

DIETA / zprávičky

## Relax novinky

### CHŮZE JAKO NA PLÁŽI

Zmohly vás svátky natolik, že nutně potřebujete načerpat ztracenou energii? Dát si nohy na stůl a popíjet kávu je jedním z oblíbených způsobů.

Proč ale nezkusit změnu? Projděte se raději po oblázkové pláži!

I doma v obýváku nebo v práci vám to umožní zdravotní podložka VitaBeach. Tato švýcarská podložka, která simuluje chůzi po oblázkové pláži, působí na principu reflexní terapie nohou, zlepšuje chůzi a držení těla, posiluje téměř celé svalstvo a dokonce díky ní dochází k odplavování tuku z břicha, nohou a hýždí. Kromě toho se při chůzi na této podložce spaluje více kalorií než při běžné chůzi. Více na [www.vita-beach.cz](http://www.vita-beach.cz)



### Skialpinismus

Víte, co to je skialpinismus? Vyjadřuje volný pohyb zimním horským terémem mimo značené cesty a upravené svahy, který se může více blížit lyžování nebo horolezectví. Tento sport může mít mnoho podob – od příjemné procházky vzhůru horským úvalem a následným pohodovým sjezdem čerstvým prašanem do údolí přes výstup za použití sněžnic až po náročný horolezecký výstup za pomoci klasického horolezeckého vybavení a sjíždění velmi strmými skalnatými úbočími se sklonem téměř 45°, kde nejsou výjimkou ani několikametrové seskoky ze skalních útesů.

inzerce 000019037

SPORTOVNĚ - RELAXAČNÍ KURZY  
V HEALTH CLUBU BLUE ORANGE

blue  
orange

- Zhubněte 5 kg za 6 týdnů
- Detoxikační kúra
- Začínáme
- Kurz pro těhotné a další...

[WWW.BLUEORANGE.CZ](http://WWW.BLUEORANGE.CZ)



### SPORTOVNÍ TAŠKY S JAPONSKÝM DUCHEM

Toužíte po zajímavé a netradiční sportovní tašce? Vsadte na ty od LeSportsac. Kolekci na zimu 2009/10 vytvořil japonský umělec žijící v New Yorku Tomokazu Matsuyama a jmenuje se AIR. Vybrat si můžete z různých modelů: originální sáček na svačinu, nákupní taška, batoh nebo tři velikosti tašek s dvěma možnostmi nošení – přes rameno nebo v ruce. Všechny jsou vyrobené z nepromokavého a nezníčitelného nylonového materiálu rip-stop a mají mnoho vnitřních i vnějších kapes. Kolekci prodává např. Kebab Store.

### TŘI KROKY PRO ZDRAVÍ VAŠICH ŮST

Ústní voda Odol3dent Zuby a jazyk poskytuje maximální ochranu hned třikrát: fluorid sodný posiluje zubní sklovinu a pomáhá tak předcházet vzniku zubního kazu, účinné látky potom odstraňují z povrchu jazyka a celé ústní dutiny bakterie, které bývají nejčastější příčinou nepříjemného zápachu z úst. Ve třetí fázi pak redukuje vznik zubního plaku, který může mít za následek zánět dásní a následnou parodontózu. Ústní voda Odol3dent navíc neobsahuje alkohol, takže na rozdíl od většiny běžných ústních vod s alkoholem nezpůsobuje podráždění sliznice a nežádoucí pálivý pocit v ústech. Je vhodná pro děti, mladistvé i těhotné ženy. Ústní voda Odol3dent Zuby a jazyk je, stejně jako pasta a kartáček z této řady, k dostání v obchodních řetězcích a drogeriích za doporučenou cenu 89,90 Kč.

