

KONDICE • DIETY • PSYCHOLOGIE • RODINA • RELAX

zdraví

ROČNÍK 71/12 prosinec 2023
CENA 49 Kč / 2,29 €

**Sváteční
PEČENÍ**

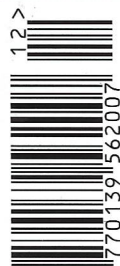
ČESKÉ
RYBY
na talíři

MÝTY
o chřipce
a nachlazení

KAM
VYRAZIT
O ADVENTU?

**Michaela
KUKLOVÁ**

**Divadlo je silné
antidepresivum**



Novinky a tipy



BEZBOLESTNÝ POHYB je zásadní! ★

Masážní Alpa krém s arnikou přináší rychlý pocit úlevy a osvěžení namoženým svalům. Postačí lehká masáž, kterou zvládnete sami, a budete překvapeni, jak rychle vás znovu postaví na nohy. Víťaným bonusem je nejen přírodní složení, ale i kvalitní mastový základ a jeho blahodárné působení na pokožku. V [e-shopu Alpy](#) ho koupíte za 34 Kč.

NÁPOJ pro radost z pohybu



Rozpuštěný kolagenový nápoj BIARTHRO Protein Kolagen Drink s unikátní složkou z vaječné membrány obsahující lecitin (min. 60 %), kolageny typu I, V a X, dále mořský kolagen typu I a III, glukosamin, chondroitin, MSM, kyselinu hyaluronovou, minerální látky hořčík, vápník a vitaminy C, D₃ a K₂. Doplněk stravy s pomerančovým a citronovým aroma. www.bio-medica.cz

ČESKÁ KLASIKA nejen pod stromeček

Figurka Igračka Čerta Hynka s ohnivým kočárem taženým koníkem Uhlíkem spolu s inovativním propojením fyzické hračky s podcastovou pohádkou Pekelné spřežení načtenou hercem Martinem Stránským rozvíjí fantazii a jemnou motoriku dětí. Celou pohádku lze spustit načtením QR kódu na prodejní kartě nebo ji najdete na rozcestníku

www.pohadkaigracek.cz



DARUJTE MOU VRÁTIT ČAS

Oční krém a pleťové sérum Anew Power

s patentovanou technologií Protinol™ pozvedá běžnou péči o pleť na profesionální úroveň. Dárková sada obsahuje oční krém, který okamžitě vyhlazuje a minimalizuje viditelnost vrásek a rozjasňuje

www.avon.cz

Kávový DOPING

Většina žen má slabost pro výbornou kávu s neuvěřitelnou mléčnou pěnou. Takové latté nebo cappuccino umí vždy zlepšit den a zvednout náladu. Kávovar Barista Express™ Impress se stane tím nejlepším číšníkem. Má integrovaný tamper, který na namletou kávu v páce vytvoří ideální a rovnoměrný tlak. Výsledkem je tak méně nepořádku a chuťově i vizuálně dokonalý šálek.

