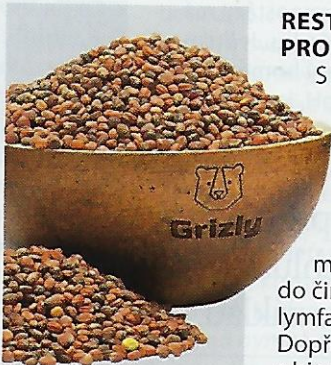


VYRAZTE NA OČISTNÉ NÁKUPY

Hledáte pomocníky pro svůj jarní detox? Máme pro vás pár osvěžujících jarních tipů.

VITAMIN, JENŽ NEJVÍC CHYBÍ

Na jaře máme vyčerpané zásoby vitamínu D, který se tvoří v kůži působením slunečního záření. Doplňte si ho. Vitamin D3 VitaSolaris obsahuje nejvyužitelnější formu vitamínu D – vitamin D3. Více informací na vitasolaris.cz



ŘEDKVIČKY V ROZPUKU

V nakličovací nádobě nechte semínka klíčit 5–6 dní. Během klíčení je 2–3x denně proplachujte vodou. Mix tří druhů Bio ředkvi od Grizly, 250 g za 199 Kč na grizly.cz

RESTART PRO POKOŽKU

S pocitem těžkých nohou, s celulitidou, celkovou únavou, ale také bolestem hlavy má možná co do činění špatný lymfatický oběh. Dopřejte si masáže s bio tělovým a masážním olejem Lymfa fit od Salos. 50 ml za 152 Kč na saloos.cz

Náš tip



BURGER BEZ MASA

Dopřejte si odlehčený jídelníček bez masa. Veganský burger s klíčenou fazolí mungo od značky Semix nabízí směs na přípravu až šesti burgerů. 250 g za 98,90 na zdravyzivot.com

KUCHAŘKA S DUŠÍ

Knihy známé české foodbloggerky Kateřiny Kuranovy z blogu Smoothcooking.cz ukazuje, jak si jednoduše připravit smoothie ze sezonních, snadno dostupných a lokálních surovin. Česká smoothie vydala



POHLAZENÍ PRO STŘEVO

Probiotické kultury zlepšují kondici střeva, a tím i naši imunitu. Hodné bakterie dodáte střevu třeba tím, že si dáte Bílý jogurt bifido s obsahem kmene Bifidobacterium, BB-12 od Mlékárny Valašské Meziříčí. Koupíte v běžné síti prodejen.

MINIZAHŘÁDKA PRO ZDRAVÍ

Set pro pěstování mikrogreens brokolice od inGreen obsahuje 2 balení bio semínek brokolice a misku k opakovanému použití. Koupíte od 99 Kč na ingreen.cz



Blesk Zdraví 31

PRO VAŠE JÁTRA



má příznivé účinky na lidský
kodlavin, jako jsou alkohol,
nraně před jejich ztukovatěním

použití uvedeny na obale.
ovice, Česká republika.
OVITAN-2022-07_Inzerce_215x280

www.lipovitan.cz