MOJE ZDRAVÍ

MYSLÍME NA PREVENCI

2/2012 • 39 Kč

Chyby při mytí vlasů!

Jarní plán

Než sundáte zimní kabát

Jídlo zlepšuje náladu

Kam se ztrácí vitaminy?

Přírodní lékárna

40 antioxidantů v zázvoru

Naše dítě pořád stůně! Co s tím?

9 771214 387003 02

Trénujte s Expreskou

Absolvování kruhových tréninků v **Expresce** se brzy promítne do vaší fyzičky. Sezónní specialitou jsou nyní třeba speciální sestavy zaměřené na posílení spodní poloviny těla. To vám pomůže připravit své tělo třeba na sjezdovku nebo běžky. V Expresce se posilování na speciálních hydraulických strojích v pravidelných intervalech střídá s aerobním cvičením mimo stroj. Svaly se procvičují symetricky a rovnoměrně. Takové cvičení zvládá začátečník, přínosné je však i pro pokročilého sportovce. Během půlhodinových aktivit se setkáte ještě s dalšími novinkami. Své členství můžete bez potíží uplatnit ve kterékoli ze 30 Expresek v Česku i na Slovensku. Více na internetových stránkách www.expreska.cz.

Hubnutí pod odborným vedením

Pro efektivní hubnutí a předejití následného jo-jo efektu je důležité postupně měnit životní styl. A k tomu, aby změna byla prospěšné pro vaše tělo i duši, vám podává pomocnou ruku společnost **STOB** ve svých kurzech snižování nadváhy. Účastníci kurzů se naučí sestavit si jídelníček, který jim chutná, ale je energeticky racionálnější a hlavně „cvičí vůli". Kurzy snižování nadváhy se pořádají i pro speciální skupiny diabetiků a lidi s vážnějšími zdravotními problémy. V Praze testují i kurz speciálně pro muže. Přihlášky a informace jsou dostupné na webové stránce www.stob.cz nebo na telefonním čísle 241 762 847.

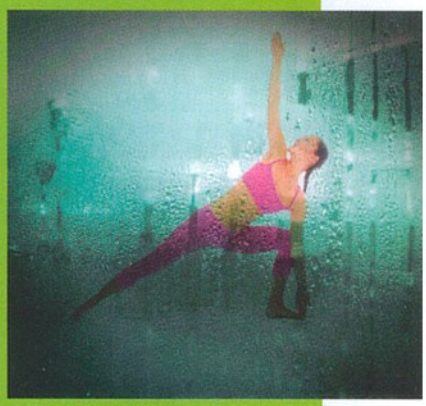
FOTO: ARCHIV

Uklidňující rostliny

V noci dobře spát a ve dne pracovat naplno – to je ideální stav. Povinnosti, starosti a stres to však zařídí jinak. Ve dne jsme unavení a chce se nám spát, v noci se naopak vydatného spánku nedočkáme. Pokusme se to řešit rostlinnými přípravky. Doplněk stravy od společnosti Kneipp kombinuje tři byliny: kozlík lékařský, třezalku tečkovanou a meduňku lékařskou. Prášek z kořene kozlíku lékařského má uklidňující a relaxační účinky. Pomáhá při nervovém vyčerpání, nespavosti z přepracování, při migrénách. Extrakt z meduňky lékařské pomáhá při žaludečních neurózách. Prášek z horních částí nati třezalky tečkované obsahuje velké množství flavonoidů, které celkově zklidňují a pomáhají nabýt zpět duševní rovnováhu.

Jógou ke zdraví

Pokud jste v tomto roce odhodlaní posunout svůj životní styl směrem ke zdraví, zařaďte do svých plánů každodenní chvilku na jógu. Nejen že získáte pružné tělo, snížíte svou váhu a posílíte imunitní systém, ale také se vnitřně uvolníte a zvýšíte si vitalitu a chuť do života. **Studio Hotyoga 42** má připravený rozvrh pro ranní ptáčata (od 7:00) i pro pracovně vytížené (večerní hodiny od 19:45), „své" hodiny si jistě najdete i o víkendu. Oku ladící prostory v přírodních barvách vás budou inspirovat a poskytnou veškerý komfort pro cvičení. Více na www.hotyoga42.cz.



Nalezněte harmonii

Francouzská značka Les Fleurs de Bach nabízí svým zákazníkům kromě základních esencí i kosmetiku a parfémy v souladu s filozofií doktora Bacha. Tělová a koupelová řada **Présence(s) de Bach** obsahuje hydratační tělové mléko, harmonizující a zklidňující sprchový a koupelový krém, zklidňující sůl do koupele, harmonizující a zklidňující mýdlo. Výrazná přírodní vůně v podobě mýdla je vhodná také do šatníku, aby vaše oblečení harmonizovalo mysl po celý den. Tělovou a koupelovou kosmetiku značky Les Fleurs de Bach zakoupíte ve zdravých výživách nebo na e-shopu www.bio-bachovky.cz, kde je také seznam všech obchodů.