jménem Dáša Lintimerová, z malého městečka na severu Čech na rozhraní tří států, Hrádku nad Nisou.

Už jsem několik let důchodcem, mamkou dvou dávno dospělých synů a babčou dvou, za chvíli už také dospělých vnoučat, takže u této firmy nakupuji pochopitelně několikrát do roka pro sebe i celou svou rodinku především vitamíny a preparát na klouby přes call centrum, kde mi zároveň odpoví na dotaz či poradí.

Od narození trpím vrozeným vymknutím kyčle levé, kratší nohy, takže třeba sport se mi zúžil na jízdu na kole a plavání. Obojí miluji, jsem vášnivým luštitelem všeho možného, ráda veršuji a také ráda pomáhám lidem. Milovala jsem velmi společenský tanec, ale pro nohy už to moc nefunguje. Kvůli nim jsem byla před starobním důchodem také v důchodu invalidním. Absolvovala jsem jednou na zkoušku léčbu v lázních, ale po ní jsem asi tři čtvrtě roku trpěla takovými bolestmi, že jsem sotva došla nakoupit.

Rozhodla jsem se pro pevný termín výměny kyčle do České Lípy za svým ortopedem. Nechtělo se mi tam, a když bylo vyrobeno ve Walmarku právě Proenzi, stalo se mou poslední záchranou. Po 4 dnech a jedné tabletě denně bylo po bolesti a pro mě se stalo Proenzi zázrakem a do dneška mi pomáhá. Nekonala se ani žádná výměna kyčle a já věřím, že ani nikdy konat nebude.

Od mládí jsem brala několik preparátů nejdřív jen kolagenových, které mi v té době stačily. Časem se stav horšil a já došla až k Proenzi 3 Plus, které obsahuje už látky pro tvorbu chrupavek i látky protizánětlivé. Vím ale také, že mi velmi pomáhá věčná jízda na kole a střídavé posedávání se stáním třeba v kuchyni.

Starám se také o 94 letou mamku a i zde se musím šetřit. Nemůžu si dovolit, aby mě kyčle bolely. Možná budu muset přidat k té jedné tabletě časem další, ale zatím to takto funguje, beru ji celý rok bez přestávky, někdy v létě vynechám. Samozřejmě dbám na váhu, miluji sladké, ale v jídle se dost omezují. Mnozí lidé mi nevěří, ani vlastní matka, že Proenzi pomáhá.

Už nikoho nepřesvědčuji, ale mám kamarádku podobně starou, které pomáhá také a nedá na něj dopustit ani můj 92 letý soused na kdysi mé doporučení.

Nejsem spokojená jen s potravinovými doplňky, ale i s velmi příjemnými, trpělivými dámami při objednávání. Nemám, co bych tomuto podniku vytkla, tak mu jen popřeji dál velmi dlouhé, úspěšné žití a stále víc zákazníků spokojených, jako jsem já.

Lintimerová

Potvrdit přečtení

Automaticky uloženo v 20:58

Zahodit

Uložit a zavřít

Odeslat e-mail

**Takové
pochvaly
nás vždy
potěší!**

Vážení zákazníci,

připravili jsme pro vás sérii článků o vitamínech a minerálech. Obě tyto látky jsou pro tělo velmi důležité a my vám je v našem časopise budeme postupně představovat. Začínáme minerály. Na tyto články se můžete těšit v každém čísle.

Minerály, šutry nebo důležité živiny?

Minerální látky jsou na rozdíl od vitamínů látky anorganické povahy, které můžeme najít v periodické tabulce prvků. Kromě těla a stravy se vykytují v různé formě v různých částech planety, od půdy, vzduch přes vodu.



V našem těle mají nezastupitelné funkce a často jsou také součástí stavebních tkání našeho těla. Například vápník je v těle v průměru 1,5 kg. Spolu s hořčíkem jsou to nejhojnější minerály v těle a řadí se tak k makroelementům. Kromě těchto hojně obsažených minerálů, existují i takové, kterého tělo potřebuje jen relativně málo, ale i to málo je naprosto zásadní pro správné funkce organismu, říká se jim „mikroprvky“. Je to například železo, které je centrální molekulou hemoglobinu v krvi, měď, jód a další (Zn, Mn, I, Se, Cr.). Poslední skupinou jsou minerály, které jsou v těle pouze ve stopových množstvích, ale i tak mají svou nezastupitelnou funkci, zde patří například křemík.

Kromě stavebních kamenů, hrají minerály i funkce biologické. Vstupují do enzymatických reakcí, ovlivňují hospodaření s vodou, tělo je potřebuje k tvorbě hormonů, využívá jejich vlastností k ochraně před volnými radikály a k mnoha dalším funkcím. Jsou součástí složitě fungujícího soukolí těla a lidského metabolismu.

I u minerálů, podobně jako u vitamínů se jejich vliv na tělo projeví zejména až ve chvíli, kdy tělu začnou chybět. Malý deficit většinou neohrožuje přímo životní funkce, ale signalizuje, že se něco děje. Můžeme to pozorovat na stavu vlasů, nehtů, únavě, funkci svalů či obranyschopnosti. Déletrvající a hluboký nedostatek některých minerálů však může ohrožovat správný chod těla. Známá je anemie, která může být způsobena nedostatkem železa, nebo struma z nedostatku jódu, jejíž výskyt se v ČR, Slovensku i dalších zemích podařilo vymýtit plošným jodidováním kuchyňské soli až v nedávné době.

Podobně jako u vitamínů tělo není schopné minerály vytvářet, a je tedy, co se jejich příjmu týče, plně závislé na potravních zdrojích. Minerály se nevyskytují samostatně, ale jsou vázány ve sloučeninách. Pokud jsou navázané na organické sloučeniny (pikolinát, glukonát...), jsou pro tělo lépe vstřebatelné. V takové formě je najdeme i v potravě, a proto jim říkáme „organicky vázané minerály“. U minerálů hraje forma, v jaké jsou

vázané, zásadní roli, protože tato vazba, významně ovlivňuje jejich vstřebatelnost. Vědci se intenzivně snaží vyvinout takové formy a sloučeniny, ze kterých by naše tělo dokázalo vytěžit co největší množství daného minerálu. Formy minerálů se liší i v přírodě, například naprosto jinou formu železa přijímáme z masa a jinou v obilovinách. Tělo potřebuje jen běžnou porci masa, ale obrovskou porci obilovin, aby absorbovalo potřebné železo. Mnohdy tak není zásadní množství minerálů, které přijmeme, ale daná forma a jeho biologická dostupnost neboli vstřebatelnost.

U minerálů je jejich obsah v potravě také přímo závislý na obsahu v půdě dané oblasti. A neplatí to jen u rostlinné stravy jako je zelenina a obiloviny. Ale i hovězí maso krav, které se pasou na půdách chudých na minerální látky, má pak nižší obsah těchto látek. V této souvislosti se hovoří o intenzivním zemědělství, kdy se nenechává pole ležet ladem, aby se regenerovalo. A vzhledem k tomu, že dlouhodobým trendem je výnos, pěstují se odrůdy a používají se metody, které zajišťují větší objem zeleniny, ovoce i masa, které však pak mají nižší množství živin a větší množství vody. Je tedy nutné sníst poměrně dost potravy, abychom získaly tělem požadované živiny. Vzhledem k chuti zeleniny sklizené nedozrálé, je to někdy nadlidský úkol i pro nevybíravé jedince. Přičteme – li moderní metody konzervace, jako je zmrazování či pasterizace, a následné kulinářské úpravy, které tyto citlivé látky dehonestují, zjišťujeme, že možná opravdu nekonzumujeme tolik živin, kolik tělo potřebuje.

Zkusme se inspirovat zkušenostmi našich předků, kteří pěstovali s úctou k půdě i zemi a konzumovali s vděčností z darů matky přírody. Naše oblast nabízí dostatek ploidin, které by měli zajistit pestrý jídelníček. Bohatým a chutným zdrojem minerálních látek jsou a byla semena a ořechy. Zejména pokud je konzumujeme v jejich přirozeně nesolené, nesolené, nepražené a nemleté podobě, pouze oloupané a očištěné, mohou nám přinést spoustu užitku. Odrázuje-li Vás cena ořechů či alergie, můžete konzumovat ta semena, která zde vždy přirozeně rostla a byla důležitou pokladnicí minerálů, jako len, slunečnice, dýně, mák. Stejně tak u zeleniny, se můžeme zahledět do historie a metod našich předků. Zelenina v zimě nikdy nebyla, čerstvá ani mražená. Využívaly se metody fermentace a kvašení, která zachovává maximum živin a dodává i něco navíc, přirozené kultury mléčného kvašení. Protože všichni nemůžeme mít své hospodářství, jako to bylo dříve, i u masa, vajec a mléčných výrobků můžeme hledat ty, které pocházejí od spokojeně žijících zvířat.

Snažte se najít rovnováhu v tomto uspěchaném životním stylu, dávejte svému tělu to nejlepší, a pokud máte pocit, že váš jídelníček není ideální, nahlédněte do širokého portfolia doplňků stravy, které jsou vyvinuty právě pro to, abychom v dnešní uspěchané době, mohli jednoduše a pohodlně doplnit to, co naše tělo potřebuje.



Recenze zákazníků

Paní Anna z Prahy:

Paní Anna je hrdou babičkou tří vnoučat ve věku 7, 8 a 9 let. Je to velmi činorodá a usměvavá osoba, která v telefonu sršela energií.

„Jsem Vaší dlouholetou klientkou, už 16 let a jsem členkou klubu zdraví. Pro vnoučata kupuji často Martáňky a moji kluci je milují, a nejen pro to, že vždy mají v krabičce malý dárek:) Já sama vždy objednávám přes call centrum tak 3x – 4x ročně. Vždy nakupuji po telefonu a na rozhovor se vždy velmi těším. Specialistky mi pokaždé dobře poradí. Nabídnou i další výrobky, na které jsem mohla zapomenou nebo je mohu potřebovat, ale je jen na mně, zda chci něco přidat nebo ne. Hovory jsou příjemné a dodávka rychlá. Co bych zlepšila? Nic, jsem naprosto spokojená s úrovní služeb tak, jak je.“



Paní Leona z Ostravy:

Paní Leona je aktivní člověk, který nevydrží chvíli v klidu. Má 6 vnoučat, která jsou již skoro dospělá, ale pořád jim chutnají Martáňci.

„Jsem Vaší klientkou asi rok, kdy jsem poprvé u vás kupovala Lutein. S přípravkem jsem naprosto spokojena a nakupuji ho pravidelně. S postupem času jsem začala nakupovat i vitamíny, Omega a další výrobky. I když umím používat internet, raději si zavolám na Vaší linku, protože mi vždy poradí a doporučí to co je pro mne nejlepší. Určitě zůstanu vaší věrnou klientkou i nadále.“



Paní Marta ze Šluknova:

Paní Marta je klientkou již od roku 2002. S naší společností se seznámila prostřednictvím své práce – byla zdravotní sestra.

„Společnost Walmark mohu jen pochválit. Mám jen ty nejlepší zkušenosti. Objednávám hlavně přes internet. Telefonicky řeším jen ty záležitosti, která na internetu nenajdu. Hovory jsou vždy příjemné a pomůžou mi. Nemám naprosto co vytknout, a proto jsem klientkou již několik let. Nakupuji hlavně pro sebe, ale o Vánocích jsou nákupy větší, protože výrobky použiji i jako dárky pro rodinu. Jsou to velmi oblíbené dárky:) Co bych zlepšila? Asi nic, občas nostalgicky vzpomínám na věrnostní program, který běžel dříve, ale je to jen nostalgie. Zůstanu zákaznicí i nadále, protože jsem spokojená. Přivítala bych znovu vysvětlení nového věrnostního programu.“



Co jíst a pít v létě

Léto je obvykle ve znamení vyšších teplot, takže naše tělo potřebuje chladivé, osvěžující a lehké potraviny. Co tedy jíst a pít, aby to prospělo našemu zdraví i figuře?

ZELENINA A OVOCE

Jezte co nejvíc čerstvého ovoce a zeleniny, které vás osvěží a ochladí. Ideálně pak sezónní druhy, které rostou u nás. Kromě toho jsou vhodné zeleninové saláty, do nichž můžete přidat sýr, tofu, vejce a získáte skvělé výživné jídlo. Máte-li rádi polévky, můžete si dopřát lehké zeleninové, třeba z cukety.

LEHKÁ JÍDLA

V létě jezte lehce stravitelná jídla, v nichž jsou zastoupeny převážně sacharidy, tedy rýže, brambory, luštěniny, dále tvaroh, ovoce, nebo nízkotučný sýr, maso a ryby se zeleninou. V létě pokrmů moc dlouho nesmažte ani nepečte, ideální úprava je krátké vaření ve vodě, dušení, restování nebo grilování. Pokud grilujete, vybírejte maso, které není tučné. Tučná jídla překyselují a neprospívají zdraví.

ZVYŠTE PŘÍJEM TEKUTIN

V létě byste měli zvýšit příjem tekutin, jinak hrozí dehydratace a přehřátí. Nejlepší je voda pokojové teploty, ovšem vodu si můžete ochutit například lístky máty, meduňky nebo jiné bylinky. Trochu je namačkejte, aby pustily šťávu, přidejte citron nebo limetku, kostku ledu a v případě potřeby trochu stévie na oslazení. Vyhněte se přeslazených a příliš studeným nápojům, stejně tak to nepřehánějte s alkoholem.

Autor: Aši



Cuketové špagety s krevetami

SUROVINY (2 PORCE):

2 cukety
2 lžice olivového oleje
2 chilli papričky
hrst cherry rajčátek
250 g krevet
šťáva z jednoho citronu
sůl, pepř



Cuketu nakrájejte škrabkou na úzké nudličky, lehce osolte a dejte stranou.

Na zálivku smíchejte olivový olej, šťávu z jednoho citronu a nadrobno nakrájené chilli papričky. Cuketové špagety po osolení pustí vodu, proto je sceďte. Vyšlehejte metličkou a promíchejte se špagetami. Na olivovém oleji osmažte krevety dozlatova, přidejte k nim cherry rajčátka a smíchejte s cuketovými špagetami

Domácí pažitkové žervé

SUROVINY (3 PORCE):

500 g bílého jogurtu
200 ml 30% smetany
sůl
100 g másla
svazek pažitky
800 g brambor

Jogurt smíchejte se smetanou a vyklopte do cedníku vyloženého čistým plátníkem nebo látkovou utěrkou. Položte ho nad misku a nechte 36 hodin při pokojové teplotě odkapávat syrovátku. Přibližně v polovině času můžete hmotu trochu stisknout a zavázat plátno do balíčku. Vzniklé žervé posolte a utřete se změkklým máslem, pak vmíchejte nakrájenou pažitku. Podávejte s uvařenými bramborami.



Studená polévka Gazpacho

SUROVINY (2 PORCE):

rajčata 4 ks
červená paprika 1 ks
česnek 4 stroužky
krupicový cukr 1/2 lžičky
červené víno 100 ml
olivový olej 2 lžíce
citronová šťáva 1 lžíce
chilli 1 špetka
salátová okurka 1 ks
jarní cibulka 2 ks
černé vypeckované olivy 10 ks
petrželka
pečivo k podávání
sůl

Spařená a oloupaná rajčata nakrájená na kousky, papriku zbavenou jádřince a pokrájenou na menší kousky, česnek nakrájený na čtvrtky, cukr, víno, olej a citronovou šťávu dejte do mixéru, osolte, okořeňte chilli a vše rozmixujte.

Směs pak promíchejte s většinou oloupané okurky nakrájené na malé kostičky, jarní cibulky nakrájené na jemná kolečka a oliv nakrájených na kolečka (můžete vyzkoušet také pikantní sušené olivy) a dejte vychladit do ledničky.

Každou porci potom posypte zbylou okurkou, cibulkou, olivami a jemně nasekanou petrželkou.

Podávejte s grilovaným pečivem.

Raw borůvkový dort

SUROVINY (4 PORCE):

1 hrnek datlí
1 hrnek mandlí
1 špetka soli
240 g kešu
2 lžíce citronové šťávy
6 lžíc kokosového oleje
4 lžíce medu
nebo javorového sirupu
50 g borůvek
1 lžička Psyllia

Datle zalijte vařící vodou a nechte 15 minut odstát. Do mixéru přesuňte mandle a promixujte je nadrobno. Přidejte slité datle a rozmixujte v pastu. Pastu natlačte do dortové formy vyložené pečicím papírem a odložte do mrazáku.

Kešu, namočené přes noc ve vodě, slijte a dejte do mixéru. Přidejte citronovou šťávu, kokosový olej, kokosové mléko, med a borůvky a mixujte 5 minut, dokud nebude ze všeho hladký krém. Pokud máte Psyllium, namočte ho na 2 minuty do pěti lžic vody a počkejte, dokud se z něj nestane gel. Dvě lžičky pak přidejte do směsi a promixujte dohladka. Celý krém nalijte na základ a dejte do mrazáku aspoň na 4 hodiny. Přesuňte dvě hodiny před podáváním do lednice, a před servírováním ho nechte odpočívat venku tak deset minut.



Z postele mě tahá manžel za nohu!



Už téměř devět let každé ráno vstává, aby moderovala v televizi Snídani s Novou. A jejím partnerem je na obrazovce její manžel. Na nervy si ale nelezou, naopak jsou spolu rádi. Společně taky vášnivě cestují, mají rádi dobré jídlo, svého psa i zahradu. Nuda? Ta se v jejich slovníku neobjevuje!

Moderujete ranní televizní pořad, který začíná v šest ráno, ale někde jste prohlásila, že ranní ptáče nejste ani náhodou. Jak to děláte, abyste se probudila?

Dřív jsem vstávala na šesté zazvonění budíku a byl to proces. Teď je to jednodušší. Od té doby, co moderuji Snídani s manželem a on vstává se mnou, tahá mě vždycky z postele za nohu (směje se).

Máte nějaký osvědčený ranní životabudič? Manžel, nebo káva? Nebo obojí?

Jednoznačně manžel a občas i ta káva po ránu bodne. Takže ano, obojí. Navíc mě vždy po ránu probudí hlasitá muzika v autě a žvýkačka. To jsou moje rituály.

Jaká je vaše ideální představa snídání? Někde na dovolené, kde máte dost času?

Miluju snídání a ty ideální s Mírou nebo s kamarádkami zažívám vlastně velmi často. Nicméně tu opravdu dokonalou snídání, na kterou budu vzpomínat celý život, jsme zažili s Mírou vloni v Melrose Place v Los Angeles, kde to miluju.

S manželem hodně cestujete, co máte na cestování nejvíce rádi? A máte nějaké cestovatelské nesplněné touhy?

Miluju to, že když člověk cestuje, vlastně vystoupí ze své komfortní zóny a ze stereotypu svého života a všechno vidí s absolutním nadhledem. Má chuť dávat si nové cíle, vymýšlet nové plány, na cestách chytí vždycky tak trochu nový výt

do plachet. Navíc poznávání míst, kultur, prostě to miluju. Nejvíc jsem se chtěla podívat do USA, a to se mi už podařilo. Teď mě láká třeba Bali nebo Santorini. Na jaře se chystáme taky do Paříže, ještě jsem tam nebyla, a to je velká mezeza.

A co máte ráda na moderování? Míváte trému, nebo nejste trémistka?

Vlastně asi trémistka jsem, ale už to dělám deset let a dnes už mě zaskočí při práci asi opravdu máloco. A svým způsobem ten adrenalin, který člověk zažívá při přímém přenosu nebo v momentě, kdy má vystoupit před dav lidí, to je vlastně to, co mě na tom nejvíc baví a co bych postrádala.

Pomáhá vám, že je vedle vás jako parťák manžel? Nebo je to někdy na škodu a lezete si na nervy?

Na škodu to není nikdy, moderovat spolu nás baví. Nicméně oba jsme sebejistí v tom, co děláme, tedy i když moderujeme sami. Dělat akce nebo vysílání ve dvojici je spíš takový velmi příjemný bonus navíc.

Žijete v rodinném domě, bylo to vaše přání či sen? V čem vidíte pozitiva života v domě, na rozdíl od klasického panelákového bytu?

Ano, byl to náš sen postavit si dům. Míra to tak cítil asi ještě intenzivněji než já, ale od patnácti let jsem s rodiči byla v rodinném domě, do patnácti v paneláku a tak můžu srovnávat. A je to opravdu nesrov-

natelné. Ten životní prostor a soukromí, toho je opravdu potřeba si vážit.

Máte u domu třeba zahrádku? Pokud ano, patříte k těm, které se rády hrabou v hlíně, nebo tohle pro vás není?

No, spíš než zahrádku, máme pořádnou zahradu (směje se). Nicméně hrabat se v hlíně nás baví oba, řekla bych, že Míru to dokonce naplňuje! I když víc, než to hrabání v hlíně spíš sekání trávniků. To je jeho vášeň a to myslím vážně. Už si koupil i traktůrek. Zahradu je ale skvělá i kvůli pejskovi. Když je venku hezky, běhá venku půl dne.

Kdysi jste řekla, že po domě bude následovat pes a teprve pak děti, protože chcete ještě cestovat. Psa už máte, rodina zatím není na pořadu dne?

Otázka, na kterou odpovídám třeba milionkrát denně. Samozřejmě, že děti chceme a budou, ale kdy přesně, to vám opravdu nepovím.

Jako moderátorka musíte dobře vypadat, zajímáte se o módní trendy, nebo si klidně obléknete tepláky?

Teplákové dny jsou nejvíc, takže ano, obléknu, když můžu. Jinak se o trendy samozřejmě zajímám. Ani ne tak, že bych musela, ale módu miluju a baví mě je sledovat. Móda je jeden z mých koníčků, moje vášeň.

Říkala jste, že móda je vaše vášeň. Ale neměly by se všechny ženy snažit dobře vypadat, i když nejsou vidět na obrazovce? Ukázat svoje ženství?

To by podle mě měly. Přijde mi škoda, když se žena vůbec nelíbí, nestará se o sebe, ne kvůli chlapům, ani kvůli okolí, ale hlavně kvůli sobě. Myslím, že je hezké o sebe pečovat. Všimněte si, že se pak tyhle ženy hlásí do různých pořadů o proměnách. Na konci toho pořadu absolutně září, získávají sebevědomí a není to žádný velký zásah šůry, ale prostě vlastně řeknou, že si nikdy předtím nezkusily dát ani řasenku. Je to volba každé z nás, ale já jen, že to není zas taková věda, aby nám to slušelo.

Krása je velmi relativní pojem, jaký člověk je pro vás krásný?

Právě ten, který září. Na každém je totiž strašně poznat, jestli se cítí hezky ve svém těle a to je spojeno s tím, jak se o sebe stará, jak o sebe pečuje. Zdravé sebevědomí bych to nazvala. Když ho máte, okolí to pozná a jste krásná bytost i navenek.

Jste také velmi otevřená, pokud jde o to, že jste se veřejně „přiznala“ k plastické operaci prsou. Proč jste to takhle nahlas ventilovala? Abyste utnula případné komentáře, nebo abyste pomohla i jiným ženám, které mají třeba podobné touhy?

Vůbec mě nenapadla varianta, že bych to nějak mohla nebo měla zatajit. Jsem to já, je to moje rozhodnutí a stojím si za ním, tak proč někde lhát nebo zapírat? Vždyť ta změna byla tak viditelná, že by to stejně nešlo. A já vůbec nemám problém o tom mluvit. Vlastně jsem litovala, že jsem do toho nešla dřív, mít krásný prsa podle svých představ a neřešit podprsenky je přece super. A neumíte si představit, kolik žen se mě na to od té doby ptalo a kolik mi napsalo, že jim můj otevřený názor a moje rady pomohly se rozhodnout a odhodlat. Tím samozřejmě v žádném případě neříkám „pojdme mít všechny silikonky“! Přírodním prsům se nic nevyrovná, ale pokud je žena pak ve svém těle spokojenější, tak není o čem!

Máte před sebou nějaké nové pracovní plány, nebo soukromé? Čeká vás nějaká další cesta?

Naše aktuální plány jsou vesměs velmi pracovní. Od začátku března vysíláme s Mírou spolu nově na Frekvenci 1 pořad „Host Frekvence 1“, kam si zveme na rozhovory zajímavé a populární osobnosti. Takže teď nás dovolená nějakou dobu nečeká. Nicméně já se chystám do Verony. Jakožto ambasadorka značky Calzedonia se opět vypravím na jejich módní show do Itálie a moc se na to těším.

ZORKA HEJDOVÁ

Co o ní ještě (ne) víte:

- Poprvé moderovala v osmnácti v rozhlasové stanici Kiss Proton
- Je jí 27 let
- Od roku 2013 je vdaná na moderátora Miroslava Hejdu
- Od roku 2009 moderuje Snídani s Novou, jejím partnerem byl zpočátku Tomáš Krejčíř
- Od roku 2012 moderuje na rozhlasové stanici Evropa 2
- V roce 2014 získala titul bakaláře
- V roce 2016 ji magazín Forbes umístil na 73. místo v seznamu nejvlivnějších Čechů na sociálních sítích





Mnozí rodiče si zhluboka oddechnou, když svého andílka uloží večer do postýlky. Není divu, některé děti jsou jako z divokých vajec, chvilku neposedí a dávají nám dospělým pořádně zabrat. Může se ale stát, že i ten největší neposedá náhle ztratí energii a místo obvyklého řádění se schoulí na pohovce před televizí. Pokud se takové situace opakují často, je třeba zapátrat po příčině této náhlé pasivity.

Únava u dětí a co ji způsobuje

Únavové stavy se objevují například u školních a předškolních dětí po nástupu do školy či do školky. Neznámé prostředí, každodenní pobyt v kolektivu, jiný režim, než na který byly dosud zvyklé – to vše pro ně znamená velký stres, se kterým jdou ruku v ruce oslabená imunita a nedostatek energie. Tento problém bývá však ve většině případů pouze přechodný a časem se sám upraví.

DOPŘEJTE JIM PROSTOR...

Některé děti jsou dnes doslova zavalené různými zájmovými aktivitami, do kte-

rých je nutí rodiče v upřímné víře, že pro své dítě dělají to nejlepší, co mohou. Mají totiž pocit, že k tomu, aby se jejich potomek zdárně rozvíjel, je nutné ho neustále něčím bavit, vzdělávat a zaměstnávat. To je omyl. Dítě – stejně jako dospělý člověk – potřebuje prostor a klid, kdy může „jenom být“ a nic nedělat, nebo se bavit podle svého.

... ALE NEDOVOLTE, ABY SE NUDILY

Vhodný však není ani opačný extrém – tedy situace, kdy je příčinou únavy

nuda. Pokud se dítě nemá doma čím zabavit a chybí mu dostatek zdravého pohybu, může se nakonec uchýlit ke spánku nebo pasivnímu sledování televize. V takovém případě se nabízí jediné řešení – probudit potomka z letargie a „vyhnat ho“ na hřiště, případně pro něj vymyslet nějaké jiné fyzické aktivity, kterých byste se měli účastnit i vy nebo další děti.

VEČER JE ZAŽEŇTE DO POSTELE

Mnoho dětí bývá unavených kvůli tomu, že málo spí. Faktem je, že zahnat malé křiklouny do postele s úderem dvacáté hodiny vyžaduje leckdy nadlidské síly. Důslednost a trpělivost se však v tomto ohledu mnohonásobně vyplácí. Unavené děti bývají podrážděné a protivné a sebemenší maličkost u nich může spustit nepříjemný hysterický výstup. Děti, které dobře spí, dosahují také mnohem lepších výsledků ve škole, jejich chování je méně problémové a celkově jsou ve větší psychické pohodě. Dostatek spánku

je však důležitý především pro správný vývoj a růst. Pouze pro představu: dvouleté dítě by mělo spát 11–14 hodin denně, tří až pětileté dítě 10–13 hodin, šesti až dvanáctileté dítě 9–12 hodin a teenager 8–10 hodin. Před spaním také není dobré zbytečně se rozptylovat. Váš potomek by rozhodně neměl usínat u televize nebo s tabletem v ruce.

NAVYKNĚTE JE NA PESTROU STRAVU

Dítě, které roste, potřebuje optimální množství živin, které jsou nezbytné pro zdravý tělesný i duševní vývoj. Do jídelníčku je nutné zařadit hlavně potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny (maso, ryby, mořské plody, kvalitní rostlinné oleje, semínka, ořechy, máslo, avokádo), dále potraviny, které obsahují komplexní sacharidy (kořenová zelenina, ovoce, celozrnná rýže, pohanka, ovesné vločky), a také luštěniny (červená čočka, cizna, fazole adzuki apod.). Pozor na různě

alternativní výživové směry (vegetariánství, veganství, raw). Ty jsou dnes sice velmi populární, ale mohou mít negativní dopad na zdraví dětí.

PEČUJTE KOMPLEXNĚ O JEJICH VITALITU

K podpoře celkové kondice a odolnosti přispívají také živiny, jako je zinek, selen, kyselina listová, železo či některé vitaminy skupiny B. V období, které klade na imunitní systém zvýšené nároky, je vhodné přidat i extrakty z osvědčených bylin, které se pro podporu imunity tradičně používají již po staletí (například rakytník, černý bez nebo šípky). Chcete-li komplexně podpořit vitalitu a zdravý vývoj svých dětí, můžete využít kvalitní multivitaminové doplňky stravy v podobě cucacích tablet, želatinových bonbonků nebo lahodných sirupů v atraktivních ovocných příchutích. Jsou volně k dostání v lékárnách a na e-shopech.

Rozvoj dětí

Blíží se období cestování, které ne vždy děti baví, proto jsme pro vás připravili pár nápadů na hry, jimiž vaše ratolesti během cest zabavíte.

1 Co držím v ruce?

Děti umí zůstat chvíli v klidu, ale jakmile se začnou nudit, mohou se vymknout kontrole. Zkuste se jich zeptat: „Co držím v ruce?“ a získáte zpět jejich pozornost. Vezměte cokoli ze své tašky nebo z okolí. Může to být obyčejné párátko, rtěnka nebo kus papíru, jen se ujistěte, že se to vejde do vaší ruky. Držte to pevně v ruce a vyzvěte děti, aby hádaly, co to je. Měly by vám pokládat otázky, na které můžete odpovídat „ano“ nebo „ne“. Také jim můžete dát nápovědu. Kdo to uhádne jako první?



Tato hra rozvíjí myšlení, představivost a logiku.

2 Divadlo

Nikdo není dokonalý, a když zvitězí hlad, mohou se vaše emoce dostat mimo kontrolu. U dětí to platí dvojnásob. Pokud se vám podaří na stole najít alespoň několik párátek, zkuste si s nimi zahrát divadlo. Můžete si zahrát příběh o vás, o čase stráveném v restauraci nebo o předchozích činnostech. Mladší děti ocení pohádky, starší budou vděční za originální nápady. Děti mohou také ozdobit párátko ubrousky, aby vypadala jako postavičky. Scénář nebude potřeba, prostě improvizujte. Opona se zvedá, představení může začít.

Tato hra rozvíjí představivost, rozšiřuje slovní zásobu a zlepšuje jazykové a vyjadřovací schopnosti.



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

Soutěž pro děti!

Vyhraje si s kresbou a získejte Martánky!



Vybarvěte co nejvěrněji postavičky Martánků ze strany 23 nebo nakreslete vlastní příběh s Martánky a nafoťte. Fotku nám pošlete na e-mail: zaneta.supova@walmart.cz.

Nejhezčích 5 kreseb oceníme balením Martánků s roborybou od Hexbug a zveřejníme v dalším čísle časopisu Klubu zdraví.

Obrázky pošlete do 31. 5. 2018. Do 14 dnů od uzavření soutěže rozešleme výhry.





Martánek doporučuje výlety!

Pohádková říše Fábula

Parťák Fábula otevírá svoji již šestou sezónu! Pokusme se společně o rekord - nejvyšší počet pohádkových bytostí. Kostýmy k zapůjčení zdarma.

- ✓ 5. 5. 2018, 10:00 – 18:00
- ✓ Vysočina, Kamenice nad Lipou



Opočno zámek

Běžecké závody pro děti od 2 do 15 let a rodiče všeho věku v opočenském zámeckém parku.

- ✓ 8. 5. 2018, 9:00 – 23:59
- ✓ Královéhradecký kraj, Opočno – zámek



Den rodiny v Havlíčkových sadech – Grébovka

Den plný zábavy, hudby, sportovních aktivit, kreativních dílen, soutěží, skákacích hradů, relaxace, líčení a dobrého jídla pro podporu „Obědů pro děti“.

- ✓ 19. 5. 2018
- ✓ Praha, Grébovka



Festival Vyšehraní

Nevěsta prodaná, co jí složil Smetana. Jubilejní 15. ročník festivalu divadla a hudby.

- ✓ 1. 6. 2018, 14:30 – 15:30
- ✓ Praha, Letní scéna Vyšehrad



SOUTĚŽ:

Nezapomeňte soutěžit (viz strana 23) a nakreslete mi, kde by jste chtěli s Martánkem na výlet.



Panorama New Yorku
ve Spojených státech amerických

Tip na výlet nebo dovolenou Zorky Hejdové

„Miluji výlety po Evropě, takový prodloužený víkend v **Barceloně** nebo **Londýně** jsou prostě boží. Navíc se tyhle pobyty dají realizovat i za super ceny. Ale i v Čechách je krásně. Miluju **Adršpach**, **Prachovské skály**, ale v létě si třeba ráda zajedu jen na **vyhlídku Máj** nebo **lom Velká Amerika**. Mým největším cestovatelským zážitkem byla měsíční cesta po **Spojených státech amerických**. Amerika má pro mě neskutečné kouzlo a je tak rozmanitá, že ani vyprávět se to nedá. Doporučuji každému, kdo má prostředky na to cestovat. To se musí zažít.“

RECEPT
EXTRA
TIP

Pohankové palačinky s ořechy

BUDETE POTŘEBOVAT:

200 g tučného tvarohu, 1 polévkovou lžici třtinového cukru, 300 g pohankové mouky, 1 špetku soli, 1 špetku hnědého cukru, 250 ml mléka kokosového, 2 polévkové lžice másla, 1 hrst ořechů.

POSTUP:

V míse promíchejte tvaroh s cukrem. Z mouky, soli, cukru a kokosového mléka vypracujte těsto. Na pánvi rozehejte máslo a usmažte palačinky. Potřete je tvarohovým krémem a zaviňte. Nakonec posypte ořechy.



Palačinky a lá Zorka Hejdová

Miluje sladké a palačinky obzvláště.

A nejráději má ty klasické z bílé mouky s marmeládou!

BUDETE POTŘEBOVAT:

1 l mléka, 1 polévkovou lžici cukru moučky, 3 kusy vajec, 350 g hladké mouky, 1 a ½ dcl oleje, sklenku marmelády dle chuti.

POSTUP:

Do mléka přidejte žloutky, mouku, cukr a rozmíchejte. Z bílků připravte sníh, který pomalu přimíchejte do těsta. Na pánvi rozehejte olej a naběračkou nalévejte připravené těsto. Těsto opečte po obou stranách. Nakonec namažte marmeládu a zabalte. Před podáváním můžete posypat moučkovým cukrem.

Ve spolupráci s Datartem jsme pro vás připravili tipy na měření a vyhodnocení vašich sportovních výkonů. Budou vám nápomocné při jakémkoliv pohybu a denních aktivitách a ve spolupráci s Indexem zdraví vám pomohou dodržovat vaše plány. **V příštím čísle se můžete těšit na soutěž o tyto chytré pomocníky!**

Užitečný pomocník pro každý den

Potřebujete poradit při nákupu nových produktů? Nejste si jistí, jaký typ výrobku zvolit? Hledáte něco specifického? Odborník z firmy DATART ochotně zodpoví všechny vaše dotazy a nabídne řešení „šité na míru“ vašim představám a požadavkům.



Fitbit Blaze

„Dobrý den, už delší dobu přemýšlím o tom, že si pořídím chytré hodinky, ale nejsem si úplně jistý, jestli je v běžném životě skutečně využiji. Pravdou je, že hodně a pravidelně sportuji a uvítal bych nějakou praktickou pomůcku, díky které bych si mohl vést záznamy o všech aktivitách. Zároveň bych ale chtěl, aby se tyto hodinky daly nosit běžně do práce k obleku a nepůsobily jako pěst na oko. A taky abych je nemusel dobíjet každý druhý den a aby byly kompatibilní se systémem iOS. Existuje nějaký model, který tohle všechno splňuje?“

Pavel Š., 54 let

Vaše požadavky bezpochyby uspokojí chytré hodinky **Fitbit Blaze**, na kterých mile překvapí už samotný design. Hodinky vypadají vkusně a elegantně, jsou tenké a na první pohled k nerozeznání od klasických hodinek. Takže si je můžete brát nejen na sport, ale také do práce. Případně si u nich můžete vyměnit řemínek za kovový nebo kožený, dle svého vkusu. Pestrou škálu funkcí, které tento model nabízí, oceníte hlavně při sportu. S chytrými hodinkami Fitbit Blaze budete mít všechno pod kontrolou – počet kilometrů, rychlost tempa, tepovou frekvenci i množství spálených kalorií. Můžete tak systematicky plánovat další aktivity a případně navýšení zátěže. Všechny důležité informace uvidíte na displeji a díky paměťové funkci máte také možnost porovnat svůj aktuální denní výkon s hodnotami až 30 dnů starými, takže můžete sledovat výkyvy směrem nahoru či dolů. Výhodou těchto hodinek je rovněž baterie, která vydrží až 5 dní na jedno nabití, a dále kompatibilita s různými operačními systémy.





CARNEO Edge

„To, že existují chytré hodinky, jsem se dozvěděla od kolegů z práce. Je to parta nadšených sportovců, kteří si rádi pořizují kdekjaké šikovné vychytávky. Líbily se mi, ale na hodinky za pět nebo za šest tisíc prostě nemám. Je k máni i nějaká cenově příznivější varianta?“

Dagmar H., 37 let

Určitě ano, vyzkoušejte třeba model **CARNEO Edge**, který toho za velmi příznivou cenu nabízí opravdu hodně: upozornění na příchozí hovory, sms zprávy, emaily i zprávy z facebooku, krokoměr, stopky, budík, přehrávač hudby a videa, fotoaparát a další funkce. Tyto chytré hodinky lze pořídit už za 1390 Kč.

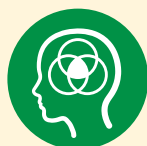
CARNEO Black Eye

„Přítel mi nabídl, že mi k narozeninám daruje chytré hodinky. Je to velký sportovec, sám už jedny má a moc si je pochvaluje. Já také sportuji, ale chytré hodinky mě lákají i z dalších důvodů. Dočetla jsem se, že toho umí opravdu hodně, třeba i na dálku ovládat hudbu nebo fotoaparát. A dokážou prý dokonce najít ztracený telefon. Jenom se mi moc nelíbí jejich hranatý tvar. Vyrábějí se také kulaté?“

Eliška F., 28 let

Ano, vyrábějí. Zvolte například model **CARNEO Black Eye**. Část zákazníků si skutečně potrpí na kulaté rámy, které na pohled působí přirozeněji. Tyto chytré hodinky toho zvládají opravdu dost, včetně dálkového ovládnání hudby a fotoaparátu, o kterém se zmiňujete. Když je pomocí Bluetooth propojíte s mobilem, upozorní vás na příchozí hovory, sms zprávy nebo emaily, a to i v případě, že telefon necháte ležet na stole ve vedlejší místnosti, mají totiž dosah 10 metrů. Velmi užitečné jsou při sportovních aktivitách, díky nim budete přesně vědět, kolik jste ušla kroků a spálila kalorií. CARNEO Black Eye jsou rovněž vybavené funkcí Anti-Lost, která vás vibracemi upozorní na ztracený telefon.





PROČ JE DŮLEŽITÉ UDRŽOVAT SI DUŠEVNÍ ROVNOVÁHU

Tělo a duše jsou spolu propojeny, a abychom se udrželi zdraví, musíme pečovat o obojí. Jakékoli psychické nepohodlí může zanechat negativní dopady a projevit se prostřednictvím psychosomatických potíží.

Psychosomatika je projevem psychických či emocionálních vlivů, jako stres na tělesné úrovni, projevující se zhoršením fyzické kondice a prohloubením či prodloužením zdravotních obtíží. Fyzické příznaky jsou způsobeny zvýšenou aktivitou nervových impulzů z mozku do různých částí těla.

Předpokládá se, že aktuální průběh nemoci může být ovlivněn duševními faktory. Například rozsah vyrážky u lidí s ekzémem nebo lupénkou, hladina krevního tlaku, žaludeční vředy nebo sexuální problémy, stejně jako únava, závratě nebo bolesti hlavy.

SPOJENÍ TĚLA & DUŠE



DEN

Stres, nepohoda a rozhozená psychika během dne ovlivňuje kvalitu a hloubku spánku

10 VĚCÍ, KTERÉ MŮŽETE UDĚLAT PRO SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Važte si sami sebe
2. Pečujte o své tělo
3. Obklopujte se dobrými lidmi
4. Obdarovávajte sami sebe
5. Naučte se vyrovnávat se stresem
6. Zklidněte svou mysl
7. Nastavte si reálné cíle
8. Narušte monotónnost
9. Vyvarujte se alkoholu a jiných drog
10. Řekněte si o pomoc, když ji potřebujete



NOC

Nedostatečná kvalita a hloubka spánku ovlivňuje Vaši paměť a odolnost vůči stresu během dne

10 TIPŮ PROTI NESPAVOSTI

1. Dodržujte pravidelné hodiny spánku
2. Vytvořte si klidné prostředí na spaní
3. Spěte na pohodlné posteli
4. Pravidelně cvičte
5. Omezte kofein
6. Nepřejídejte se
7. Nekuřte
8. Před spánkem už jen relaxujte
9. Oprostěte se od starostí
10. Pokud se Vám nedaří usnout, vstaňte

Doporučujeme užívat tyto doplňky stravy:



Věděli jste, že...?



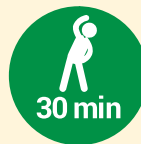
Relax 20 minut denně pomáhá uvolnit stres

7 – 9 hodinový spánek každou noc podpoří hormonální rovnováhu



10 minut smíchu spálí okolo 50 kalorií

Sauna 1x týdně zlepšuje pocit pohody



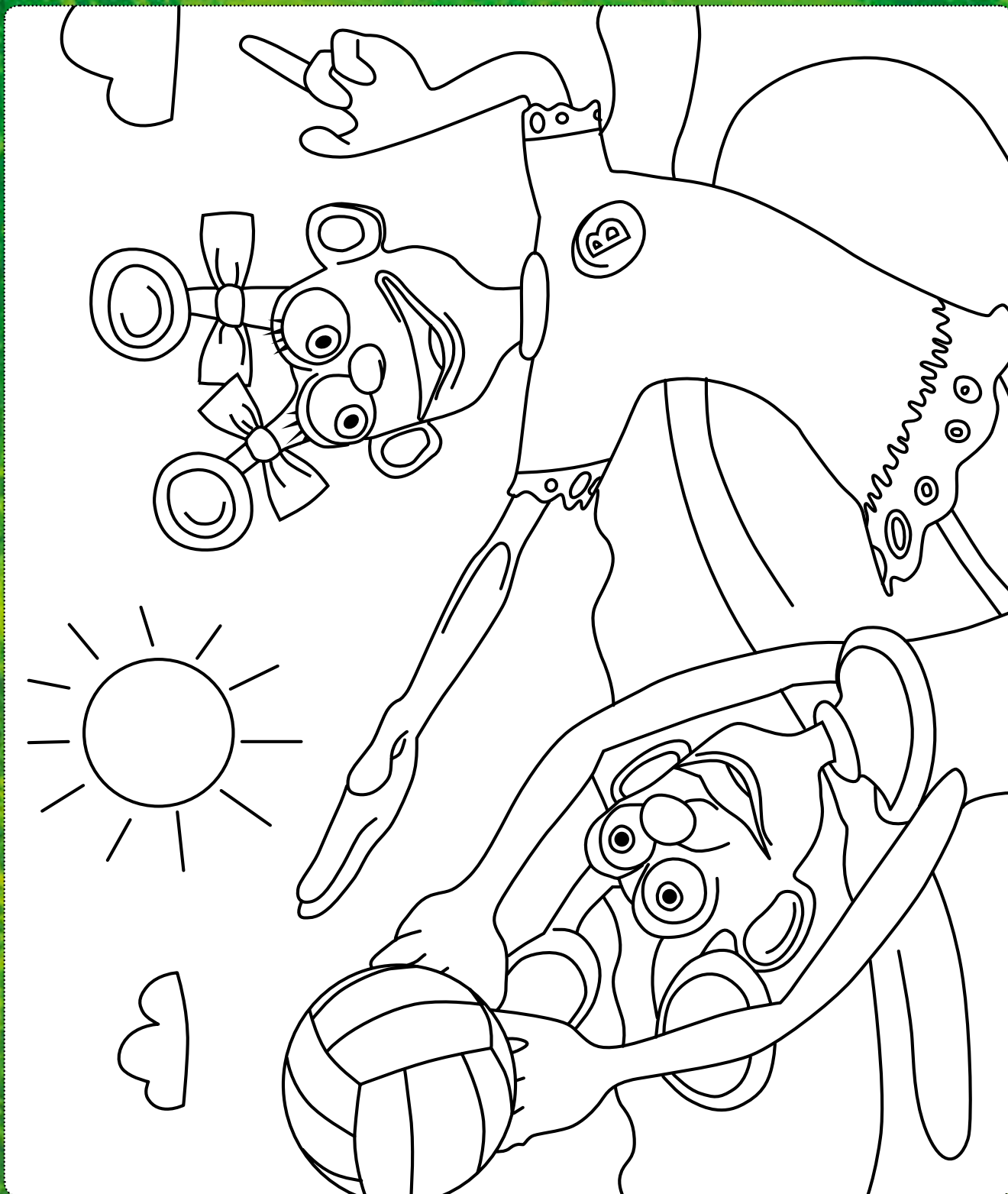
30 minut cvičení může okamžitě zvednout Vaši náladu

90 % lidí pocítí přívál energie pobýtem na čerstvém vzduchu



Vyhrajte si s kresbou a získejte Martáňky!

Vybarvěte co nejměří postavičky Martáňků nebo nakreslete vlastní příběh s Martáňky, nafoťte fotku a pošlete nám na e-mail: zaneta.supova@walmart.cz. Nejhezčích 5 kreseb oceníme balíčkem Martáňků a zveřejníme v dalším čísle časopisu Klubu zdraví. Obrázky pošlejte do 31. 5. 2018. Do 14 dnů od uzavření soutěže rozešleme výhry.





To nejlepší pro Váš pohyb od Proenzi®

- **Nové, unikátní složení**
- **Zesílená výživa** díky rostlinným extraktům: **vrbě bílé, kurkuminu a boswellii serrate** pro zdravé, pružné a pohyblivé klouby
- Vstřebávání podpořeno patentovaným **BioPerinem® pro maximální využití živin v těle**
- Intenzivní péče o vaše klouby od Proenzi® **s přetrvávajícím účinkem až 2-3 měsíce po ukončení užívání**
- S vitamínem C pro normální tvorbu kolagenu zajišťujícího funkci chrupavky



Doplněk stravy

www.proenzi.cz

*Interní studie Walmark, 2017