

Klub **zdravia**

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA WALMARK



Klub zdravia
WALMARK
...výhoda na vašej strane

ZIMA 2018

O NÁS

PREDSTAVUJEME
CALL CENTRUM
WALMARK

STR. 4

ZDRAVÁ KUCHYŇA

FAREBNÉ RECEPTY
PRE ZDRAVÝ ZAČIATOK

STR. 12



PRE DETI A RODIČOV

ABY DETI V ZIME
NEMARÓDILI

STR. 16

TIPY OD CELEBRITY

KAM NA VÝLET
A ČO SI DAŤ NA VEČERU

STR. 20

KRISTÍNA KLOUBKOVÁ

„CHCELA BY SOM SA EŠTE VYDAŤ
A NAUČIŤ SA TANGO“



HLAVNÁ TÉMA

NOVÁ ENERGIA
- NUTRIČNÉ BALÍČKY
STR. 10



SÚŤAŽ PRE DETI

ČO SA SKRÝVA
V OCEÁNE?
STR. 17

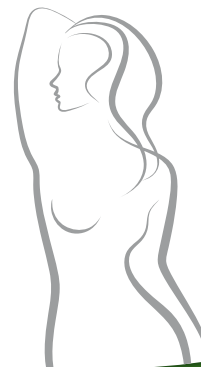


ŽIVOTNÝ ŠTÝL

NOVÝ
INDEX ZDRAVIA
STR. 18

UROVAL[®]

Riešenie z prírody



2 SILA PRÍRODNÝCH LÁTOK

D-MANÓZA

KANADSKÉ BRUSNICE

Kanadské brusnice a D-manóza sa vstrebávajú do krvi, odkiaľ sú filtrované do moču, ktorý vyplachuje močový mechúr.

D-MANÓZA

Monosacharid bežne sa vyskytujúci v prírode.

KANADSKÉ BRUSNICE

S vysokým obsahom proanthokyanidínov. (PAC).

D-manóza



Výživové doplnky



10

O NÁS

Predstavujeme Call centrum Walmark4

VIETE, ŽE...

Spúšťame nový vernostný program pre nových i doterajších zákazníkov.....7

VAŠE OHLASY

Píšte, mailujte, volajte.....8

HLAVNÁ TÉMA

Vykročte do nového roku s novou energiou.....10



12

ZDRAVÁ KUCHYŇA

Farebné recepty pre zdravý začiatok12

STRETNUTIE

Kristína Kloubková14

PRE DETI A RODIČOV

Aby deti v zime nemaródili16

SÚŤAŽ PRE DETI

Čo sa skrýva v oceáne?17

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Nový Index zdravia18



20

TIPY OD CELEBRITY

Tip na výlet a obľúbený recept20

VÝHERNÝ RECEPT

Tekvicový koláč s mascarpone.....21

WALMARK PRE VÁS

Zľavy na nákup22

MAĽOVANKA PRE DETI.....23

VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

Do nového roku 2018 by sme vám radi popriali to najdôležitejšie, veľa zdravia! Pevne veríme, že ste si vianočné sviatky užili v pokoji domova, v kruhu blízkych priateľov a rodiny, mali ste pohodu a zjedli veľa skvelého jedla, ktoré k týmto sviatkom neodmysliteľne patrí. A pretože koniec aj začiatok roka sú pre naše zažívanie zatažkávacou skúškou, pripravili sme pre vás dvojstranu s receptami prospešnými nielen pre naše trávenie, ale ktoré potešia aj chuťové bunky.

Zima je síce stále tu, ale jar sa nám už rýchlo blíži. S jej príchodom môžeme čeliť jarnej únave a celkovému vysileniu organizmu. Ako únave čeliť a čo urobiť pre to, aby na nás príchod jari nemal negatívne účinky, sa dozvieme v článku o celkovej podpore organizmu.

Radi by sme vám tiež predstavili veľmi dôležitú časť nášho tímu Klubu zdravia Walmark, a to konkrétne zamestnankyne call centra, ktoré s vami ochotne riešia nielen reklamácie a objednávky, ale aj pozitívne recenzie na naše produkty.

Tešiť sa môžete aj na rozhovor s herečkou, tanečnicou a moderátorkou Kristínou Kloubkovou, ktorá vám prezradí, ako najradšej trávi svoj voľný čas, aké jedlá varí s láskou a čo pre ňu znamená materstvo.

Podme sa teda už pozrieť, čo sme si pre vás pripravili.

Prajeme príjemný začiatok roka.

Tím Klubu zdravia Walmark



Klub zdravia Walmark: časopis o zdraví a zdravom životnom štýle | Číslo, miesto a dátum vydania: 1/2018, Český Těšín, február 2018 | Registrácia: MK ČR E 20359
Vydavateľ: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | IČ: 536016
Korešpondenčná adresa: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX č. 4, 010 02 Žilina 2

AKCIA

Beliera Effect vaginálne tablety
s intímnymi obrúskami ako darček



Zdravotnícka pomôcka



Pracovníčky call centra spoločnosti Walmark a zákazníci tvoria jednu veľkú rodinu



Práca operátorky call centra vyžaduje pevné nervy, odolnú psychiku a určite patrí k tým psychicky náročnejším. Viem to z vlastnej skúsenosti, keď sa mi v telefóne ozve neznáme číslo a ja sa ocitnem v nechcenej role zákazníka, väčšinou nie som práve ústretový a mrzí ma to až po rýchlo ukončenom hovore.

Teraz sa ocitám na druhej strane, v call centre spoločnosti Walmark v Českom Těšine. A som dosť zaskočený – nenachádzam sa vo veľkej telefónnej centrále, ale v miestnosti sedia tri operátorky a rovnaký počet je ich vo vedľajšej kancelárii. Navonok tu panuje pokoj. Čo je úlohou mladých a sympatických žien pracujúcich na tejto pozícii v spoločnosti, ktorá je najväčšou firmou v strednej a východnej Európe vyrábajúcou výživové doplnky, najväčšou nezávislou spotre-

bitelskou spoločnosťou v oblasti zdravotnej starostlivosti, pôsobiaceou na trhu už 27 rokov, a ktorá svoje výrobky distribuuje do viac než 40 krajín sveta?

„Aktívna komunikácia s doterajšími i novými zákazníkmi po telefóne, ale aj na našich weboch a sociálnych sieťach, spracovanie objednávok a zavedenie do systému, aktívne informovanie zákazníkov o ich výhodách, prijímanie prípadných reklamácií a predovšetkým budovanie dobrých a dlhodobých vzta-

hov,“ hovorí Radka Slavíková, ktorá je manažérkou celého call centra. „Vo svojej kariére som už prešla niekoľkými zákazníkymi centrami, ale naše centrum vo Walmarku sa od nich veľmi líši. Je to hlavne tým, že si vážime skúsenosti a znalosti našich pracovníčok, ktoré vedia zákazníkov poskytnúť nielen všetky potrebné informácie, ale aj pomoc s rozhodovaním pri výbere produktu. Vzťah, ktorý si so zákazníkmi budujú, je vrelý a najmä trvalý. Neraz sa stane, že operátorka je v kontakte so zákazníkom tak dlho, že si pripadá ako člen jeho rodiny.“ Vo všeobecnosti panuje predstava, že ak nastúpíte do call centra, mali by ste sa pripraviť na psychicky náročnú prácu a predovšetkým na to, že ľudia na druhom konci po-



Radka

myselného slúchadla vám často vynadajú aj za veci, ktoré nemôžete ovplyvniť. V call centre Walmarku je to však, podľa výpovedí operátoriek, úplne inak.

„Pracujem tu ôsmy rok. Nastupovala som ako operátorka a posledné tri roky zastávam funkciu špecialistu – supervizora pre tím call centra,“ hovorí Markéta. „Na starosti mám hodnotenie hovorov, mailovú komunikáciu, on-line chat s klientmi, otázky, vlastne všetko, čo ide cez internet. Takisto prípadné reklamácie i veci, s ktorými si kolegyně práve nevedia rady. Do Walmarku som prešla z veľkého zákazníckeho centra, takže mám určité skúsenosti s touto prácou a môžem porovnávať. Tu ide o veľmi príjemnú a pohodovú prácu v takom rodinnom prostredí; klienti sú až na skutočne malé výnimky pozitívni, pretože s firmou Walmark sú spokojní.“ A čo sú tie výnimky? „Napríklad poškodený balíček, chyba na objednávke, ale to sa okamžite vyrieši a napravi,“ dodáva Markéta.

Jana pôsobí vo Walmarku už 17 rokov a do firmy nastúpila hneď po škole. „Bolo to moje prvé zamestnanie, prešla som všetkými oddeleniami, teraz asi dva roky – po materskej – som v call centre. Keď som sem nastupovala, firma mala v meste veľmi dobré meno, bol to atraktívny zamestnávateľ. Začínala som obsluhou výrobných linky, potom som mala asi tri roky na starosti kontrolu kvality a nakoniec som sa dostala až k zákazníckemu servisu. Rada komunikujem s ľuďmi, baví ma to, niekedy je v tom aj dosť humoru, pretože je to príjemné. Niektorí dlhodobí zákazníci chcú už konkrétnu operátorku, o to lepšie sa potom s nimi komunikuje. Vzťahy medzi nami sú tu iné ako v bežných zákazníckych centrách.“

Aj Blanka má dlhoročné skúsenosti, ako

operátorka zákazníckeho servisu pracuje už 12 rokov. „Mám to tu rada tiež preto, že sa so zákazníkom, pravda, pokiaľ o to stojí, môžem porozprávať a napríklad mu aj lepšie poradiť. Aj ja už mám svojich stálych klientov. Napríklad veľmi milý je jeden pán z Prahy, ktorý vždy chce len mňa,

nadviazali sme určitý vzťah, viem už vopred podľa klientskej karty, o čo má záujem, preto mu môžem odporučiť povedzme aj produkt, ktorého zásoby dochádzajú a na ktorý by potom mohol prípadne čakať. Niekedy so zákazníkom hovoríme aj 25 minút, je to náročné, ale ľudia chcú vedieť i podrobnosti a ja im rada vždy zodpovedne odpoviem. Inokedy hovor trvá dve tri minúty a všetko je vybarvené, pretože klienti už presne vedia, čo si chcú objednať. Snažíme sa im vždy vyjsť v ústrety, zistiť, čo potrebujú, s čím môžeme pomôcť.“

Zuzana je členkou tímu call centra tri roky, je to jej tretie zamestnanie, má skúsenosti a môže teda porovnávať. „Call centrum Walmarku je proste iné, páči sa mi preto, že k zákazníkom je tu iný prístup, než bežne býva. Tu je to osobnejšie, domáckejšie, komunikácia s klientom je preto ľahšia. Všetko riešime individuálne, nemusíme sa striktne držať nejakých tabuliek. Či je medzi zákazníkmi viac žien? Štatistiku si nevediem, ale pociťovo si myslím, že ženy prevažujú. Je to však vlastne jedno, aj keď my ženy sme otvorenejšie, sme schopné sa viac zverovať. Ale aj s mužmi sa mi hovorí veľmi dobre, majú hneď jasno, menej kombinujú. Väčšinou sú všetci veľmi milí, často sa spoločne zasmejeme, chceli by aj za nami prísť, vy-zdvihnúť si balíček osobne priamo u nás, takže im musíme vy-

svetliť, že to nejde, že distribúcia je inde.“ Nováčikom v tíme je Marcela, ktorá tu pracuje tri mesiace. „Prišla som na inzerát a na odporúčanie kamarátky. Povedala som si, že to skúsím a vôbec neľutujem. Aj predtým som pracovala s ľuďmi, ale bola som zamestnaná vo väčšej korporácii, na recepcii športového komplexu. Tu je to iné, aj keď priamy osobný kontakt je niekedy jednoduchší. Vo všeobecnosti však vždy ide o komunikáciu so zákazníkom, a ten môže byť príjemný alebo aj nie. K našej práci to jednoducho patrí. Stretávame sa tu s fajn ľuďmi, nikdy som ešte



Markéta



Jana



Blanka

neodišla z práce s tým, že mám toho plnú hlavu. Niekedy je zmena náročnejšia, ale je to dobrý pocit, keď viete, že ste pomohli niekomu staršiemu, ktorý je závislý od telefónu a potrebuje poradiť. Vy mu vyhoviete a cítite, že je vďačný a spokojný...”

Aj Veronika pracuje vo Walmarku tri mesiace, predtým bola na materskej. „Kolegyňa Zuzka ma informovala, že v call centre sa uvoľnilo miesto, materskú som teda ukončila predčasne a povedala som si, že tam pôjdem. Vyhovujú mi zmeny, do práce to mám blízko a vôbec – je to tu fajn. Vedela som, do čoho idem, že zákazníci sú väčšinou veľmi dobrí, príjemní, že je tu prioritou individuálny prístup a skoro rodinná atmosféra. Komunikujeme aj smerom ku klientom, baví ma vcítiť sa do ich potrieb, odhadnúť, čo by mohli chcieť. Myslím si, že toto viem, prispôbim sa, keď klient nemá čas, snažím sa ho nezdržovať a jeho požiadavku vybavím čo najrýchlejšie. Ale keď vycítim, že je klient zvedavejší a chce sa o produkte dozvedieť čo najviac, pokojne sa mu venujem dlhšie a na všetko odpoviem. Pred vianočnými sviatkami

sme mali dosť práce, veľa volaní, rovnako je to na jar alebo pred prázdninami, keď je záujem predovšetkým o doplnky na opaľovanie. Či ma môže niečo zaskočiť? Všetko vedieť nemôžeme, keď neviem odpovedať hneď, potrebné informácie si zistím a zavolám späť.”

Spoločnosť Walmark považuje svoje call centrum za jeden z kľúčových predajných kanálov, kladie veľký dôraz na profesionálny rozvoj operátoriek, ktoré prechádzajú pravidelným produktovým školením. Vo všetkých prípadoch ide o skúsené pracovníčky, zákazníkov si vážia a predovšetkým – práca ich baví. O tom svedčí aj fakt, že zamestnanie nemenia, odchádzajú vlastne len na materskú dovolenku. A slová, ktoré sme počuli z ich úst, nám potvrdili aj zákazníci Walmarku. „Odporučila mi to kamarátka, tak som

ju počúvala a onedlho som sa stala aj členkou klubu. Nedá sa povedať, že by som nakupovala cez call centrum pravidelne. Keď sa mi niektorý výrobok minie, niekedy si preň zájdem aj do lekárne. S dievčatami z call centra som veľmi spokojná, vždy mi poradia, sú veľmi ústretové a ochotné. Pretože kupujem nejaké produkty aj pre manžela, ktorý užíva lieky, vždy sa opýtam, či sú vhodné. A námet na zlepšenie – nech už len nechválím? Hľadám len zriadenie odberného miesta v Havířove. Pre nás dôchodcov je poštovné drahé, tak aby sme si mohli balíček vyzdvihnúť sami.” Aleš Malý z Ostravy najprv nakupoval produkty značky Walmark v lekárňach alebo v zdravej výžive, ale potom sa zaregistroval na webovej stránke Walmarku a klientom je zhruba 15 rokov. „Vyhovuje mi to, šetrím čas, vždy si prezriem aktuálny leták, pozriem sa na zloženie výrobku a objednáam si tovar



Marcela

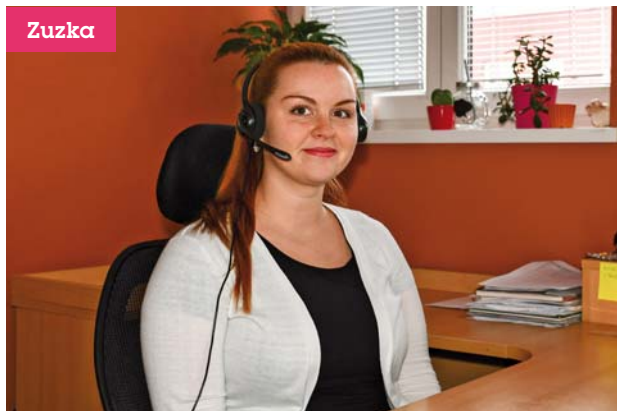
aj pre rodinu a pracovníkov firmy. Pre nich vždy raz ročne hlavne vitamínové preparáty. A musím povedať, že chorobnosť zamestnancov je nižšia. Objednávky riešim e-mailom alebo telefonicky, funguje to veľmi dobre, ešte som nezaznamenal najmenšie ťažkosti.”

Takisto pani Eliška Hajduková z Karvinej patrí k dlhoročným zákazníkom Walmarku. „Povedala by som, že klientom som od prvopočiatku a svedčí to o tom, že som so službami spokojná. Produkty si objednáваме spoločne s manželom tak tri až štyrikrát do roka, podľa toho, ako určitý vitamín alebo výživový doplnok spotrebujeme. A pokiaľ volá do call centra manžel, opýta sa na novinky, nechá si vysvetliť a odporučiť, či sú pre nás vhodné a podľa toho sa rozhodneme, či skúsime niečo nové. Som rada, že všetko vždy vybavíme a nemáme žiadny problém.”

Zastihnúť Oľgu Konopkovú bolo trochu zložitejšie. Aj keď nedávno slávila 82. narodeniny, doma často nebýva. Bývalá učiteľka je stále veľmi aktívna a hovorí, že k vitalite jej prispievajú aj produkty Walmarku. „Verím, že to pomáha, pretože keď som ich napríklad na štrnásť dní vysadila, cítila som to. Zapojená je celá rodina, manžel, ktorý užíva prostriedok na prostatu, i postihnutý syn, o ktorého sa viac ako 40 rokov starám. A ak si môžem dovoliť nejaké odporúčanie, rada by som sa zúčastnila nejakej exkurzie priamo do výrobného závodu, veľmi ma to zaujíma. Spomínam si, že niečo podobné firma organizovala asi pred desiatimi rokmi, ale nejak mi to nevyšlo. To viete, ani my seniori si nemôžeme dovoliť zakrpatieť.”

Čo poviete, takýchto klientov možno len závidieť.

Zuzka



Veronika



Spúšťame **vernostný program** pre nových i doterajších zákazníkov

Staňte sa členom Klubu zdravia Walmark a získajte rad atraktívnych benefitov.



Nový vernostný program je oveľa jednoduchší než ten predchádzajúci. Teraz už nebude potrebné zbierať a posilať čiarové kódy, ani riešiť platnosť vašich Walmark korún. Všetko bude prebiehať elektronickou cestou. V rámci novej stratégie sa zameriame hlavne na výhodné balenie našich produktov, osobný prístup a individuálne ponuky určené výhradne pre členov klubu.

Vernostný program je rozdelený do dvoch skupín – Silver (Strieborný) a Gold (Zlatý).

Silver členstvo vzniká pri nákupoch v ročnej súhrnnej hodnote nad 2 490 Kč, pričom zákazník po dobu 365 dní získava trvalú zľavu vo výške 4 %. Pre vznik Gold členstva je potrebná súhrnná ročná výška nákupu nad 3 990 Kč, nárok na zľavu činí v tomto prípade 8 %.

Ak budete v priebehu roka nakupovať ďalej, **členstvo v skupine sa vám automaticky predĺži** a zľavy sa zároveň započítajú do ďalších marketingových akcií. (Pokiaľ bude na e-shope napríklad zľava 20 %, ako Silver zákazník získate zľavu 24 % a ako Gold zákazník zľavu 28 %.)

Súčasťou vernostného programu sú aj darčeky pri vstupe do jednotlivých členstiev a zvýhodnený program „Doprava zdarma“ – pre Silver členov pri nákupoch za 590 Kč, pre Gold členov za 490 Kč (pri nákupoch pre neregistrovaných za 690 Kč).

O stave vášho konta vás budeme pravidelne informovať vo faktúrach, prostredníctvom e-mailu a, samozrejme, na vašom účte v Klube zdravia. Na blížiaci sa koniec členstva (po uplynutí 365 dní) vás vopred automaticky upozorníme, aby ste stihli na danú situáciu včas reagovať.

Súčasťou vernostného členstva je aj 4-krát ročne časopis Klub zdravia, v ktorom nájdete nielen celý rad zaujímavých článkov a rozhovorov, ale i výhodné ponuky. Každý mesiac tiež dostanete 10 nových článkov o zdraví a zdravom životnom štýle. K ďalším benefitom patrí možnosť bezplatnej konzultácie s našimi lekármi o vašich zdravotných problémoch, a to prostredníctvom vášho účtu alebo mailom (Gold členovia i telefonicky).

Píšte, mailujte, volajte...

Ďakujeme za vaše listy a reakcie. Veľmi si ich vážime. Ďakujeme aj za váš čas pri telefonických prieskumoch. To všetko nás motivuje k tomu, aby sme sa neustále zlepšovali. Každý váš list alebo fotka s kladnou reakciou nás ubezpečujú o tom, že to, čo robíme, má zmysel. Veľmi nás to teší, ďakujeme za priazeň a dôveru.



Hodnotenie z portálu Heureka:



100 % ★★★★★★

+ Nemusím ísť z domu, som informovaná o riešení objednávky.
Proste super.



Odporúča obchod

★★★★★ dodacia lehota
★★★★★ prehľadnosť obchodu
★★★★★ kvalita komunikácie

100 % ★★★★★★

+ Prehľadné stránky, rýchla dodávka, akciové ceny.
Odporúčam zákazníkom sledovať akcie,
kedy je tovar v prvotriednej kvalite za výhodné ceny.



Odporúča obchod

★★★★★ dodacia lehota
★★★★★ prehľadnosť obchodu
★★★★★ kvalita komunikácie

100 % ★★★★★★

+ Som vo Walmarku dlhoročnou spokojnou zákazníčkou.
Využívam najmä dopravu zdarma v prípade objednávky nad 10 eur.



Odporúča obchod

★★★★★ dodacia lehota
★★★★★ prehľadnosť obchodu
★★★★★ kvalita komunikácie

100 % ★★★★★★

+ Kvalita
+ Cena
+ Rýchlosť dodania

Kvalita za výborné ceny,
rýchle dodanie.



Odporúča obchod

★★★★★ dodacia lehota
★★★★★ prehľadnosť obchodu
★★★★★ kvalita komunikácie

100 % ★★★★★★

+ Rýchle doručenie
+ Výhodné akciové ceny



Odporúča obchod

★★★★★ dodacia lehota
★★★★★ prehľadnosť obchodu
★★★★★ kvalita komunikácie

Ohlasy zákazníků

Dagmar:

„Proenzi ArthroStop Rapid + užívám už roky a je to pre mňa zázrak, pomáha mi pri ťažkostiach, ktoré mi sťažujú chôdzu a život. Proenzi verím a poctivo užívam.“



Výživový doplnok



Výživový doplnok

Marie:

„Koenzým Q10 užívam 20 rokov a nedám naň dopustiť, užívam 30 mg. Na chvíľu som ho vynechala a okamžite som to na sebe pociťovala. Môj manžel užíva silnejší, 60 mg, a tiež si ho veľmi chválí.“

Věra:

„Omega 3 Plus užívam z preventívnych dôvodov už niekoľko rokov a nedám na ňu dopustiť. Nejem toľko rýb, koľko by bolo treba, a teda sa bez omegi už nezaobídem.“



Výživový doplnok



Výživový doplnok

Milan:

„Ženšen kórejský mi pomohol hlavne po ukončení podnikania, keď som sa cítil veľmi vyčerpaný. Dodal mi silu a energiu sa z toho v relatívne krátkej dobe späť vrátiť.“



Výživový doplnok

Alena:

„Hlivu ustricovú užívame s manželom každý rok od jesene až do jari. Dávam ju aj vnúčatám, ktoré mali problémy so zápalmi stredného ucha.“



Výživový doplnok

Iva:

„Produkt Mabelle užívam už 6 rokov, po gynekologickej operácii mi ho odporučila lekárka, mám s ním výbornou skúsenosť. Po 5-tich rokoch užívania som ho skúsila vysadiť, neurobilo mi to však dobre. K užívaniu som sa preto ihneď vrátila.“

Milé paní a slečny Markétko, Janičko, Blanečko, Marcelko, Zuzanko a Verunko,

všetchna jména a ve zdrobněle podobě mám zastoupeny v rodinách mých vnuků a vnuček s 10 pravnoučaty. Už sedmý rok mi bolestně chybí moje Věrka.

V ostravském deníku byly snímky Vašich půvabných a oduševnělých tváří, a protože rád (přes oslabení sluchu) objednávám telefonicky a je mi velmi příjemné slyšet Vaše milé hlasy, budu vždy prosit o Vaše představení a znalosti tváří si zpříjemnit objednávání produktů Walmarku. Některé z Vás víte, proč mám tolik rád Český Těšín i okolí Třince. I když jsem se narodil na Českomoravské vysočině a na více místech získával středo i vysokoškolské vzdělání.

Srdečně zdraví Vás i Vaše nejdražší staříčký profesor,

PhDr.Karel Pinkas
(91let)

List,
ktorý nás
zahrial pri
srdci.

Vykročte do nového roku s novou energiou

V novom roku si väčšina z nás želá hlavne zdravie a pohodu. Nezostávajú len pri symbolickom geste, ale urobte niečo pre to, aby ste sa tak skutočne cítili. Ako iste viete, telesná i duševná kondícia sú nerozlučne späté s pestrou stravou, ktorá obsahuje vyvážený pomer tých správnych živín. To isté platí o spokojnosti alebo o kráse...



Pokiaľ to so zdravím myslíte skutočne vážne, mali by ste začať pekne z gruntu a zo všetkého najskôr podporiť svoj imunitný systém, ktorý musí v zime čeliť každodenným nástrahám v podobe vírusov a baktérií. Chríпка, kašeľ, nachladnutie – s tými sa teraz stretávame doslova na každom kroku a jedinou účinnou zbraňou, ktorú máme, je naša imunita ako ochranný štít.

SILNÁ IMUNITA JE ZÁKLAD

V zimnom období treba dbať na dostatočný príjem vitamínu C, ktorý podporuje správnu funkciu imunitného systému, prispieva k procesu celkovej regenerácie, ako aj k produkcii antistresových hormónov. Jeho bohatým zdrojom je surové ovocie a zelenina, hlavne šípky, rakytník, čierne ríbezle, červená paprika, kvasená kapusta, ružičkový kel, broko-

lica či zemiaky varené v šupke. Ďalším dôležitým spojencom našej imunity je vitamín D, ktorý telo získava dvojakým spôsobom – zo slnečných lúčov a prostredníctvom stravy (morské ryby, mliečne výrobky). Odolnosť organizmu závisí aj od stavu črevnej mikrobioty. Možno vás to prekvapí, ale práve črevá sú naším najväčším imunitným orgánom. Je preto vhodné zaradiť do stravy aj laktobacily

a bifidobaktérie – živé organizmy, ktoré sú súčasťou zdravej črevnej mikroflóry. Nájdete ich napríklad v kvasenej kapuste, jogurtoch, kefíroch alebo v tradičnom cmare (čistá zvyšková tekutina pri výrobe masla).

KRÁSA VYCHÁDZA ZVNÚTRA

Dobré zdravie sa prirodzene odráža aj navonok. Vonkajší vzhľad svedčí o tom, že v organizme všetko funguje tak, ako má. Pri starostlivosti o pleť, vlasy a nechty sa preto nespoliehajte len na používanie drahšej kozmetiky, ale poskytnite telu aj správnu vnútornú výživu. Pre zdravú a pružnú pokožku je dôležitý vitamín A, ktorý udržiava pleť jemnú a vláčnu a pomáha redukovať vrásky. Medzi potraviny bohaté na tento vitamín patrí smotana, maslo, syry, tučné jogurty, vajec, pečeň, ryby, karotka, špenát, paprika, marhule a pod. Ďalším účinným pomocníkom je koenzým Q10 – látka, ktorá funguje ako katalyzátor lepšieho využitia energie a je neoddeliteľnou súčasťou každej bunky nášho tela. Jeho koncentrácia však s pribúdajúcim vekom prudko klesá. Nie náhodou býva koenzým Q10 hlavnou súčasťou kozmetických prípravkov, ktoré podporujú elasticitu pleti a pôsobia proti vzniku vrások. Krásnu zdravú pleť, vlasy a nechty podporujú aj B-vitamíny (hlavne niacín a biotín), vitamín E, zinok, meď alebo pupalkový olej.

SPÄŤ DO KONDÍCIE

Ruka v ruku so zdravím ide aj dobrá telesná kondícia. Cvičenie a fyzická aktivita sú veľmi prospešné. Nielenže nám pomáhajú udržiavať optimálnu telesnú hmotnosť, ale vďaka pohybu sa cítime mladší a príťažlivejší. A to je pocit na nezaplatenie! Aktívny život však závisí od správnej funkcie našich kĺbov, svalov a kostí, ako aj od správne fungujúceho metabolizmu potrebných živín. K tým patrí predovšetkým kolagén (hlavná bielkovinová zložka spojivových tkanív), vitamíny C a D, vápnik, horčík, zinok a chróm. Pravidelná denná dávka týchto nutričných látok podporuje svaly a kosti počas fyzickej aktivity, prispieva k správne metabolizmu tukov a sacharidov a pomáha telu s prirodzenou regeneráciou. Inými slovami, udržiava organizmus dlhodobo fit.

HURÁ DO POHODY

To správne „palivo“ potrebuje pre svoje normálne fungovanie nielen naše telo, ale aj psychika, na ktorej sa z veľkej časti podpisuje hektický životný štýl. Popudlivosť, nervozita, únava, problémy so spánkom, nízka odolnosť proti stresu – to všetko sú neklamné znaky toho, že náš nervový systém volá o pomoc. Pokiaľ stres pretrváva dlhší čas (alebo prekročí určitú hranicu), môže spôsobiť rad zdra-

votných problémov (napr. vysoký krvný tlak, tráviace ťažkosti), ale aj zvýšiť náchylnosť na rôzne ochorenia, lebo oslabuje imunitu. Riešením je opäť (okrem rôznych režimových opatrení) pestrá vyvážená strava, ktorá je dôležitá nielen pre telesné, ale aj psychické a emočné zdravie. Pri dlhodobom strese navyše dochádza vo zvýšenej miere k vyplavovaniu dôležitých látok – predovšetkým horčíka a vitamínov skupiny B, ktoré treba pravidelne dopĺňať. Účinnú pomoc ponúkajú aj niektoré rastliny zo skupiny tzv. stimulantov, napríklad paulínia nápojová (Paullinia cupana), pochádzajúca z Amazónie, ktorej semená sú známe pod názvom guarana. Hlavná zložka guaranín stimuluje celý organizmus, a vzhľadom na to, že sa do tela uvoľňuje zvolna a postupne, dodáva energiu oveľa dlhší čas než tradičná šálka kávy.

Pokiaľ chcete nový rok prežiť skutočne naplno, aktívne a plní energie, môžete po novom využiť aj **špeciálne „balíčky“ – výživové doplnky navrhnuté nutričnými expertmi na dobu 30 dní**, ktoré telo dlhodobo zásobia prospešnými látkami potrebnými na podporu imunity, krásy, telesnej i duševnej kondície. Tieto doplnky sa dajú voľne kúpiť v lekárnach alebo v e-shope.



Výživové doplnky

Farebné recepty pre zdravý začiatok

Zima je stále v plnom prúde, ale jar a jarná únava sa neúprosne blížia. Práve teraz je vhodná doba na celkový detox organizmu pomocou obľúbených smoothies. Čo to je a ako na to? Smoothie je nápoj z akéhokoľvek rozmixovaného ovocia, zeleniny, semienok, bylín a iných prísad, ktoré máte radi a preferujete. Na výrobu chutného a zdravého nápoja stačí mať obyčajný mixér alebo smoothie maker, do ktorého vložíte všetky obľúbené ingrediencie, pridáte vodu alebo mlieko, rozmixujete a výborný a hlavne zdravý nápoj je na svete! Nezabudnite, že lahodný koktail nemusí byť iba ovocný alebo zeleninový, ale ovocie a zeleninu môžete rozmixovať dohromady a vytvoriť tak nápoj, bez ktorého si svoj deň už nebudete vedieť predstaviť. Nápadom sa medze nekladú, preto popustíte uzdu svojej fantázii a vstúpte do nového roka zdravo a s chuťou. A ak s výrobou smoothies koktailov ešte len začínate a hľadáte inšpiráciu, pripravili sme pre vás niekoľko jednoduchých receptov, ktoré zvládne každý.

Tak s chuťou do toho!



Avokádo-hruškové smoothie so špenátom

SUROVINY (2 NÁPOJE):

½ hrušky
¼ avokáda
hrnček špenátu
¼ hrnčeka kokosovej vody
hrnček mandľového mlieka
lyžička chia semienok
polievková lyžica proteínového prášku
voda na zriedenie



Jahodovo-orechové smoothie s citrusovým nádychom

SUROVINY (2 NÁPOJE):

3 hrnčeky orechového mlieka
2 hrnčeky jahôd
lyžica citrónovej kôry
pomaranč (olúpaný)
banán
2 hrnčeky špenátu

Mrkvovo-paradajkové smoothie s paprikami

SUROVINY (2 NÁPOJE):

6 mrkiev	hrnček žeruchy
3 paradajky	hrnček špenátu
2 papriky	chilli paprička jalapeño
4 strúčiky cesnaku	(zbavená semien)
4 vňate zeleru	

Uhorkovo-kelové smoothie

SUROVINY (2 NÁPOJE):

1 celá uhorka hadovka
hrst nasekaného kelu
hrst nasekaného rímskeho šaľátu
2 až 3 vňate zeleru
1 veľká ružička z brokolice
jablko
polovica olúpaného citróna



Čučoriedkové smoothie s banánom

SUROVINY (2 NÁPOJE):

½ banánu	polievková lyžica rastlinného proteínu
½ hrnčeka čučoriedok	(napríklad tekvicového)
¼ avokáda	voda na zriedenie
½ hrnčeka orechového mlieka	
1 lyžička spirulíny	

Hruškové smoothie s avokádom

SUROVINY (2 NÁPOJE):

½ hrušky	2 centimetry zázvoru
¼ avokáda	½ hrnčeka kokosovej vody
½ uhorky hadovky	polievková lyžica rastlinného proteínu
½ citróna	(napríklad konopného)
hrst koriandra	voda na zriedenie
hrnček nasekaného kelu	

Papájové smoothie z kefirom

SUROVINY (2 NÁPOJE):

hrnček kúskov papáje
hrnček kefiru
čerstvo vytlačená šťava z polovice limetky
lyžica medu



Chcela by som sa ešte vydať a naučiť sa tango

Kristínu poznáte hlavne z televíznej obrazovky, moderuje totiž hlavné večerné správy na Nove. Vyštudovala však balet na konzervatóriu, podieľala sa na choreografii k filmu Rebelové, tancovala v skupine UNO a v mnohých muzikáloch, posledných päť rokov je mamou dcéry Jasmínky. Táto rola ju naplňuje najviac a aj keď považuje materstvo za náročné, nemenila by. Čo rada robí, aké má sny a čo by si najviac priała?

PRED DVOMA ROKMI STE HOVORILI, ŽE VO VOĽNOM ČASE VYRÁBATE SKLENENÝCH ANJELIKOV. EŠTE TO ROBIETE?

Už ani nie, teraz robím iné šperky, ale len vtedy, keď mám čas. Čo však stále robím a čo ma baví, je manikúra a lakovanie nechťov.

NALAKOVANÉ NECHTY SA VÁM PÁČIA. MYSLÍTE SI, ŽE BY ŽENY MALI BYŤ UPRAVENÉ?

Myslím, že áno. Nie som síce zástancom módných trendov a toho, čo sa nosí, ako napríklad momentálne špicaté nechty. Podľa mňa by však ženy mali mať upravené ruky a dosť pozerám aj na to, či je žena čistá a učesaná. Na druhej strane mi však nevadí, keď je moje dieťa špinavé od hlavy po päty. Nechápem, že sa preto niektorí rodičia v škôlke rozčuľujú, veď je to normálne. Keď však stretnem v metre dievča, ktoré má povedzme „zašmodrchané“ vlasy, mám sto chutí mu povedať, prosím vás, učešte sa, viac vám to pristane!

PRED ČASOM STE HOVORILI AJ O VEĽKÝCH PLÁNOCH, KTORÉ MÁTE. ŽE SA NAUČÍTE ANGLICKY, SUSHI.. ČO Z TOHO SA PODARILO?

Plány trvajú, angličtinu som vzdala (sme sa), zistila som, že ma to nebaví. Keď potrebujem, pokojne sa anglicky dohovorím rukami a nohami. No a sushi mám stále rada, ale do tej ryže som sa ešte nepustila.

ZAČIATKOM ROKA SI ĽUDIA DÁVAJÚ VEĽA PREDSAVZATÍ, DÁVATE SI ICH TIEŽ?

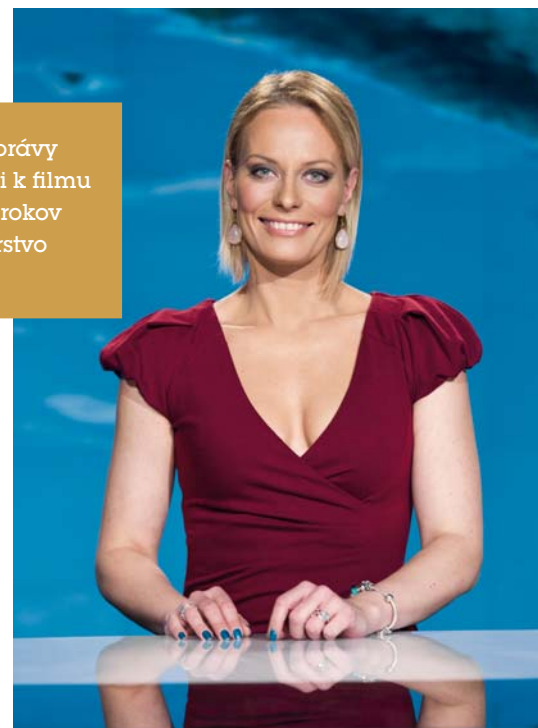
Ja si žiadne predsavzatia nedávam. Vlastni Jasmínku operovali. Predtým som rok nefajčila, ale keď ju odviezli na operáciu, tak som vyšla z nemocnice a rozplakala som sa. Okolo išla nejaká pani a ja som sa jej opýtala, či nemá cigaretu. Takže teraz mám fajčiarske obdobie. Keď budem chcieť, zasa prestanem. Inak predsavzatia dogmaticky nedodržavam.

CIGARETY SÚ VAŠA NAJVÄČŠIA NERESŤ?

Asi áno, alkohol veľmi nepijem, to ma netrápi. Nedávno som však bola zdeseňá, keď som sa dozvedela, že niektoré ženy na materskej vraj dosť pijú. Jedna známa mi napríklad povedala, že denne vypije liter vína. Šokovalo ma to. Ale mám ďalšie neresti, trebárs čokoládu. Aj keď to zasa tak veľká nerest nie je... Keď mala Jasmínka pred rokom mononukleózu a potom prísnu pečeňovú diétu, naučili sme sa maškrtiť zdravšie – oriešky, sušené ovocie atď. Od čokolády som teda trochu upustila, ale v práci, keď je stres, sa niekedy neudržím.

VEĽA ĽUDÍ RIEŠI NA ZAČIATKU ROKA NIELEN ZDRAVŠÍ JEDÁLNY LÍSTOK, ALE AJ POHYB. ČO VY A CVIČENIE?

Teraz nechávam všetko plynúť – jedlo aj cvičenie. Milujem to, dvadsať rokov som tancovala. Cvičenie má na mňa dobrý vplyv; len čo moje telo dostane zabráť, je mu dobre. Keď sa začne potiť, viem, že je to v poriadku. Ale nič nerobím nasilu. Po čom roky túžim, je naučiť sa argentínske tango. Bola som v Buenos Aires a podarilo sa mi dostať do takého zapadnuté-



ho baru, kde som videla, ako na dvoch štvorcových metroch tancujú miestni – aj starí – tango. Bolo to úchvatné! Je to pekný tanec, navyše veľmi sexuálne nabitý.

STE GURMÁN ALEBO PRE VÁS JEDLO NIČ NEZNAMENÁ?

Povedala by som, že v ostatnom čase som už labužník a rada sa dobre najem. Naučila som sa občas si dopriať aj drahšie jedlo, na ktorom si veľmi pochutnám. Aj keď problém je, že som typická česká kuchárka, čo miluje omáčky, smotanú, ťažké jedlá. Keď mala Jasmínka pre mononukleózu prísny jedálny lístok, snažila som sa to dodržiavať s ňou, ale bola som stále hladná a tajne som sa dojedala, aby ma nevidela. Milujem smotanové omáčky, napríklad kurča na smotane.

AKÁ JE PODĽA VÁS NAJLEPŠIA DIÉTA?

Najlepšia diéta je ne-diéta. Počúvať svoje telo a jesť to, na čo má človek chuť. Keď mám chuť na oriešky, dám si ich. Za úspech považujem to, že si jedlo už nevyčítam. Ani tú čokoládu.

VERÍTE NA ŽENSKÚ INTUÍCIU?

Posledných pár mesiacov sa dejú pre mňa zázraky a myslím, že sa mi darí i veľa vecí vycítiť. Vykladám tiež karty, ale len kamarátkam, a ono to vychádza, až sa toho desím. Sebe nevykladám, bojím sa. A pokiaľ ide o tú intuíciu, skôr by som povedala, že nechávam veciam voľný priebeh.

VERÍTE, ŽE TO, ČO ČLOVEK VYŽARUJE, SA MU VRACIA?

Áno, verím, ale ja nestretávam veľa negatívnych ľudí. Pokiaľ ide o myšlienky, tak to určite funguje. Človek má uvažovať pozitívne. Moja osobná skúsenosť je, že čoho sa človek najviac bojí, to si do života pritiahne.

V OSTATNOM ČASE SA V MÉDIÁCH PRETRIASA KAUA ME TOO. ČO BY STE K TOMU POVEDALI?

Je to veľmi citlivá kauza. Pred dvadsiatimi rokmi sa mi stalo niečo podobné. Ale zdá sa mi divné, že by som to mala teraz, po takej dobe vyťahovať. Ten človek mi neublížil, len mi dal nejaký návrh, ktorý som odmietla. Pokiaľ však nejaký muž žene ublíži, má sa to riešiť hneď, aj keď tá potupa a hanba sú hrozné. Bohužiaľ, pri tejto kauze sa mi zdá, že sa na ňu nabaľujú ľudia, ktorí sa vďaka nej chcú zviditeľniť. V každom prípade je to háklivé téma.

VADÍ VÁM, KEĎ VÁM MUŽ POVIE, ŽE VÁM TO PRISTANE? A ČO BY STE ROBILI, KEBY VÁS NEZNÁMY MUŽ PLESOL PO ZADKU?

Rozhodne mi nevadí, keď mi muž povie, že mi to pristane. Ženy potrebujú, aby ich chlapi obdivovali. Vlastne aj vzťahy medzi mužmi a ženami by boli jednoduchšie, keby nás chlapi pochovali, poďakovali, že majú večeru, a občas nám priniesli kvety. Pochvala vždy poteší. A keby ma niekto plesol po zadku, tak mu dám facku.

MODERUJETE VEČERNÉ SPRÁVY, MÁVATE EŠTE TRÉMU?

Trémistka som stále. A stále mám svoje rituály – šperky, rozvriam sa. Bez toho by som asi ani nemohla začať moderovať. Môj kolega, Martin Pouva, sa mi smeje, keď začína znelka a ja ešte stále meliem tie svoje rituály. Srdce mi búši,

nemôžem sa dodýchať. Niekedy mám stavy, že mi od strachu blúзка doslova skáče (smeje sa).

MATERSTVO JE URČITE NÁROČNÉ, A VY TO MÁTE PRAVDEPODOBNE EŠTE NÁROČNEJŠIE, PRETOŽE STE NA JASMÍNKU SAMA. JE ŤAŽKÉ BYŤ SAMOŽIVITELKOU?

Niekedy je to náročnejšie. Párkrát som si to už uvedomila. Napríklad, keď sa kamarátka ponúkla, že odvieze Jasmínku do škôlky, a ja som si hovorila: áno, takto funguje partnerstvo, keď človek nie je na všetko sám. Jeden urobí raňajky a druhý

Bolo by to fajn, keby tu niekto bol, kto by ti pomáhal napríklad aj finančne, to by si potom mohla chodiť pre mňa po obede." Ten záver ma dosť pobavil.

DOMNIEVATE SA, ŽE JE PRI VÝCHOVE POTREBNÝ MUŽSKÝ VZOR?

Myslím, že áno. Chcela by som, aby Jasmínka videla fungujúci vzťah medzi mužom a ženou. A hlavne, ako funguje komunikácia. Myslím, že moje vzťahy často stroskotali na komunikácii. Je ťažké byť úprimný a čistý nielen k sebe, ale aj k tomu druhému, a hovoriť si aj negatívne veci i to, čo vás trápi. Teraz mám pocit, že

KRISTÍNA KLOUBKOVÁ

Čo o nej ne (viete)...

Herečka, tanečnica a moderátorka sa narodila 23. 12. 1976. Tancovala v skupine UNO, účinkovala v muzikáloch Kleopatra, Traja mušketieri, West Side Story, Radúz a Mahulena či Angelika. Podieľala sa na choreografii k filmu Rebelové. Zahrala si aj vo filme Milenci a vrazi alebo Poslední sezóna. Moderuje populárnejšie televízne noviny na TV Nova.

odvieze dieťa do škôlky. Vo dvojici to ide lepšie a ja som väčšinou na všetko sama. Robím však to najlepšie, čo dokážem.

MYSLÍTE, ŽE JE PRE ŽENU, KTORÁ JE SAMA S DIEŤAŤOM, PROBLÉM NÁJSŤ SI VHODNÉHO PARTNERA?

Áno. Nie som sama, mám dieťa, ktoré je mojou súčasťou, takže je to podľa mňa trochu ťažšie. Mávame s Jasmínkou rozhovory na túto tému. Nedávno mi povedala: „Mami, sľub mi, že sa nikdy neoženíš“. Potom sme sa začali rozprávať o tom, že ja by som ale nechcela zostať sama. Záver debaty bol taký, že mi povedala: „Ale mami!

som stretla muža, ktorý to má čisto, rovno a úprimne. Všetko je o dôvere a vernosti. A aj o tom, aby si ľudia boli oporou a počúvali sa.

VLANI STE MALI ŠTYRIDSÄŤ A HOVORILI STE, ŽE POTOM BUDETE DOSPELEJŠIA. STE?

No, ja som si kedysi nechala urobiť numerológiu a od štyridsiateho prvého roku vraj budem šťastná. A bum, mám 41 a som šťastná. Mám pocit, že sa niečo zmenilo, ale nie tými narodeninami, ale asi pristupujem k životu inak. Každý vek má niečo.



Aby deti v zime nemaródili

So zimným počasím prichádza smršť najrôznejších nákaz, ktoré sú pre imunitu veľkou skúškou. Zvlášť pre tú detskú, ktorá ešte nie je dostatočne silná a ľahko podľahne aj malému prechladnutiu. Nehovoriac o tom, že v školách a škôlkach sa infekcia šíri veľmi ľahko. To sú dôvody, prečo je vhodné detský imunitný systém cielene posilňovať.

Vyššie riziko infekcie hrozí najmä mladším deťom. Imunitný systém totiž dozrieva v priebehu prvých 6 – 8 rokov života. V uzavretom prostredí škôl a škôlok sú deti vystavené veľkému množstvu vírusov a baktérií, ktoré sa tu koncentrujú. Už len samotná prítomnosť v detskom kolektíve výrazne zvyšuje možnosť nákazy. Medzi najčastejšie problémy patrí nádcha, kašeľ, ale aj chrípka a iné ochorenia dýchacích ciest. Každá ďalšia choroba pritom ešte viac oslabuje

imunitný systém. Tento začarovaný kruh veľmi dobre poznajú mamičky, ktoré sú každú zimu opakovane na nemocenskej, pretože ich ratolesť dvakrát do mesiaca ochore.

ČI CHOROBA PREPUKNE, TO ROZHODNE IMUNITNÝ SYSTÉM.

Niektoré ochorenia majú miernejší priebeh – deti majú nádchu, pokašľávajú, sú nepokojné a bez nálady, strácajú chuť do jedla a môžu mať zvýšenú teplotu.

Vo väčšine prípadov ide o zápaly nosohltanu, ktoré sa však niekedy komplikujú. Infekcia potom napáda aj oblasť stredného ucha, vedľajšie nosové dutiny, prípadne priedušky a pľúca. Veľmi nepríjemná (pre deti aj ich rodičov) je chrípka, ktorú často sprevádza vysoká horúčka, bolesti hlavy, svalov i kĺbov a silná malátnosť. Navyše prichádza celkom náhle, ako blesk z jasného neba – zdravotný stav sa môže radikálne zhoršiť v priebehu jediného dňa.

Za to, že dieťa ochore, nemôže však vo finále ani chladné počasie či pobyt v detskom kolektíve, ale to, ako funguje jeho imunitný systém. Ten môže byť oslabený nevhodným životným štýlom, nedostatkom vitamínov, minerálov a ďalších dôležitých živín, ako aj zvýšenou hladinou stresu. V tomto smere je preto vhodné dodržiavať určité preventívne opatrenia.

Súťaž pre deti!

Čo sa skrýva v oceáne?

Objavujte s nami hlbiny oceánu so spojovačkou zo strany 23!

Spojte čísla jedno po druhom, obrázok vymaľujte, pošlite nám ho a súťažte o **AQUABOT roborybu od Hexbug**. Svoje výkresy nám môžete poslať buď elektronicky na klubzdravia@walmart.sk, alebo poštou na adresu: Klub zdravia Walmart, P.O.BOX č. 4, 010 02, Žilina 2. Na obálku napíšte heslo „Oceán“.

Nezabudnite nám napísať svoj mail alebo telefónne číslo, na ktorom vás v prípade výhry zastihneme.

Súťaž bude prebiehať od 15. 2. 2018 do 15. 4. 2018.

Výhercu budeme kontaktovať telefonicky alebo mailom.

Podrobné pravidlá nájdete na www.klubzdravia.sk.



ODOLNOSŤ POSILNÍ ČERSTVÝ VZDUCH A KVALITNÝ SPÁNOK

Jedným z nich je pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu, ideálne niekde v prírode alebo aspoň v parku, kde sa deti môžu do sýtosti vybehať a vyblázniť. Tým sa podporí prerušenie sliznic a dýchacích ciest, čo výrazne zvýši ich odolnosť. Nevyhnutnou súčasťou prevencie je aj dostatočná hygiena. Je žiaduce, aby si dieťa čo najskôr osvojilo základné hygienické návyky. Vírusy a baktérie číhajú všade. Ísť si umyť ruky po toalete, po návrate zvonka alebo pred jedlom – to by mala byť samozrejmosť.

Aby bolo dieťa zdravé, musí sa tiež poriadne vyspať. I keď dospelým bohato stačí 7 hodín spánku, deti (predovšetkým tie mladšie) by mali spať aspoň 10 hodín. Odpočinutejší organizmus je prirodzene odolnejší proti infekciám.

ZDRAVÉ TELO POTREBUJE TO SPRÁVNE „PALIVO“

Mnohí ľudia sa na zimu zásobia „céčkom“ v presvedčení, že sa tým vyhnú chorobám. Vitamín C je veľmi dôležitý

antioxidant, ktorý prispieva k správnej funkcii imunitného systému, ale sám osebe nestačí. Významnú rolu vo fungovaní (nielen) detskej imunity hrá aj vitamín D, ktorého nedostatok sa prejavuje zvýšenou náchylnosťou na rôzne ochorenia. Tento vitamín síce prirodzene čerpáme zo slnečného žiarenia, čo sa však v zime dá iba v obmedzenej miere (a jedna dovolenka pri mori jeho príjem na celý rok rozhodne nepokryje). K podpore imunity prispievajú aj ďalšie živiny, ako napríklad vitamín A, zinok, betaglukány (látky obsiahnuté v bunkových stenách húb, v kvasinkách, riasach, lišajníkoch a niektorých obilninách), omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ale aj extrakty z osvedčených, veľmi účinných liečivých rastlín (napríklad čierna baza alebo šípky). Pokiaľ chcete komplexne podporiť nielen imunitu, ale aj zdravý vývoj vašich detí, môžete tiež využiť kvalitné multivitamínové výživové doplnky, ktoré voľne dostanete v lekárňach alebo v e-shopoch, a to v podobe cmúľacích tabliet, želatínových cukríkov či lahodných sirupov v atraktívnych ovocných príchuťach.

Rozvoj detí

V tomto chladnom počasí nie je jednoduché vymyslieť pre deti vhodnú zábavu, preto sme si pre vás pripravili dve hry, vďaka ktorým svoje deti zabavíte, či už ste doma, v aute, alebo v čakárni u lekára.

1 Hra na schovávačku

Túto hru milujú deti v každom veku. Pravdepodobne ich však nebudete chcieť stratiť na veľkej železničnej stanici. Preto schovajte niečo iné. Nezáleží na tom, čo to bude. Len nájdite dobrý úkryt a vyzvite deti, aby vec našli. Hru môžete prispôsobiť ich veku – tým menším schovajte niečo, čo bude vyčnievať von, aby to ľahšie našli. Len neschovávajte nič cenné, pretože nikdy neviete, kedy vás zavolajú. Určite nechcete, aby sa váš mobil navždy hral na schovávačku.

Hra na schovávačku cvičí a prehľbuje pozornosť dieťaťa.



2 Aké číslo si myslím?

Len čo začnú deti v aute kričať a bojovať, viete, že je príliš neskoro. Musíte byť rýchlejší a zvoliť spôsob, ako ich udržať v pokoji. Zabavte ich hrou, skôr než stratíte nervy. Myslite si číslo – povedzme od 1 do 100. Nechajte ostatných hádať a pomôžte im informáciou, či je číslo, ktoré si myslíte, nižšie alebo vyššie ako to, ktoré povedali. Možnosti sa budú zužovať, kým jeden z hráčov číslo neuhádne a nestane sa víťazom. Táto hra sa môže zdať príliš triviálna, ale určite vás na chvíľu zabaví.

Táto hra rozvíja logické myslenie a pochopenie rozdielu medzi vyššími a nižšími číslami.



Ďalšie nápady spoločenských hier nájdete na www.martankovia.sk.

NOVÝ INDEX ZDRAVIA

– pomocník na ceste za zdravým životným štýlom

Urobiť prvý krok k zdravému životnému štýlu nebolo nikdy také jednoduché. S interaktívnym online nástrojom **Index zdravia** je tento krok jednoduchý a dostupný pre každého. Spoločnosť Walmart® spúšťa v týchto dňoch **nový web**, ktorého srdcom je práve Index zdravia.

Každý rozpráva o zdravom životnom štýle a každý chce žiť zdravo, ale viete vlastne, ktoré oblasti sú dôležité pre to, aby boli vaše telo aj myseľ v dobrej kondícii? Výskumy ukazujú, že ľudia chcú žiť zdravo, ale nie sú si úplne istí, na čo sa presne zamerať, čo je správne. Tiež bojujú s časom a je pre nich ťažké pridať do ich náročného režimu ďalšiu činnosť navyše.

Zdravý životný štýl pomáha predchádzať mnohým ochoreniam a ťažkostiam a považuje sa za dôležitý pre prevenciu chorôb.

Odštartovať nový životný smer vám pomôže Index zdravia na webe **www.walmart.sk**. Krok za krokom vás doštane do formy a ukáže, ako zo zdravého životného štýlu urobiť štýl vám vlastný.

AKO ŠIEL ČAS S INDEXOM ZDRAVIA

Pilotná verzia Indexu zdravia bola spustená v rámci českého a slovenského Klubu zdravia už v októbri 2016. Od tej doby nazhromaždil viac než **23 tisíc** uží-

vateľov! Získali sme vďaka tomu veľmi zaujímavý pohľad na zdravotné návyky našich zákazníkov a to nám pomohlo ďalej vylepšiť tento interaktívny nástroj a ponuku našich produktov a služieb.

Index zdravia je teraz umiestnený na novej webovej stránke venovanej produktom pod značkou Walmart. Tento web má užívateľov inšpirovať, motivovať a podporovať ich zdravý životný štýl nielen prostredníctvom produktov Walmart, ale tiež podpornými nástrojmi, ako je Index zdravia, nutričné programy a magazín plný zaujímavých článkov s užitočnými tipmi.



Viac na **www.walmart.sk**

ČO NOVÉHO MÁ PRE VÁS INDEX ZDRAVIA?

- Program správne vyváženej stravy na mieru
- 28denný plán na digitálnej platforme pre pohodlné každodenné sledovanie
- Možnosť nastavenia e-mailových pripomienok
- Porovnanie s priemerom výsledkov užívateľov z vašej krajiny
- V prípade, že by ste program nestíhali plniť, môžete kedykoľvek začať odznova
- Možnosť podeliť sa o výsledky a ohodnotiť Index zdravia
- Nezabudnite o novom nástroji zdravého životného štýlu povedať aj svojim priateľom – teraz ich môžete pohodlne pozvať na Index zdravia priamo z vášho profilu

Index zdravia už pomáha viac než 23 300 ľuďom. Priemerný index zdravia v ČR a na Slovensku je 54 a hodnota BMI 25,5. Pridajte sa aj vy a zistíte, ako je na tom váš index zdravia!

Osobný mesačný plán

WALMARK® INDEX ZDRAVIA

Zostávajúci čas: **24 dní**
Váš plán budeme môcť vyhodnotiť, akonáhle ho dokončíte.

pondelok utorok

1. týždeň

Vyrazte dnes do prírody.

Po kúpeli si dajte ešte rýchlu studenú sprchu.

Na večer si pripravte diétnu rybu. Stačí upiecť na m...

2. týždeň

3. týždeň

4. týždeň

5. týždeň

Pripomenúť mi?

Prídenne

Na

Osobné výsledky



Výživový program
na mieru

Každý malý
krok sa počíta

Interaktívny nástroj,
ktorý Vám pomôže vykročiť
k zdravému životnému štýlu.

O svojom Indexe zdravia sa
dozviete na www.walmark.sk



Botanická
zahradá
v Prahe - Troji

Tip na výlet Kristína Kloubkovej

„Vrelo odporúčam **botanickú záhradu**, ktorá je takým kúskom raja vo veľkomeste. Chodíme tam s Jasmínkou veľmi radi, a to po celý rok. Je tam krásne na jar, v lete i v zime. A zakaždým je to výlet na celý deň, pretože sa tam Jasmínka pekne vyblázni, odpočinieme si a tiež potešíme všetky zmysly. Napríklad unikátny skleník je doslova pastva pre oči. Je rozdelený na tri časti: polopúšť, tropický dažďový les a chladenú časť. Uchvátia vás tu nielen ryby tropických riek i jazier, ale aj šum divokého vodopádu. V trojskej botanickej záhrade je skutočne nádherné a stojí za to vyraziť tam na výlet.“

Párkový guláš podľa Kristíny Kloubkovej

Ako moderátorka hovorí, je to ideálna zimná večera, ktorá zasýti a zahreje. Je to ich rodinný recept, na ktorom si pochutnajú všetci, ktorí ho dostanú na tanier. Dokonca aj jej dcéra Jasmínka.

SUROVINY (NA 4 PORCIE GULÁŠA):

1 cibuľa, asi 6 nožičiek kuracích párkov alebo bravčových s veľkým obsahom mäsa, trochu oleja, 1 - 2 lyžičky červenej sladkej papriky, vývar, 1 liter vody, 1 téglik šľahačky 30 %, 1 lyžica hladkej múky, 4 stredne veľké zemiaky, 2 strúčiky cesnaku, ligurček, soľ podľa potreby.



POSTUP:

Na oleji opražte cibuľu nakrájanú na kocky, pridajte nakrájané párky a osmažte ich. Pridajte červenú papriku a miešajte. Dávajte pozor, aby nezhorkla. Zalejte vývarom, pridajte liter vody a varte. Potom pridajte šľahačku, v ktorej ste rozmiešali 1 lyžicu hladkej múky, pridajte zemiaky nakrájané na kocky a minimálne dvadsať minút varte. Vo finále pridajte cesnak, ligurček a ak sa vám zdá guláš málo slaný, potom aj soľ. Nemusíte už ničím zahusťovať, šľahačka guláš dostatočne zahusťí.

RECEPT
EXTRA
TIP

Veľmi ďakujeme **pani Petře Tomanovej** za účasť v súťaži a gratulujeme k výhre - wellness pobytu v Moravsko-sliezskom krase!

Jej **víťazný recept** vám teraz publikujeme.



Tekvicový koláč s mascarpone

SUROVINY:

1 malá tekvica Hokaido (asi 800g), 1 väčší citrón (kôra aj šťava), 200 g mascarpone, 180 g trstinového cukru + asi 20 g na posypanie a do zmesi s tekvicou, 1 vanilkový cukor, 3 vajcia, 100 ml oleja, 300 g polohrubej múky, ½ prášku do pečiva, 100 g brusníc, asi 3 lyžice rozpusteného masla, 2 lyžičky mletej škorice, mandľové lupienky na posypanie

POSTUP:

Tekvicu Hokaido nakrájame na kocky (cca 400 g), posypeme 2 lyžicami trstinového cukru, premiešame so šťavou z polovice citróna a s asi 50 g brusníc - zmes možno tiež povariť, aby bola tekvica sklovitá, inak zostane pevnejšia aj po upečení.

Príprava cesta: Zmiešame dohromady cukor, vanilkový cukor, vajcia, olej, mascarpone, nastrúhanú citrónovú kôru, šťavu z ½ citróna a 1 lyžičku škorice. Potom pridáme múku s práškom do pečiva a do cesta vmiešame druhú polovicu brusníc. Husté cesto dáme do vymastenej a múkou vysypanej koláčovej formy. Hore dáme zmes s tekvicou, môžeme ju čiastočne vtlčiť aj do cesta. Posypeme trstinovým cukrom a škorice, pokvapkáme maslom. Nakoniec posypeme mandľovými lupienkami. Pečieme asi 45 minút vo vopred vyhriatej rúre na 175 °C.

Varianty

- **Koláč možno posypať aj posýpkou**, ktorú vyrobíme z namletých vločiek, cukru a masla v pomere 1: 1: 1. Mandľové lupienky potom zamiešame do mrveničky.
- **Náročnejším variantom** je nastrúhať polovicu tekvice do cesta - postup je inak rovnaký, pečie sa asi o 15 minút dlhšie. V tomto prípade je dobré pridať do cesta viac škorice a citrónovej šťavy.



Dobru chuť!



Do nového roka s pevným zdravím!

Novoročný záväzok k lepším zmenám si pravidelne dávajú dve tretiny ľudí. Klub zdravia Walmark vám s týmto záväzkom a hlavne s jeho dodržaním chce pomôcť, a preto vám, našim najvernejším zákazníkom, chce umožniť začať nový rok zdravšie a v kondícii. Využite preto zľavu na celý sortiment našich produktov.

Ďakujeme za vašu priazeň aj v novom roku!

Využite zľavu na nákup pri objednávke nad 19 €, 39 €, alebo 59 €!



Zľavový kód zadajte pri on-line objednávke alebo ho povedzte našim operátorkám pri objednávke cez bezplatnú infolinku **0800 191 191**, Po-Pi 8-18 hod. Zľava platí na nezľavnené produkty.

Zľavové kódy:



18CAS19

zľava 10 % pri nákupe nad 19 €

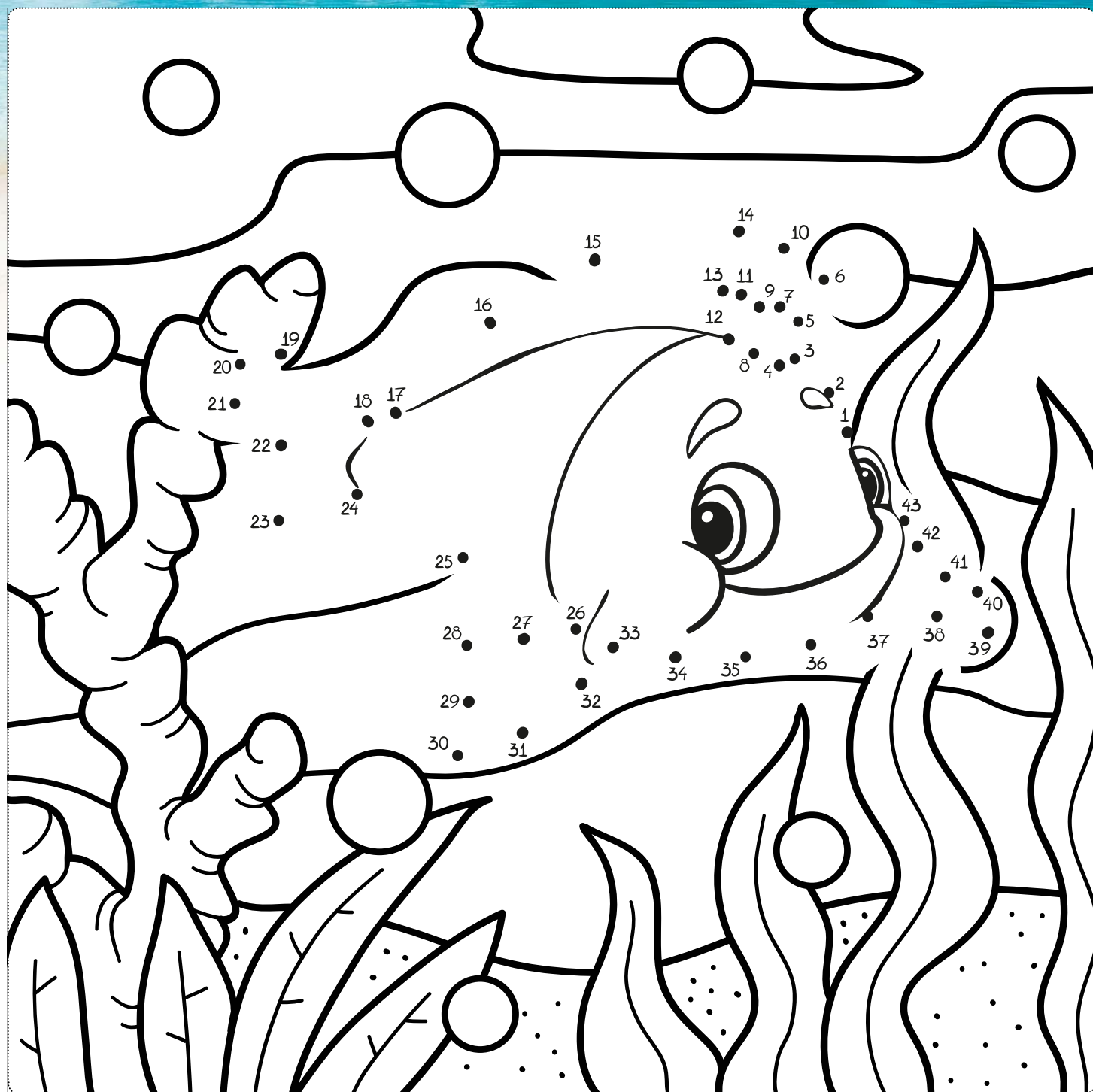
18CAS39

zľava 15 % pri nákupe nad 39 €

18CAS59

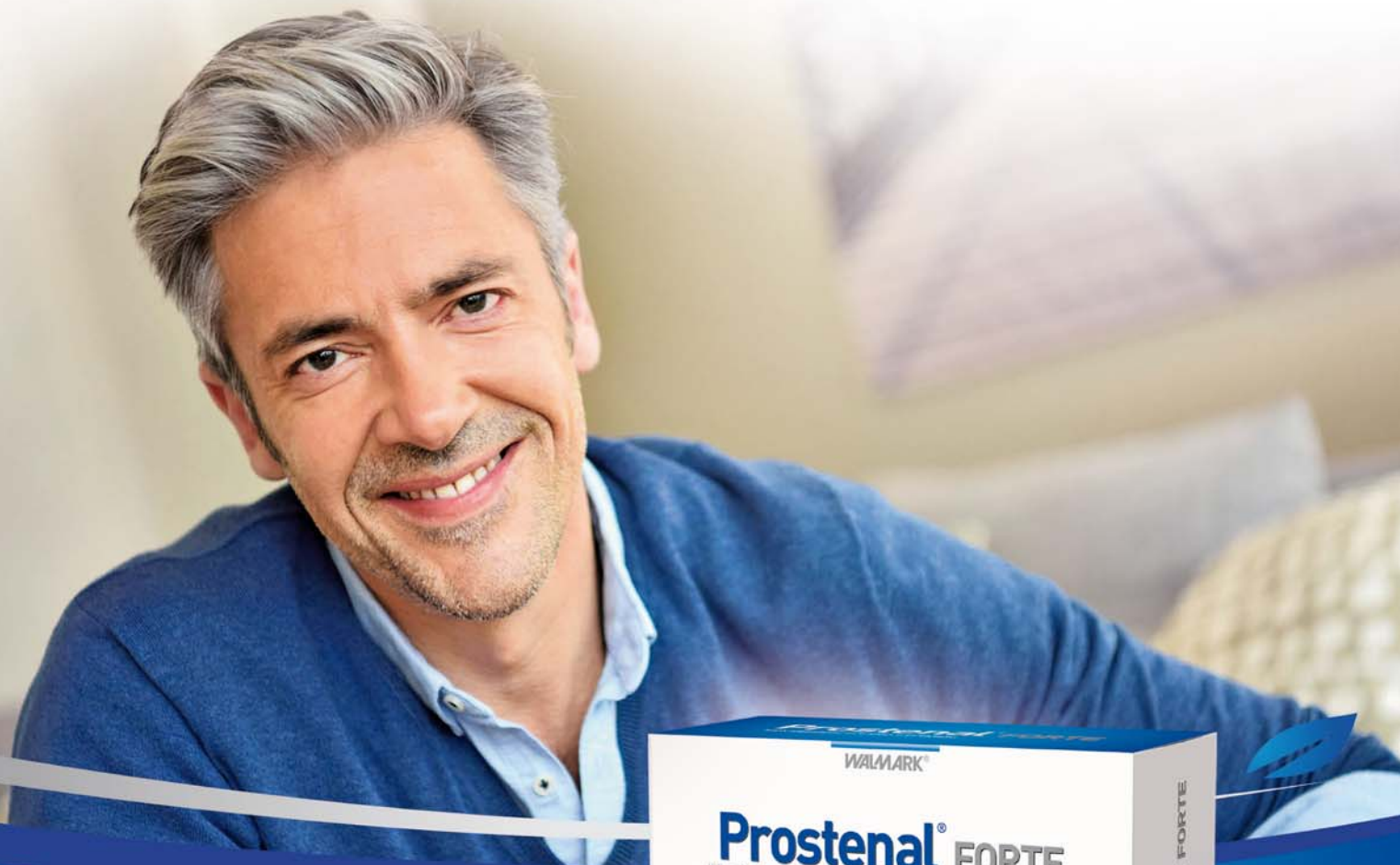
zľava 20 % pri nákupe nad 59 €

Zľavové kódy platia do 31. 3. 2018.



Prostenal[®] FORTE

Osvedčená starostlivosť o prostatu



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Saw palmetto

pomáha udržiavať zdravú prostatu

Príhľava dvojdomá

pomáha udržiavať správnu funkciu močového ústrojenstva, podporuje vitalitu a energiu

Zinok

prispieva k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi

www.prostenal.sk