

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

PODZIM 2018



UVNITŘ:
**ROZVRH
HODIN
OD MARTÁNKŮ**



VELKÁ LETNÍ SOUTĚŽ

VYHRAJTE ZÁJEZD
K MOŘI NEBO CHYTRÉ
HODINKY

STR. 4

MICHAELA KOHUTOVÁ

KULTURISTIKA
JE JEDEN
Z NEJTĚŽŠÍCH
SPORTŮ VŮBEC

STR. 6

LUCIE KŘÍŽKOVÁ VÁCHOVÁ

„NEDŮLEŽITÉ VĚCI JDOU STRANOU,
DĚTI JSOU PRIORITA!“

MINERÁLY A VITAMÍNY

VITAMÍNY – JSOU OPRAVDU
TAK DŮLEŽITÉ?

STR. 10



PRO DĚTI A RODIČE

ZPÁTKY DO ŠKOLY
V POHODĚ A VE ZDRAVÍ

STR. 16

AMBASADOR

MUDR. ZUZANA
KALA GROFOVÁ

STR. 21



DOPLNĚK STRAVY

BIOPRON®

VAŠE PROBIOTIKUM č. 1*



Doplňěk stravy

**PROBIOTICKÝ KOMPLEX
+ S. BOULARDII
NEJEN NA CESTY**

*IMS sell-out data MAT 4/2018: Biopron je nejprodávanější značkou probiotik v ČR v počtu prodaných kusů i v hodnotě.
Biopron/4/2018/13CZ



4

VELKÁ LETNÍ SOUTĚŽ

Vyhrajte zájezd k moři
nebo chytré hodinky.....4

ROZHOVOR

Michaela Kohutová.....6

VAŠE OHLASY

Pište, mailujte, volejte.....8

MINERÁLY A VITAMÍNY

Vitamíny – jsou opravdu tak důležité?.....10

NOVINKY

Martánci, Sinulan12



6

SETKÁNÍ

Lucie Křížková Váchová14

PRO DĚTI A RODIČE

Zpátky do školy v pohodě a ve zdraví.....16

TIPY NA VÝLET

Které hrady a zámky ještě navštívit,
než nám zamknou své komnaty18

TIPY OD CELEBRITY

Tip na výlet Lucie Křížkové Váchové
a recept Michaely Kohutové.....19



16

AKTUALITA

Co je imunita a proč ji
potřebujeme posilovat.....20

AMBASADOR

MUDr. Zuzana Kala Grofová u zrodu
Indexu zdraví a Nutričních programů21

VÝHERNÍ OBRÁZKY

Publikujeme výherní obrázky
ze soutěže o balíček Martánek22

ZÁBAVA PRO DĚTI

Najdi 5 rozdílů.....23

VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

Léto budiž pochváleno, ale už je tu před námi podzim. I ten může být ale krásný, zvláště když je venku barevně a svítí sluníčko. Když se však zamračí a začne být chladno, velmi často se přihlásí o slovo taky rýma, kašel nebo jiné nemoci.

I proto se v novém čísle magazínu věnujeme tomu, jak posílit na začátku školního roku imunitu zejména u dětí, jaký režim jim nastavit a jakou stravu preferovat. V článku o vitamínech se dozvíte, proč jsou tak důležité a zda má smysl je užívat.

Kromě toho vám v magazínu nabídneme dva zajímavé rozhovory. Ten první je s Miss 2003 Lucií Křížkovou Váchovou, která moderuje v České televizi polední pořad pro ženy Sama doma, druhý vám přiblíží život české kulturistky Michaely Kohutové, majitelky mnoha světových ocenění ve fitness. Ta vám taky mimo jiné prozradí svůj oblíbený recept na muffiny z quinoj.

Pokud rádi soutěžíte, pak vám nabízíme novou soutěž, ve které můžete vyhrát spoustu zajímavých cen, včetně cesty k moři. Takže to určitě zkuste, třeba se na vás usměje štěstí.

Přejeme vám krásné čtení a krásný podzim ve zdraví,

Tým Klubu zdraví Walmark



**Rychlá úleva
při pocitech
pálení**

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu
Číslo, místo a datum vydání: 2/2018, Český Těšín, září 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

Vyhrajte zájezd k moři nebo chytré hodinky!

Nákupy v Klubu zdraví Walmark se našim klientům opravdu vyplatí. Kromě nejruznějších slev a výhod teď **můžete vyhrát** i zajímavé a hodnotné ceny. Stačí se rozhodnout, že budete soutěžit! Jak na to a co pro to musíte udělat?



**Zájezd
do Egypta**

Garden Dream Lagoon
Beach Resort*****

1. cena

PRO KOHO JE SOUTĚŽ URČENÁ?

Soutěž je určena pro zákazníky, kteří v Klubu zdraví Walmark nakoupili od 1. července 2018 až do konce srpna 2018 jakékoli produkty. Stačí mít číslo objednávky, která funguje jako soutěžní číslo. Moc času vám už nezbyývá, takže se rychle rozhodněte a zvýšte svoje šance na výhru. Ceny jsou totiž opravdu zajímavé a stojí za to o ně soutěžit.

JAKÉ CENY NA VÁS ČEKAJÍ?

Hlavní výhrou je **zájezd do Egypta do pětihvězdičkového hotelu Garden Dream Lagoon Beach Resort**. Tento rozlehlý hotelový komplex leží u písčité pláže, která nabízí k prožití pohodových dnů. Pro milovníky aktivní dovolené jsou zde připraveny i animační programy, wellness a sportovní aktivity.



Hodinky Fitbit Blaze

2. cena



Druhou cenou

jsou **fitness hodinky**

SmartWatch – Fitbit Blaze. Tyhle sportovní a elegantní hodinky se budou hodit pro všechny, kteří to s pohybem myslí vážně. Na hodinkách lze měnit řemínek, takže si je můžete vzít klidně i k obleku do zaměstnání.

Třetí cenou je stolní **smoothie mixér Eta Blendic Premium**, se kterým můžete připravit jednoduše a rychle ovocné i zeleninové smoothie, ledovou tříšť nebo mléčné koktejly.

Smoothie mixér Eta

3. cena



Čtvrtou cenou jsou **chytré hodinky Smart Watch – Carneo Edge**, s nimiž získáte elegantní a funkční doplněk nabitý funkcemi, jako je spárování s vaším chytrým telefonem. Tenhle malý pomocník na ruce v sobě obsahuje i krokoměr, stopky, budík, fotoaparát i přehrávač hudby. A díky odolnosti proti větru a dešti s ním můžete vyrazit i do přírody.

Hodinky Carneo Edge

4. cena



Pátou cenou jsou **chytré hodinky Carneo Black Eye**, do nichž se vejde spousta funkcí, které vám usnadní den. Mimo jiné v nich nechybí ani sportovní statistiky, takže budete okamžitě vědět, kolik jste spálili kalorií, kolik kroků jste udělali a jak dobře jste se vyspali.

Hodinky Carneo Black Eye

5. cena



Šestou cenou je balíček produktů Walmark dle vlastního výběru **v hodnotě 1000 Kč**.

Balíček Walmark za 1000 Kč

6. cena

JAK SOUTĚŽ FUNGUJE?

**Chcete se soutěže zúčastnit?
Máte nejvyšší čas!**

1. Přihlaste se na www.soutez.klubzdravi.cz.
2. Vyplňte jednoduchý registrační formulář s číslem objednávky, kterou jste uskutečnili od 1. července 2018.
3. Po odeslání formuláře budete okamžitě informováni o první výhře – tou je sleva na další nákup formou kódu, který obdržíte.

Tuhle slevu vyhrává každý, kdo vyplní registrační formulář. Zároveň je tento záznam uchován pro hlavní slosování, které se uskuteční na konci soutěže a kdy se bude hrát o hodnotné ceny.

A ještě jednu výhodu soutěž má. Soutěže se totiž můžete zúčastnit opakovaně, každé číslo objednávky lze však použít jen jednou. Tedy jeden nákup – jedna příležitost k výhře. Deset nákupů – deset šancí vyhrát. Je to jen na vás! Držíme vám palce a hodně štěstí.

Blue Style
Travel Agency
CESTOVNÍ KANCELÁŘ

CK Blue Style patří mezi TOP 3 cestovní kanceláře v ČR specializující se na letecké dovolené.

V nabídce CK najdete **přes 30 destinací** od tradičních středomořských až po ty exotické. Samozřejmě nechybí oblíbené hotely s konceptem **Croco** a **Blue Clubů** nebo hotely pouze pro dospělé. Tím však repertoár zdaleka nekončí.

Nevybrali jste si? Nevadí! **Dovolenou lze doslova ušít na míru**, ať jsou vaše přání jakákoliv.

Vysoká kvalita služeb a vaše naprostá spokojenost jsou zcela zásadní!



www.blue-style.cz

Kulturistika je jeden z nejtěžších sportů vůbec



MICHAELA KOHUTOVÁ

Čtyřiatřicetiletá Michaela je trenérkou fitness a kulturistiky a taky máma dvou dětí. Má za sebou spoustu úspěchů, je trojnásobná světová šampionka kulturistiky juniorů a v roce 2017 se stala absolutní mistryní ČR v bodyfitness žen. Co všechno pro úspěch musela udělat a co ji na kulturistice a bodyfitness baví nejvíc?

Začínala jste ve čtrnácti letech s kulturistikou. Proč jste si vybrala právě kulturistiku?

Ke kulturistice jsem se dostala vlastně náhodou. Dělala jsem scénický tanec a závodila v aerobiku. Díky stále větší obtížnosti prvků jsem začala navštěvovat posilovnu. Po nějaké době pravidelného tréninku za mnou přišel tehdejší trenér klubu Štefan Močarník a nabídl mi možnost vstoupit do klubu a zkusit první závod. Asi mi to bylo souzeno, protože jsem u toho zůstala dodnes, což je už dvacet let.

Musí mít podle vás ten, kdo se věnuje kulturistice, nějaké genetické dispozice, aby to zvládl?

Určité dispozice by závodník asi mít měl, nicméně jsem přesvědčená, že i na slabších lze zapracovat a zlepšit tím symetrii. Někdy musíte umět pracovat i s optickým klamem. Široký pas nebo boky? Stačí rozšířit například ramena a záda.

Získala jste spoustu cen na Mistrovství ČR, ale i Evropy a světa. V čem jste byla lepší než ostatní ženy?

To je docela těžká otázka a spíše pro rozhodčí než pro mě. Myslím, že je to tím, že jsem se vždy snažila co nejlépe připravit v rámci vyrýsovanosti, osvalení, symetrie a pracovala jsem také na prezentaci a ženském vzhledu.

V současnosti se věnujete bodybuildingu. Mohla byste vysvětlit, jaký je rozdíl mezi kulturistikou a bodybuildingem?

Já se momentálně věnuji kategorii Women's physique žen, ne kulturistice žen. Kulturistika a bodybuilding je jedno a to samé. Kategorie kulturistika žen u nás již neexistuje a byla nahrazena women's physique. Tato kategorie vznikla proto, protože kulturistika žen se posunula za hranice, za které by normální žena již ani nechtěla jít. Ženy působily již více mužským dojmem a tím ztrácela na popularitě. Nahradila se tedy jemnější kategorií Women's physique, kdy tyto závodnice mají mít menší, symetričtější a ženštější svaly a působí stále žensky.

Jak vypadá váš běžný trénink? A jak vypadá příprava na nějakou soutěž? Máte přísnější jídelníček?

Můj trénink se liší v období přípravy na předzávodní a pozávodní. Běžný trénink mimo závody je hodně podobný tomu předzávodnímu, ale s menší intenzitou, větší regenerací a většími váhami. Příprava má několik fází, kdy v té konečné provádím měsíc skoro každý den třífázové tréninky, kdy jedu 3x za den kardio a jednou až dvakrát silový trénink. Utahuje se jídlo, jste více bez energie, ale výkony musíte podávat ještě dvakrát lepší. Řekla bych, že kulturistika je jeden z nejtěžších



sportů už jen tím, že musíte podávat kolikrát neskutečný výkon bez dostatku jídla a energie. Jídelníček se mění a utahuje dle formy a jak se vám daří rýsovat. Záleží, kolik máte ještě času. Někdy je to celé alchymie a člověk se musí naučit poznávat své tělo.

Co je na takovém tréninku nejbolestivější?

Při tréninku musíte kolikrát překonávat práh bolesti a jít za něj, a to kolikrát není v dietě a bez energie snadné.

Máte dvě děti, podporuje vás partner v tom, co děláte?

Momentálně žiji bez partnera, a tak vše musím zvládat za pomoci babiček. V tréninku mi pomáhá můj sparingpartner a ten mě kolikrát drží a podporuje hlavně psychicky během přípravy.

Máte čas i na jiné sporty, nebo vám tomhle stačí a raději relaxujete jinak?

Na jiné sporty bohužel čas nemám. Stále se vše točí kolem fitness, ať už je to jízda na kole nebo eliptiku v rámci kardia nebo výběhy schodů v rámci hiit tréninku. S dětmi ráda relaxuji někde v přírodě na procházce nebo u dobrého filmu nebo kina.

Jak dlouho lze podle vás dělat bodybuilding na vrcholové úrovni?

Závodit můžete do kolika chcete. Máme i několik masters kategorií. Je to hodně individuální a každý si to může vyzkoušet v jakémkoli věku. Samozřejmě každé tělo vydrží jinou zátěž, takže záleží i na tom, jak se vám vyhýbají zranění a jak dlouho se vás drží motivace.

Líbí se vám soutěže krásy? Nebo vám ty dívky připadají až moc hubené? Jaký je podle vás ideál ženské krásy?

Soutěže krásy nesleduji, já se ráda podívám nebo pochválím vysportovanou a pevnou ženu. Ideál krásy podle mě neexistuje, protože každému muži se líbí jiný typ žen. Nicméně si myslím, že každý mužský se otočí za krásnou vysportovanou ženou s pevným zadečkem. Trénuji i jednu

modelku, a tak vím, že to dívky nemají jednoduché a pokud tu extrémní štíhlost nemají přímo danou, hodně se natrápí, aby splňovaly požadavky klienta.

Jde začít s bodybuildingem i v pozdějším věku, třeba v padesáti?

Určitě ano. Řekla bych, že mám spoustu klientů, kteří začínají v pozdějším věku, protože se objevují problémy se zády nebo s koleny. Začít zpevňovat tělo a stabilizační svaly můžete v každém věku, pokud to lékař vyloženě nezakáže.

Co vás čeká v nejbližší době za soutěž a máte ještě nějaký sen?

Já bych řekla, že jsem si své sny již splnila nad rámec ziskem Profi karty a vítězstvím na obou profi soutěžích. Kvalifikovala jsem se na MS profesionálů, ale ještě nejsem rozhodnutá, jestli se začnu připravovat. Celé toto závodní období je náročné nejen na čas, ale také sponzory a těch v tomto odvětví sportu moc není. Pro maminku dvou malých dětí to není lehká situace, a tak se uvidí, jak to nakonec dopadne.



Šťastnou ji dělají i její dvě malé děti.



Vážení zákazníci,
jsme moc rádi za vaše reakce a dopisy, kterých si moc
vážíme. Děkujeme též za váš čas při telefonních průzkumech,
díky čemuž se snažíme stále zlepšovat. Každý váš názor či dopis
s kladnou reakcí je pro nás důkazem toho, že to, co děláme,
má smysl. Děkujeme za vaši přízeň a důvěru.



Pište, mailujte, volejte...

Recenze zákazníků na naše produkty:

Eva:

„Vaše produkty si objednáme s celou naší rodinou.
Jsem velmi spokojená s tím, jak funguje call centrum,
kde si můžu objednat vše, co potřebuji pro sebe i ostatní.
Nejčastěji si objednáme přípravky na klouby, **Lutein** na oči
a vitamin A+D. To, co chci, u vás vždycky najdu. Přestože
věrnostní program prošel velkou změnou, jsem s vámi velmi
spokojená.“



Doplňek stravy

Doplňek stravy

Květoslava:

„S manželem jsme vašimi klienty už patnáct let.
Vaše produkty kupuji výhradně přes zákaznickou linku.
Přestože doma máme internet, raději si zavoláme a spojíme
tak příjemné s užitečným. Nejraději kupujeme **Omegu**, A+D,
Selen a Zinek. Manžel si oblíbil také Biotin a já jsem zase
moc spokojená s Dialevelem. I když nás váš starý věrnostní
program bavil, změna nás nijak neodradila a těšíme se
na nové nápady i další číslo vašeho magazínu.“



Tento rok jsme odeslali již více než 50 000 balíčků. Děkujeme všem našim zákazníkům
za pravidelnou zpětnou vazbu a jako poděkování Vám za každou Vaši zveřejněnou
telefonickou, nebo e-mailovou recenzi zašleme **400 Kč kupón** na nákup produktů
z Klubu zdraví Walmark. **Děkujeme!**

Vladimír:

„Už deset let jsem vaším věrným klientem. Vždy mě velmi
zajímá složení výrobků a také jejich původ. Kupujeme u vás
celou řadu produktů, nejčastěji **Omega** rybí olej, **Biopron**
a Prostenal. Nejraději nakupujeme prostřednictvím zákaznické
linky, protože internet doma nemáme. Někdy ovšem zajdu
i do lékárny. A moje přání? Rád bych si někdy v magazínu
přečetl o tom, jak se vaše produkty vyrábějí, jaké suroviny
používáte a odkud
je dovážíte.“



Doplňek stravy

Doplňek stravy

Milan:

„Doplňky stravy užívám dlouhá léta a v této oblasti jsem dost
informovaný. Dlouholetá a psychicky náročná práce mě
přiměla hledat pomoc pro svoje tělo, a tehdy jsem objevil
vaše produkty, které mě zase postavily na nohy.
Objednává si u vás i syn s manželkou, nejčastěji multivitaminy
Spektrum, Proenzi na klouby a **Koenzym Q10**, Ženšen,
Lutein a Pupalku. Všem těmto produktům důvěřuji, protože
nám opravdu pomáhají. Do budoucna bych ocenil, kdyby se
uskutečňovala nějaká setkání klientů KZW, kde by lidé mohli
řešit a rozebírat jednotlivé produkty a sdělovat svoje
zkušenosti.“



Tento
barevný
dopis nás
pozitivně
naladil!

Příjemný den WALMARK,

dovoňte, aby som Vás pozdravila. Dlhoročná skúsenosť
s výživovými doplnkami ma "núti" pravidelne a rada to
robiť - sledovať trh. U Vás so WALMARKU to mám už
roky bez problémov a tak aj táto skúsenosť môže byť
vzdvihnutá. Pokiaľ sa o mňa staráte, či ponuky mi zašlete
alebo SMS-ky a tak som v obraze. V máji som zate-
lefonovala k Vám a zdvihol hlasom mladý magister-
-pán. Detailne mi všetko povedal, ale kráľi domu píšem?
Ponúkol mi Anthro Stop proenzi krém a keby sa az lícky
nemá ďakovať, ja sa mu chcem poďakovať za ochotu
a že doslova uťrafil na kolárku päťtu tento krém.
A verte, že viem pochopiť, že liečba po telefóne môže
normálne fungovať.

Rada by som Vám - všetkým pracovníkom - ktorí
sa o svojich krásy pacientov príkladne staráte - hodne
dobrého zdravia, poľahodu v práci.

S úctou

Anna



**Vážení zákazníci,**

Jak jsme slíbili, vracíme se k vám s naší sérií o vitamínech a minerálech. V tomto čísle vás seznámíme s úlohou vitamínů v našem těle.



Vitamíny – jsou opravdu tak důležité?

Vitamíny, látky, které nejsou v jídle vidět, nijak nechutnají, nemají barvu... Jsou tam vůbec? A co se stane, když je konzumovat nebudeme? Vliv vitamínů na naše tělo se projeví až ve chvíli, kdy v těle schází. Dochází k mírnějším či závažnějším formám avitaminózy, projevující se velmi různorodě. Od zhoršené kvality nehtů či pleti, po únavu, nervozitu až přes poruchy krvetvorby či vývoje u dětí. Všichni dobře známe z historie námořnické kurděje či křivici u dětí, závažná onemocnění, která nebyla způsobena ničím jiným než nedostatkem těchto potřebných látek.

Dnešní moderní doba a vymoženosti západní civilizace nám dopřávají dostatek stravy, široký výběr potravin, dostupnost jídla pro všechny, ale zároveň přináší i potraviny, které obsahují ve větší míře kalorie a v menší míře živiny (vitamíny, minerály, zdravé tuky...). To často vede k tomu, že ačkoli nehladovíme, naše tělo může prahnout a „hladovět“ po tom, co potřebuje, pro svůj pohodový chod, regeneraci i odolnost. Kromě skladby jídelníčku do hry vstupuje i náročný životní styl. Útočí na nás chemikálie ze znečištěného životního prostředí od těžkých kovů, produktů spalovacích procesů z aut, továren a komínů, herbicidů a pesticidů ze zemědělství, i látky ze všudypřítomných plastů či užívaných léků. Vstáváme za tmy, pracujeme někdy i více než 10 hodin denně, trávíme čas v uzavřených budovách, chybí nám pobyt na čerstvém vzduchu. Naši psychiku bombarduje tlak, být dostatečně úspěšní

Pro objednávky a dotazy se neváhejte obrátit na naši infolinku Klubu zdraví Walmark 800 141 141, od Po-Pá 8-18 hod.

v práci, jezdit v přepychovém voze, žít v krásném moderním a upraveném domě, vychovávat perfektně naše děti či vnuky a udržovat idylické vztahy. Stres, životní prostředí a životní styl zvyšují poptávku těla po důležitých vitamínech.

Co se tedy odehrává v těle a jaký je osud vitamínů, které pozřeme? Vitamíny obecně vstupují do mnoha chemických reakcí, které se v našem těle odehrávají. Některé jsou přímo důležitou součástí těchto dějů, některé tyto děje ovlivňují a směřují je správným směrem. V každém případě, jsou tyto látky pro naše tělo nezbytné, většinu z nich si nedokážeme sami vytvořit, a jejich příjem je na stravě naprosto závislý.

V ideálním případě bychom měli vše důležité získat ze stravy. V ideálním případě, bychom měli dodržovat všechna výživová doporučení, jíst 2 x týdně ryby, denně mít 5 porcí čerstvé zeleniny, 3 x týdně luštěniny, denně malou porci semínek a ořechů, vypít dostatek čisté vody, omezovat cukry, ve stravě mít pouze kvalitní nepřepálené a neztužené tuky, sportovat, relaxovat, meditovat, být pozitivně naladěni a bůh ví co ještě. Ruku na srdce, kdo takto žije, a je schopen někdo takto ideálně žít?

Setkáváme se s tím, že i když člověk dodržuje maximum z toho, co dokáže, i přesto se necítí v maximální kondici. I přes kvalitní jídelníček nemá krásné nehty, či husté vlasy, jak by si představoval a neskáče od rána do večera s úsměvem od ucha k uchu. Existují totiž ještě další faktory, které ovlivňují hladinu vitamínů a minerálů v těle. Mezi jedny z nich patří absorpce neboli vstřebávání v těle.

Většina vitamínů se vstřebává až v tenkém střevě. Potrava projde celým zažívacím traktem, a je metabolickými ději štěpena na ty nejmenší jednotky. Ve střevě pak dochází k přenosu důležitých látek, přes střevní stěnu, do krevního řečiště. Často jsou střeva zanesena, stolice je příliš tuhá, či naopak prochází střevem velmi rychle. Látky se nestačí nebo nemají šanci do těla vstřebat v dostatečné míře. Proto jsou doporučovány různé očistné metody těla, klystýry, půsty a tak podobně, které ovšem nejsou vhodné, dostupné ani schůdné pro každého.

Závěrem tedy pouze jedno doporučení, buďte sami sobě dobrými přáteli, pečujte o sebe, jak nejlépe dovedete, ale nevyčítejte si, pokud není Váš životní styl ideální. V případě, že máte chuť či potřebu něco změnit, vyzkoušejte například náš nový interaktivní nástroj **Index zdraví**, který vám ve výsledku doporučí právě ty vitamíny, které by vám mohly chybět.

Tip Walmarku

Doplňkový program "AKTIVNÍ POHYB" je vhodný pro ty, kteří chtějí:



Doplňky stravy

- podpořit svůj muskuloskeletální systém během zvýšené fyzické aktivity
- pomoci svému tělu s přirozenou regenerací
- podpořit správný metabolismus sacharidů a tuků
- žít naplno aktivní život
- pomoci svému tělu být dlouhodobě fit

Balíček obsahuje:

Super Kolagen ^{COMPLEX}, Vápník Hořčík Zinek ^{OSTEO}, Chrom ^{FORTE} 200 µg

Doplňkový program "ENERGIE PRO TĚLO & MYSL" je vhodný pro:



Doplňky stravy

- lidi, co jsou vystaveni fyzické a duševní zátěži
- pro sportovce

Balíček obsahuje:

Magnesium + B6 ^{ACTIVE}, Guarana Energy ^{COMPLEX}, Benosen®

Doplňkový program "IMUNITA CELÉ RODINY" je vhodný pro celou rodinu:



Doplňky stravy

- v období zvýšeného rizika nachlazení
- v době sníženého příjmu slunečního svitu
- v době cestování
- po a při užívání antibiotik

Balíček obsahuje:

Megacéčko MIX 600 mg s pomerančovou příchutí, Laktobacily ^{COMPLEX}, Megadéčko 2000 IU

Doplňkový program "KRÁSA ZE VNITŘ" je vhodný pro:



Doplňky stravy

- ty, kteří se chtějí starat o svoji krásu na dlouhodobé bázi.
- ženy, které si chtějí zachovat kvalitu svých vlasů, a které chtějí mít krásnou zdravou pleť a pevné nehty.
- ženy se špatnou kvalitou vlasů (bez lesku, lámavé vlasy, zvýšené vypadávání) nebo nehtů (lámavé, třepící nehty nebo s bílými skvrnkami).

Balíček obsahuje:

Beta karoten 6 mg, Koenzym Q10 ^{MAX} 100 mg, Viaderm ^{BEAUTY}

B6
B12





Doplněk stravy

Martánci Futura sirup

Zdravý růst a vývoj

- ✓ Komplex vitaminů a minerálů
- ✓ Přizpůsobeno nárokům dětského vývoje ve věku 1-3 let
- ✓ Zdravý růst a silné kosti
- ✓ Vápník a vitamin D3 jsou potřebné pro normální růst a vývoj kostí u dětí. Vitamin K2 pomáhá udržovat zdravé kosti.
- ✓ Vnímání a ostatní kognitivní funkce
- ✓ Železo přispívá k normálním kognitivním funkcím u dětí, např. rozvoji vnímání.
- ✓ Podpora přirozené imunity
- ✓ Vitamin D3 přispívá ke správné funkci imunitního systému u dětí. Obohaceno také vitaminem C.

Martánci Futura

Zdravý růst a vývoj

- ✓ Komplex vitaminů a minerálů
- ✓ Přizpůsobeno nárokům dětského vývoje ve věku 3-6 let
- ✓ Silné kosti a zdravé zuby
- ✓ Vápník a vitamin D3 jsou potřebné pro normální růst a vývoj kostí a zdravé zuby.
- ✓ Učení a ostatní kognitivní funkce
- ✓ Železo přispívá k normálním kognitivním funkcím u dětí, např. rozvoji schopností soustředění a učení.
- ✓ Podpora přirozené imunity
- ✓ Vitamin D3 a vitamin C přispívají ke správné funkci imunitního systému.
- ✓ + Betaglukany přirozené se vyskytující v kvasinkách, v současné době jsou v centru pozornosti vědců.

Doplněk stravy se sladidly



Doplněk stravy se sladidly

Martánci PROImun

Pro podporu imunity

- ✓ Výtažek z černého bezu. Podporuje zdraví dýchacího ústrojí a funkci imunitního systému.
- ✓ Výtažek z šípků. Působí antioxidačně a přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu a zdraví dýchacích cest.
- ✓ Vitamin C. Přispívá ke správné funkci imunitního systému.
- ✓ + Betaglukany z přírodních zdrojů
- ✓ Vhodné pro děti od 3 let

Pro objednávky a dotazy se neváhejte obrátit na naši infolinku Klubu zdraví Walmark **800 141 141**, od Po-Pá 8-18 hod.

Martánci PROImun akut drink

Pro akutní podporu imunity

- ✓ Černý bez podporuje zdraví dýchacího ústrojí a funkci imunitního systému.
- ✓ Meduňka lékařská zklidňuje dýchací cesty a podporuje jejich zdraví.
- ✓ Vitamin C a zinek. Přispívají ke správné funkci imunitního systému a slouží jako antioxidanty.
- ✓ S obsahem prebiotik (inulin, GOS), které pomáhají podpořit přirozenou střevní mikroflóru.
- ✓ + Betaglukany z přírodních zdrojů
- ✓ Nápoj ze sáčku vhodný pro děti od 3 let

Doplněk stravy se sladidly





Doplňek stravy

Produkt je vhodný pro dospělé a děti od 6 let.



Doplňek stravy

Produkt je vhodný pro dospělé a děti od 6 let.

Pro objednávky a dotazy se neváhejte obrátit na naši infolinku Klubu zdraví Walmark **800 141 141**, od Po-Pá 8-18 hod.



Doplňek stravy

Produkt je určený dětem od 3 let, mladistvým a dospělým.

Sinulan Duo Forte

Sinulan Duo Forte je doplněk stravy obsahující RespiraPRO komplex a směs rostlinných výtažků s dvojitým účinkem. Produkt podporuje funkci horních i dolních cest dýchacích a imunitní systém.

- ✓ Výtažky z květu divizny velkokvětě a *Verbena officinalis* podporují fyziologickou funkci dýchacích orgánů.
- ✓ Výtažek z květů černého bezu podporuje funkci horních a dolních cest dýchacích (doporučuje se na podporu dýchacích cest např. při kašli).
- ✓ Výtažek z květů černého bezu a květů divizny velkokvětě podporuje fyziologické funkce imunitního systému.
- ✓ Výtažky z květu divizny velkokvětě a *Verbena officinalis* napomáhají zklidnit ústa, hrdlo, hltan a hlasivky v případě dočasného chrapotu.
- ✓ Výtažek z kořene hořce žlutého působí na povzbuzení a osvěžení těla.
- ✓ Výtažky z květu černého bezu a *Verbena officinalis* mají antioxidační účinek.

Sinulan Forte

Přípravek **Sinulan Forte** je doplněk stravy obsahující směs rostlinných výtažků, které podporují činnost dýchacího ústrojí a imunitního systému.

- ✓ Výtažek z kořene muškátu léčivého podporuje fyziologickou funkci horních cest dýchacích. Pomáhá zklidnit ústní dutinu, hrdlo, hltan, hlasivky a zmírnit dýchací potíže, jako je podráždění krku přírodní cestou.
- ✓ Výtažek z květů černého bezu podporuje funkci imunitního systému a dýchacího ústrojí (doporučuje se na podporu dýchacích orgánů např. při kašli) a vykazuje antioxidační aktivitu.
- ✓ Výtažek z květu verbeny podporuje fyziologickou funkci dýchacího ústrojí, pomáhá zklidnit ústa, hrdlo, hltan, hlasivky a má antioxidační účinek.
- ✓ Výtažek z kořene hořce žlutého působí na povzbuzení a osvěžení těla.
- ✓ Výtažek z květu divizny velkokvětě podporuje fyziologickou funkci dýchacího ústrojí, pomáhá zklidnit hrdlo, hltan, hlasivky a podporuje funkci imunitního systému.

Sinulan Forte Junior

Sinulan Forte Junior je doplněk stravy ve formě sirupu, který obsahuje směs výtažků z rostlin podporujících funkci dýchacího ústrojí a imunitního systému, vitamin C a také biotin, který napomáhá udržovat správný stav sliznic.

- ✓ Výtažky z listů rostliny *Andrographis paniculata*, plodů černého bezu, květů lípy srdčité, *Verbeny officinalis* a kořene proskurníku lékařského podporují fungování dýchacího ústrojí.
- ✓ Výtažky z listů rostliny *Andrographis paniculata*, plodů černého bezu, květů lípy srdčité, a také vitamin C podporují funkci imunitního systému.
- ✓ Výtažky z květů lípy srdčité, kořene proskurníku lékařského a listů *Verbeny officinalis* zklidňují krk, hrtan a hlasivky.
- ✓ Výtažek z květů lípy srdčité usnadňuje vykašlávání a podporuje vylučování vody z organismu.
- ✓ Výtažek z plodů černého bezu, květů lípy srdčité a listů *Verbeny officinalis* má antioxidační účinky.
- ✓ Biotin pomáhá udržovat normální stav sliznic.

Nedůležité věci jdou stranou, děti jsou priorita!

Jaká jste matka, pokud jde o výchovu. Jste spíše liberální, nebo spíše přísnější?

V něčem jsem liberální, v něčem hodně přísná. Někdy jsem málo trpělivá a výbušná, jindy možná až moc benevolentní. Rozhodně ale neulevuji v oblasti slušného chování. Mým cílem je vychovat ze svých dětí slušné a tolerantní lidi.

Máte sice dvě děti, ale i nadále moderujete. Dá se to zvládnout? Pomáhá manžel nebo babičky?

Právě proto, že mám tak hezkou práci, se to dá zvládnout. Moderování, ve formátu, ve kterém se mu věnuji já, není časově až tak náročné. Není to rozhodně práce na devět hodin denně. Pořad Sama doma moderuji jednou za tři týdny, od pondělí do čtvrtka. Moderuji samozřejmě i jiné akce, ale hodně si vybírám. Čas strávený s dětmi se nedá penězi nahradit, ale pracovat musím. A mám obrovské štěstí, že mě moje práce i naplňuje a baví. Když vysílám v televizi, hlídá manžel. Kalendáře máme sladěné na rok dopředu. Pokud je manžel zrovna v zahraničí a já mám jinou než televizní práci, pomůže moje maminka, nebo babička. Hlídkání se snažíme zajistit v rámci rodiny, maminka ale bydlí hodinu cesty od nás, takže někdy vypomůže i moje kamarádka.

Vadí vám, když se matkám, které se brzo vrací do práce, předhazuje, že by měly raději sedět u plotny a být s dětmi?

Vadí. Mně obecně vadí, že si někdo dovolí v tomto ohledu soudit a poučovat druhé. Každá matka si dobře promyslí, co je pro ni důležité, zváží, jaký vliv to bude mít na její děti. Nikdo nemůže vědět, v jaké

V roce 2003 vyhrála soutěž Miss a už tehdy prohlašovala, že sociální citění by měla mít každá uchazečka o tento titul. Svoje slova vzala vážně, a kromě moderování pořadu „Sama doma“, se stala i patronkou spolku „Dobrý skutek“, který pomáhá znevýhodněným lidem ve složité životní situaci. Kromě toho pečuje s manželem o dvě děti, takže se rozhodně nenudí. Co jí přináší rodina i charita?

LUCIE KŘÍŽKOVÁ VÁCHOVÁ

Co o ní ještě (ne) víte:

- Narodila se v roce 1984 v Příbrami.
- Vystudovala obor Politologie na Filozofické fakultě ZČU a právo na Právnické fakultě tamtéž. Má titul magistra a bakalářka.
- Spolupracuje také s Humanistickým centrem Dialog a adoptovala si na dálku dívku z Guinei.
- Kromě titulu Miss získala v roce 2005 v americkém Miami soutěž World Beauty Championship.
- Její manžel je profesionální jachtař David Křížek.



rodinné a finanční situaci daná matka je. Každá jsme navíc odlišná, máme jiné priority, zájmy, vzdělání, samotnou práci. Někoho naplňuje být nonstop s dětmi, někdo se i v mateřství potřebuje realizovat.

Souhlasíte, že matka potřebuje i jiné stimuly, než péči o rodinu? Práci, koníčky, relax?

Já to tak rozhodně mám. Své děti bezmezně miluji, ale také miluji svoji práci. Stále se chci líbit, takže se nevzdávám pravidelných návštěv kadeřnictví a kosmetiky, chodím na masáže. O děti je vždy skvěle postaráno a většinou sotva postřehnou, že s nimi nejsem. Krátkodobá odloučení prospívají mně, i jim.

Jak třeba relaxujete vy? Kdyby jste dělala sportovní gymnastiku, cvičila jste několikrát týdně. Pořád cvičíte? Nebo na to není čas?

Ráda bych odpověděla, že cvičím tak často, jak chci a potřebuji, ale bohužel, na cvičení nezbývá tolik času a někdy ani energie. Ráda běhám, ale aby běh splnil mé očekávání, musím mu věnovat alespoň hodinu vkuse a to se v natíháním dni se dvěma dětmi hledá složitě. Hledám spíše aktivity, které mohu dělat společně s dětmi, takže jezdíme na kole a chodím alespoň na dlouhé procházky s kočárkem. A alespoň párkrát týdně si zaposiluji doma, buď před dětmi, nebo když děti usnou.

Kdesi jste řekla, že s manželem se často nevidíte a že to je možná dobře, protože chvíle, kdy jste spolu, neřešíte hádkami a spory, a užíváte si jeden druhého. Co je podle vás nejdůležitější ve vztahu?

Kromě lásky je to rozhodně respekt, tolerance a správná komunikace. Umět si o všem narovinu promluvit, hledat s klidnou hlavou řešení.

Máte nějaké neřesti, kterým občas podlehnete, například čokoládě nebo fast foodu?

Ohledně sladkostí jsem přísná vůči dětem, sama ale často hřeším. Je to pokrytecké, já vím, ale snažím se je od závislosti na cukru ochránit a daří se to. Mně už není pomoci, já vím, jak jsou všechny

ty čokolády a sušenky dobré, ale když to mé děti ani nepoznají, vlastně nebudou vědět, o co přicházejí. Syn neznal sladkosti do svých tří let. Nebyly jsme krkavčí rodiče, nikdy nefňukal, že by nějakou sladkost chtěl, protože s ní neměl předchozí zkušenost. V kolektivu dětí pak poznal bonbony a čokolády, ale dodnes raději sáhne po jablku nebo okurce. S dcerkou to asi bude těžší. U druhých dětí je to s podobnou kázní o dost složitější.

Vedete ke zdravému stravování i děti? Nebo jste striktní a vše nezdravé je u vás doma zapovězené?

Co je zdravé a co nezdravé? Vždyť i odborníci na výživu si často protiřečí. Děti milují bílé pečivo, sem tam koupíme nějaké uzeniny. Důležitá je pestrá strava, ale syn je v jídle dost konzervativní. Má svoje oblíbená jídla a některé mé pokusy o změnu bojkotuje. Dcera si už také dost vybírá. Závidím těm rodičům, kterým jejich děti snědí cokoli, co uvaří. U nás je to někdy boj.

Překvapilo mě, že jste vystudovala dvě vysoké školy – politologii a právo, prosím vás, to jste zvládla kdy? Studovala jste naráz?

Ano, studovala jsem najednou. Zkouškové období bylo extrémní, ale jsem na sebe pyšná, že jsem to zvládla.

V současnosti moderujete pořad pro ženy, a naživo. Je to pro vás stres, nebo už po tolika letech pohoda?

Pohoda to asi nebude nikdy. Přímý přenos je nepředvídatelný, vždy se může něco nečekaného přihodit, a to vědomí mě udržuje v příjemném, pozitivním stresu.

Několik let jste patronkou spolku Dobrý skutek, který se zaměřuje na pomoc znevýhodněným lidem, kteří se ocitli ve složité životní situaci následkem zdravotního handicapu. Co vás k tomu vedlo, že jste kývla?

Lidi, kteří pro Dobrý skutek nezištně pracují. Dobrý skutek je jedna z mála charitativních organizací, která sto procent získaných finančních prostředků přeroz-



dělí svým klientům. Stojí za námi silný partner, společnost, která kryje režijní náklady. Všechny žádosti klientů jsou pečlivě prověřovány, pomoc je konkrétní, dárci mohou sami rozhodnout, komu pomůžou. Byla bych nejraději, kdyby se o zdravotně handicapované plně postaral stát a nemuseli se obracet na charitativní organizace, takhle růžové to ale není a obávám se, že ani nebude.

Empatie bude asi vaše silná stránka, jaké jsou další vaše silné stránky?

To neumím říct. Snažím se být dochvilná, ale s dětmi jsem s touto vlastností často na štíru. Bývala jsem i pevně spolehlivá, teď ale něco slíbím a pro nedostatek času přesně nesplním. Dív bych se pro druhé rozdala a chtěla se zavděčit všem. Dnes se mám víc ráda, mám ráda svůj klid a svůj volný čas. Děti jsou prioritou a nedůležité věci jdou stranou.

Jaké vás čekají v nejbližší době plány?

Jsem tvářící Kauflandu, natáčíme nové a nové televizní reklamy a mám spoustu dalších aktivit vyplývajících z této spolupráce. K tomu dále točím pořad „Samča doma“. V rodinné linii nás nic výjimečného nečeká. ■



Zpátky do školy v pohodě a ve zdraví



Návrat do školy je pro mnohé děti náročným momentem. Změna režimu, stravy, denního rytmu, nedostatek pohybu i změna nároků na soustředění. První dny a týdny po návratu jsou tedy velmi zatěžující. Jakmile se rozjedou i odpolední aktivity v podobě zájmových kroužků, ulehne mnoho dětí s nemocí, kterou by jindy hladce odrazilo. Co tedy s tím?

REŽIM, ČAS A ODPOČINEK

Výhodou prázdnin je, že přirozeně přibude pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu. Spolu s tím však většinou dojde k naprosté změně denního režimu. Nastupuje i únava, kterou je neradno podceňovat. Nesnažte se stihnout vše, ale spíš si užijte danou chvíli. Během prázdnin se pokuste dodržovat i určitou formu režimu, alespoň jíst v podobné časy. To pomáhá tělu pracovat s energetickými zásobami. Minimálně týden před začátkem školy začnete posouvat ručičky hodin zpět k času, kdy musíte vstát, abyste v klidu zvládli odchod do škol.

SPÁNEK JE DŮLEŽITÝ

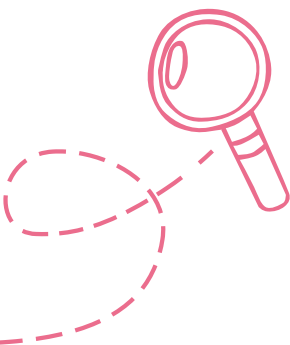
Kvalita spánku v létě bývá kolísavá. Důvodem jsou nejen vyšší noční teploty, ale také hodně světla. Je dobré vědět, že k regeneraci buněk dochází právě v noci během spánku, avšak ve tmě. Abyste tedy zajistili dostatečnou možnost posílení svého organismu, spěte v zatemněné místnosti s dostatkem přísunu čerstvého vzduchu. Mladší školák by měl v kuse spát během noci alespoň 8 hodin.

KVALITNÍ STRAVA

Léto má výhodu, že dozrává spousta ovoce a zeleniny bohaté na vitamíny (zejména vitamín C - rybíz, jahody, třešně, listová zelenina), minerály, stopové prvky i vlákninu. Snažte se tedy upřednostňovat sezónní čerstvé potraviny. Letní strava by měla být odlehčená, avšak stále s vyváženým poměrem tuků, sacharidů a bílkovin. Protože se v teplých měsících hodně griluje, dodržujte i zde pravidla zdravého stravování (hlídejte teplotu grilování, místo uzenin použijte čerstvé maso, grilujte bez kůže nebo v alobalu, pečivo doplňte zeleninou).

PODPOŘTE IMUNITU I JINAK

Protože dítě nemůžete trvale držet v izolaci a pod svou kontrolou, je dobré se vydat cestou podpory imunity. Vedle výše zmíněných tipů je dobré se včas porozhlédnout i po možnostech potravinových doplňků, které v sobě již obsahují potřebné dávky různých účinných látek podporujících imunitu. V tomto případě je dobré začít je užívat alespoň měsíc před návratem do školních lavic. A když už dítě onemocní? Nepodceňujte dostatečnou rekonvalescenci, neboť tělo je po boji s nemocí stále ještě oslabené, tudíž náchylnější k dalším infekcím. I zde s péčí o dětskou obranyschopnost mohou pomoci potravinové doplňky vyvinuté právě pro jejich konkrétní potřeby. ■



Pro objednávky a dotazy se neváhejte obrátit na naši infolinku Klubu zdraví Walmark 800 141 141, od Po-Pá 8-18 hod.

Tip Walmarku pro děti na podzimní období

Martánci s ImunoFORTE cucavé tablety

Pro okamžitou podporu imunity

Martánci ImunoForte cucavé tablety je přípravek na přírodní bázi určený pro okamžitou podporu imunity. Je skvělou volbou v obdobích zvýšené zátěže pro imunitní systém, v průběhu rekonvalescence, v případě fyzické nebo duševní únavy a zátěže.

Obsahuje vyváženou dávku betaglukanů, vitamínu C a extraktu z bezu a šípků. Černý Bez – tradiční bylina, která podporuje imunitní systém a zdraví dýchacích cest a dále vitamín C je antioxidant a přispívá ke správné funkci imunitního systému.

Nejvíce se doporučuje k akutnímu sedmidennímu podání. Lze ho kombinovat s multivitaminovým doplňkem, například Martánci Gummy.



Doplňek stravy



Biopron® Laktobacily Baby BIFI+

Probiotický komplex Biopron® LAKTOBACILY Baby BIFI+ představuje vyváženou kombinaci probiotických kultur obohacenou o prebiotika fruktooligosacharidy (FOS).

Jeho speciální složení je přizpůsobené dětské střevní mikroflóře.

Obsahuje 3 kmeny bifidobakterií v kombinaci s laktobacily, obsah probiotických kmenů je doplněn prebiotickými fruktooligosacharidy. Hlavní podíl obsažených probiotik tvoří bifidobakterie, které jsou vhodné zejména pro dětský organismus – bifidobakterie jsou první mikroorganismy, které osídlují trávicí trakt dítěte.

Biopron® LAKTOBACILY Baby BIFI+ je obzvláště vhodný nejen v průběhu, ale i po užívání antibiotik. Přípravek je určený dětem od narození.



Doplňek stravy



Které hrady a zámky ještě navštívit, než nám zavřou své komnaty...



Zámek Hluboká nad Vltavou



Zámek Hluboká je ideálním výletním cílem pro milovníky historie, nenapravitelné romantiky a na své si zde přijdou i vyznavači sportovních aktivit. Zámek vděčí za svoji současnou podobu rodu Schwarzenberků a mnohdy bývá označován jako nejhezčí zámek České republiky.



Hrad Český Šternberk



Hrad Český Šternberk patří k nejstarším hradům v Čechách a je dodnes v držení rodu Sternbergů, který ho v roce 1241 založil. Hrad si zachovává vnější gotickou podobu, ale interiéry byly raně barokní přestavbou přeměněny na zámecké.



Tip na výlet Lucie Křížkové Váchové

„Určitě doporučuji **Lipno nad Vltavou**. V České republice je to naše nejoblíbenější destinace. Trávíme tam spoustu času po celý rok. S malými dětmi je tam bohaté vyžití, chodíme na procházky, známe tam každé hřiště, jezdíme kolem Lipna na kolech a v zimě lyžujeme. Rozhodně stojí za to se tam podívat.“

Bike park - Lipno nad Vltavou.

Olympijský park v Lipně nad Vltavou.



Michaely Kohutové



Quinoové muffinky

BUDETE POTŘEBOVAT:

100 g vloček, 3 banány, 1 jablko, uvařit 100 g quinoi ve vodě, 1 vejce lžíce arašídového másla (nemusí být), trošku kakaa.

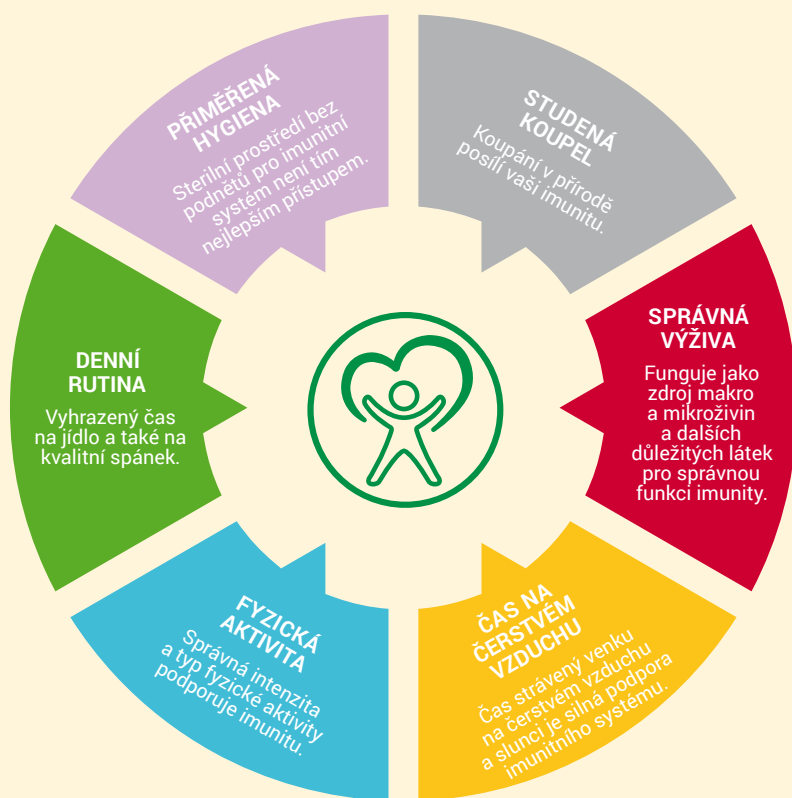
POSTUP:

Rozmixujte banány s jablkem a zbylými ingrediencemi smíchejte dohromady. Do těsta si můžete přidat cokoli vás napadne, například oříšky, rozinky, čokoládu nebo kokos. Pečte v troubě na 180 stupňů Celsia asi 20 - 30 minut.

CO JE IMUNITA A PROČ JI POTŘEBUJEME POSILOVAT?

Imunita je mechanismus těla, který jej chrání před škodlivými vlivy. Snížení imunity se odráží v naší schopnosti bojovat s nemocemi.

6 jednoduchých kroků JAK TRÉNOVAT IMUNITU



KDY PODPOŘIT VAŠI IMUNITU?

- 1** Když vy nebo osoby okolo vás mají chřipku, respirační onemocnění, urologickou infekci, bolest v krku nebo rýmu.
- 2** Jestliže se necítíte dobře, jste unavení, je vám chladno, trpíte nechutenstvím a jste přecitlivělí či podráždění.
- 3** Pokud strava není dostatečně vyvážená, aby obsahovala klíčové látky podporující imunitu – maso, ořechy, ryby, mléčné produkty nebo cereálie.

NAJDĚTE VÍCE INFORMACÍ:



pro více tipů, jak na zdravý životní styl, vyzkoušejte náš interaktivní INDEX ZDRAVÍ na

walmart.cz

Věděli jste, že...?

- 54 %** Studená sprcha a pravidelná fyzická aktivita **snižuje nemocnost o 54 %.**
- 15** Mytí rukou za použití mýdla alespoň 15 vteřin **zabíjí bakterie.**
- 3x** 2–3 porce ryby týdně **podporují zdraví srdce.**
- 6h +** Spánek více než 6 hodin denně **snižuje riziko vysokého BMI.**
- 90 %** 90 % lidí pocítí příval energie **pobytem na čerstvém vzduchu.**
- 50 %** n ošení čepice pomáhá **udržet 50 % tepla v lidském těle.**

MUDr. Zuzana Kala Grofová u zrodu Indexu zdraví a Nutričních programů

Doktorka Zuzana Kala Grofová již řadu let úspěšně vede svou poradnu pro redukci hmotnosti, dietologii a dietní vaření a úspěšně pomáhá lidem najít cestu ke zdravému životnímu stylu.



„Bohužel často spoléháme na nesprávné informace a nejraději bychom chtěli nějakou magickou střelu, jednu věc, která sama vše změní k dobrému. Zdravý životní styl je ale opravdu postup krok za krokem.“

připomíná doktorka Grofová.

Z toho důvodu připravil Walmark ve spolupráci s doktorkou Grofovou Nutriční programy a Index zdraví, které pomohou nalézt a nastartovat účinnou a rozumnou cestu ke zdravému životnímu stylu komukoli.

Ve spolupráci s doktorkou Grofovou Walmark také identifikoval konkrétní oblasti, které jsou nejčastěji problematické, například tělesnou a mentální energii, krásu pleti, vlasů a nehtů či zdravý pohyb. Tak vznikla kombinace produktů sestavená z profesionálního a holistického pohledu pro každou problémovou oblast. Pokud si je tedy někdo sám vědom oslabení v určité oblasti, najde prostřednictvím Nutričních programů tu nejúčinnější podporu.

Index zdraví je nástroj, který na základě sady otázek nabídne každému jedinci osobní plán jednoduchých činností na jeden měsíc a doporučí ideální kombinaci přípravků jakožto nutriční podpory na každý den. Potravinové doplňky podpoří cíl individuálního plánu a úkoly obsaženými v plánu pomohou posunout zdravotní stav o několik pomyslných příček výš. Index zdraví je přitom o celkovém nastartování životního stylu – důležitým parametrem měsíčního plánu je jednoduchost a malé změny, které se dobře fixují. Malé kroky každý den jsou přitom tou nejspolehlivější cestou k pozitivnímu výsledku. ■

Ve své dnes již třicetileté praxi se věnuje vnitřnímu lékařství, geriatrici a klinické biochemii a posledních dvacet let se specializuje především na klinickou výživu. K zájmu o dietologii jí přitom přivedli už její učitelé.

Během studií na lékařské fakultě se ocitla na jednom z prvních pracovišť specializujících se na umělou výživu. Doktorka Grofová dnes a denně pečuje o pacienty v těžkých stavech, které by bez umělé výživy vůbec nebylo možné řešit. Během naší úzké spolupráce na Indexu zdraví a Nutričních programech se soustavně utvrzujeme v tom, jak významně může životní styl naše zdraví ovlivnit. Na základě toho jsme se zaměřili na 5 pilířů zdraví, kterými jsou: výživa, pohyb, zlovyky, psychická rovnováha a kondice.

Zuzana Kala Grofová se dennodenně přesvědčuje o tom, jaký významný vliv na zdraví tyto oblasti mají. Její slova potvrzují, že máme-li výše uvedených pět pilířů pod kontrolou, děláme pro své zdraví maximum.

„Je významné, kolik pro sebe člověk může udělat, pokud dostane kvalitní, pravdivé a podložené informace a aktivně je začlení do každodenního života.“

ujišťuje doktorka Grofová.

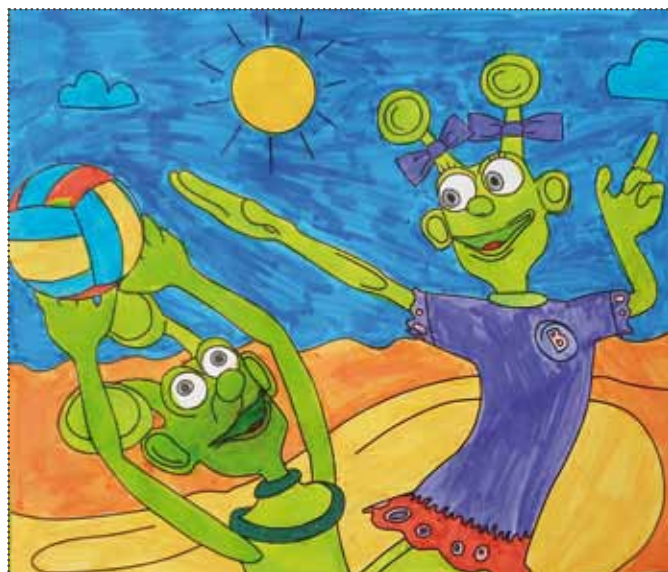


Zuzana Kala Grofová se přitom sama řídí zdánlivě velmi jednoduchými a osvědčenými pravidly.

A nabádá k tomu i ostatní.

Nejdůležitější je uvědomit si, že moje zdraví je moje věc. Zásadní je bojovat s pohodlností a naučit se nový styl normálního žít, přičemž normálně znamená: „tak, jak vyhovuje mně“. Odměnou je kromě zdraví také udržení mládí a výkonnosti. Změna životního stylu se kladně projeví dokonce i u některých zdravotních stavů, na nichž se podílí genetika, například u obezity.

Všem zúčastněným
v soutěži o balíček
Martánek s roborybou
od Hexbug moc
děkujeme a publikujeme
zde výherní obrázky!



Najdi 5 rozdílů



Využijte slevy na tyto produkty!

Název položky	Běžná cena	Vaše cena
Beliema Effect, 10 tbl.	269 Kč	242 Kč
Beliema Effect, 10 tbl. + bikiny bag	269 Kč	242 Kč
Beliema Effect, krém 50ml	249 Kč	224 Kč
Beliema Expert Intimate Gel, 200ml	169 Kč	152 Kč
Biopron IB-Symbio + Enzymy, 30 cps. bls.	299 Kč	269 Kč
Biopron IB-Symbio + S.Boulardi, 30 bls.	299 Kč	269 Kč
Biopron IB-Symbio + Vlákna, 14 sáčků	299 Kč	269 Kč
BIOPRON forte, 30 tbl.+10 tbl.	285 Kč	257 Kč
Biopron forte, 60 tob.	475 Kč	428 Kč
Biopron 9, 60+20 tbl.	449 Kč	404 Kč
Biopron 9 Premium, 60 tob.	499 Kč	449 Kč
Degasin 280mg, 32 tob. bls.	149 Kč	134 Kč
DetoxElixer Max, 42 tbl.	299 Kč	269 Kč
Dialevel, 60 tbl.	379 Kč	341 Kč
GinkoPrim MAX, 60 tbl.	299 Kč	269 Kč
Guarana 800mg, 100 tbl.	289 Kč	260 Kč
Hlíva ústřední ex. PLUS, 60+30 tbl.	369 Kč	332 Kč
Koenzyme Q10 MAX 100mg, 30 tbl.	299 Kč	269 Kč
Korejský ženšen, 30 tbl.	179 Kč	161 Kč
Lutein Forte 20mg, 40+20 tob.	299 Kč	269 Kč
Magnesium + B6, 100 tbl.	169 Kč	152 Kč
Marťáci s Imunactivem MIX, 90 tbl.	299 Kč	269 Kč
Megacéčko 600mg MIX, 100 tbl.	219 Kč	197 Kč
Megadéčko 2000 IU, 60 tob.	179 Kč	161 Kč
Omega 3 Forte, 120+60 tob.	299 Kč	269 Kč
Optitensin, 60 tbl.	319 Kč	287 Kč
Ostropesřec 1000mg, 60 tbl.	239 Kč	215 Kč

Název položky	Běžná cena	Vaše cena
Proenzi 3 plus, 180 tbl.	599 Kč	539 Kč
Proenzi Intensive, 60 tbl.	370 Kč	333 Kč
Proenzi Intensive, 120 tbl.	699 Kč	629 Kč
Proenzi krém, 100 ml	179 Kč	161 Kč
Prostenal Forte, 30 tbl.	299 Kč	269 Kč
Prostenal Forte, 60 tbl.	469 Kč	422 Kč
Prostenal Forte, 90 tbl.	659 Kč	593 Kč
Prostenal Forte, 90 tbl. + Ženšen, 30 tob.	659 Kč	593 Kč
Pupalka dvoul. 500mg, 100 tob.	299 Kč	269 Kč
Santoin zubní pasta, 100g	119 Kč	107 Kč
Santoin-ústní voda, 200ml	119 Kč	107 Kč
Selezin ACE COMPLEX, 30 tbl. bls.	129 Kč	116 Kč
Urinal, 30 tob. bls.	289 Kč	260 Kč
Urinal, 60 tob. bls.	389 Kč	350 Kč
Urinal Akut, 10 tbl. bls.	249 Kč	224 Kč
Urinal Akut, 10 tbl. + Urinal Express pH, 6 sáčků	299 Kč	269 Kč
Urinal Express pH, 6 sáčků	269 Kč	242 Kč
Urinal Akut, 20 tbl. bls.	389 Kč	350 Kč
Urinal Sirup, 150ml	229 Kč	206 Kč
Varixinal gel, 75 ml	149 Kč	134 Kč
Varixinal, 60 tbl.	359 Kč	323 Kč
Viaderm Beauty, 60 tob. bls.	439 Kč	395 Kč
Vitamin A Max, 30 tob.	89 Kč	80 Kč
Zinek 15mg, 100 tbl.	149 Kč	134 Kč
Zinek FORTE 25mg, 100 tbl.	169 Kč	152 Kč
Železo 20mg komplex, 30 tbl.	119 Kč	107 Kč
Žraločí chrupavka 740mg + vitamin C, 30 cps.	229 Kč	206 Kč

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.

Slevové kódy:



18CAS50

sleva 50 Kč při nákupu nad 500 Kč

18CAS150

sleva 150 Kč při nákupu nad 1000 Kč

18CAS300

sleva 300 Kč při nákupu nad 1500 Kč

Slevové kódy platí do 30. 9. 2018.