

KONDICE • DIETY • PSYCHOLOGIE • RODINA • RELAX

zdraví

ROČNÍK 71/5 květen 2023
CENA 49 Kč / 2,29 €



Zkuste žít
MINDFULNESS

7 TIPŮ
pro lepší
imunitu

NITROBŘIŠNÍ
tuk a jak se
ho zbavit

Je **CBD**
skutečně
zázrak?

**SVĚTLANA
NÁLEPKOVÁ**

**Jak se budeme cítit,
určujeme my**

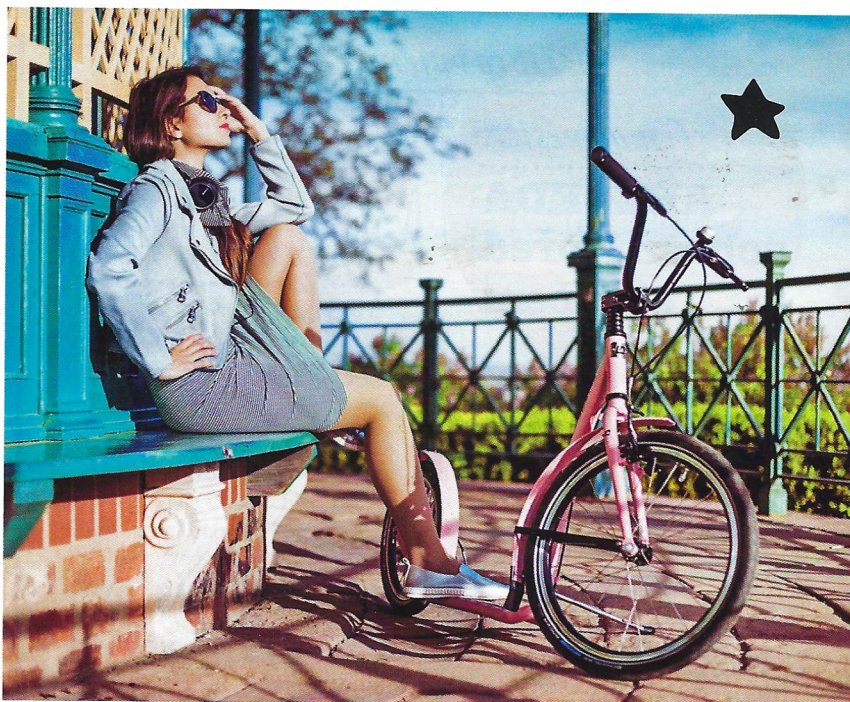


Koloběhem K LEPŠÍ FIGUŘE

Vyzkoušejte koloběh a buďte na plavkovou sezonu připravená.

Při koloběhu zapojíte i svaly, o kterých jste do té doby neměla ani ponětí. Skvěle formuje ženské partie. Důležitá je však správná technika koloběhu, jejímž základem je pravidelné střídání nohou. Více se o správné technice jízdy na koloběžce dozvíte na stránkách

www.zdravakolobezka.cz.



Univerzální a *s vůní malin*

Frosch Univerzální čistič Malina čistí, odvádí a zanechává dlouhotrvající lesk v koupelně, v kuchyni nebo na keramických podlahách. Díky receptuře obsahující malinový ocet odstraňuje univerzální čistič usazeniny vodního kamene, nečistoty, skvrny od vody i zbytky mýdla. Produkt je po použití zcela biologicky rozložitelný. Nově jsou všechny výrobky značky Frosh k dostání také na e-shopu: frosch-eko.cz.

PĚČE se spoustou bylinek

Gel BIOVENOL® HEMO je kosmetický přípravek, který je určen pro pokožku v okolí konečníku, jež má sklony k zarudnutí, svědění a podráždění. Kombinace extraktů z dubové kůry, aloe, vilínu, řepíku, jitrocele, heřmánku, tužebníku a třezalky zklidňuje podrážděnost a navozuje pocit úlevy. Účinky gelu jsou podpořeny obsahem allantoinu a panthenolu. K dostání v lékárnách nebo na www.bio-medica.cz.



TIP pro pohybový aparát

Nejpoužívanější prostředek lidové medicíny podporující hojení ran a pohmožděnin je kostival lékařský. ALPA gel kostival využívá jeho účinků působících na pohybový aparát. Více na www.alpa.cz.

