

WELLness



REDAKTORKA
WELLNESS
BLANKA
ČAS
VYRAZIT

Konečně! Balím lyže, hůlky, přezkávky i sáňky do sklepa a oprašuju kolo, in-line brusle a letní boty na běhání. Ze skříně lovím ploutve i plavky, a zatímco všechny kamarádky přestávají v rámci diet jíst, já počítám místo kalorií dny do začátku „teplého období“. Zaplatť pánbůh za jaro. Konečně se dá chodit s hůlkami na dlouhé procházky, občas se vyhoupnout do sedla koně nebo bicyklu. Třesu se blahem, že zase na půl roku vyměním tělocvičny za přírodu. Nesnáším totiž stereotyp a rytmus střídání ročních období mě vážně baví. Proč? Pořád je co měnit i na co se těšit. Takže žádné skuhrání, je čas zvednout kotvy a vyrazit ven za dobrou náladou. Ta je důležitější než vaše velikost oblečení. Na to vezměte jed!

Více se o léčebných přípravcích dočtete na www.kamenny-olej.cz.



LÁZNĚ U VÁS DOMA

Nemusíte utrácet hodně peněz, abyste si odpočinula od starostí a dodala svému tělu chybějící energii. Lázeňskou kúru si můžete připravit i na své domácí adrese. Pomocť vám v tom můžou i nové hojivé přípravky z kamenného oleje – zbavují bolesti a uzdravují pokožku. Navíc díky bohatému obsahu organicky vázané síry působí protizánětlivě! Vsaďte na Kamenný olej pro minerální koupele nebo třeba na Měsíčkový krém na ruce.



TY ČARODĚJNICE jedna!

O tom, že běh je skvělá terapie na vyčištění hlavy a také neúčinnější na zhubnutí, není pochyb. Je ale potřeba přistupovat k němu chytrě: dbejte na to, po jakém povrchu běháte (asfalt ničí klouby), v čem (vietnamky vyhodte a odpružte podrážku), a také nepřepalte tempo (pozvolna a krátce). Potřebujete-li motivaci nebo výzvu, klikněte na www.terminovka.cz a vyberte si z řady veřejných závodů, třeba Běh čarodějnic, a připravte se na něj. Zážitek je to jedinečný.

* Pořád se něco děje...

VYPNI TU TELEVIZI A MAZEJ!

Speciální centrum pohybových aktivit podporující všestranný rozvoj dětí se dostává i do České republiky. The Little Gym je jedním z nejpopulárnějších sportovních zařízení pro děti v západní Evropě. Učí mrňousky od čtyř měsíců do dvanácti let hravou formou rozvíjet všesměr dovednosti, každého přiměřeně jeho věku, založení a schopnostem. První česká pobočka je otevřena od dubna také v Praze 5, Drtinové ulici 8. Podrobnosti najdete na www.thelittlegym.cz.



Které sednou vám? Hledejte na www.oakleyshop.cz.

NEKUPUJTE ZBYTEČNOSTI

Jsou nové, dokonalé a zdravě prospěšné. Mluvíme o brýlích Oakley, které svou kvalitou dokonale ochrání vaše oči i při těch nejnáročnějších fyzických aktivitách. Perfektně drží za ušima, na nose a hlavně na očích. Nemíží se, nepadají ani nenechají proniknout sluneční paprsky a jsou navíc tak lehké, že si ani nevšimnete, že je máte na očích

soutěž

O 5x BATOH OD HUDYSORTU

Batoh Futura 28 Deuter (1790 Kč) je ideální jak pro aktivní pohyb, tak pro cesty do práce. Má záďový systém Aircomfort a bederní pásy s polstrovanými boky, objem 28 litrů, mnoho kapes a oddělitelnou spodní komoru vhodnou třeba na boty. Váží jen 1,3 kg a je kompatibilní se zásobníkem na vodu.

PTÁME SE: Kolikáté výročí založení HUDYsport letos oslaví? A) 20 let B) 15 let C) 30 let. Nápovědu hledejte na www.hudy.cz. Více o soutěži pak na str. 127.

