

Klub zdravia

SEPTEMBER 2015



Klub zdravia
WALMARK®
...výhoda na vašej strane

25 rokov
Walmart



ROZHOVOR S MAJITELMI
WALMARKU

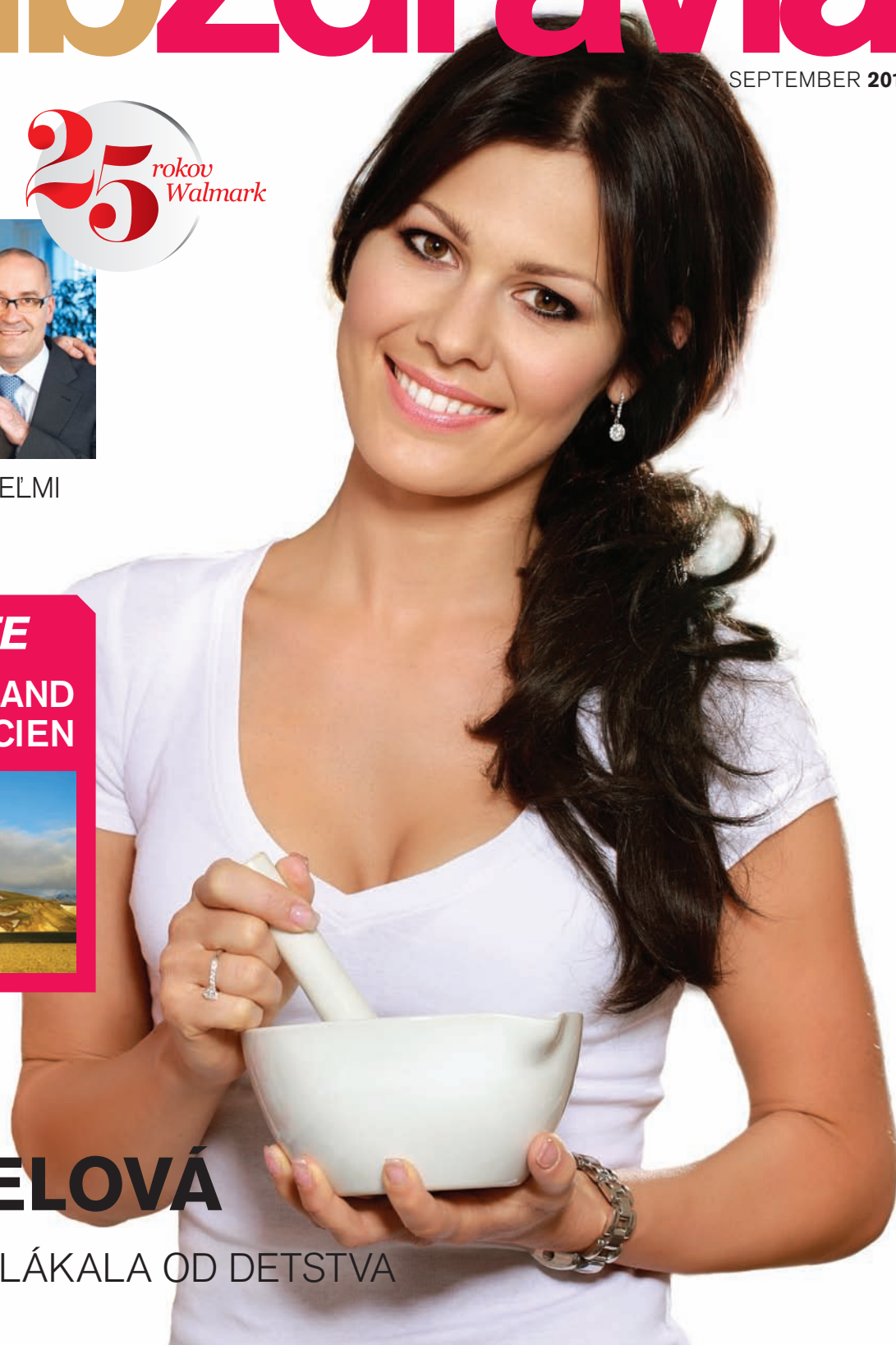
VYHRAJTE

**ZÁJAZD NA ISLAND
A 24 ĎALŠÍCH CIEN**



**JANA
DOLEŽELOVÁ**

FARMÁCIA MA LÁKALA OD DETSTVA



IDELYN BELIEMA®
Nová účinná pomoc
pri intímnych
ťažkostiach



PROENZI®
BODYFIX
Aby chrbát
nebolel



**NOVINKA
PRE DETI**
Marťankovia
ImunoFORTE



**NAJLEPŠIE
RECEPTY
z prvej
republiky**



Rýchla úľava od bolesti hrdla

Septofort Forte Combi

chlórhexidín a benzokaín



RÝCHLA POMOC PRI **BOLESTI HRDLA**

Liek na vnútorné použitie. Pred použitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poradte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje chlórhexidín a benzokaín.

PRE DETI A DOSPELÝCH

WALMARK®



34



20



28

AKTUALITA

Rozhovor so zakladateľmi a majiteľmi Walmarku, bratmi Walachovými 4

LISTY

..... 6

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Novinky Proenzi® 8

STRETNUTIE

Jana Doleželová 10

NOVINKY PRE ŽENY

Idelyn Beliema® 12

WALMARK DEŤOM

Akútna podpora detskej imunity 14

NOVÉ TRENDY

Walmark line – nové rozdelenie produktov podľa indikácií 16

VELKÁ SÚŤAŽ

Vyhrajte zájazd na Island! 20

KLUBOVÉ STRÁNKY

..... 22

ZDRAVIE Z PRÍRODY

Jesenné novinky 26

RELAXÁCIA

... s dobrou knihou 28

ZDRAVÁ KUCHYŇA

Slávnostné menu 29

WALMARK POMÁHA

Pre zdravie močových ciest 30

V ORDINÁCII

Obrana z prírody 31

KLUB MARŤANKO

Nové stránky pre Marťankov 32

CESTY ZA ZDRAVÍM

Nechajte sa rozmaznávať na Donovaloch! 33

PORADŇA

Poznáte dobre Spektrum Imunactiv? 34

BYSTRÁ MYSEL

Krížovka 35



VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

práve tento rok je to presne 25 rokov od chvíle, keď sa traja mladí bratia z Trínca – Mariusz, Valdemar a Adam Walachovci – rozhodli, že začnú spoločne podnikat', a založili firmu Walmark. Mali len minimálny kapitál, zato smelé plány a veľké nadšenie. A tiež pevné morálne zásady, ktoré im od malička vstúpili ich rodičia, povolaním učiteľa.

Vďaka svojej cielavedomosti, tvrdej práci i potrebnej dávke šťastia vybudovali z neznámej malej firmy vo svete známu a rešpektovanú farmaceutickú spoločnosť, ktorá je dnes najväčším výrobcom výživových doplnkov v strednej a východnej Európe. Veríme, že rozhovor s bratmi Walachovcami, ktorý prinášame na nasledujúcej dvojstrane, si radi prečítate, rovnako ako ďalšie články, ktoré sme pre vás pripravili.

Predstavíme vám aj naše nové produkty – predovšetkým tri novinky pre ženy Idelyn Beliema®, ktoré prinášajú účinnú pomoc pri intímnych ťažkostiach. Zvlášť rodičov malých detí iste potešia nové prípravky Marťankovia ImunoFORTE,

ktoré zahŕňajú nielen tablety, ale aj sirup vhodný už pre deti od 1 roka. A pokiaľ aj vy patríte k ľuďom, ktorých občas bolí chrbát, určite neprehliadnite dvojstranu 8 – 9, kde sa môžete viac dozvedieť o novej bedrovej ortopedickej pomôcke Proenzi® BodyFIX, ako aj o účasti Proenzi® na rôznych cyklistických akciách na Slovensku.

V rámci výročia a osláv 25 rokov Walmarku sme pre vás pripravili aj rad zaujímavých akcií a súťaží o ceny. Môžete napríklad nakupovať až s 25-percentnou zľavou alebo vyhrať letecký zájazd pre 2 osoby na tajuplný ostrov Island od CK Periscope Skandinávie. Viac informácií sa dozviете na klubových stránkach vo vnútri časopisu.

Želám vám príjemné čítanie, pekné dni a veľa zdravia

Petr Novotný

manažér zákazníckeho servisu,
Walmark, a.s., pre ČR a SR

JEDEN ZA VŠETKÝCH –



SPOLOČNOSŤ WALMARK

VZNIKLA 30. JÚLA 1990.

**MÁLOKTO VŠAK VIE, ŽE
SPOČIATKU SA ZAOBERALA
OBCHODOVANÍM S VÝPOČTOVOU
TECHNIKOU. AKÉ BOLI ZAČIATKY?**

Odjakživa sme mali v sebe túžbu podnikáť, preto sme začali ihneď, ako to šlo. Na rozdiel od iných začínajúcich podnikateľov, ktorí si ponechali istotu pôvodného zamestnania a podnikali paralelne, my sme si zvolili radikálny prístup. Naraz sme odstrihli pomyselnú pupočnú šnúru a opustili pôvodné zamestnania. Chceli sme sa naplno venovať biznisu.

Zľava: Valdemar, Mariusz a Adam Walachovci



**TRAJA MUŠKETIERI BOLI V SKUTOČNOSTI TIEŽ ŠTYRIA – AKO
BRATIA WALACHOVCI. MAJITEĽOV WALMARKU – MARIUSZA,
VALDEMARA A ADAMA (AJ ICH ŠTVRTÉHO BRATA JANUSZA,
KTORÝ IM NA ZAČIATKU PODNIKANIA POMÁHAL) – VŠAK SPÁJA
SO SLÁVNIMI RYTIERMI OVEĽA VIAC. PREDOVŠETKÝM ČESTNOSŤ,
ODVAHA A SCHOPNOSŤ VŽDY ŤAHAŤ ZA JEDEN POVRAZ.
VĎAKA TÝMTO VLASTNOSTIAM A POTREBNEJ DÁVKE ŠŤASTIA
VYBUDOVALI V PRIEBEHU 25 ROKOV Z WALMARKU JEDNU
Z NAJÚSPEŠNEJŠÍCH FARMACEUTICKÝCH FIRIEM V STREDNEJ
A VÝCHODNEJ EURÓPE.**

K obchodovaniu s výpočtovou technikou sme však prišli tak trochu ako slepá kura k zrnu. Pôvodným vzdelaním sme matematici a potrebovali sme vtedy nový počítač na programovanie. Jediná možnosť v tom čase bola – privieť si ho zo Západu. Bratranec, ktorý tam žil, nám zohnal computer zn. Atari. Čoskoro sme však zistili, že potrebujeme lepší, a chceli sme ten pôvodný predať. Dali sme si inzerát. Prišlo asi 300 odpovedí od záujemcov, ktorí boli zaň ochotní zaplatiť neuveriteľné čiastky. Vtedy nás napadlo, že začneme počítače dovážať a predávať. Importom výpočtovej techniky sme sa však zaoberali iba 3 mesiace, hlavným predmetom nášho podnikania sa stal potravinársky sortiment.



**MALI STE UŽ VTEDY NEJAKÚ
OBCHODNÚ STRATÉGIU?**

Od väčšiny vtedajších podnikateľov sme sa odlišovali tým, že sme sa nechovali živelné. Veľmi rýchlo sme zistili, že nemôžeme chaoticky obchodovať najprv so sklom, potom s makom... a začali sme plánovať podľa určitej stratégie. V rokoch 1991 – 1992 sme podnikali v troch hlavných oblastiach – špeciálne poľnohospodárske plodiny, nealkoholické nápoje a výživové doplnky. Predovšetkým vývoz maku bol zaujímavý – a málokto vie, že máme jeden z najkvalitnejších makov na svete; pojem „český mak“ má medzi zahraničnými odborníkmi podobnú váhu ako české pivo. Vyvážali sme ho najprv do Poľska. Mali sme výhodu, že

tam žil náš najstarší brat Janusz, ktorý poznal miestne pomery a pomohol nám orientovať sa na tamjšom, vtedy úplne otvorenom trhu. Postupne sme sa stali jedným z najväčších svetových obchodníkov s makom a vyvážali sme ho skoro do celého sveta.



**ČO PREDCHÁDZALO
ROZHODNUTIU ZAČAŤ S VLASTNOU
VÝROBOU?**

V roku 1993 sme si uvedomili, že sa nedá donekonečna dovážať - vyvážať tovar, ale že mu treba dať nejakú pridanú hodnotu. Preto sme urobili zásadné rozhodnutie – postavíme výrobnú linku a začneme nápoje, a potom aj výživové doplnky sami vyrábať. V tom čase to bola obrovská investícia – 20 miliónov korún. Adam vtedy ako finančný riaditeľ obchádzal v starom Favorite banky, ale žiadna z nich nám nechcela tak veľkú sumu požičať. Až nakoniec sa náš plán zapáčil jednej leasingovej spoločnosti v Hradci Králové, a tá nám peniaze požičala. Postaviť továreň a začať s vlastnou výrobou bolo zásadné rozhodnutie. Rokovali sme vtedy celý deň, zvažovali,

VŠETCI ZA WALMARK

či do toho ísť, alebo nie. Boli sme si vedomí, že táto investícia môže firmu položiť. Tým, že sme našli odvahu riskovať, sme však získali veľký náskok pred konkurenciou.

PREVÝŠOVAL V NIEKTorej KRAJINE ZÁUJEM ZÁKAZNÍKOV VAŠE OČAKÁVANIA?

Asi najviac nás prekvapil záujem o naše výrobky v Rumunsku. Pritom nás mnohí pred vstupom na tento trh varovali. Stavili sme však na televíznu reklamu, ktorá bola vtedy veľmi lacná. Mali sme natočených 6 – 7 reklamných spotov, ktoré sme pustili do rumunskej televízie. To nám vzápätí prinieslo veľké predaje. Rumuni radi kupujú hlavne GinkoPrim, MemoPlus a Proenzi. Mentalita ľudí sa však v rôznych krajinách líši – napríklad Marťankovia, multivitamíny pre deti, sa v Rumunsku príliš nepredávajú, zato inde je o ne veľký záujem. Celkovo je vo svete najväčší záujem o Proenzi, ktoré predávame v takmer všetkých exportných destináciách. Septofort je zasa veľmi žiadaný v Saudskej Arábii. V zahraničí sa dobre predáva aj Urinal, Prostenal, Spektrum, GinkoPrim, Vápnik-Horčík-Zinok a, samozrejme, Marťankovia.

SPOMÍNATE SI EŠTE, AKO POPULÁRNI MARŤANKOVIA VZNIKLÍ?

Multivitamíny určené deťom boli na začiatku 90. rokov nápadom riaditeľa divízie farmácie Ing. Romana Kantora, ktorý podobný projekt vitamínov pre deti videl u nášho partnera v Austrálii. Celý projekt potom rozvinula vtedajšia marketingová riaditeľka Alena Trtíková. Mala v tom čase malú dcérku, a keď sme vymýšľali, čím doplniť portfólio našich prípravkov, napadlo ju, že multivitamíny a multiminerály v podobe marťanských postavičiek by sa nielen jej Alenke, ale všetkým deťom mohli páčiť. Bol to výborný nápad! Marťankovia sa začali predávať v roku 1994 a odvtedy patria k našim najpredávanejším produktom.

SPEKTRUM VYVÁŽATE DOKONCA DO MJANMARSKA A SEPTOFORT DO SAUDSKEJ ARÁBIE. KDE VŠADE SA DNES MÔŽU ĽUDIA STRETNÚť S VAŠIMI VÝŽIVOVÝMI DOPLNKAMI?

V súčasnosti možno dostať naše výrobky na 3 kontinentoch – v Európe, Ázii (včítane Blízkeho Východu) a Afrike. Máme vlastné pobočky v 9 krajinách CEE – v ČR, na Slovensku, v Poľsku, Rumunsku, Maďarsku, Bulharsku, Litve, Lotyšsku a Estónsku. Okrem vlastných pobočiek exportujeme výrobky Walmark do ďalších 40 krajín sveta. Medzi naše strategické krajiny z hľadiska exportu patria krajiny Balkánu a bý-

ZAČAť S VLASTNOU VÝROBOU BOLO ZÁSADNÉ ROZHODNUTIE

valého Sovietskeho zväzu, avšak výborné výsledky dosahujeme aj v oblasti Blízkeho Východu, a to najmä v krajinách, ako je Saudská Arábia, Irán, Irak, Katar, Kuvajt, Libanon, Jordánsko a ďalšie. Najväčší potenciál pre ďalší rozvoj však predstavuje trh Saudskej Arábie, na ktorý sme vstúpili pred 2 rokmi.

Ďalším zaujímavým regiónom je pre nás oblasť strednej a juhovýchodnej Ázie. Máme tu významných obchodných partnerov v krajinách, ako je Mjanmarsko, Hongkong, Vietnam, Kambodža a ďalšie.

Veľmi nás teší aj narastajúci záujem o naše výrobky mimo Európu a v takých exotických destináciách, ako je Pobrežie Slonoviny, Maroko, Mauritius či Omán.

V ROKU 2012 STE PRIZVALI DO VEDENIA FIRMY WALMARK NOVÉHO PARTNERA – INVESTIČNÝ FOND MID EUROPA PARTNERS. ČO SI OD TOHTO SPOJENECTVA SĽUBUJETE?

Stále chceme posúvať firmu vpred. Spoločne s ľuďmi z investičného fondu Mid Europa Partners by sme chceli v horizonte piatich rokov dosiahnuť

obrat 5 miliárd korún ročne. Máme radosť z cenných skúseností, inovácií a zaujímavých podnetov, ktoré nový partner do našej firmy priniesol. Zároveň preto, že sme mohli časť svojich starostí a organizačných úloh odovzdať niekomu inému, máme teraz viac času na svoje rodiny, súkromie, záujmy i verejne prospešnú činnosť. Sme veriaci ľudia a sme presvedčení, že úspech, ktorý Walmark dosiahol, je tiež dar, ktorý sme dostali zhora. Teraz máme viac času zúžitkovať naberané skúsenosti a podnikateľské úspechy pri všeobecne prospešnej práci a môžeme sa viac venovať aj rôznym filantropickým projektom.

ZAČALI STE S PODNIKANÍM VČAS, DOKÁZALI STE ZDRAVO RISKOVAť, NEUROBILI STE ŽIADNU FATÁLNU CHYBU. ČO ĎALŠIE SA PODĽA VÁS SKRÝVA ZA MIMORIADNYM ÚSPECHOM FIRMY WALMARK?

Mali sme vždy skvelých a lojálnych zamestnancov. A to treba na tomto mieste povedať – úspech Walmarku nikdy nestál na troch bratoch Walačovcoch... Naše bohatstvo boli a sú naši zamestnanci.

Nikdy sme sa tiež nestavali do pozície ľudí, ktorí majú patent na rozum. Vždy sme boli pripravení vypočuť si názory našich kolegov. Vďaka tomu mali naši spolupracovníci motiváciu, vedeli, že môžu svoje myšlienky presadiť.

A dôležité je spomenúť aj fakt, že sme od začiatku nášho podnikania všetko investovali do firmy. Mali sme to šťastie, že sme vyrástli v skromných pomeroch, takže nám to nerobilo nijaký problém. Neutrácali sme za dovolenky ani za luxusné autá. A touto filozofiou – všetko pre firmu – sme sa vždy všetci traja svorne riadili, rovnako ako heslom – jeden za všetkých – všetci za Walmark.



NAŠE POŠTOVÉ AJ E-MAILOVÉ
SCHRÁNKY SA OPĚT ZAPLNILI VAŠIMI
KRÁSNYMI LISTAMI. VELMI VÁM ZA
NE ĎAKUJEME A AUTOROM TÝCH,
KTORÉ ZVEREJŇUJEME V TOMTO
ČÍSLE, POSIELAME DARČEKY PLNÉ
ZDRAVIA Z WALMARKU.



Píšte,
mailujte,
faxujte...

S PROENZI MÁME VYNIKAJÚCE SKÚSENOSTI

MOJI MILÍ,
jsem Vaší dlouholetou zákaznicí
a od té doby, co Vás mám, si již
nelámu hlavu tím, čím obdarovat
své blízké... Vaše výrobky mě
i celou naši rodinu plně uspokojují
a navíc dělají radost a potěšení.
Pro dědečka Prostenal a Proenzi,
pro manžela Proenzi a Magnezium, dětem nesmí chybět zásoba
Marfánků, já „ujíždím“ na MegaCéčku a v poslední době testuji Chlorellu.
A celá familie „zobe“ Omega 3...

To je jen malý výčet oblíbených a osvědčených výrobků.
Je třeba zdůraznit, že Proenzi je v naší rodině velmi důležité... Tatínkovy
dlouhodobé problémy s klouby jsou únosnější, a tak může bez větších
problémů vyrazet na své procházky.
Taky manžel má skvělé zkušenosti s bezkonkurenčním doplňkem jménem
Proenzi – před několika lety měl vážný úraz nohy, kdy si téměř rozřezal
chodidlo, a od té doby měl velké bolesti v noze. Po pravidelném užívání
se bolesti zmírnily a manžel si letos užíval i běžek.

A co já... V zimě běžkuji, jaro, léto, podzim se bez kola neobejdu, ale
protože nejsem „nejmladší“, občas pozoruji, že mě bolí koleno, pak zase
kyčel, a tak budu muset vyzkoušet to zázračné Proenzi sama... Před
několika minutami jsem odeslala objednávku na mega balení Proenzi
(to největší, co lze objednat) a společně s mojí drahou polovičkou se
budeme denně „doplňovat“... Protože
„desítka“ okolo komína ve Valašském
Mezříčí se blíží, takže je třeba si nožičky
hezky rozmazlit a roztrénovat, aby po
doběhnutí do cíle nepřišla únava, ale pocit
šťastí.

Takže moc děkuji za to, že jste a že nám
ten život zpřijemňujete a naše bolístky
zmírňujete.

Radost a pohodu posílá z Brumova
BLANKA ORSÁKOVÁ s rodinou



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



Pani Blanka
Orsáková
s manželom
a kamarátom
na cyklistických
pretekoch.



ZA SVOJ ZDRAVOTNÝ STAV VĎAČÍM AJ DIALEVELU

DOBRÝ DEŇ,
rada sa podelím so svojimi skúsenosťami
s užívaním Dialevelu. Moji rodičia vo vyššom
veku mali cukrovku. Keďže aj ja už mám
seniorský vek a rada by som sa vyvarovala
tejto choroby, začala som užívať Dialevel.
Chodím na preventívne prehliadky a lekárka
je s mojim zdravotným stavom spokojná.
Ja som tiež rada, že nemusím užívať
množstvo liekov, ako niektoré moje
kamarátky. Za svoj zdravotný stav vďačím
aj Dialevelu.

Prajem pekný a príjemný deň
MAGDALÉNA JURAŠKOVÁ, Prešov



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Vnučka Pavlínka dala babičke kódy do poriadku.



VŠETKO TO FUNGUJE

VÁŽENÍ A MILÍ Z WALMARKU, nejdříve Vám posílám pozdrav a poděkování za Vaše výrobky, které od Vás беру už hodně let. Protože jsem měla doma v péči moji maminku, která se díky Vaším výrobkům dožila 101 let, tak jsem neměla téměř na nic čas. Taky mám 4 vnoučata, kterým kupuji Martánky a jiné výrobky, vlastně pro celou rodinu. Neměla jsem vůbec čas vystřihovat, lepit a posílat kódy. Teď mi to dala do pořádku vnučka Pavlínka (3. třída), tak konečně posílám vše, co jsem nashromáždila. Jen doufám, že to není prošlé nebo pozdě poslané. Martabrouků už máme hodně, je s nimi legrace. Proto bych si přála obdržet pro ně při další objednávce za nashromážděné body domeček nebo martadráhu.

Vaše výrobky budu ráda odebírat dál, jelikož to fakt funguje všechno.

Váš časopis je taky prima a poučný, i křížovky potěší.

Přeji Vám všem hodně pohody a zdraví a ještě jednou díky za Vaše výrobky.

EVA ŠTEKLOVÁ, Děčín



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

TAMMEX FAMILY OKAMŽITE POMOHOLO

DOBRY DEN,

chcela by som sa podeliť o moju (respektíve synovu) skúsenosť s prípravkom Tammex family.

Môj 3-ročný syn sa nakazil nejakým vírusom na plavárni (asi sa napil veľa vody v bazéne)

a zo dňa na deň dostal veľmi silné vodnaté hnačky, ktoré nevedel ani ustriechnuť, a tak sme ho museli prezliekať aj 10-krát za deň. Nasadila som mu mnou dovtedy vyskúšaný liek na hnačky, ale ani po piatich dňoch mu nezabral. Keďže sa mi minul, skočila som do lekárne, kde som ho chcela znova kúpiť, aby pokračoval v liečbe.

Dnes si už poviem: „NAŠTASTIE ho nemali na sklade,“ tak mi odporučili prípravok Tammex family, ktorý som mu začala hneď podávať. Na moje počudovanie mu prakticky ihneď zabral a na druhý deň už bolo synovi lepšie. Stolica sa mu začala upravovať a do troch dní bol v úplnom poriadku.

Veľmi ďakujem za nový prípravok, ktorý odvtedy v prípade potreby kupujem.

Odporučila som ho aj mame (dala som jej zvyšné vrecúška, ktoré sme my už nepotrebovali), ktorá následne po mojom synovi dostala tiež silné hnačky a aj jej tento prípravok okamžite pomohol.

S pozdravom KATARÍNA REPKOVÁ,
Stará Lubovňa

ZDRAVOTNÍCKA POMÔCKA



MEGACÉČKO JE U NÁS TAKMER NA DENNOM PORIADKU

DOBRY DEN,

aj ja sa rada podelím o skúsenosť s užívaním výrobkov od Vás. Sme 6-členná rodina a prípravok MegaCéčko od Walmarku je u nás takmer na dennom poriadku. Užívali sme ho hlavne v zime a v chrípkovom období. Ja, manžel a dvaja starší synovia po celej tablete a menším deťom som ho polila. Choroby, ako chrípka a nachladnutia, nás obišli určite aj vďaka tomu. Ja ako žena som tiež veľmi spokojná s Pupalkou.

S pozdravom
ANDREA SMUTŇÁKOVÁ, Dlhá nad Oravou



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



Značka Proenzi® sa v roku 2015 stala partnerom niekoľkých významných cyklistických akcií na Slovensku.

NA BICYKLI S PROENZI®

Cyklistika je jedným z najobľúbenejších športov dnešnej doby, ktorému sa venuje mnoho ľudí naprieč generáciami. Rovnako ako každý iný intenzívny pohyb aj jazda na bicykli prospieva nášmu telu – pomáha nám udržať si kondíciu, optimálnu váhu i dobrú náladu, pretože pri intenzívnom pohybe dochádza k vyplavovaniu endorfínov. Dôležitá je aj pre kĺby, ktoré pravidelný pohyb potrebujú na svoje dobré fungovanie. Intenzívna námaha, ku ktorej väčšinou dochádza pri všetkých športových výkonoch vrátane cyklistiky, predstavuje značnú záťaž pre kĺby a väzy. Preto si zaslužia kvalitnú kĺbovú výživu.

Aj preto sa značka Proenzi®, výrobca prémiovej kĺbovej výživy, zúčastnila hneď niekoľkých športových akcií na Slovensku.

23. 5. 2015

- **PEDÁLOvník/Pedálovníček**
Kúpalisko Laura, Rajecké Teplice

29.-31. 5. 2015

- **BikeFest Kálnica**

6.-7. 6. 2015

- **Festina 24 hodín MTB**
Camping Belá, Nižné Kamence

12.-14. 6. 2015

- **Cyklotour OKOLO TATIER**

20. 6. 2015

- **AUTHOR ŠKODA bikemaratón**
Súľovské skaly

Jazdíme radi

Akcie odlišného charakteru mali však vždy jedného spoločného menovateľa – rozvoj cyklistiky s prezentáciou regiónu. Ako to už tak býva, pri niektorých z nich mali ich účastníci šťastie na krásne počasie, iné preteky prebiehali v daždi a pri extrémne nízkych teplotách. Vo všetkých prípadoch však bola hojná účasť dospelých i detí, a to ako v úlohe pretekárov, tak aj divákov.

Značka Proenzi® vo väčšine prípadov sponzorovala pretekárov – či už tím, že im priamo venovala štartovné balíčky s kĺbovou výživou, alebo hodnotnými cenami pre výhercov.



Výživové doplnky radu Proenzi®

Výživové doplnky radu Proenzi® sú vhodné pre všetkých aktívnych ľudí, ktorí sa často venujú športu. Zvlášť oni by totiž mali venovať zvýšenú starostlivosť svojmu pohybovému aparátu a chrániť ho. Riešenie ponúka komplexná kĺbová výživa Proenzi® Rapid+. Obsahuje osvedčenú kombináciu troch látok (glukozamínsulfát, chondroitín sulfát, Boswellin®), obohatenú o unikátny komplex ExPur s kolagénom typu II.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Bolestami chrbta trpí v krajinách EÚ až 120 miliónov ľudí. Novinka – bedrová ortopedická pomôcka Proenzi® BodyFIX pomáha týmto nepríjemným ťažkostiam uľaviť.

PROENZI® BodyFIX

ABY CHRBTÁT NEBOLEL...

Dlhodobé sedenie v kancelárii a práca za počítačom sa stali bežnou súčasťou života väčšiny z nás. Problémy nastávajú, keď nie sme schopní pri sedení udržať telo v správnej polohe, a to pre ochabnutosť chrbtového a brušného svalstva i nedostatok iného pohybu.

Problémy s chrbtom však môže spôsobiť celý rad ďalších činností, najmä tých, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť prepínania či nesprávnej rotácie v dolnej časti chrbta, alebo poranenia svalov, kĺbov, šliach a platničiek.

„Nerovnováha medzi ochabnutými brušnými a preťaženými chrbtovými svalmi vedie k nesprávnemu držaniu tela a z toho plynúcim bolestiam chrbta,“ vysvetľuje fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová. Bolesťami chrbta bývajú najviac ohrození administratívni pracovníci, zdravotné sestry a tiež športovci, seniori a tehotné ženy.

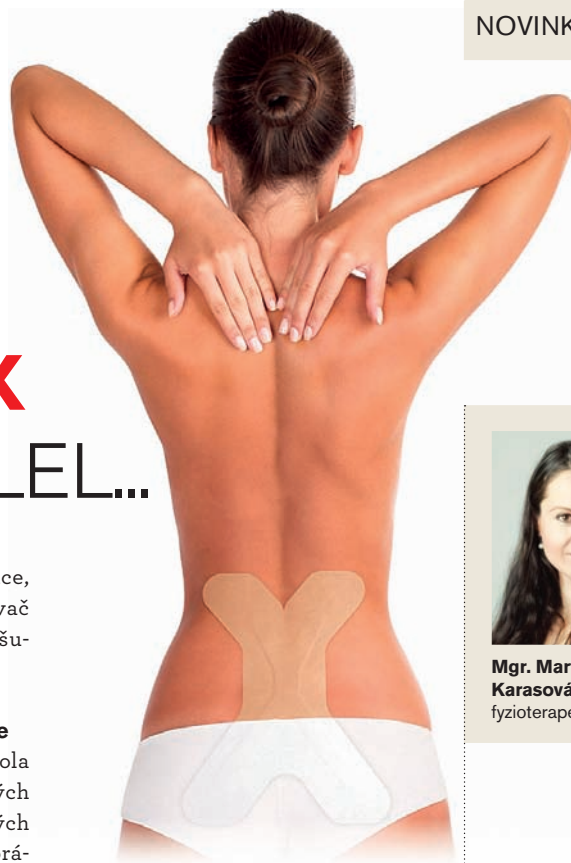
Náplast prináša úľavu

Pacienti často riešia svoje problémy s bolesťami chrbta analgetikami, liekmi proti bolesti. Tie však len tlmia bolestivé následky a neodstraňujú príčinu bolesti. Pri liečbe treba dbať na správne držanie tela, aby sa zamedzilo prehlbovaniu problémov. Tomu pomáha aj novinka – patentovaná bedrová ortopedická pomôcka Proenzi® BodyFIX. Táto samolepiaca náplast v tvare písmena X zabezpečuje

je stabilitu bedrovej chrbtice, pretože pokrýva vzpriamovač chrbtice, a tým dlhodobo zlepšuje svalovú kontrolu.

Moderné a bezpečné riešenie

Pomôcka Proenzi® BodyFIX bola vyvinutá na pomoc pri bežných bolestiach chrbta spôsobených činnosťami, ako je napríklad práca v záhrade, vedenie auta, nosenie ťažkej batožiny či dlhé lety. Zároveň je vhodným riešením pre športovcov. Používať ju môžu aj seniori a tehotné ženy, pretože funguje na mechanickom princípe, t.j. neheje, nechladí a neobsahuje žiadne liečivé látky, ktoré by sa do tela vstrebávali. Vďaka tomu je kombinovateľná so všetkými liečivami. Zároveň je hypoalergénna a neobsahuje latex.



Mgr. Martina Karasová,
fyzioterapeutka

Jednoduché použitie

Pre správnu aplikáciu musí byť koža čistá a odmastená. Náplast si priložte tak, aby stredom X prechádzala línia chrbtice a spodná časť končila pri hornej časti sedacích svalov. Po jej nalepení zostaňte ešte pár minút v pokoji, aby sa náplast zafixovala a nemala tendenciu sa odlepovať.

Zistili sme

Správne držanie tela je prejavom sebadôvery, dáva viac energie, posilňuje myseľ i organizmus.

Viac sa dozviete na
www.bodyfix.sk

10,99 € ZA 2 KUSY

NOVINKA



HLAVNÉ VÝHODY PROENZI® BODYFIX

- Rýchla úľava od bolesti
- Prevencia bolesti
- Lepšie držanie tela
- Úľava až 48 hodín
- Bez liečivých látok
- Bezpečné v tehotenstve aj po ňom

ČO CHRBTU POMÁHA

- Dodržovanie zásad správneho sedenia
- Dobré zvolený matrac
- Fyzická aktivita, výborná je joga alebo plávanie

ZDRAVOTNÍCKA POMÔCKA

FARMÁCIA

MA LÁKALA OD DETSTVA



**KRÁTKO PO SVOJOM
VÍŤAZSTVE V SÚŤAŽI MISS ČR
2004 STE ZÍSKALI TITUL DOKTORKY
FARMÁCIE. KTORÝ Z TITULOV BOL
PRE VÁS CENNEJŠÍ?**

Cennejší je titul doktorky farmácie, pretože tomu predchádzalo päťročné štúdium na farmaceutickej fakulte a následne vypracovanie a obhájenie rigorózneho práce. Naproti tomu súťaž Miss bola polročná záležitosť, kde je síce dôležité vystupovanie a vzhľad dievčaťa, trochu však záleží aj na šťastí. Viac ako titul Miss ČR od poroty si vážim titul Miss televíznych divákov, pretože tu hlasovalo veľké množstvo divákov.



**KEDY STE SA ZAČALI ZAUJÍMAŤ
O FARMACIU, BOLI VAŠIM VZOROM
RODIČIA?**

Moji rodičia majú technické vzdelanie a v celej rodine nie je jediný zdravotník, len ja a brat, ktorý je lekár. Farmácia ma lákala od detstva, chodila som aj do krúžku „Mladý zdravotník“. Najviac sa mi však páčilo prostredie lekární, preto som si už ako strednú školu zvolila odbor farmaceutický laborant a následne štúdium na farmaceutickej fakulte.



**V ROKU 2008 STE SI OTVORILI
LEKÁREŇ V PRAŽSKOM PALLADIU.
ČO ROBÍTE PRE TO, ABY K VÁM
LUDIA RADI CHODILI?**

V prvom rade treba mať kvalitný odborný personál, ktorý je príjemný a vie dobre poradiť. V našej lekární Palladium je nutná aj znalosť angličtiny, pretože sa nachádza v turistickom centre Prahy. Ďalej sa okrem klasického liekového sortimentu špecializuje na široké portfólio kozmetických výrob-

kov a dermo- poradenstvo. Klientkam napríklad ponúkame analýzu pleti pomocou moderného prístroja.



**AKÉ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY
S PACIENTMI NAJČASTEJŠIE
RIEŠITE PRI OSOBNÝCH
KONZULTÁCIÁCH?**

V nadväznosti na „medzinárodné dni“ organizujeme v lekární preventívne eventy pre verejnosť na podporu zdravotného uvedomenia a prevencie. Pravidelne prebieha napr. meranie tlaku krvi, meranie glykémie, konzultácie na tému obezita, metabolický syndróm, vyšetrenie znamienok dermatológom, poradenstvo s lekárkou na tému alergií a astmy a pod.



**STALI STE SA TVÁROU ZNAČKY
BELIEMA – PRÍPRAVKOV NA
INTÍMNÚ ŽENSKÚ HYGIENU. ČÍM SÚ
ZAUJÍMAVÉ, AKO MÔŽU ŽENÁM
POMÔCŤ?**

Záujem o prípravky určené pre zdravie intímnych partií žien stále stúpa. Tento sortiment je v lekárnach k dispozícii, avšak hlavnou výhodou produktov Beliema je skutočnosť, že sa dajú použiť ako na kvasinkové, tak na bakteriálne infekcie. Žena tak nemusí čakať na výsledok kultivácie a vďaka Belieme nájde rýchlejšiu úľavu od nepríjemných ťažkostí.



**AKO SA VÁM DARÍ UDRŽAŤ SI
TAKÚ KRÁSNU, ŠTÍHLU POSTAVU?**

Moja postava je kombináciou zdravého životného štýlu a génov. Mám rada ľahkú stredomorskú stravu, ale za štíhlosť určite vďačím aj športu. Golf a lyže sú navyše ideálne športy pre partiu priateľov. Venujem sa však aj individuálnym športom, ako je plávanie či cyklistika.



**AKO SI SPOMÍNATE NA SVOJU
ÚČASŤ V TANEČNEJ SÚŤAŽI
STARDANCE?**

StarDance bolo pre mňa splnením detského sna, pretože som sa chcela venovať spoločenským tancom, ale v našom malom meste nebola tanečná škola. Aj preto som po súťaži ďalej pokračovala v tréningoch a ešte ďalšie 3 sezóny sme s tanečným partnerom vystupovali na plesoch v rámci predtancovania.



**STE VEĽMI PRACOVNE
VYŤAŽENÁ, OKREM PREVÁDZKY
LEKÁRNE SA VENUJETE
MODEROVANIU SPOLOČENSKÝCH
AKCIÍ, ALE AJ CHARITE.
AKO ČASTO SA DOSTANETE
DOMOV ZA RODINOU ALEBO
NA DOVOLENKU?**

Domov na Moravu chodím za rodičmi vždy raz za mesiac. Je to pre mňa milé pozastavenie v pokojnom prostredí plnom zelene (oproti hektickej Prahe). Dovolenku sa snažím kombinovať so športom, v ostatnom čase však skôr stíham len predĺžené víkendy. Mrzí ma to, pretože veľmi rada cestujem a poznávam nové krajiny. Vzácne voľno sa tak snažím venovať aspoň víkendom na lyžiach, golfu či bicyklu.



**NA MISS WORLD V ROKU 2004
STE DIVÁKOV OČARILI VALČÍKOM
OD F. CHOPINA, KTORÝ STE
ZAHRALI NA KLAVÍRI. MÁTE ČAS SI
EŠTE NIEKEDY ZAHRAŤ?**

Základnú umeleckú školu som navštevovala 10 rokov a dodnes je pre mňa hudba silný relax. S Chopinovým valčíkom som sa síce vtedy v Číne dostala do Top 10 Miss Talent, ale radšej hrám napríklad hudbu z filmov, povedzme od Ennio Moricone.

JANA DOLEŽELOVÁ, MISS ČR 2004, HOVORÍ, ŽE MODELING NIKDY NEBRALA AKO ŽIVOTNÚ NÁPLŇ. ZA OVELA ZMYSLUPLNEJŠIE POVAŽUJE LEKÁRNICTVO. TENTO ROK SA STALA AJ TVÁROU ZNAČKY BELIEMA, NOVÉHO RADU PRÍPRAVKOV NA ŽENSKÚ INTÍMNU HYGIENU OD WALMARKU.

Kto je

JANA DOLEŽELOVÁ

- narodila sa v roku 1981 v Šternberku
- vyštudovala Farmaceutickú fakultu na Karlovej univerzite
- zvíťazila v súťaži Miss ČR 2004
- do r. 2008 sa aktívne venovala modelingu
- od r. 2008 sa venuje predovšetkým farmácii – otvorila si lekáreň v OC Palladium na Nám. republiky v Prahe 1, vlani k nej pribudli ďalšie dve – lekáreň v OC Pivovar Děčín a v Quadriu na Národnej triede v Prahe 1
- je patrónkou stacionára Jasněnka, zariadenia pre deti so zdravotným handicapom, a ambasádorkou kampane „Podporujem liečbu hemofílie“
- účinkovala v tanečnej súťaži StarDance
- je známu moderátorkou rôznych spoločenských a firemných akcií
- zahrála si v niekoľkých filmoch (napr. úloha Clair vo filme Svatba na bitevním poli)
- od tohto roka je ambasádorkou značky Idelyn Beliema®



Idelyn Beliema

Infekcie intímnych oblastí sú vždy nepríjemné, nech už je ich pôvod akýkoľvek – baktérie alebo kvasinky. Spoločnosť Walmark vyvinula v spolupráci s gynekológmi nový rad komplexnej starostlivosti Idelyn Beliema®, ktorý účinne pomáha pri ženských intímnych problémoch. Komplexný produktový rad zahŕňa vaginálne tablety, intímny krém a intímny mycí gél.

Pre ženské intímne zdravie je dôležitá vzájomná rovnováha mikroorganizmov vaginálnej mikroflóry. Tvoria ju hlavne **laktobacily**, ktoré ju **pomáhajú chrániť pred patogénmi**. Zároveň produkujú kyselinu mliečnu, ktorá udržiava v tele prirodzenú hodnotu pH, teda kyslé prostredie, ktoré cudzorodé baktérie nemajú rady. Infekcie vznikajú predovšetkým vtedy, keď dôjde k narušeniu rovnováhy prirodzenej vaginálnej mikroflóry.

Kde hľadať príčiny?

Na vine môže byť **nesprávna alebo prehnaná hygiena** (aj časté umývanie môže narušiť ideálne pH) i **nesprávne obliekanie** (príliš tesná a nepriedušná bielizeň). Zvýšené riziko infekcie hrozí **pri návštevách fitness centier, bazénov** a súvisí aj so sexuálnym životom. K možným príčinám patria **hormonálne faktory** – hladina estrogénu sa mení hlavne v tehotenstve, po pôrode alebo pri menopauze. S intímnymi ťažkosťami sa ženy často stretávajú po **užívaní antibiotík**, alebo ak trpia **poruchami imunity**. Nezanedbateľný vplyv má stres a únava.

Nepříjemné príznaky

Typickými príznakmi vaginálnej infekcie sú **tlak a bolesť v podbruší**. Ďalej úmorné až bolestivé svrbenie v oblasti pyskov ohanbia a neprehliadnuteľný **belavý, hrudkovitý výtok**, ktorý aj nepríjemne zapácha. Niekedy sa môžeme stretnúť aj s **pálením pri močení** a bolesťou **pri pohlavnom styku**. Tieto nepríjemné príznaky ženu výrazne obťažujú a znižujú kvalitu jej života.

Ako sa brániť?

Ťažkostiam môžeme predchádzať, keď sa budeme snažiť **minimalizovať vyššie uvedené rizikové faktory**. Patrí medzi ne napríklad do-

držovanie hygienických pravidiel pri sexuálnom styku a pravidelné kontroly u gynekológa. Veľmi dôležitá je aj správna intímna hygiena.

V lete by ženy nemali zostávať príliš dlho v mokrých plavkách a mali by sa vyhnúť kúpaniu v špinavej vode. Určite nie je vhodné nosiť tesné oblečenie a spodnú bielizeň z umelých materiálov. Neodporúča sa používať ani parfumované slipové vložky, toaletný papier alebo intímne mydlá.

Baktérie alebo kvasinky?

Z laického hľadiska je zložité rozlíšiť bakteriálnu infekciu od kvasinkovej. Obe môžu mať spoločné príznaky. Preto sa väčšina žien pri prvom výskyte intímnych ťažkostí obracia na svojho gynekológa. Pri opätovnom výskyte podobných symptómov však majú ženy snahu znovu použiť rovnaký prostriedok, ktorý im pomohol v prvom prípade. Samoliečba tak nemusí byť účinná alebo môže ťažkosti zhoršiť, pretože môže ísť o iný typ infekcie.

Účinné riešenie

Je teda najjednoduchšie užiť **prípravok, ktorý sa vie vyrovnáť s obidvomi hlavnými typmi vaginálnej infekcie**. Vaginálne tablety **Beliema® Effect** obsahujú kombináciu *Lactobacillus acidophilus* a kyseliny mliečnej, preto sú účinné ako pri bakteriálnych, tak aj pri kvasinkových infekciách. Spoločne s prípravkami **Beliema® Expert Intim Krém** a **Beliema® Expert Intim Gél** predstavujú **elegantné a účinné riešenie**.



OBNOVTE ROVNOVÁHU SVOJICH INTÍMNYCH PARTIÍ

S LAKTOBACILMI
A KYSELINOU MLIEČNOU

Beliema® Effect

Vaginálne tablety

Obsahujú živé acidofilné laktobacily a kyselinu mliečnu, ktoré šetrne obnovujú prirodzené vaginálne prostredie. Zbavia vás nielen pocitu pálenia, ale redukujú aj vaginálny výtok a nechcený zápach. Vďaka svojmu zloženiu sú vhodné ako pri bakteriálnej, tak pri kvasinkovej vaginálnej infekcii. A vy môžete byť pokojná a sebavedomá ako predtým.

Hojí

AKO SA TABLETY POUŽÍVAJÚ

Odporúča sa vkladať 1 tabletu hlboko do pošvy, najlepšie večer pred spaním, 10 po sebe idúcich dní. S liečbou sa ideálne začína 10 dní pred začiatkom menštruačného cyklu a/alebo bezprostredne po jeho skončení. Podľa názoru lekára môže liečba pokračovať až 20 dní. Belimea® Effect sa môže používať v opakovaných cykloch.

ZDRAVOTNÍCKY PROSTRIEDOK



Doc., MUDr. Martin Procházka, Ph.D.,
docent Pôrodnicko-gynekologickej kliniky FN v Olomouci

„Produkty, ktoré obsahujú laktobacily a kyselinu mliečnu, ako Belimea® Effect, môžu účinne napomôcť obnovu a stabilizáciu fyziologickej pošvovej mikroflóry obmedzením rastu ako patogénnych baktérií, tak aj kvasiniek, a zároveň **významne redukovať nepríjemné príznaky vaginálneho zápalu**, ako je svrbenie, podráždenie, pálenie, vaginálny výtok či nepríjemný zápach. Belimea® Effect vo forme vaginálnych tabliet je vhodná pri akejkoľvek zmene vaginálnej mikroflóry. **Osobne odporúčam používať vaginálne tablety Belimea® Effect spolu s ďalšími produktmi z radu Belimea®,** ktoré pôsobia zároveň s tabletami a zvyšujú tak účinok na zmiernenie príznakov ako bakteriálnej, tak i kvasinkovej infekcie. Oba produkty **Beliema® Expert Intim Krém a Belimea® Expert Intim Gél** obsahujú antimikrobiálnu látku chlórhexidín, ktorá zastavuje rast patogénnych baktérií a kvasiniek, a patentovaný komplex prebiotík BioEcolia®, ktorý pomáha obnoviť prirodzenú mikroflóru pokožky nielen v intímnych partiách.“

Beliema® Expert Intim Krém

Krém s antimikrobiálnou látkou

Kyselina hyaluronová, vitamíny a výťažok z nechtíka lekárskeho upokojujú a vracajú sviežosť vašim intímnym partiám. Táto emulzia, vďaka svojmu jemnému zloženiu, potláča aj nepríjemný pocit podráždenia. Belimea® Expert Intim Krém vám poskytne rýchlu úľavu a podporuje hojivý účinok tabliet.

Chrání



KOZMETICKÝ PRÍPRAVOK



Zistite viac na www.beliema.sk

Beliema® Expert Intim Gél

Jemná penová emulzia na intímnu hygienu

Tento gél, vyvinutý v spolupráci s gynekológmi, jemne čistí, zastavuje rast baktérií a kvasiniek a pomáha obnovovať prirodzenú rovnováhu vašich intímnych partií. Belimea® Expert Intim Gél vás bude každý deň účinne chrániť pred vaginálnymi infekciami.

Čistí



KOZMETICKÝ PRÍPRAVOK

AKÚTNA PODPORA DETSKEJ IMUNITY

Aby vaše deti v škole hneď od prvých septembrových dní nechýbali, pripravili sme pre vás vo Walmarku **dve novinky na akútnu podporu imunity – tablety Marťankovia ImunoFORTE a sirup Marťankovia ImunoFORTE**, ktoré môžu užívať aj ich mladší súrodenci už od 1 roka. Želáme vašim deťom úspešný školský rok, dostatok energie a chuti do učenia.



NOVINKA

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

NOVINKA



AKO PÔSOBIA?

- Marťankovia ImunoFORTE cmúľacie tablety a Marťankovia ImunoFORTE sirup boli vyvinuté na prírodnej báze a obsahujú vysokú dávku betaglukánov, vitamínu C a extraktov z čiernej bazy a šípok.
- Obsiahnuté bylinné extrakty podporujú imunitný systém a majú priaznivý vplyv na zdravie dýchacích ciest.

KEDY SA UŽÍVAJÚ?

- Marťankovia ImunoFORTE sú produkty určené deťom na akútnu podporu imunity. Produkty je vhodné užívať v období zvýšeného výskytu nachladnutí, v priebehu rekonvalescencie, v prípade fyzickej či duševnej únavy.

ODPORÚČANÉ UŽÍVANIE TABLIET

- V akútnom prípade sa nechá 1 tableta 3-krát denne, rozpustí v ústach, najlepšie po jedle. Užíva sa 7 dní.
- Dlhodobo sa odporúča 1 tableta denne.

ODPORÚČANÉ UŽÍVANIE SIRUPU

- V akútnom prípade užívajú deti od 1 do 3 rokov – 5 ml (1 čajová lyžička) sirupu 2-krát denne, deti od 3 rokov – 5 ml 3-krát denne. Užíva sa 7 dní, najlepšie ráno a večer pred spaním.
- Dlhodobo sa odporúča 5 ml 1-krát denne.



PRE DETI OD 1 ROKA!

ĎALŠIE VÝHODY TABLIET A SIRUPU MARŤANKOVIA IMUNOFORTE

- produkty na prírodnej báze
- bez konzervačných látok a lepku
- sirup – bez farbív a umelých sladidiel
- tablety – bez cukru a laktózy

AKO POMÁHA

- **Vitamín C** je antioxidant, ktorý prispieva k správnej funkcii imunitného systému.
- **Baza čierna** – tradičná rastlina, ktorá podporuje imunitný systém a zdravie dýchacích ciest.
- **Šípky** – tradičná rastlina, ktorá podporuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu.

VÝHODY SIRUPU

- má príjemnú chuť čiernej bazy a šípok
- je vhodný aj na osladenie teplého čaju (do 80°C)
- môžete ho kombinovať s multivitaminovými doplnkami





Milé deti, vo februárovom čísle sme pre vás pripravili súťaž o 5 športových tričiek, ktoré do súťaže venovala spoločnosť U.S. Kids Golf. Vašou úlohou bolo namaľovať Marťankov, ako hrajú golf.

Dostali sme od vás množstvo krásnych obrázkov a pre našu porotu bolo neľahkou úlohou vybrať z nich 5 najkrajších. **Jeden z víťazných obrázkov vám predstavujeme na tejto stránke a všetky ďalšie si môžete prezrieť aj na novom marťankovom webe www.martankovia.sk.** Výhercom blahoželáme, veríme, že sa im zaslané tričká páčili, a hneď vás všetkých pozývame skúsiť šťastie v ďalšej súťaži.

Súťaž

Zdravá školská desiata

V septembrovom čísle vám prinášame novú súťaž. Tentoraz môžete vyhrať 5 kufríkov Mixit so špeciálne namiešanou kombináciou „zobkania pre školákov“, ktorá obsahuje celkom 12 desiat ukrytých v peknom školskom kufríku. A čo pre to musíte urobiť? Stačí správne vyplniť náš krátky kvíz!

MIXIT SA PREDSTAVUJE

Mixit.cz je internetový obchod nielen pre fanúšikov zdravého stravovania. Na stránke www.mixit.cz si môže každý namixovať svoju osobnú zmes cereálií, müsli, ovsených kaší, sušeného ovocia a orieškov z viac ako **70 rôznych ingrediencií**. Súčasťou ponuky sú aj vopred pripravené zmesi, vytvorené výživovými špecialistami, a ponuka surovín napríklad pre celiatikov alebo alergikov. To všetko je zabalené do krásneho tubusu v dizajne firmy.



Kvíz

Novinka Marťankovia ImunoFORTE obsahuje:

- a. šípky ☐
- b. trnky ☐
- c. brusnice ☐

Novinku Marťankovia ImunoFORTE sirup môžu užívať:

- a. deti od 6 rokov ☐
- b. deti od 3 rokov ☐
- c. deti od 1 roka ☐

Marťankovia ImunoFORTE neobsahujú:

- a. betaglukány ☐
- b. vitamín C ☐
- c. konzervačné látky ☐

 www.mixit.sk

Správne odpovede na náš kvíz (napr. 1c, 2b...) označené heslom „Mixit“ nám pošlite do 31.10.2015 na adresu: Zákaznícky servis, Walmark, a. s., P. O. BOX č. 4, 010 02 Žilina 2, Slovensko, alebo na e-mail: farmainfo@walmart.sk. **Pre 5 z vás, ktorí pošlú správne odpovede a budú vyžrebovaní, máme pripravené kufríky Mixit v hodnote 7,49 € plné zdravých maškrť, ktoré do súťaže venovala firma Mixit (www.mixit.sk). Ďalším 5 vyžrebovaným pošleme 30 tbl. balenie novinky Marťankovia ImunoFORTE.**

WALMARK®

25 rokov Walmark

VYKROČTE ZDRAVIU NAPROTI

Walmark predstavuje komplexný rad vedecky vyvinutých výživových doplnkov, ktoré poskytujú podporu, ochranu a pomoc v najrôznejších zdravotných oblastiach. Široká ponuka účinných a vysoko kvalitných výrobkov v prijateľnej cenovej hladine je jasnou voľbou predovšetkým pre ženy starajúce sa o zdravie a pohodu svojich rodín.

Pre ľahkú orientáciu sú výživové doplnky rozdelené do 6 kategórií, vyznačených rôznymi farbami.

ŽLTÁ = Špeciálne výživové doplnky
ORANŽOVÁ = Energia a vitalita
ČERVENÁ = Podpora funkcie orgánov
FIALOVÁ = Krása a vzhľad
MODRÁ = Mentálna činnosť
ZELENÁ = Podpora imunity



Imunitný systém pomáha chrániť telo pred nepriaznivými vplyvmi z prostredia. Oslabená imunita sa prejavuje častými nachladnutiami, opakovanými infekciami, chrípkami alebo alergiami. Ochráňte svoje telo včas alebo podporte liečbu pri výskyte akútnych príznakov vhodnými výživovými doplnkami.

DLHODOBÁ STAROSTLIVOSŤ

AKÚTNÁ STAROSTLIVOSŤ

Dlhodobá podpora imunity

Céčko

Vitámín C pre imunitný systém a na ochranu tela pred voľnými radikálmi
 Veľkosť balenia: 40 a 100 tabliet



Hlíva ustricová PLUS

Komplexná starostlivosť o imunitu, močové cesty a metabolizmus
 Veľkosť balenia: 60 + 30 tabliet



Hlíva ustricová Premium

Reishi a železo prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému
 Veľkosť balenia: 60 tabliet



Hlíva ustricová PRE DETI

Lahodná ovocná príchuť
 Veľkosť balenia: 30 a 60 tabliet



Rakytník rešetliakový FORTE

Posilňuje imunitu a pomáha zachovať zdravú kožu
 Veľkosť balenia: 30 a 60 tabliet



Na okamžité posilnenie vašej imunity

Hlíva ustricová FORTE

Silný extrakt hľivy ustricovej so selénom a zinkom
 Veľkosť balenia: 60 + 30 tabliet



ImunActiv

Vitámín C a zinok podporujú fungovanie imunitného systému
 Veľkosť balenia: 30 + 10 a 60 + 20 tabliet



ImunoElixer RAPID

Akútna podpora imunitného systému
 Veľkosť balenia: 10 tabliet



Megacéčko Mix, jahoda a pomaranč

S vynikajúcou ovocnou príchuťou
 Veľkosť balenia: Mix: 100 tabliet
 Jahoda a pomaranč: 30 tabliet



Megacéčko AKTIV

Vitámín C 600 mg s postupným uvoľňovaním + šípky
 Veľkosť balenia: 30 tabliet





ENERGIA A VITALITA

Energia je nevyhnutný prostriedok na zvládnutie všetkých aktivít v našom živote. Niekedy telo potrebuje dodatočnú podporu a stimuláciu. Obnovte svoju energiu v období únavy a psychickej slabosti alebo nabite telo novou energiou po náročnej fyzickej námahe či cvičení.

PRI ÚNAVE A VYČERPANÍ

Pomáha získať späť stratenú energiu



B-komplex + vitamín C

Vitamíny B2, B3, B5, B6 a vitamín C prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania
Veľkosť balenia: 30 tabliet



Magnesium B6

Magnesium pre nervový a svalový systém
Veľkosť balenia: 60 tabliet



Magnesium B6 AKTIV

Horčík pre nervový systém, na zdravé kosti a zuby. Obohatený o BioPerine
Veľkosť balenia: 30 tabliet

NA POSILNENIE A REGENERÁCIU

Okamžitá vzpruha a vyššia fyzická výkonnosť



Guarana 800 mg

Podporuje fyzickú i psychickú aktivitu
Veľkosť balenia: 30 a 100 tabliet



Guarana ENERGY

S kofeínom a taurínom
Veľkosť balenia: 30 tabliet



KRÁSA A VZHĽAD

Vonkajšia krása a vzhľad sú značne ovplyvnené výživou. Dosiahnete zdravie, ktoré je vidieť, vďaka doplnkom na zdravé vlasy, pevné nechty, mlado vyzerajúcu pokožku alebo štíhlu líniu.

STAROSTLIVOSŤ O VLASY, POKOŽKU, PLEŤ A NECHTY

Podpora pre kvalitné vlasy, nechty, pokožku a pleť

Betakarotén 6 mg

Dôležitý zdroj vitamínu A
Veľkosť balenia: 30 a 100 + 50 tobolek

Betakarotén Premium

S biotínom na zdravú pokožku a vlasy
Veľkosť balenia: 60 tobolek



Pupalka dvojročná

Pupalka dvojročná na zdravú pokožku
Veľkosť balenia: 30 a 100 tobolek

Pupalka dvojročná FORTE

Pre pohodlie počas menštruácie
Veľkosť balenia: 30 tobolek



Reghaar aktivátor

Proti vypadávaniu vlasov a tvorbe lupín
Veľkosť balenia: 50 ml

Reghaar stimulátor

Zinok na udržanie zdravých vlasov
Veľkosť balenia: 30 tabliet



Reghaar šampón

Šampón podľa jedinečnej receptúry z výťažkov prhlavy a lopúcha
Veľkosť balenia: 175 ml



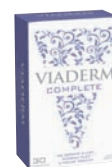
ANTI-AGING

Ochrana pred nežiaducimi vonkajšími vplyvmi zodpovednými za poškodenie buniek voľnými radikálmi



Selezin ACE

Unikátna kombinácia antioxidantov Se, Zn, C a E
Veľkosť balenia: 30 tabliet



Viaderm Complete

Kompletná starostlivosť o vašu krásu
Veľkosť balenia: 30 a 90 tobolek

ŠTÍHLA LÍNIA

Podpora chudnutia

Chróm FORTE

Chróm na normálnu hladinu glukózy v krvi
Veľkosť balenia: 30 a 50 + 10 tabliet





Naša duševná výkonnosť je ovplyvnená stavom pamäti, schopnosťou sa koncentrovať, rovnako ako stavom mysli. Doplnky v tejto kategórii pomáhajú podporovať mozog a kognitívne funkcie, nervový systém, zdravý spánok, relaxáciu alebo normálne psychické funkcie.

DLHODOBÁ PODPORA	KONCENTRÁCIA A PAMÄŤ	DUŠEVNÁ ROVNOVÁHA
Dlhodobá podpora mozgových funkcií GinkoPrim S ginkgo biloba na lepšiu pamäť a krvný obeh Veľkosť balenia: 30 a 60 tabliet  GinkoPrim MAX Ginkgo biloba a magnézium priaznivo ovplyvňujú duševné funkcie Veľkosť balenia: 30 a 60 tabliet 	Pre lepšiu schopnosť sústredenia a pamätania si MemoPlus Energizer S ginkgo biloba na stimuláciu pamäti, koncentrácie a mozgovej aktivity Veľkosť balenia: 30 a 60 tobolek  Ženšen kórejský Ženšen kórejský na energiu a vitalitu Veľkosť balenia: 30 a 50 + 10 tobolek 	Podpora kvalitného spánku a príjemného prebudenia Benosen Extrakt z valerjánu a chmeľu na zdravý a pokojný spánok a celkovú relaxáciu tela i mysle Veľkosť balenia: 20 a 40 tabliet  Melatonin Na urýchlenie zaspávania Veľkosť balenia: 30 a 60 tabliet 



Najpredávanejšie produkty s multifunkčnými účinkami; od podpory imunitného systému, zdravého srdca, kostí a kĺbov, zubov, funkcie svalov až po produkty z prírodného zdroja, 100-percentne čisté extrakty, trendy a inovatívne produkty, rovnako ako výrobky z tradične užívaných ingrediencií.

MULTIFUNKČNÉ PRÍPRAVKY	TRENDY PRÍPRAVKY
Dôvera v silu obľúbených zložiek Vápnik-Horčík-Zinok Forte Obohatený o vitamín D3 Veľkosť balenia: 30 a 100 tabliet  Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN Multiminerál z morských rias Veľkosť balenia: 30 tabliet  Vápnik-Horčík-Zinok OSTEOPLEX Unikátna kombinácia minerálov a vitamínov pre zdravie kostí Veľkosť balenia: 30 tabliet  Selén AKTIV Organický selén na imunitu, zdravé vlasy a nechty. Obohatený o BioPerine® Veľkosť balenia: 30 tabliet  Zinok Forte 25 mg Na zdravú pokožku, vlasy, nechty Veľkosť balenia: 30 a 100 tabliet  Zinok 15 mg Veľkosť balenia: 30 a 100 tabliet  Zinok AKTIV Zinok na vlasy, pokožku, nechty a imunitu. Obohatený o BioPerine® Veľkosť balenia: 50 tabliet 	Moderný spôsob ochrany zdravia Koenzým Q10 30 mg Zdroj energie pre celé telo Veľkosť balenia: 30 + 30 tobolek  Koenzým Q10 60 mg Silný zdroj energie pre celé telo Veľkosť balenia: 30+30 tobolek  Laktobacily FORTE 15,6 miliárd baktérií v maximálnej dennej dávke Veľkosť balenia: 14 kapsúl  Lecithin Forte 1325 mg Obsahuje kyselinu linolovú, ktorá pomáha udržiavať zdravú hladinu cholesterolu v krvi Veľkosť balenia: 90 + 30 tobolek 



Celkové zdravie a pocit pohody závisia od kondície našich vnútorných orgánov. Špeciálne vyvinuté doplnky pomáhajú dôležitým orgánom, ako sú srdce, pečeň, oči, žily, kosti, svaly, obličky alebo štítna žľaza, správne fungovať, zabrániť strate ich výkonu alebo zmenšiť prejavy ich zhoršenej funkčnosti.

ZRAK

Pomoc pre oči namáhané prácou na počítači, vedením vozidla...



Vitamín A

Na podporu zraku a imunity
Veľkosť balenia: 30 tobieliek

Vitamín A + D

Vitamín D na zdravé kosti a zuby
Veľkosť balenia: 30 tabliet



KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM

Podpora zdravého životného štýlu a predchádzanie vážnym zdravotným komplikáciám

Omega-3 FORTE s vitamínom E

DHA pre mozog a zrak. EPA a DHA
pre zdravé srdce
Veľkosť balenia: 100 + 40 a 50 + 20 tobieliek



Omega-3 Premium

3 000 mg rybieho oleja v dennej dávke
Veľkosť balenia: 100 tobieliek



OptiTensin

Extrakt z olivového listia pomáha udržiavať
správnu hladinu krvného tlaku
Veľkosť balenia: 30 a 60 tabliet



Koenzým Q10 ENERGY

Vysoko kvalitný prírodný koenzým Q10
+ vitamín C a vitamín B1 + B-komplex
Veľkosť balenia: 30 tobieliek



Varixinal

Úľava pri pocitoch ťažkých nôh vďaka extraktu
z pagaštanu konského
Veľkosť balení: 30 a 60 tabliet



Varixinal gel

Unikátna kombinácia látok pre posilnenie cievnych
stien. Veľkosť balení: 75 ml



DETOXIKÁCIA

Na vnútornú očistu tela

Chlorella Japan FORTE

Vysoká dávka – 500 mg chlorelly
v jednej tablete
Veľkosť balenia: 100 tabliet



POHYB

Na dobrý stav pohybového
aparátu

Horčík

Magnézium na správne
fungovanie nervového systému
a svalov
Veľkosť balenia: 30 tabliet



Žraločia chrupavka

Prírodná chrupavka z mora
Veľkosť balenia: 30 kapsúl



OSTATNÉ

Na udržanie normálneho zdravotného
stavu

Dialevel

Škorica a chróm na
podporu zdravej hladiny
cukru v krvi
Veľkosť balenia:
30 a 60 tabliet



Jód

Výťažok z kelpu
Jód na prírodnej báze
Veľkosť balenia: 50 tabliet



Pri príležitosti 25 rokov od založenia spoločnosti Walmark
teraz nakúpíte produkty z radu Walmark line

až s 25-percentnou zľavou

Výrobky zaradené do tejto ponuky nájdete na www.klubzdravia.sk/walmarkline



VELKÁ SÚTAŽ

o 5-denný letecký zájazd
na Island pre 2 osoby



V RÁMCI OSLÁV 25 ROKOV FIRMY WALMARK
SME PRE VÁS PRIPRAVILI RAD ZAUJÍMAVÝCH
AKCIÍ. JEDNOU Z NICH JE AJ SÚTAŽ,
V KTOREJ HLAVNOU VÝHROU JE 5-DENNÝ
ZÁJAZD NA ISLAND PRE 2 OSOBY, KTORÝ
DO SÚTAŽE VENOVALA CK PERISCOPE
SKANDINÁVIE.

OBJAVOVAL SOM DUCHOV ISLANDU



K obdivovateľom ostrova vystupujúceho z Atlantiku kúsok pod polárnym kruhom patrí aj herec Jaroslav Dušek.

ISLAND SA ZVYKNE NAZÝVAŤ AJ MAGICKÝM OSTROVOM. OČARIL AJ VÁS?

Island pôsobí na ľudí obrovskou silou. Fascinovala ma tam aj veľkosť neba. Ras- tie tu málo stromov, preto je horizont obrovský a vy vidíte prechod frontov, pohyb oblakov... A mojimi veľkými učiteľmi boli tamojšie vodopády. Videli sme ich veľmi veľa, každý bol úplne iný a každý niečo učil – ako pri údere prúdu vody o skalu vzniká triešť, ako sa pri tom tvorí dúha a ako všetky tie energie vzájomne spolupracujú. A nesmiem zabudnúť na termálne jazierka, ktoré dokonale vyvažujú určitú drsnosť Islandu. Aj ľadovce na mňa silno zapôsobili. Práve v tom je Island tak výnimočný, že vám ponúkne množstvo možností – hory, sopky, vodopády, teplé pramene, ľadovce, more.

VY SA VRAJ POČAS CESTOVANIA RÁD KÚPETE V MIESTNYCH VODÁCH...

Ja vôbec rád leziem do vody, a to aj v zime. Napríklad doma na Sázave plávam v rieke aj v januári. A naozaj mám taký zvyk, že sa snažím v každej krajine vyskúšať na vlastnej koži miestnu vodu. Na Islande sme sa s kamarátom, maliarom Tomášom Císařovským, kúpali v ľadovcovom jazere. Čo kúpali... my sme priamo vyvádza-



li – posielali sme si kryhu. Nevieam, koľko mala voda stupňov, ale bolo tam napísané, že keď vypadnete z člna do vody, ste do piatich minút mŕtvi...

CESTUJETE VÄČŠINOU PO VLASTNEJ OSI. NA ISLAND STE VYRAZILI S CK PERISCOPE SKANDINÁVIE. ČO VÁS K TOMU VIEDLO?

Bol za tým môj kamarát Jirka Kolbaba. Dohodol s CK Periscope prípravu trasy, letenky, ubytovanie atď., čo bolo pohodl-

nejšie, ako keby sme si to zabezpečovali sami. Na Islande sme strávili 12 dní. Boli sme sedemčlenná skupinka priateľov a požičali sme si terénne auto 4x4. Prešli sme východnú časť ostrova a potom sme sa vydali zo severu vnútrozemím dolu na juh. Chodím rád do miest, o ktorých viem, že tam nájdem kombináciu prírody a silných, posvätných miest. Sprievodcu sme so sebou nemali. Každý si šiel za tým svojim – napríklad Jiří Kolbaba fotil, Tomáš Císařovský maľoval a ja som objavoval duchov Islandu.

CK PERISCOPE SKANDINÁVIE SA PREDSTAVUJE

Cestovná kancelária Periscope Skandinávie vznikla v roku 1993 a čoskoro sa vyprofilovala na CK špecializovanú na severské krajiny, predovšetkým Nórsko a Island. Môžete sa s ňou vydať cez leto k fjordom a ľadovcom, alebo napríklad na adventný víkend do Štokholmu či Kodane. Veľkým zážitkom sú aj jesenné a zimné cesty za polárnou žiarou na Island a k polárnemu kruhu do fínskeho Laponska. Nezabudnuteľné dobrodružné zážitky vás čakajú na zájazdoch do Grónska, na Lofoty alebo Špicbergu.



Na želanie klientov rozšírila CK Periscope od roku 2010 ciele svojich zájazdov na celý svet. Medzi najobľúbenejšie destinácie patrí Škótsko, Madeira a Mexiko. Novinkou CK Periscope v roku 2016 sú napríklad Azorské ostrovy alebo Brazília.

„Organizujeme najmä **poznávacie a turistické zájazdy**. Teší nás, že s nami naši klienti cestujú opakovane. Som rád, že ako dôvod často uvádzajú aj **vynikajúcu úroveň našich sprievodcov**,“ hovorí Petr Burian, majiteľ CK Periscope Skandinávie.



www.skandinavia.sk

PODMIENKY SÚŤAŽE

Nakúpte si jednorázovo v období od 15.9.2015 do 31.10.2015 v našom **zásielkovom predaji** výrobky v minimálnej hodnote **55 €**, a zaradíte sa tak do žrebovania o 5-denný letecký **zájazd na Island pre 2 osoby** a ďalších **24 balíčkov plných zdravia** s produktmi spoločnosti Walmart. Žrebovanie prebehne do 10.11.2015.

VÄČŠINU CESTY PO OSTROVE STE ŠOFÉROVALI VY. AKO SA VÁM JAZDIL PO KAMENISTOM TERÉNE?

Trikrát sme pichli. Ale to bola naša hlúposť. Keď nám v požičovni dávali auto, všimli sme si, že má dosť ojazdené pneumatiky. Poukazovali sme na to, ale oni nám povedali, že to je normálne. Keď sme pichli po tretíkrát, trošičku nás to prestalo baviť, navyše bol pred nami náročný prechod vnútrozemím. Volali sme do CK Periscope, oni okamžite volali späť na Island a dohodli v najbližšom autoservise, aby nám gumy vymenili. Musím pochváliť CK Periscope za to, ako rýchlo náš problém vyriešili.

AKO NA VÁS ZAPŮSOBILI TAMOJŠÍ OBYVATELIA?

Zaujalo ma, že 80 % ľudí verí na neviditeľné bytosti. Islandčania žijú v symbióze s prírodou, vnímajú ju a rešpektujú. Páči sa mi, že keď stavajú cestu a trebárs sa im pokazí bager, začínú zvažovať, či by cesta nemala viesť inokade, pretože to považujú za určité znamenie.

A pamätám si jeden krásny zážitok zo severu Islandu. Bol večer a pri majáku sa zišlo celé mesto – rodiny s deťmi, mladí, starí – a všetci sa spoločne dívali na západ slnka. Sedeli, popíjali pivo, debatovali a pozorovali to krásne divadlo, keď sa slnko stále pohybuje tesne nad obzorom, potom na chvíľku zmizne, aby sa o pár hodín zasa objavilo.

ISLAND, KRAJINA, O KTOREJ SNÍVATE!

Počas svojej návštevy môžete vidieť všetky zázraky prírody tejto jedinečnej krajiny. Stáť pri nespútaných vodopádoch na divokých riekach, obdivovať šmyky ľadovca Mýrdalsjökull i gejzír Strokkur, vytryskujúci k nebu vriacu vodu. Môžete sa vykúpať v teplej rieke obklopení „dúhovými horami“ Landmannalaugar a prejsť sa národným parkom Þingvellir. Prezrite sa aj hlavné mesto Islandu Reykjavík.



Gejzír Strokkur pravidelne vystrekuje vriacu vodu do výšky 20 m

Aj my v Klube zdravia oslavujeme 25 rokov WALMARKU!

Oslavujte s nami!



PRIPRAVILI SME PRE VÁS TIETO MIMORIADNE AKCIE:



Objednajte si 4 ľubovoľné výrobky z produktového radu Walmark line (ich prehľad nájdete na str. 16 – 19) a najlacnejší získate automaticky ZADARMO!

Viac informácií a zoznam produktov zapojených do tejto akcie nájdete aj na **www.klubzdravia.sk/walmarkline** alebo na bezplatnej infolinke 800 141 141 (pracovné dni od 7.00 do 17.00 hod.)

Ako využiť túto mimoriadnu ponuku?

V e-shope KZW vytvorte v nákupnom košíku skupinu 4 produktov z radu Walmark line, z ktorej bude ten najlacnejší ZDARMA. Vybranú skupinu, prosíme, potvrdte tlačidlom. V konečnom prehľade následne uvidíte, ktorý produkt získavate zdarma. Ponuka platí iba pre objednávky za eurá.

Akcia k 25. výročiu



Zdvojnásobte si hodnotu získaných Wk (Walmark korún)!

Nakúpte v našom zásielkovom predaji v období **od 15.9. do 31.10.2015** a my vám **automaticky pripočítame Wk (Walmark koruny)** za zakúpené produkty. Pokiaľ navyše pošlete čiarové kódy na adresu nášho zákazníckeho servisu, bude vám ich

hodnota vo WK pripočítaná druhýkrát.

Všetky takto získané Wk môžete využiť na „bezplatný nákup“ výrobkov radu Walmark, Nature's Bounty alebo darčiekov z našej ponuky. Pozn.: Počas akcie „Dvojnásobný bonus“ je pozastavené započítavanie bonusu vo WK za nákup.

Akcia k 25. výročiu



Súťaž o 25 hodnotných cien!

Nakúpte si jednorázovo v období **od 15.9. do 31.10.2015** v našom zásielkovom predaji výrobky v minimálnej hodnote 55 € a zaradíte sa tak do **žrebovania o zájazd na Island pre 2 osoby a ďalších 24 balíčkov plných zdravia s produktmi spoločnosti Walmark**. Žrebovanie sa uskutoční do 10.11.2015.

1. CENA: 5-DENNÝ LETECKÝ ZÁJAZD NA ISLAND PRE 2 OSOBY OD CK PERISCOPE SKANDINÁVIE

2. – 25. CENA: Balíček produktov Walmark v hodnote 35 €



Akcia k 25. výročiu

TOP 10 produktov WALMARK!

Podľa počtu predaných kusov v zásielkovej službe Walmark.



1 MegaCéčko MIX
100 tabliet



2 Omega-3 s vitamínom E
FORTE 100 + 40 toboľiek



3 Koenzým Q10 60 mg
30 + 30 tabliet



4 Magnesium B6
60 tabliet



PREČO NAKUPOVAŤ v e-shope Klubu zdravia Walmark!

- **Nízka cenová hranica (iba 30 €) na internete na zaslanie tovaru ZDARMA!**
- **Nízke poštovné – už od 3 €!**
- **Rýchlosť dodania – do 48 hodín po prijatí objednávky do systému!**
- **Získate vernostné body (Wk – Walmark koruny) ihneď za svoj nákup!**
- **Vernostnými bodmi (Walmark korunami) vás odmeníme za nákup a za každý zaslaný čiarový kód z našich produktov a vy tak môžete získať výrobok či darček podľa vlastného výberu!**
- **Špeciálne produktové balíčky a ekonomické balenia iba u nás a za výhodné ceny!**

Viac informácií o klubových výhodách nájdete na www.klubzdravia.sk alebo u operátoriek na bezplatnej linke 0800 191 191.



S vernými klientmi o krok ďalej

Staňte sa **VIP klientom** Klubu
zdravia Walmark!



Aké výhody prináša náš program VIP klient?

- **Ako prví budete informovaní o akciách a ponukách** pripravovaných v našom klube.
- **Zľavu na nákup** tovaru prostredníctvom zásielkového predaja KZW.
- **4 x ročne informačnú zásielku s časopisom, cenníkom, vzorkou produktu alebo malým darčekom** priamo do vašej poštovej schránky.
- **Mimoriadnu 20 % zľavu** na nákup pri príležitosti vašich okrúhlych a polookrúhlych narodenín.
- **Možnosť získania Walmark korún** prostredníctvom **špeciálnych súťaží a dotazníkov**.
- TOP klient teraz **získa dvojnásobnú hodnotu Walmark korún** za objednávku v e-shope KZW. Napr. za nákup v hodnote 40 € získa VIP klient **odmenu 40 Wk na svoj účet!**
- **2 x v roku** možnosť nákupu **s poštovým ZDARMA!** Tento benefit, prosím, využívajte prostredníctvom telefonických objednávok u našich operátorov.

Kompletné výhody a informácie ako sa stať VIP členom nájdete na www.klubzdravia.sk



Objednať produkty je také ľahké...

Nakupujte pohodlne a rýchlo
v našom zásielkovom predaji!

- **Online** na internetovej adrese www.klubzdravia.sk. Pri tejto objednávke si môžete vybrať formu platby (prevodným príkazom, platobnou kartou alebo na dobierku).
- **Telefonicky na bezplatnej linke 0800 191 191** v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.
- **Písomne** vyplnením objednávky v tlačenej cenníku zásielkovej služby a zaslaním na adresu: WALMARK, a. s., P. O. BOX č. 4, 010 02 Žilina 2.
- **Elektronickou objednávkou** na adrese klubzdravia@walmark.sk



Ako mi pošlete tovar z mojej objednávky?

Vyberte si, aký spôsob vám
najviac vyhovuje.

- **Poštovým kuriérom**
Poštovné a balné vo výške **3 €** pri objednávkach v nižšej sume ako **30 €**. Pri objednávke nad túto sumu hradí poštovné a balné spoločnosť Walmark. Objednaný tovar dodáme **do 48 hodín** od prijatia objednávky do systému.
- **Kuriérska služba UPS**
Poštovné a balné vo výške **3 €** pri objednávkach v nižšej sume ako **30 €**. Pri objednávke nad túto sumu hradí poštovné a balné spoločnosť Walmark. Objednaný tovar dodáme **do 72 hodín** od prijatia objednávky do systému.
- **Cez zasilkovnu.cz**
Rozšírili sme ponuku doručenia zásielky o **možnosť vyzdvihnutia zásielky na výdajnom mieste**, ktoré si vyberiete. Vybrať si môžete zo širokej siete 367 výdajných miest. Viac informácií o novej službe nájdete na www.klubzdravia.sk/zasilkovna



Zásilkovna.cz

PO NOVOM



5
Hliva ustricová PLUS
60+30 tabliet



6
Vápnik Horčík Zinok
FORTE 100 tabliet



7
Prostenal FORTE
60 tabliet



8
GinkoPrim MAX
60 tabliet



9
B-komplex + vitamín C
30 tabliet



10
Urinal so zlatobyľou
60 + 20 tabliet

Detské darčeky	Obj. č. 1900 NOVINKA  Keramický hrnček s Martankom 80 Wk	Obj. č. 8100 NOVINKA  Spoločenská hra „Bubbles“ 190 Wk	Obj. č. 9500 NOVINKA  HEXBUG Nano Zipline „lanová dráha“ 295 Wk	Obj. č. 1600 modrá farba Obj. č. 1601 červená farba NOVINKA  Detský kufr na kolieskách 895 Wk
	Obj. č. 1000 NOVINKA  Strieborný prívesok s originálnym kameňom Swarovski Elements v darčekovej škatulke 240 Wk	Obj. č. 1200 NOVINKA  Strieborné náušnice s originálnym kameňom Swarovski Elements v darčekovej škatulke 290 Wk	Obj. č. 4800  Športová aška HUSKY Grape 4 01 540 Wk	Obj. č. 2601 Obj. č. 2602  Viacúčelový batoh HUSKY Malin 25 l v čiernom a červenom vyhotovení 670 Wk
Šperky a outdoor	Obj. č. 9700  Osobná váha Sencor 560 Wk	Obj. č. 6000 NOVINKA  Žehlička Sencor 395 Wk	Obj. č. 3500 NOVINKA  Cestovná manikúra Solingen 240 Wk	Obj. č. 2400  Nový v čiernej farbe Skladací dáždnik 100 cm (30 cm v zloženom stave) 295 Wk
	Obj. č. 6200 NOVINKA  Súprava koreničiek 6 dielov 395 Wk	Obj. č. 4700 NOVINKA  Kuchynská váha Sencor 295 Wk	Obj. č. 9900  Termoska Brille 1 l 320 Wk	Obj. č. 4400 NOVINKA  Hliníkový liaty pekáč s pokrievkou 8,5 l 1 120 Wk
Domácnosť				
Kuchýňa				

Tabuľka produktov vernostného programu Klubu zdravia Walmark

ABECEDNÝ ZOZNAM VÝROBKOV WALMARK	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
Alicin výťažok cesnaku 1 000 mg	3383	30 tob.	5	62
Benosen®	1521	20 tbl.	12	148
Benosen®	8520	40 tbl.	24	262
Benosen Balance	6924	30 tbl.	18	nepredajné
Benosen Balance	6931	50 tbl.	27	nepredajné
Betakarotén 6 mg	3376	30 tob.	6	72
Betakarotén PREMIUM	8651	60 tob.	18	197
B-komplex + vitamín C	3345	30 tbl.	5	54
Brontikovia C 100 mg	6657	30 tbl.	10	109
Céčko Vitamín C 100 mg s pomarančovou príchuťou	4571	40 tbl.	3	32
Céčko Vitamín C 100 mg s višňovou príchuťou	6179	40 tbl.	3	32
Céčko Vitamín C 100 mg MIX s višňovou a pomarančovou príchuťou	5728	100 tbl.	6	67
CEM M GUMMI s Echinaceou	5729	60 tbl.	22	252
Degasin	2013	32 tob.	11	140

ABECEDNÝ ZOZNAM VÝROBKOV WALMARK	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
Degasin 2GO	0352	20 pastilek	10	138
Dialevel®	2207	30 tbl.	18	195
Dialevel®	4454	60 tbl.	35	363
Echináčkovia BUBBLE GUM	4540	30 tbl.	9	106
GelActiv PRO Silver + 50 tbl. ZADARMO	2027	100 + 50 tbl.	71	688
GinkoPrim® 30 mg	5585	30 tbl.	14	155
GinkoPrim® 30 mg	5592	60 tbl.	26	284
GinkoPrim® MAX	1041	30 tbl.	14	190
GinkoPrim® MAX	1058	60 tbl.	20	285
GinkoStim	4618	30 tbl.	16	165
Guarana 800 mg	3390	30 tbl.	8	101
Guarana 800 mg	3949	100 tbl.	26	284
Guarana Energy	1867	30 tbl.	12	143
Guarana Energy	1874	60 tbl.	22	252
Hliva ustricová PLUS + 50 % ZADARMO	9994	60 + 30 tbl.	34	355
Hliva ustricová FORTE				

ABECEDNÝ ZOZNAM VÝROBKOV WALMARK	OBJEDNÁVA- CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
+ 1 mesiac užívania ZADARMO	0290	60 + 30 tbl.	34	355
Hliva ustricová PREMIUM	9368	60 tbl.	31	328
ChróM FORTE 200 µg	6223	30 tbl.	13	153
Chllorela japan FORTE	1065	100 tbl.	18	195
Idelyn Beliema gél	1052	200 ml	7	107
Idelyn Beliema krém	1045	50 ml	14	19
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	7263	30 + 10 tbl.	19	200
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	7270	60 + 20 tbl.	35	363
Kelp Jód 150 µg	3444	50 tbl.	8	91
Koenzým Q10 ENERGY 60 mg	8682	30 tob.	13	151
Koenzým Q10 30 mg +				
1 mesiac užívania ZADARMO	8461	30 + 30 tob.	18	195
Koenzým Q10 60 mg +				
1 mesiac užívania ZADARMO	8454	30 + 30 tob.	27	289
Koenzyme Q10 FORTE 100 mg	2338	30 tob.	28	301
Laktobacily FORTE	4219	14 tbl.	8	101
Lecithin FORTE 1325 mg				
1 mesiac užívania ZADARMO	2089	90 + 30 tob.	25	279
Lecithin s resveratrolom				
+ 1 mesiac užívania ZADARMO	2119	90 + 30 tbl.	20	234
Livinorm	9512	20 tbl.	18	188
Livinorm	9529	40 tbl.	30	316
Magnézium 200 mg	5790	30 tbl.	7	81
Magnézium B6 Aktiv	9948	50 tbl.	12	166
Magnézium + Vitamín B6	4319	60 tbl.	11	128
Marťankovia Gummi BoneActive KOMPLEX	8807	50 tbl.	17	178
Marťankovia Gummi s ECHINACEOU	8811	50 tbl.	17	178
Marťankovia s Imunactivom® JAHODA	3076	30 tbl.	11	123
Marťankovia s Imunactivom® POMARANČ	3083	30 tbl.	11	123
Marťankovia s Imunactivom® POMARANČ				
+ Marťachrobák darček ZADARMO	9047	100 tbl.	34	355
Marťankovia s Imunactivom® MIX				
+ Marťachrobák darček ZADARMO	9030	100 tbl.	34	355
Marťankovia s inulínom MIX				
+ Marťachrobák darček ZADARMO	9054	100 tbl.	34	355
Marťankovia s inulínom LESNÉ PLODY	3090	30 tbl.	11	123
Marťankovia sirup POMARANČ	5078	150 ml	13	153
Marťankovia lactobacillus	7722	10 vrecúšok	18	192
Marťankovia sirup Omega 3				
POMARANČ A MED	6573	150 ml.	19	207
Marťankovia Omega 3	8675	30 tbl.	18	192
MegaCéčko® AKTIV 600 mg				
LONG EFFECT	6094	30 tbl.	8	96
MegaCéčko® jahoda 600 mg	4946	30 tbl.	7	84
MegaCéčko® pomaranč 600 mg	3475	30 tbl.	7	84
MegaCéčko® MIX (pomaranč,				
jahoda) 600 mg	5507	100 tbl.	20	217
Melatonín 3 mg	5189	30 tbl.	19	205
Melatonín 3 mg	1576	60 tbl.	34	355
MemoPlus® Energizer	2720	30 tob.	17	173
MemoPlus® Energizer	2737	60 tob.	29	311
OmegaPrim	1102	30 tob.	18	202
Omega-3 PREMIUM	8668	100 tob.	23	254
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg				
v dennej dávke + 40 % ZADARMO	0313	50 + 20 tob.	8	101
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg				
v dennej dávke + 40 % ZADARMO	0825	100 + 40 tob.	17	175
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg				
v dennej dávke + 40 % ZADARMO	6498	50 + 20 tob.	12	141
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg				
v dennej dávke + 40 % ZADARMO	6504	100 + 40 tob.	20	227
OptiTensin®	7515	30 tbl.	20	229
OptiTensin®	2683	60 tbl.	37	387
Proenzi® ArthroStop® Comfort	7852	60 tbl.	36	375
Proenzi® ArthroStop® Comfort	7869	120 tbl.	70	676

ZOZNAM VÝROBKOV NATURE'S BOUNTY	OBJEDNÁVA- CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
Acidophilus with Lactis	N212	100 tbl.	35	363
Biotín 300 µg	N604	100 tbl.	13	151
Folic Acid 400 mcg	N031	250 tbl.	17	173
GENTLE Iron 28 mg	N035	90 tbl.	20	234
Hair Booster	N008	60 tbl.	26	284
Horčík 500 mg	N386	30 tbl.	13	153
Luteín FORTE 20 mg	N026	30 tob.	21	242

ABECEDNÝ ZOZNAM VÝROBKOV WALMARK	OBJEDNÁVA- CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
Proenzi BodyFIX	3063	2 ks	17	236
Proenzi Collagen	0642	60 tbl.	34	255
Proenzi® Comfort Stick (predaj od 1.10.2014)	7364	30 ks	38	392
Proenzi® Lady CalciCube	6503	30 tbl.	17	173
Proenzi® Lady CalciCube	6510	60 tbl.	26	284
Proenzi® Lady Collagen	7357	60 tbl.	34	355
Proenzi® ArthroStop® krém	7890	100 ml	11	128
Proenzi® ArthroStop® RAPID+	7876	90 tbl.	52	518
Proenzi® ArthroStop® RAPID+	7883	180 tbl.	93	883
Prostenal® PERFECT COMPLEX	0951	30 tob.	20	217
Prostenal® PERFECT COMPLEX	1064	60 tob.	40	412
Prostenal® PERFECT COMPLEX	6948	120 tob.	88	846
Prostenal FORTE	2406	30 tbl.	21	239
Prostenal FORTE	2413	60 tbl.	45	456
Psyllium Husks 850 mg	1889	90 tob.	20	227
Pupalka dvojročná 500 mg	3291	30 tob.	10	111
Pupalka dvojročná 500 mg	3888	100 tob.	28	301
Pupalka dvojročná 1000 mg	9373	30 tob.	13	153
Rakytík rešetliakový FORTE	0013	60 tbl.	20	234
Rakytík rešetliakový FORTE	0006	30 tbl.	11	133
Reghaar vlasový stimulátor	3062	30 tbl.	12	138
Reghaar vlasový stimulátor	3086	50 ml	8	94
Reghaar vlasový šampón	3079	175 ml	11	126
Santoin ústna voda	3055	200 ml	9	104
Santoin zubná pasta	4045	120 g	10	121
Selén Aktiv	9931	30 tbl.	8	110
Selezin ACE	0654	30 tbl.	10	118
Spektrum gummi	3052	30 tbl.	16	178
Spektrum gummi	3069	50 tbl.	20	227
Spektrum 50+	6471	30 tbl.	20	227
Spektrum 50+ 2+1 ZADARMO	2706	60 + 30 tbl.	45	454
Spektrum Energy Q10	8546	30 tbl.	19	202
Spektrum Energy Q10 2 + 1 ZADARMO	8553	60 + 30 tbl.	39	402
Spektrum Imunactiv®	6457	30 tbl.	19	202
Spektrum Imunactiv® 2+1 ZADARMO	7140	60 + 30 tbl.	39	402
Tammex family – Zdravotnícka pomôcka	6961	10 x 3,25 g	7	91
Tammex family plus –				
Zdravotnícka pomôcka	6978	8 x 5,25 g	10	116
Urinal Akut®	6472	10 tbl.	18	197
Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou	4257	10 tbl.	21	247
Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou	4264	20 tbl.	42	432
Urinal® MEDICAL –				
Zdravotnícka pomôcka	7043	10 tbl.	22	278
Urinal® so zlatobyľou	4233	30 tob.	20	220
Urinal® so zlatobyľou	4240	60 tob.	37	385
Urinal® DRINK	6489	12 vrecúšok	14	155
Urinal® SIRUP	3985	150 ml.	20	229
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	9076	30 tbl.	8	101
Vápnik-Horčík-Zinok OSTEO komplex	8828	30 tbl.	10	113
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0059	30 tbl.	7	89
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0066	100 tbl.	20	232
VIADERM COMPLETE	7102	30 tob.	23	254
VIADERM COMPLETE	2306	60 + 30 tob.	44	449
Vitamín A 6000 I.U.	3659	30 tob.	6	72
Vitamín AD	7402	30 tob.	7	76
Vitamín D3 400 I.U.	7334	30 tbl.	7	76
Vitamín D3 400 I.U.	7341	60 tbl.	11	128
Zinok 15 mg	6434	30 tbl.	5	62
Zinok 15 mg	6441	100 tbl.	13	151
Zinok Aktiv	5927	50 tbl.	11	123
Zinok FORTE 25 mg	1096	30 tbl.	7	74
Zinok FORTE 25 mg	1089	100 tbl.	19	202
Ženšen kórejský	5505	30 tob.	13	153
Železo PLUS	5933	30 tbl.	10	116
Žraločia chrupavka 740 mg	4083	30 tob.	20	227

ZOZNAM VÝROBKOV NATURE'S BOUNTY	OBJEDNÁVA- CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
Melatonín 1mg + 100 % tbl. ZADARMO	N328	90 + 90 tbl.	31	328
Vápnik-Horčík-Zinok	N904	100 tbl.	20	232
Vitamín A - D 5000 I.U. + 400 I.U.	N301	100 tob.	17	173
Vitamín B 12 100 µg	N170	100 tbl.	16	168
Vitamín B 12 500 µg	N706	100 tbl.	24	262
Želatína 650 mg	N708	100 tob.	24	269

JESENNÉ NOVINKY

Pre nadchádzajúcu sezónu sme pre vás pripravili zaujímavé novinky: ImunoElixer[®]RAPID s bylinnými extraktmi a vysokou dávkou zinku a vitamínu C; ďalej chutné cmúľacie kolagénové tablety Super Kolagén^{COMPLEX}.

ImunoElixer[®] RAPID

NAVYŠE VYSOKÁ DÁVKA
ZINKU A VITAMÍNU C

NOVINKA

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

ImunoElixer[®]RAPID je vysoko kvalitný výrobok, ktorý obsahuje **optimálnu kombináciu štyroch bylinných extraktov** – echinacea, kurkuma, čierna baza a pelargónia – tradične užívaných **na podporu dýchacích ciest**. Navyše je obohatený o **vysokú dávku zinku a vitamínu C** na podporu imunitného systému.

AKO POMÁHA

- Echinacea, kurkuma, čierna baza, vitamín C a zink **pomáhajú podporovať imunitný systém.**
- Echinacea, pelargónia, kurkuma a čierna baza **prispievajú k respiračnému zdraviu.**
- Kurkuma, čierna baza, vitamín C a zink **chránia bunky pred poškodením voľnými radikálmi.**

VÝHODY

- Vysoko kvalitný extrakt z **koreňa echinacey**
- Zloženie **obohatené o zink a vitamín C**
- **Nevyvoláva** pocit ospalosti



AKO SA UŽÍVA

Užíva sa **1 tableta denne, 2 tablety kvôli silnejšiemu účinku**, ktoré sa zapíjajú tekutinou.



Echinacea purpurová sa tradične používa v ľudovom liečiteľstve na posilnenie imunitného systému. Najúčinnjšou časťou rastliny je koreň, z ktorého je ImunoElixer[®] RAPID vyrobený.



Kurkumu (indický šafran) uznáva ajurvéd, najstaršia celostná medicína na svete, ako významný pomocný prostriedok na podporu imunity, ako aj pri tráviacich ťažkostiach.



Čierna baza je osvedčeným liečivým prostriedkom na podporu zdravia dýchacích ciest a v prípadoch, keď je žiaduca potná kúra.



Pelargónia pochádza z Egypta a po stáročia si ju ľudia cenia pre jej pozitívne účinky na dýchacie cesty a regeneračné účinky.

Super Kolagén^{COMPLEX}

PRÍJEMNÁ FORMA
UŽÍVANIA

NOVINKA

Super Kolagén^{COMPLEX} je vysoko kvalitný komplex hydrolyzovaného kolagénu typu I, natívneho kolagénu typu II a vitamínu C, ktorý slúži **na podporu kĺbov celého tela (kolenných a bedrových kĺbov, kĺbov rúk a chrbtice).**

AKO POMÁHA

- **Hydrolyzovaná forma kolagénu typu I** zaručuje **vysokú využiteľnosť a vstrebávanie.**
- **Nedenaturovaný kolagén typu II** je použitý vo svojej **natívnej – prirodzenej forme** trojitej zväznice pre čo najlepšiu účinnosť.
- **Vitamín C** prispieva k normálnej funkcii kostí a chrupaviek vďaka svojmu **priaznivému vplyvu na tvorbu kolagénu.**

AKO SA UŽÍVA

Užíva sa **1 tableta denne**, ktorá sa nechá rozpustiť v ústach.

VÝHODY

- Cmúľacie kolagénové tablety **dobré chutia a nemusia sa zapíjať.**
- Sú vhodné aj na **dlhodobé užívanie.**

Kolagén je hlavnou zložkou spojivových tkanív (napr. chrupaviek, kostí, šliach a väzív). So zveličením sa dá povedať, že je látkou, ktorá drží celé telo pohromade. Polovica z celkového množstva kolagénu sa nachádza v kostiach, z toho 90 % tvorí kolagén typu I.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



VYŠŠIA KVALITA I ÚČINNOSŤ

Nové výživové doplnky Selén^{AKTIV} a Zinok^{AKTIV} s obsahom extraktu BioPerine[®] nadväzujú na úspešný produkt Magnésium B6^{AKTIV} s BioPerine[®]. BioPerine[®] prirodzene zvyšuje vstrebávanie vitamínov a minerálov do organizmu a ich využiteľnosť.

Zistili sme

BioPerine[®] je patentovaný štandardizovaný extrakt získaný z čierneho korenia, ktorý prirodzene zvyšuje vstrebávanie vitamínov a minerálov do organizmu a ich využiteľnosť. Predstavuje tak unikátne riešenie optimálneho dopĺňania týchto látok do organizmu. Vďaka patentovanej látke BioPerine[®] môžu vitamíny, minerály a ďalšie látky jednoducho preniknúť črevnou stenou.



Čierne korenie

Pre zaujímavosť

BioPerine[®] obsahuje **minimálne 95 % piperínu**, alkaloidu, ktorý je zodpovedný za štiplavosť čierneho a dlhého korenia a tvorí jednu zo zložiek tzv. ohnivej zmesi „Trikatu“ (čierne korenie + dlhé korenie + zázvor), používanej v ajurvédkej medicíne.

Selén^{AKTIV}

VYSOKÁ DÁVKA SELÉNU
V JEDNEJ TABLETE

Na imunitu, zdravé vlasy a nechty

Selén^{AKTIV} obsahuje vysoké množstvo selénu organicky viazaného na kvasnice, ktorý je navyše obohatený o patentovaný extrakt BioPerine[®] pre lepšie vstrebávanie vitamínov a minerálnych látok do organizmu a ich väčšiu využiteľnosť.

SELÉN JE...

- potrebný pre **správnú funkciu imunitného systému**
- prospešný pre **zdravie prostaty**
- prispieva k **správnej funkcii štítnej žľazy**
- ako **antioxidant** prispieva k ochrane pred voľnými radikálmi
- potrebný na udržanie **zdravých vlasov a nechtov**

AKO SA UŽÍVA

Užíva sa **1 tableta denne** po jedle, ktorá sa zapíja dostatočným množstvom tekutiny

VÝHODA

- Vysoká schopnosť vstrebávania selénu do organizmu.

NOVINKA



Zinok^{AKTIV}

VYSOKÁ DÁVKA ZINKU
V JEDNEJ TABLETE

Na krásny vzhľad

Zinok^{AKTIV} obsahuje vysoké množstvo zinku v organickej forme citrátu, navyše je obohatený o patentovaný extrakt BioPerine[®] pre lepšie vstrebávanie vitamínov a minerálnych látok do organizmu a ich väčšiu využiteľnosť.

ZINOK POMÁHA

- podporovať **imunitný systém**
- zachovať zdravý **mužský reprodukčný systém**
- dosiahnuť **zdravie kože, vlasov a nechtov**
- ako **antioxidant** prispieva k ochrane pred voľnými radikálmi

VÝHODA

- Vysoká schopnosť vstrebávania zinku do organizmu.

AKO SA UŽÍVA

Užíva sa **1 tableta denne** po jedle, ktorá sa zapíja dostatočným množstvom tekutiny.

Mohlo by vás zaujímať

Zinok je aj nevyhnutným kofaktorom pre metabolizmus mastných kyselín a uhľovodíkov a prispieva k normálnej tvorbe bielkovín. Kofaktor je látka, ktorá svojím spojením alebo spolupôsobením s inou látkou zosilňuje jej účinok.

NOVINKA



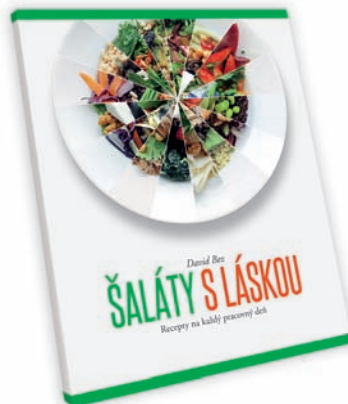
Predstavujeme 3 knižné novinky, ktoré by nemali chýbať vo vašej knižnici.



TAKTNE O TRÁVIACOM TRAKTE GIULIA ENDERS

Črevá zohrávajú v našom tele dôležitú úlohu, no neprávom ich podceňujeme. Mladá nemecká lekárka Giulia Enders v tejto knihe vysvetľuje, ako fungujú a aké majú súvislosti s inými orgánmi či našou celkovou pohodou. Autorka zhrnula najnovšie vedecké poznatky a ponúka ich príťažlivou formou. Text dopĺňajú vtipné ilustrácie.

(12,95 €, www.slovart.sk)



ŠALÁTY S LÁSKOU DAVID BEZ

Publikácia obsahuje 260 receptov na chutné a zdravé šaláty - jeden na každý pracovný deň roka. Všetky pripravil, odfoťil aj skonsumoval David Bez počas obedňajšej prestávky vo svojej kancelárii. Ponúka nápady na vynikajúce čerstvé a rýchle obedy, po ktorých nebudete unavení, ale plní energie a chuti do práce.

(16,95 €, www.slovart.sk)



VYTVORTE SI ŽIVOT, PO AKOM TÚŽITE JÁN DUBNIČKA

Keď moderátor Ján Dubnička pred pár rokmi zistil, že nežije život, po akom túži, rozhodol sa to zmeniť. Podarilo sa mu to a dnes je šťastný a spokojný. Svoje skúsenosti sa rozhodol odovzdať ďalej, preto dnes pôsobí ako motivačný tréner. V tejto knihe ponúka jednoduché princípy, ktoré môžu pomôcť aj vám.

(11,95 €, www.slovart.sk)

Príjemnejšie užívanie a nižšia cena vďaka novej technológii!

GinkoPrim® MAX prináša v jesennej sezóne zásadnú, pozitívnu zmenu!

Ide o výrazné zníženie cien oboch balení GinkoPrimu MAX 30 i 60 tabliet.

GinkoPrim MAX® obsahuje 3 účinné látky: **ginkgo biloba, DMAE** a pre ľudský organizmus základný minerál – **magnézium**.

KEDY JE VHDNÉ UŽÍVAŤ GINKOPRIM® MAX?

- Pri poruchách koncentrácie, krátkodobej a dlhodobej pamäti.
- Pri potrebe zachovávať dobrú pamäť, schopnosť správneho vnímania, sústredenia, myslenia, reči, a to i s pribúdajúcim vekom.
- Pri mentálnej nedostatočnosti ako duševné vyčerpanie, úzkostlivosť.
- Pri potrebe zlepšiť duševný výkon a duševnú kondíciu.
- Pri potrebe zlepšiť periférnu mikrocirkuláciu krvi.



POROVNAJTE SI SAMI PŮVODNÚ A NOVÚ CENU GINKOPRIMU MAX

~~Pôvodná cena 15,20 €~~

60
tabliet

Nová cena 10,49 €

~~Pôvodná cena 8,80 €~~

30
tabliet

Nová cena 6,99 €

Polievka z červenej kapusty s brusnicami

POSTUP

Čerstvé brusnice povaríme vo vode, kým nepopraskajú. Sušené vopred namočíme a potom povaríme domäkka. Prepasírujeme ich cez sito. Kapustu nakrájame nadrobno, dáme variť, pridáme k nej brusnice aj so šťavou a uvaríme domäkka. Odstavíme z plameňa, vmiešame rozšľahané vajcia a smotanu a nakoniec polievku dochutíme – má mať jemne sladkokyslú chuť.

NA 4 PORCIE:

- 200 g brusníc
- 1 hlávka červenej kapusty
- 2 vajcia
- 200 ml kyslej smotany
- cukor, korenie, ocot, soľ na dochutenie

MÔŽETE POUŽIŤ
AJ BRUSNICOVÝ
KOMPÓT

SLÁVNOSTNÉ MENU

DO RYŽE ZAMIEŠAJTE
NIEKOLKO POKRÁJANÝCH,
NA MASLE OPRÁŽENÝCH
ŠAMPIŇŇOV.

NA 4 PORCIE:

- 8 jahňacích kotletiek vcelku
- soľ a korenie
- maslo
- madeirské víno
- soľ a čerstvo mleté korenie
- vetvičku rozmarínu na ozdobenie

HAŠÉ

- zvyšné mäso (odrezky)
- maslo
- 1 cibuľa
- soľ
- kapary na ozdobenie

Jahňacie kotletky „Imperiál“

POSTUP

Jahňaciu pečienku naporcujeme na jednotlivé kotletky. Obkrájame prebytočné mäso a tuk a dáme nabok. Kotletky osolíme, opečieme ich na masle, a keď sa mäso zatiahne, podlejeme ho trochou vína. Z odrezkov mäsa a tuku pripravíme

hašé. Rozkrájame ich na menšie kúsky. Na masle osmažíme nadrobno pokrúpanú cibuľku, pridáme mäso a na miernom plameni ho dusíme domäkka. Mäkké mäso vyberieme, jemne pomelieme, pridáme šťavu, ktorá zostala po dusení, zmes osolíme a premiešame. Kotletky podávame s varenou ryžou, opečenými plátkami bagety potrenými hašé a s kaparami. Výpek z kotletiek s madeirským vínom podávame zvlášť.



Recepty sú z knihy **Kuchařka první republiky** od Jitky Rákosníkové a Evy Všetíčkové. Publikácia je výberom toho najlepšieho z českej gastronomickej tradície. Objednať si ju môžete na www.martinus.sk za 20,92 €.

PRE ZDRAVIE **MOČOVÝCH CIEST**

Močové cesty patria u žien aj u mužov k veľmi citlivým orgánom. Výživové doplnky Urinal® (pre ženy) a Prostenal® (pre mužov) predstavujú účinnú pomoc pri riešení týchto nepríjemných ťažkostí. Napokon hovoria o tom aj listy, ktoré nám posielate. Obom autorkám posielame ako poďakovanie produkty, o ktorých nám napísali.

PEKNÝ DEŇ DO WALMARKU,

chcela by som sa s Vami podeliť o svoje skúsenosti s prípravkom Urinal Akut. Pred pár rokmi som začala mať problémy s močovými cestami. Stačilo trochu prechladnúť, a po krátkom čase nasledovalo nutkanie na močenie, pálenie, rezanie atď. Varila som si rôzne čaje, ale väčšinou som nakoniec aj tak skončila u lekára a dostala antibiotiká. Keď mi kamarátka povedala o Urinale Akut, veľa som si od neho nesľubovala. Ale šli sme práve na dovolenku na Lipno, tak som si ho kúpila. Samozrejme, neodolala som, a aj keď bola voda v priehrade studená, vliezla som do nej. Prvý deň sa nič nedialo, ale druhý deň nad ráno ma prebudili nepríjemné pocity, ktoré signalizovali jediné... Preklínala som sa, že som pokazila dovolenku sebe aj rodine, a už som sa videla vo Frymburku na stredisku. Potom som si však spomenula, že mám ten Urinal Akut. Vzala som si jednu tabletu. Večer som sa cítila oveľa lepšie a v noci ma už žiadne nepríjemné pocity nebudili. Odvtedy nedám na Urinal Akut dopustiť. Ďakujem aj Vám a želim celému Walmarku krásne leto.

NIKOLA T., PLZEŇ

Urinal Akut®

Najsilnejší prípravok z celého radu Urinal poskytuje **prvú pomoc pri náhlych ťažkostiach vyžadujúcich rýchlu a účinnú starostlivosť o močové cesty**. Obsahuje CystiCran®, vysoko koncentrovaný extrakt z brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*) s garantovaným obsahom 36 mg PAC (proanthokyanidínov) v jednej tablete (množstvo zodpovedá 423 000 mg čerstvých brusnicových plodov). Zloženie je obohatené o **zlatobyľ obyčajnú**, ktorá prispieva k správnej funkcii močového mechúra a dolných močových ciest. **Vitamin D** podporuje správnu funkciu imunitného systému. Užíva sa **iba 1 malá tableta denne**.

ÚČINNÝ UŽ OD PRVÉHO
DŇA UŽIVANIA



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Prostenal® FORTE s PERFECT KOMPLEXOM

Prípravok je kombináciou rastlinných extraktov zo Saw palmeta, prhlavy dvojdomej a zinku, ktoré **príaznivo ovplyvňujú mužské zdravie**. Štandardizovaný extrakt zo **Saw palmetta** sa odporúča ako zdroj mastných kyselín, ktoré pomáhajú udržiavať zdravú prostatu a podporujú správny prúd moču. **Príhľava dvojdomá** podporuje vylučovaciu funkciu obličiek a pomáha udržiavať správnu funkciu močového ústrojenstva. **Zinok** je minerál, ktorý je pre mužov veľmi dôležitý. Prispieva totiž k udržianiu normálnej hladiny testosterónu v krvi a vďaka tomu má blahodarný vplyv na mužskú plodnosť. Užíva sa **1/2 tablety denne**, najlepšie po jedle. Výživový doplnok je vhodný aj **pre diabetikov** a odporúča sa **užívať ho dlhodobo**.



STAČÍ 1/2 TABLETY
DENNE!



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

DOBRÝ DEŇ PRAJEM,

rada by som vyjadrila svoj, resp. manželov názor na prípravok Prostenal. Manžel začal pociťovať menšie problémy s prostatou, preto keď sa mi zdôveril, zakúpila som mu prípravok práve od Walmarku, keďže som s Vašimi výrobkami veľmi spokojná. Tip na Vaše produkty mám od svojej mamy, ktorá ich nakupuje už roky a je s nimi nadmieru spokojná. Preto som siahla aj v tomto prípade po Vašom výrobku. Manželovi sa problémy zlepšili už po pár tabletách, veľmi si ich pochvaloval. Momentálne užíva tablety skôr preventívne, keďže problémy sa zlepšili. Som veľmi rada, že aj mužská časť našej rodiny si našla výrobok, ktorý jej vyhovuje, a tak môžeme ostať verní práve značke Walmark. S pozdravom

Vaša členka MONIKA,
Nové Zámky

Imunitný systém je veľmi zložitý proces, ktorý vedci stále skúmajú. Opýtali sme sa MUDr. Heleny Posovej, CSc., na niektoré prírodné látky, ktoré sú tradične považované za vhodné prostriedky na podporu imunity.

V OSTATNOM ČASE SA ČASTO POUŽÍVA TERMÍN „ANTIOXIDANT“. MÔŽETE HO VYSVETLIŤ?

Antioxidant je látka, ktorá obmedzuje aktivitu kyslíkových radikálov. Povedzme v potravinárstve sa antioxidanty používajú na ochranu potravín pred oxidáciou, ktorá spôsobuje napríklad tzv. žltnutie tukov. Chránia teda potraviny pred starnutím. Antioxidanty sú aj dôležitou súčasťou regulácie dejov prebiehajúcich v našom organizme, kde napríklad tlmia tvorbu kyslíkových radikálov, ktoré môžu poškodzovať súčasti našich buniek vrátane DNA, teda genetické informácie. Zdrojom antioxidantov v potrave je hlavne ovocie, pretože obsahuje dôležitý antioxidant vitamín C, ale aj rastlinné farbivá. Z tohto pohľadu sú ideálne ostružiny, čierne ríbezle, čučoriedky a tiež červené víno.

AKÚ FUNKCIU MÁ V IMUNITNOM SYSTÉME ŽELEZO A AKÚ VITAMÍN C?

Železo je dôležité pre zachovanie správnej funkcie bielych krviniek, ktoré tvoria základ našej imunity. Relatívne často sa nám darí znížiť chorobnosť pacientov úpravou ich hodnôt železa, ktoré bývajú nižšie hlavne u žien so

silnejšou menštruáciou. Vitamín C je mocný antioxidant, čo je dôležité napríklad pri zápale, ktorý sprevádza vlastne každú chorobu. Vitamín C chráni bunky pred poškodením kyslíkovými radikálmi, ktoré v zápale vznikajú. Zároveň dokáže podporiť aktivitu buniek imunitného systému, ktoré potom lepšie plnia svoju funkciu, napríklad pohlcovanie baktérií, ale tiež produkujú cytokíny, látky, ktoré sú dôležité pre spoluprácu všetkých imunitných buniek.

AKO MÔŽU NIEKOTRÉ HUBY POMÁHAŤ PRI POSILŇOVANÍ IMUNITY?

U nás je asi najviac preskúmaná hľiva ustricová, ktorá obsahuje beta 1,3 d-glukán. Skutočne bol preukázaný vplyv tejto látky na bunky imunitného systému, ktoré sú schopné pohlcovať napr. baktérie. Tieto bunky sa zároveň vďaka produkcii cytokínov podieľajú na regulácii imunitných reakcií. To však neznamená, že užívaním hľivy stopercentne zmizne naša časť chorobnosť. Imunitný systém sa skladá z radu reakcií a my väčšinou nedokážeme preukázať, kde je chyba. Preparáty obsahujúce hľivu ustricovú väčšinou neriešia priamo nejaký problém v imunite, ale podporou inej časti organizmu

môžu zlepšiť funkciu imunity aj bez nápravy tej problematickej.

ČÍM MÔŽE BYŤ PRI PODPORE IMUNITY PROSPEŠNÁ ECHINACEA ALEBO RAKYTNÍK REŠETLIAKOVÝ?

Echinacea sa už veľa rokov zaraďuje medzi liečivé rastliny používané na podporu imunitného systému. Je veľmi obľúbená v USA a v Nemecku, kde sa tradične používa pri nachladnutí. Obsahuje rastlinné farbivá flavonoidy, teda antioxidanty. Jej vplyv na imunitný systém bol pomerne často študovaný, ale jasný dôkaz zatiaľ podaný nebol. Aj rakytník je bohatý na karotenoidy. Zároveň je veľkým zdrojom vitamínu C a skupiny vitamínov B vrátane kyseliny listovej dôležitej pre krvotvorbu, teda aj imunitný systém. Jeho využitie pri liečbe nachladnutia a aj v období rekonvalescencie je teda určite opodstatnené. Tak ako pri echinacei a hubách, ani pri rakytníku nebola účinnosť jasne preukázaná vedcou štúdiou, ale skôr len tradíciou jeho úspešného používania v ľudovom liečiteľstve. Na druhej strane preukázať vplyv na imunitný systém je veľmi zložitá aj pri chemicky jasne definovaných látkach.



MUDr. Helena Posová, CSc.,
Ústav imunológie
a mikrobiológie,
1. lekárska fakulta
UK v Prahe

OBRANA Z PRÍRODY



ECHINACEA
A RAKYTNÍK NA
PODPORU IMUNITY

Hľiva ustricová PLUS

Prípravok obsahuje **extrakt z hľivy ustricovej obohatený o výťažok z echinacey a rakytníka rešetliakového.**

AKO POMÁHA

- Hľiva ustricová, echinacea i rakytník spoločne prispievajú k správnej funkcii obranného systému.
- Hľiva ustricová obsahuje mnoho prírodných látok, vitamínov, minerálov, stopových prvkov, a predovšetkým dôležitý betaglukán, z ktorých **najdôležitejší je beta 1,3 d-glukán.**
- Echinacea zároveň prispieva k **udržovaniu zdravých močových ciest.**
- Rakytník rešetliakový navyše pomáha zachovať zdravú kožu, podporuje trávenie a **povzbudzuje metabolizmus.**

KOMU JE URČENÁ

Všetkým ľuďom, ktorí chcú podporiť svoju imunitu.

AKO SA UŽÍVA

1 tableta denne počas jedla alebo po jedle a zapíja sa tekutinou.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

MARTANKOVIA MAJÚ NOVÝ WEB!

V septembri sme pre vás spustili nový web www.martankovia.sk

Vám, milí rodičia, predstavíme na ňom komplexné portfólio Martankov.

A vaše deti tu nájdú veľa zábavy i poučenia!



Na novom webe sa dozviete o novin-
kách i o známych a rokmi preverených pro-
duktoch. Veríme, že nová forma spracovania
bude pre vás prehľadná a pomôže vám vo
chvíli, keď sa budete rozhodovať, aký pro-
dukt pre svoje deti vybrať.

Vaším deťom a vlastne aj vám rodičom pri-
nesieme úplne novú sekciu zábavy. Nájdete
tu mnoho tipov, ako zabaviť deti v čase
choroby, u lekára, v aute, alebo jednoducho
len tak. Budete si môcť vyberať podľa veku
a schopností dieťaťa i podľa toho, akú zruč-
nosť chcete v ňom rozvíjať.



B

Odmeny za vernosť

Ďalšou novinkou je úprava vernostného pro-
gramu. Vaše body, ktoré ste aktivitami na
stránkach Martankov alebo zasielaním čia-
rových kódov získali, prevedieme do nášho
vernostného programu Klubu zdravia Wal-
mark. Výhodou bude, že si aj naďalej bude-
te môcť vyberať zo zaujímavých darčiekov,
ale aj nakupovať všetky naše produkty za
Walmark koruny.

O zmenách vo vernostnom programe vás
budeme čoskoro informovať e-mailom.
V prípade, že od nás nedostanete inštruk-
cie do konca septembra, kontaktujte nás,
prosím, na našej infolinke alebo e-mailom
info@martankovia.sk.



**STAŇTE
SA NAŠIMI
FANÚŠIKMI**

Nezabudnite, že sme aj
na Facebooku. Staňte sa
fanúšikmi nášho profilu
Martankovia [https://
www.facebook.com/
martankovia](https://www.facebook.com/martankovia) a Klubu
zdravia Walmark [https://
www.facebook.com/
klubzdravia](https://www.facebook.com/klubzdravia). Pravidelne
tak môžete mať prehľad
o tom, čo je u nás nové.



D

K

E





Potrebuje si odpočinúť od starostí a načerpať nové sily? Vydajte sa do Residence Hotel & Club v Donovaloch. Krásny hotelový wellness komplex ponúka celkový komfort pod jednou strechou.

NECHAJTE SA ROZMAZNÁVAŤ NA DONOVALOCH

Tunajšie kulinárske víkendy sa počas dvoch rokov stali vychytenou a obľúbenou tradíciou. Vďaka nim budú slovenské a zdraviu prospešné špeciality milým prekvapením a čerešničkou na torte vašej pohodlnej dovolenky.

Baby friendly

V hoteli myslíme aj na najmenších hostí. Pre nich máme v prevádzke najväčší detský kútik na Donovaloch. Residence Kids Club pod dohľadom nášho masкота – medvedíka MOMA – je známy svojimi dobrodružnými a kreatívnymi aktivitami. Počas sviatkov, prázdnin, veľkých akcií a voľných dní v roku sa o program detí okrem MOMA starajú aj skúsení animátori. Kútik je k dispozícii pre ubytovaných hostí, ale aj pre ostatných návštevníkov Donovalov. Na vyžiadanie vám radi zabezpečíme aj stráženie detí priamo na izbách. V roku 2014 bol hotel zaradený Úniou materských centier

medzi baby friendly hotely s najvyšším ohodnotením štandardu piatimi hviezdami.

Dokonalá relaxácia

Residence Hotel & Club vám ponúka jedinečnú možnosť zažiť počas vášho pobytu ajurvédské masáže a procedúry pod vedením vyškolených terapeutov priamo z Indie.

Príjemným a netradičným zážitkom pre vás bude pobyt v indickej parnej komore Swedanam. Hostom je k dispozícii fínska a parná sauna, indické a klasické masáže, kozmetické služby i fitness centrum.

V medicínskom centre Ayur Ganesh vám zasa pomôžeme dosiahnuť telesnú rovnováhu a ukážeme vám, že byť zdravý a šťastný je úplne jednoduché.



Hotel Residence je horský hotel situovaný v srdci Slovenska – v dedinke Donovaly v Banskobystrickom kraji. Donovaly sú súčasťou Národného parku Nízke Tatry a sú jedným z najpopulárnejších lyžiarskych stredísk na strednom Slovensku. Residence Hotel & Club ponúka ubytovanie v elegantných, vkusne zariadených izbách a apartmánoch, ktoré spĺňajú tie najvyššie štandardy kvality. Kapacita je 190 lôžok. Balkón každej z izieb či obývacích miestností poskytuje nádherný výhľad na okolité hory.

Jedlo ako liek

Šéfkuchár Richard Noskovič sa pri zostavovaní pravidelne sa meniaceho menu inšpiruje filozofiou „jedlo ako liek“. Kuchyná je orientovaná na kvalitu a sezónnosť. V ponuke hotela je okrem klasického á la carte menu aj zdravé Zenaya menu pripravované z čerstvých a BIO surovín.

Súťaž
O VÍKENDOVÝ POBYT

VYHRAJTE S PRÍPRAVKOM MAGNESIUM B6 VÍKENDOVÝ POBYT V HOTELI RESIDENCE NA DONOVALOCH

Zakúpte si balenie prípravku **Magnesium B6 (1 x 100 tabliet alebo 2 x 50 tabliet)** a čiarové kódy z nich nám, prosíme, pošlite do 31.10.2015 na adresu: Zákaznícky servis, Walmark, a.s., P.O.BOX č. 4, 010 02 Žilina 2, Slovenská republika. Obálku označte heslom „Hotel Residence Donovaly“. Z došlých zásielok vyžrebujeme šťastného výbercu, ktorý bude môcť stráviť aj so sprievodom víkend v hoteli Residence na Donovaloch.

Viac na
www.residencehotel.eu
a www.wellness.noviny.cz

Magnesium B6

Horčík je dôležitý pre rad telesných funkcií. Je **potrebný pre fungovanie nervového systému, svalov, pre tvorbu a zachovanie zdravých kostí a zubov a pre energetický metabolizmus**. V prípravku **Magnesium B6** je horčík, ktorého organickým zdrojom je v tomto prípade magnézium laktát, vhodne doplnený vitamínom B6, ktorý podporuje normálne funkcie nervového systému a psychické funkcie, **prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania a podporuje normálne fungovanie imunitného systému**. Prípravok je **vhodný aj pre športovcov a osoby vystavené zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži**. Odporúča sa užívať **2 tablety 3-krát denne** a zapíjať ich tekutinou.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Odpovede na otázky **PORADŇA**

V tejto rubrike nájdete odpovede na otázky týkajúce sa užívania výživových doplnkov Walmark.

NA PODPORU
IMUNITY

Spektrum Imunactiv®

KOMPLETNÝ MULTIVITAMÍNOVÝ A MULTIMINERÁLNY PRÍPRAVOK NOVEJ GENERÁCIE, V KTOROM VŠETKY VITAMÍNY A STOPOVÉ PRVKY POCHÁDZAJÚ Z ORGANICKÝCH ZDROJOV. VÝŽIVOVÝ DOPLNOK OBSAHUJE VŠETKY ZÁKLADNÉ VITAMÍNY V ODPORÚČANÝCH DENNÝCH DÁVKACH. NAVYŠE JE OBOHATENÝ KOMPLEXOM IMUNACTIV®, KTORÝ OBSAHUJE BETAGLUKÁN, BIOFLAVONOIDY, VITAMÍN C A ZINOK.

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



1 KOMU PREDOVŠETKÝM JE PRÍPRAVOK URČENÝ?

Spektrum Imunactiv® je vhodný pre osoby, ktoré potrebujú **podporiť obranyschopnosť svojho organizmu**, ako je tomu napríklad v období zvýšeného výskytu respiračných a iných ochorení. Výživový doplnok je vhodné podávať aj pri zníženom príjme či poruche vstrebávania vitamínov, minerálov a stopových prvkov, pri diéte alebo nesprávnej životospráve, pri **zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži** alebo pocitoch vyčerpania a únavy.

2 KTORÉ ÚČINNÉ LÁTKY OBSAHUJE?

Obsah účinných látok v tomto výživovom doplnku **je skutočne komplexný**: vitamín A, vitamíny skupiny B, vitamíny D, E, K, biotín, kyselina listová, chaluha bublinatá, horčík, mangán, meď, selén, vápnik a železo. Spektrum je navyše obohatené komplexom Imunactiv®, ktorý obsahuje betaglukán, bioflavonoidy, vitamín C a zinok.

4 AKÉ JE ODPORÚČANÉ UŽÍVANIE?

Užíva sa **jedna tableta denne**, najlepšie po jedle, ktorá sa zapája tekutinou. Prípravok neobsahuje žiadne umelé sladidlá, arómy ani konzervačné látky.

3 ČO KONKRÉTNE ZNAMENÁ ZELEŇ ZNAČKA S DVOMA LÍSTKAMI A NÁPISOM ORGANICKÉ ZDROJE, KTORÁ JE VYOBRAZENÁ NA PRÍPRAVKU SPEKTRUM IMUNACTIV®?

Ide o pečať kvality, ktorá deklaruje, že zdrojom všetkých vitamínov a stopových prvkov, ktoré sa nachádzajú v prípravku, sú **organické zlúčeniny**. Tieto prírodné zdroje zaručujú ich **lepšie vstrebávanie**.

5 PREČO NESTAČIA TELU VITAMÍNY A MINERÁLY, KTORÉ ZÍSKAVA Z ČERSTVEJ ZELENINY A OVOCIA?

Vedecké práce, ktoré prebiehali v rokoch 1985 až 2002*, odhalili **veľký úbytok vitamínov i minerálov v ovoci a zelenine**. Extrémne nízke hodnoty boli zistené pri vitamíne C. Jeho obsah v jablkách poklesol o 60 %, v jahodách o 87 %. Príčin je viac – ovocie a zelenina sa zbierajú a nechávajú narýchlo „dozrievať“ v umelej atmosfére. Na druhej strane sa umelo „vyháňajú“, aby sa dosiahli čo najvyššie prírastky. Na pestovanie ovocia a zeleniny sa využívajú pesticídy, dusičnany, fungicídy, herbicídy... Vzhľadom na to, že nám väčšina ovocia a zeleniny, ktorá sa predáva v obchodoch a nespadá do BIO produkcie, nedáva záruku kompletnej zásoby vitamínov a minerálov, ponúka sa priestor pre **výživové doplnky**, ktoré **garantujú presne stanovené množstvo účinnej látky**.

*Zdroj: Geigy Pharmakonzern, Switzerland (1985), Lebensmittelarbor Karlsruhe (1996), Sanatorium Oberthal (2002)



Vernostný program

Odmeníme
každý ČIAROVÝ KÓD!

**TERAZ
NAVYŠE AKCIA!**
Dvojnásobný bonus za
zaslané čiarové kódy!

Akcia platí do 31. 10. 2015.
Viac informácií nájdete na
str. 22 tohto časopisu.



Kúpte

produkt Walmark
alebo Natures'Bounty

- Kdekoľvek v lekárni
alebo na e-shope.

Pošlite

čiarové kódy

- Vystrihnite alebo odlepte
čiarové kódy z výrobkov
a pošlite ich na adresu:
**Klub zdravia Walmark,
P.O.BOX č. 4
010 02 Žilina 2**

Vyberte

si odmenu

- Stav svojho Wk účtu dostanete
e-mailom alebo ho nájdete na
www.klubzdravia.sk/profil
- Vyberte si odmenu a vymeňte
ju za Wk - odmeny nájdete
na [www.klubzdravia.sk/
vernostnyprogram](http://www.klubzdravia.sk/vernostnyprogram)

Užívajte

a tešte sa!

- Vašu vybranú odmenu vám
pošleme poštou.
- Pri objednávke do 150 Wk
vám odpočítame 100 Wk ako
poštovné. Pri objednávkach
nad túto čiastku je poštovné
ZADARMO.

Viac o vernostnom programe na www.klubzdravia.sk
alebo bezplatnej infolinke 0800 191 191

NA 3 VYŽREBOVANÝCH
ÚSPEŠNÝCH LÚŠTITELOV ČAKAJÚ
ZAUJÍMAVÉ KNIŽNÉ NOVINKY!
Ďalším 5 vyžrebovaným pošleme
balíčky plné zdravia.

Vylúštenú krížovku označenú heslom „Tajnička“ posielajte najneskôr do 30. 11. 2015 na adresu: Zákaznícky servis, Walmart, a. s., P. O. BOX č. 4, 010 02 Žilina 2, Slovenská republika alebo na e-mail: klubzdravia@walmart.sk. Výhercu uverejníme na www.klubzdravia.sk

AAM, BLUEBAYOU, BDE, DAA, EE, UNIN, YR	IMRICH DOM.	RESPEKTÍVE SKR.		KNOKAUT SKR.	REHOLA	PAPAGÁJ	KREMIČITAN BERÝLIA A HLINÍKA		MÚRY	CITOSL. TRKNUTIA	A INÉ SKR.	TALIANSKY HUDBNÝ SKLADATEĽ	NEMECKÝ ELEKTRIKÁR- SKÝ ZVÁZ	INDONÉZSKA OBJEMOVÁ MIERA
IRÍDIUM ZN.			MORSKÝ KÓROVEC					BUDOVA						
			MLADÝ ČLOVEK											
SPOMIENKY								KATEGÓRIA						
								ZÁTKA DO SUDA						
ROYAL SOCIETY OF LONDON SKR.				1. ČASŤ TAJNÍČKY							FÁZA SPÁNKU			
				KRÁTKE VLNY SKR.							KTORÝ SKR.			
PROTIKLAD					AMERICKÁ HEREČKA MAG ?					KULTÚRNY DOM SKR.			BAVORSKÝ SYR S VNÚTORNOU PLEŠNOU	JUNIORSKÁ KATEGÓRIA LAKROSU
	ZLATO PO ŠPAN.	RÍMSKÝCH 505			EURÓPSKE POHORIE					TIBOR DOMÁCKY				
	NEPRUŽNÝ ÚRADNÍK													
POOBÚJAJ												PRIRODZENÝ LOGARITMUS SKR.		
MAČKOVITÁ ŠELMA												UTOROK SKR.		
BANSKÁ CHODBA												HOLANDSKÁ RIEKA		
	OVUM SKR.											CITOSLOVCE ODPORU		
	AUTOMOBIL HOVOR.													
OPYTOVACIE ZÁMENO												POKIAL		
SUMERSKÉ MESTO												OZNAČENIE LIETADIEL RUMUNSKA		
VYŤIAHNI MEČ				NEVOJAK		MUŽSKÉ MENO	EAST NORTH EAST SKR.	FIALKA BOTAN.	PATRIACI ANČI		VOLKSWA- GEN SKR.	ZNAČKA KVALITY MŪKY		
												POHÁR		
TATKO					DIEVČINA					ŠTÝL				
	BALÍK ZASTAR.	MNE			POLSKÉ MESTO					WEST AFRICA SKR.			SNÍVAJ KNÍŽ.	SÍDLO V ČADE
		REGIONÁLNA ROZVOJOVÁ AGENTÚRA			KTORÍ					ZNAČKA TUKU				
2. ČASŤ TAJNÍČKY												HALUCINO- GÉN. DROGA		
												MPZ TURECKA		
LIEČIVÁ RASTLINA							SÚPIS							
PORCELÁ- NOVÁ SUROVINA							BEZVLÁDIE							

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

