

**CLUB FEMININ****PRIM-PLAN**

- Stela Popescu 6-7

SĂNĂTATE

- Din inimă, pentru inimi 9
 ■ Infecțiile urinare 10

FRUMUSEȚE

- Câștigă lupta cu kilogramele 12

**CLUB MASCULIN****SĂNĂTATE**

- Graba strică treaba 17

**CLUB PRICHINDEL****SFATURI**

- Ești pregătit să devii părinte? 18
 ■ Mami, te vreau doar pentru mine 19

CONCURS

- Povestea Minimarțienilor 21

**CLUB SENIOR****TERAPIE**

- Menopauza, un toast pentru transformare 23
 ■ Cum prevenim apariția artrozei 25

**CLUB ACTIV****NATURAL**

- Cu măștile curate 27
 ■ Cursa spre performanță 29



Ai încredere în tine și norocul va fi de partea ta

P arcă mai ieri îmi spunea mama să nu dau la teatru. Și nu pentru că avea o idee preconcepută, ba, din contră, aveam o mamă foarte modernă. Ea zicea însă că mai bine m-aș duce la silvicultură, că eu nu prea sunt de teatru. Avea chiar și argumente. Ba că nu arătam ca actrițele americane pe care le mai vedea la cinema, ba că eram dezordonată, ba că prea mă comportam ca un băiețoi. Adevărul e că-mi și plăcea să joc fotbal cu păpușile.

Așa se face că, atunci când am dat prima oară și n-am intrat, nu a fost surprinsă. Partea bună a fost însă că așa am ajuns la o facultate de limbă rusă, că pe vremea aia așa era obiceiul. Dacă aveai note mari, erai repartizat la o altă facultate. Această întâmplare a fost și cea care mi-a deschis pân' la urmă drumul spre teatru. Într-o zi, prin primul an, cineva a venit și ne-a spus că se dă examen la Grupul Artistic de la Ansamblul MAI, la echipa de teatru. Ne-am dus, am făcut o scenă din Chirița și am intrat. După un an de urcat pe scena de acolo, am dat din nou la teatru și am intrat. Așa a început totul.

Mai târziu, într-o seară în care mă plimbam cu mama la braț, i-am spus că, uite, am intrat totuși unde am vrut! Atunci, ea mi-a spus un adevăr genial: „Ai avut noroc că ți-o ieșit!”. Și atunci am descoperit că până la urmă poți să fii frumos, să fii deștept, poți să ai talent și să nu-ți iasă. E important să ai noroc, iar în viață poți să te întâlnești cu multe noroace. Tot ce trebuie să faci e să crezi în ele și, mai presus de asta, să crezi în tine!

Stela Popescu

Miturile trec prin stomac

O ZI MAI PROASTĂ la birou? Clar v-a tăiat calea în drum spre serviciu o pisică neagră. O durere de cap apărută din senin? Cu siguranță ați dat peste un capac de canal cu un număr impar de găuri...

VIAȚA OMULUI e plină în general de mituri și superstiții, iar aproape orice eveniment poate avea la bază o interpretare mistică. Cele mai generoase rămân însă tot cele care sunt asociate cu starea de sănătate a omului. Colecția celor din acest capitol e impresionantă, dar acum o să aducem în discuție doar unul extrem de actual și de nou-născut!

DACĂ DE LA BUNICI am învățat că putem să scăpăm de constipație purtând un usturoi legat cu fundiță în buzunar, iar de diaree dacă trecem cu spatele două dealuri, mai nou a început să se zvonească că de aceste probleme se poate scăpa și dacă bei un simplu iaurt... Evident că ambele variante sunt false. Prima pentru că nu apuci să bați drumul de peste două dealuri când ai astfel de probleme, iar a doua pentru că probioticele din iaurturi au rolul "să te rezolve la stomac", dar nu au puterea să o facă instantaneu. Apoi, nu toate

iaurturile conțin probiotice, iar de multe ori, cele care le au, din cauza procesului de fabricare, își pierd din calitate.

SINGURUL ADEVĂR în această "legendă" este că **probioticele** sunt extrem de benefice pentru cei care au probleme cu stomacul! Rolul lor e să echilibreze flora intestinală și dacă probioticele au o sursă garantată și sunt viabile în momentul administrării, ele își duc treaba la bun sfârșit. Ba chiar sunt recomandate și în timpul tratamentelor cu antibiotice, despre care se știe că nu sunt prea prietenoase cu stomacul. Femeilor, care mai suferă și de alte efecte adverse ale antibioticelor, cum ar fi micozele vaginale, le este recomandat de asemenea să caute produse care au la bază probiotice.

ȘTIM CU TOȚII că nu e bine să te pui rău cu stomacul, pentru că-ți poate distruge de la o întreagă vacanță, la o cină romantică sau o zi de serviciu! Probioticele vă vin în ajutor în acest context și chiar vă influențează în mod benefic imunitatea organismului. Asta, evident, în condițiile în care aveți grijă să aveți și un stil de viață sănătos din punct de vedere gastronomic.



Știați că...?

Tocurile dăunează grav sănătății

Potrivit unui grup de cercetători britanici,



pantofii cu toc reprezintă un real pericol pentru doamnele și domnișoarele care nu se pot despărți de ei.

Studiile oamenilor de știință au scos la iveală că

o treime dintre reprezentantele sexului frumos suferă de diferite afecțiuni cauzate de "tocurile ucigașe": de la simple infecții ale degetelor de la picioare, până la serioase leziuni la nivelul ligamentelor.

Problemele majore sunt cauzate de presiunea pe care **tocurile înalte** o exercită la nivelul gleznei. Cu cât tocurile sunt mai înalte, cu atât presiunea este mai mare.

Viața e ispită dulce

Pofta de mâncare și nivelul glicemiei sunt

strâns legate. Cu cât nivelul de zahăr din sânge crește, cu atât nevoia de a mânca din ce în ce mai mult e mai acută, crescând astfel șansele de a deveni obez.



Pentru a ține sub control această problemă, nu trebuie să vă înfomețați; alegeți un regim alimentar

cât mai sănătos, bogat în fibre. În paralel puteți opta pentru un supliment alimentar bazat pe acid alfa-lipoic, crom legat organic și extract de scorțișoară, despre care s-a demonstrat că au un puternic efect antioxidant și, totodată, ajută la **normalizarea glicemiei**.

Ceaiul care înfloarește

Vreți să vă surprindeți oaspeții sau să vă



bucurați voi înșivă nu doar de gustul plăcut al ceaiului, ci și de imaginea unui boboc ce înfloarește treptat? Atunci, legați cu o ață de bumbac în formă de rozetă sau de con câțiva muguri

de ceai alb cultivat organic, culeși manual, două frunze superioare de ceai verde și ceaiul negru Golden-tipped și câteva flori uscate de diferite culori. După ce turnați apă clocotită peste el, frunzele de ceai încep să se deschidă treptat și să înflorească în forme ciudate.

Cel mai bine puteți urmări „înflorirea” bobocilor puși într-un ceainic de sticlă și apoi să vă desfățați cu gustul delicat al băuturii pline de **sănătate**.

NOU!



VesiSorb® Q10 30 mg

Coenzima Q10 cu absorbție superioară
Tehnologie elvețiană

TESTATĂ CLINIC PENTRU

- a oferi energia necesară activității ritmice a inimii
- a sprijini sistemul cardiac
- a optimiza activitatea fizică și psihică
- a influența pozitiv procesele metabolice și antioxidante

Zinc Formulă forte 15 mg

EFECTE:

- crește imunitatea organismului, contribuind la prevenția infecțiilor bacteriene sau virale
- ajută la ameliorarea acneei, a eczemelor și a tenului gras
- contribuie la menținerea sănătății vaselor sanguine
- are efecte benefice asupra funcționării prostatei



Omega 3-6-9

BENEFICI:

- trei tipuri de acizi grași nesaturați - omega 3, omega 6, omega 9 - pentru controlul nivelului colesterolului din sânge
- ulei de pește, ulei din in și ulei de Borago officinalis - trei surse naturale pentru sănătatea arterelor și a inimii
- are efect benefic asupra tensiunii arteriale
- ajută la funcționarea celulelor nervoase
- influențează favorabil activitatea creierului și memoria



Ginseng coreean cu vitamina E

EFECTE:

- reduce stările de oboseală accentuată
- ajută organismul să se adapteze la stres
- are efect benefic asupra sănătății psihice
- indicat în perioadele de convalescență
- este benefic pentru potență și fertilitate



Seleniu Formulă forte 100 g

EFECTE:

- prin rolul său de antioxidant, contribuie la apărarea organismului față de radicalii liberi
- ajută la menținerea funcționării normale a aparatului cardiovascular
- stimulează activitatea mușchiului cardiac
- influențează pozitiv sistemul imunitar al organismului



Fericirea e



Diagnosticul Stelei Popescu:

contagioasă

Credeam, până nu de mult, că misterul și magia oamenilor s-au pierdut într-un zâmbet timid, zărit întâmplător pe chipul unui necunoscut pe stradă, că aleargă într-o ninsoare cu soare, că rătăcesc în lumi paralele, în care oamenii se așază pe borduri să-și povestească viața, că sunt prezente doar în lumi în care o ciocolată topită în buzunar nu e o tragedie. Credeam că-și duc veacul prin ludic.

CÂND AM ÎNTÂLNIT-O însă pentru prima oară pe Stela Popescu, am descoperit că dincolo de realitatea sumbră de afară, dincolo de noroiul de pe străzi, care se ambiționează să se mute și în suflet, există un tărâm al fericirii, accesibil oricui îl caută. Ursitoarele au fost darnice cu Stela Popescu. Chiar dacă a avut o copilărie dură și a trecut multe hopuri de-a lungul anilor, Stela a primit de la ele un dar sublim: dragul de viață și dragostea pentru oameni. Reușește astfel să te încarce cu energie din primele minute în care o asculți, de la primul zâmbet pe care ți-l oferă.

SECRETUL FERICIRII EI este că îi place tot ceea ce face, fie că joacă sau vorbește la telefon, fie că le pregătește prietenilor un crap baban în bucătărie. Dacă energia spune că a moștenit-o de la părinți, atitudinea pozitivă, similară parcă cu cea a unui copil ștrengar și uneori hoinar, înflorește zilnic cu ajutorul oamenilor din jurul ei. Povestea ei e despre oameni și pentru oameni...

„OAMENII SUNT SLĂBICIUNEA MEA. Pentru mine oamenii sunt foarte frumoși și foarte deștepți. Faptele care ar dezminți aceste gânduri sunt pentru

mine prea puține sau invizibile. Îmi plac oamenii și poate de aceea jocul pe scenă este pentru mine foarte simplu. Pentru că îl fac pentru oameni și îl fac în fața oamenilor și pentru că îmi place să văd oameni fericiți, să îi fac să zâmbescă! Iar această simplitate îmi dă poftă de viață și mă face să merg înainte, întotdeauna cu zâmbetul pe buze.

PARADOXUL e că unul dintre cele mai mari premii pe care le-am luat a fost pentru un rol într-o dramă. Însă drama nu mă tentează, îmi place să joc comedie. În anul II de facultate, când i-am spus profesorului meu de atunci că vreau să joc Chirița, a fost revoltat.

Aveam 22 de ani și nimeni nu vedea în mine personajul Chirița. Însă, după ce în vacanța de vară am pregătit un monolog din lucrare acasă, profesorul mi-a

spus „Da, trebuie să joci Chirița”. Și o fac și acum, la Opera Comică pentru copii și sunt fericiți de fiecare dată când am acest spectacol.”

VIAȚA E UN SPECTACOL

Teatrul e pentru Stela Popescu unul dintre cele mai prețioase daruri ale vieții, iar viața ei e un drum înainte, o

călătorie în care evită să se uite în trecut. „Privesc în spate doar când am greșit ceva și vreau să învăț să nu mai repet acea greșală. Iar când o treabă de grup nu iese bine, nu stau niciodată să caut vinovatul. Important e să descoperim de ce am făcut acea greșală și cum putem să facem să nu o repetăm. Până la urmă, fiecare dintre noi e vinovat măcar 50%. Fie că am ales prost, am spus prostii sau am acționat greșit. Orice greșală poate fi reparată și nu trebuie să lași nimic să te oprească din drumul tău! Dar pentru asta trebuie să crezi în tine și să iubești ceea ce faci!”

PE DE ALTĂ PARTE, poveștile Stelei sunt oportunitatea perfectă pentru cel care le ascultă să-și păstreze visele intacte. Ele te poartă pe meleaguri străine, în prezent, în căldura unei case de la malul mării, în viitor, în tot ce e mai bun în lume și în oameni. Optimismul Stelei e molipsitor, iar darul cu care își împărtășește gândurile, poveștile, speranțele e fantastic. Când pleci de la o întâlnire cu Stela Popescu, începi să vezi lumea altfel. Casele de pe drum parcă te îmbie cu parfumul dulceațelor, iar atmosfera pare desprinsă dintr-o dimineață senină de vară, în care perdelele încep să danseze ușor pe ritmul brizei. ||

NOU!

Club

Nature's Bounty Ester-C

**VITAMINA C CU ABSORBȚIE ÎMBUNĂTĂȚITĂ
NON-ACIDĂ PENTRU STOMAC**



VITAMINA C este indispensabilă pentru buna funcționare a organismului uman. Rezistența sistemului imunitar, încetinirea uzurii celulelor și a procesului de îmbătrânire, prevenirea alergiilor, buna absorbție a fierului la nivelul intestinului, creșterea rezistenței la infecții și menținerea numărului de globule albe din sânge, protecția antioxidantă, prevenirea transformării nitraților (din țigări, fum, grăsimi, unele legume) în substanțe cancerigene, scurtarea perioadelor de convalescență sunt doar câteva dintre beneficiile datorate prezenței în organism a cantității optime de vitamina C.

ÎN PROBLEMELE DE ACIDITATE STOMACALĂ, administrarea de vitamina C obișnuită poate fi mai dificil de tolerat. Ester-C® este o variantă patentată de vitamina C care îi asigură acestuia o foarte bună tolerabilitate gastrică, fiind non-acidă pentru stomac. Această substanță sprijină activitatea sistemului imunitar și oferă o protecție antioxidantă semnificativă.

Important de știut este faptul că organismul uman nu poate sintetiza vitamina C, iar aceasta, fiind hidrosolubilă, este eliminată din organism în cantități importante. În același timp, vitamina C este foarte sensibilă la factorii de mediu, fiind ușor distrusă prin fierbere, prăjire, la lumină sau căldură. De aceea carența de vitamina C este atât de des întâlnită. Ester-C este un produs creat având în vedere toate aceste aspecte.

ESTER-C® CONȚINE C-SORB™, ESTER-C® ALĂTURI DE C-SORB™ și metaboliții care apar în mod natural în organism acționează în mod sinergetic pentru a mări gradul de absorbție și retenție a vitaminei C. Ester-C® sprijină imunitatea la nivel celular, pe un interval de până la 24 de ore de la administrare.

Osteo Bi-Flex Advanced

PENTRU PROTECȚIA CARTILAJELOR ȘI ÎNTĂRIREA ARTICULAȚIILOR

AFECTIUNILE ARTICULARE AU CAUZE DIVERSE, dar unul dintre simptomele prezente întotdeauna în tipul acesta de afecțiuni este durerea. Uzura cartilajelor și a articulațiilor în general apare fie că este vorba de înaintarea în vârstă, fie de suprasolicitarea articulară cauzată de activitățile cotidiene sau de practicarea sportului. De asemenea, leziuni la nivel articular și reducerea mobilității pot apărea în urma unor afecțiuni de tip infecțios, inflamator sau în urma unor traume mecanice.

DURERILE CARE ANUNȚĂ DIFERITE LEZIUNI ale cartilajelor articulare sunt însă prezente la scară largă în rândul populației. Sedentarismul, munca de birou care presupune de multe ori o postură nu

tocmai corectă, asumată pe perioade relativ îndelungate, traficul care obligă șoferul să petreacă o bună bucată de timp în scaunul mașinii provoacă dureri la nivel articular.

CARTILAJUL ACȚIONEAZĂ CA UN TAMPON între structurile osoase care formează articulația, oferindu-i acesteia mobilitate. Condroitina este o substanță care se găsește în mod natural în cartilajul uman, asigurându-i elasticitatea, și care, fiind administrată în cazul leziunilor la nivelul cartilajelor, ajută la refacerea acestora, restabilind starea de confort.

OSTEO BI-FLEX® ADVANCED conține o formulă nouă, revoluționară, ce protejează cartilajele și ajută la refacerea componentelor articulare.

INGREDIENTUL ESENȚIAL AL ACESTUI PRODUS este complexul JOINT SHIELD™, care conține un complex de condroitină și extract de Boswellia serrata (patentat sub denumirea de 5-LOXIN®).



Din inimă, pentru inimi

MELANCOLII ÎN CARE GÂNDURILE DANSEAZĂ

un blues nesfârșit; momente de bucurie în care pistruii de primăvară îți topăie pe față de veselie; planuri de viitor care îți lasă în suflet o căldură nefirească, similară cu cea a nisipului care ți se strecoară, fără să-l poți opri, prin palmă...

DINCOLO DE NOȚIUNI

TEORETICE, religioase sau poate politice, viața e un cumul de experiențe și de stări pe care le trăiești la intensitate maximă. Trebuie să fii pregătit în fiecare zi pentru ceva memorabil, ceva unic, ceva special. Povești de dragoste, bucurii banale sau complexe, provocări, ambiții...

TOT CE FACI, FACI DIN

INIMĂ! Atât timp cât ai grijă de ea, ai grijă de colecția ta unică de trăiri.

Inima, cel mai metaforizat și, în același timp, soarele Universului său. O inimă sănătoasă se

reflectă până la urmă într-o viață plină de bucurii.

TRISTEȚILE, PE DE ALTĂ

PARTE, nu sunt decât o prelungire a afecțiunilor cardiace. Și inima poate avea parte de mult!

De obicei, simți doar o mică înțepătură, alteori simți că inima ta bate precum cea a unui maratonist. Așa încep și grijiile. De cele mai multe ori, oamenii se plâng de bătăi puternice ale inimii, de puls neregulat sau stări de leșin. Suprasolicitarea se transformă deseori într-o gheară, care te zgârie fără milă în piept. Din păcate, de multe ori, de aici și până la infarct nu mai e decât un pas. Dacă doamnele au un mic avantaj, pentru că hormonul feminin estrogenul are, parțial, un efect de protecție a inimii, bărbații sunt extrem de vulnerabili.

DINCOLO DE ACEST PEISAJ SUMBRU RĂMÂNE,

TOTUȘI, SOARELE. Bolile de inimă pot fi ușor prevenite. Un regim de viață sănătos, lipsit de ceața provocată de fumul țigărilor, acompaniat de exerciții aerobice regulate sau măcar de o oră pe zi de mers pe jos reprezintă o soluție. Eliminarea factorilor de stres, un regim de lucru normal, perioade de odihnă sunt alte cerințe obligatorii pentru sănătatea inimii.

DACĂ STAȚI BINE SĂ VĂ

GÂNDIȚI, dacă vă uitați la acei oameni fericiți care se pregătesc de aniversarea cu numărul 100, o să realizați că nu e prea dificil să vă mențineți o inimă

sănătoasă până la o vârstă înaintată. Numeroase studii care s-au efectuat de-a lungul anilor au

arătat că accidentele cardiace sunt mai rare în rândul populațiilor mari consumatoare de ulei de măsline și de produse din pește. De asemenea, și coenzima Q10 e un partener de încredere pentru o inimă sănătoasă, oamenii de știință descoperind că aceasta poate preveni apariția unor cheaguri de sânge și poate micșora tensiunea arterială.

DUPĂ CUM SE VEDE, soluții

pentru o inimă sănătoasă sunt. Important e să o găsiți pe cea care vi se potrivește și să o puneți în aplicare din inimă.



Colesterolul dușmanul din alimente

GREȘELILE pot fi reparate. E un lucru pe care-l înveți de mic, când faci prima prostioară, când, de exemplu, ai vărsat farfurioara cu dulceață pe fața de masă nou cumpărată. Chiar dacă mama, inițial, s-a supărat, ulterior ți-a zâmbit și ți-a spus că nu-i bai, că se poate repara. De-a lungul vieții, te confrunți cu o sumedenie de astfel de situații, unele mai grave, altele mai puțin, dar care pot fi îndreptate.

CÂND VINE VORBA de inima ta însă, nu mai ai acest avantaj. Ea nu are voie să dea niciodată greș, iar tu îi poți pune numeroase piedici. Și probabil cea mai periculoasă e atunci când nu ai un stil de viață sănătos și ești prizonier al unei alimentații haotice.

COLESTEROLUL, dacă-l scapi astfel de sub control, devine unul dintre cei mai mari dușmani ai inimii. Deja nu mai e un secret că un nivel ridicat al colesterolului stă la originea majorității bolilor

cardiovasculare, care în țările occidentale reprezintă prima cauză de mortalitate. Dacă-l lași să-și facă de cap și nu-l controlezi, inima ta va primi din ce în ce mai puțin sânge. Rezultatul poate fi tragic! Dar, din fericire, tragediile pot fi ușor evitate

dacă, așa cum zic mai toți cardiologii, ne dedicăm unui stil de viață sănătos și punem în aplicare o strategie corectă de hrănire.



Infecțiile urinare, un adevărat calvar



DESPRE INFECȚIILE URINARE se poate spune că sunt extrem de pătinoare. Au făcut o adevărată pasiune pentru femei, deși ele nu par să le poarte aceleași gânduri. Un dușman declarat al multor femei, infecția urinară e una dintre cele mai săcătore și insistente afecțiuni. Nu se lasă cu una, cu două.

CONSTANȚA cu care apare și reapare este de-a dreptul enervantă. Nu-i de ajuns că femeile trebuie să-i tolereze pe bărbații care nu-și pun

niciodată hainele în șifonier sau pe cei care fac acrobații prin șantieri și simt nevoia să fluieră ca să nu treacă neobservați, trebuie să aibă de-a face și cu afecțiunile tractului urinar.

INFECȚIA URINARĂ este o afecțiune inflamatorie produsă de diferite microorganisme care se instalează la nivelul aparatului urinar. Partea și mai supărătoare e că poate apărea exact când te aștepti mai puțin. Poți să ajungi cu ea acasă de la piscină, de la o toaletă publică,

de la saună... În timpul verii, bazinele murdare, petrecerea unui timp îndelungat în piscină sau cu slipul ud pot crește riscul de infecție. Alte situații care favorizează apariția frecventă a infecțiilor sunt litiaza renală (calculii), tulburările în evacuarea urinei (stază urinară întâlnită și în sarcină, obstacole pe traiectul căilor urinare), refluxul vezico-ureteral, infecțiile genitale.

ȘI CA TACĂMUL SĂ FIE COMPLET, până și contactul sexual poate duce

la infectarea tractului dacă igiena de dinainte și de după nu e făcută conștiincios.

PARTEA BUNĂ E că există leac și pentru ele. Infecțiile urinare pot fi alungate cu antibiotice administrate conform antibiogramei. Prevenirea rămâne însă cea mai bună soluție, fiind recomandate produsele care au la bază extracte din concentrat de suc de merișor sau proantocianidoli.

O prevenire eficientă a infecțiilor urinare



Un efect rapid în cazul episoadelor acute cauzate de infecțiile urinare



O băutură delicioasă pentru sănătatea aparatului urinar





Pentru clipele în care
vreți să vă concentrați
și să vă amintiți toate
lucrurile frumoase.
Și importante.

Dacă trebuie să fiți atenți la mai multe lucruri
deodată, dacă vă simțiți copleșiți de toate sarcinile
pe care trebuie să le duceți la bun sfârșit și, pur și
simplu, nu mai aveți putere de concentrare, dacă
vă simțiți adesea obosit fizic și mental, atunci aveți
nevoie de GinkoPrim, aliatul dumneavoastră de
nădejde, multumită compoziției sale bogate în
Ginkgo biloba.

E IMPORTANT SĂ ȚINEȚI MINTE!

Ginkgo biloba este, realmente, un arbore unic, mai
ales datorită proprietăților tămăduitoare pe care le
au frunzele sale.

Conform cercetătorilor, acesta crește de câteva
milioane de ani și a reușit să facă față schimbărilor
climatice și altor manifestări potrivnice ale naturii,
dăinuind, astfel, până în zilele noastre.

Medicina tradițională chinezească beneficiază de
pe urma efectelor tămăduitoare ale acestui arbore
de mii de ani și, chiar în zilele noastre, substanțele
extrase din arborele Ginkgo biloba continuă să
fie folosite ca remedii naturiste. Cercetătorii din
domeniul medicinei au descoperit că frunzele
de Ginkgo biloba conțin o cantitate însemnată
de flavonoizi, terpenoizi și acizi organici. Acest
complex de substanțe, numite ginkgolide, nu mai
poate fi găsit în nici o altă plantă.

CARE SUNT BENEFICIILE GINKGO BILOBA?

Datorită acestor substanțe, Ginkgo biloba dilată
vasele de sânge și contribuie la îmbunătățirea
fluxului sanguin, asigurând întregului organism
aportul necesar de oxigen și substanțe nutritive.
Ginkgo biloba contribuie, de asemenea, la
oxigenarea țesuturilor cerebrale, îmbunătățind
capacitatea de memorare și concentrare. Iar cel
mai important aspect este acela că asigură o
mare putere de concentrare fără ca aceasta să fie
urmată de stări de epuizare, cum se întâmplă, de
exemplu, în cazul consumului de cafea.

În plus, Ginkgo biloba îmbunătățește circulația
periferică, având, totodată, efect anti-oxidant,
încetinind, astfel, procesul de îmbătrânire.

Căutați remediile
în natură.
Ginkgo biloba
și magneziu
– beneficii multiple.

Rolul magneziului în organism

Corpul uman conține mai puțin de 30 de grame
de magneziu. Această cantitate se dovedește
foarte importantă pentru numeroase funcții
ale organismului. Magneziul este un mineral cu
rol esențial în funcționarea normală a inimii și
a sistemului circulator. Ajută, de asemenea, la
îmbunătățirea funcției nervilor și mușchilor și
asigură întărirea sistemului imunitar.

O mare parte a magneziului din alimente se pierde
prin procesare iar organismul îl pierde datorită
stresului și efortului susținut.

De aceea este recomandată suplimentarea can-
tității de magneziu din suplimentii alimentari.

UNDE PUTEM GĂSI COMBINAȚIA UNICĂ DE GINKGO BILOBA ȘI MAGNEZIU?

Compania Walmark a lansat pe piață suplimentul
alimentar GinkoPrim Max ce conține cantități
semnificative de substanțe extrase din arborele
Ginkgo biloba. Ceea ce-l face unic este cantitatea
de magneziu din compoziție. O tabletă conține 60
mg extract de Ginkgo biloba și 150 mg magneziu.



SUPLIMENT ALIMENTAR

www.csw.ro

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIORI

CLUB ACTIV

Câștigă lupta cu kilogramele!

frumusețe

Lupta cu kilogramele se câștigă ușor. Dieta disociată, cura de slăbit cu „miraculoasa” supă de varză, dieta mediteraneană, dieta Atkins, diete de slăbire rapide, care promit pierderea a 4-7 kg în 7 zile... Cu siguranță vă sunt cunoscute și dumneavoastră.

Pentru mine au reprezentat încercări, de cele mai multe ori eșuate în lupta cu acele kilograme în plus de care voiam să scap cât se poate de repede, pentru a fi mai slabă la petrecerea de sâmbătă seară, pentru a intra în blugii cei noi cumpărați cu două mărimi mai mici, pentru a fi admirată.

Ispita dulce

Astfel, în fiecare zi de luni începeam câte o cură de slăbire pe care o citisem în câte o revistă, recomandată de o vedetă. Începerea curei de



IOANA NEACȘU, Senior Brand Manager Walmark

slăbire venea după un weekend în care îmi permiteam să mănânc orice - prăjituri, biscuiți, covrigei, chipsuri, mai bine zis mănecam doar ce știam că îngrașă, că doar de luni renunțam la toate aceste

bunătați și lucruri nepermise. Vreți să știți care a fost rezultatul? Zile de nervozitate, chin, frustrări, dezamăgire, iar singura alinare de sâmbătă seară a fost un platou cu niște prăjituri delicioase, care câștigau tot timpul teren în locul petrecerilor și întâlnirilor cu prietenii.

Rețeta succesului nu e rețetă

Din fericire, am reușit să trec de acea perioadă, să uit de acele diete drastice, am slăbit, iar în ultimii doi ani pot spune că am învățat multe despre viață și despre mine însămi.

Probabil vă întrebați cum am reușit? Nu am o rețetă. Cred că a fost pur și simplu un cumul de factori care m-au ajutat să-mi șlefuiesc un alt stil de viață, unul mult mai sănătos și echilibrat. Stilul de viață sănătos mi l-am însușit atunci când m-am maturizat suficient de mult încât să-mi dau seama ce vreau de la viață, care sunt lucrurile importante pentru mine: starea de sănătate, fericirea interioară,

mulțumirea de sine, persoanele dragi. Toată această schimbare a venit simultan cu creionarea unei frumoase povești de iubire, care m-a ajutat să fiu conștientă de propria mea valoare. Acum, pentru mine cel mai important lucru este să fiu fericită alături de cei pe care îi iubesc și mă iubesc.

Armonia echilibrului

Sunt sigură că vă întrebați ce înseamnă pentru mine un stil de viață sănătos. În primul rând, are la bază echilibrul. Am adoptat o nouă conduită alimentară (multe fructe și legume, carne de pui, pește, evit grăsimile și prăjelile, produsele de patiserie), care mi-a adus nu numai pierderea kilogramelor în exces, ci și o stare de bună dispoziție. Încă mai trișez la capitolul mișcare, dar mă plimb cât de mult îmi permite timpul și merg la cursuri de dans.

Un stil de viață sănătos

Pentru mine, un stil de viață sănătos nu se traduce doar într-o alimentație sănătoasă și o activitate sportivă susținută, pentru că echilibrul ține foarte mult de armonia în viața personală, importanța de a te simți bine cu tine însăși, să poți face ceea ce îți place, când îți place.

Probabil veți spune că e greu să urmezi toate aceste sfaturi din diferite motive, dar toate acestea sunt rezultatele minții noastre. Sub semnul întrebării dacă toate sfaturile se aplică pentru toți stă voința. Nu vă gândiți „Asta nu se aplică sau nu merge în cazul meu!” Totul stă în voința noastră de a fi sănătoși, bucuroși și fericiți alături de și pentru cei dragi!

IOANA NEACȘU

Senior Brand Manager
Walmark

LEGUME LA GRĂTAR 1 3 5 kcal
SOMON LA CUPTOR 2 5 0 kcal

Ai obosit să numeri zilnic kaloriile?

OPREȘTE-TE DIN CALCULAT ȘI ÎNCEPE SĂ SLĂBEȘTI CU ADEVĂRAT. PINNOSLIM TE AJUTĂ SĂ PIERZI ÎN GREUTATE ȘI-ȚI IA GÂNDUL DE LA MÂNCARE. LUAT CU 30 DE MINUTE ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ, PINNOSLIM DIMINUEAZĂ APETITUL ȘI INDUCE SENZAȚIA DE SAȚIETATE.

Scade pofta de mâncare, crește pofta de viață!

O FORMULĂ DE SLĂBIT PREMIATĂ INTERNAȚIONAL

WALMARK

ACESTA ESTE UN SUPLEMENT ALIMENTAR. CITIȚI CU ATENȚIE PROSPECTUL.



INTERVIU
CRISTIAN MĂRGĂRIT
Nutriționist
www.cristimargarit.ro

nutriție

UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS E UN PROCES CONTINUU DE ACUMULARE DE INFORMAȚII ȘI APLICARE A LOR

În vârful piramidei

CRISTIAN MĂRGĂRIT e unul dintre cei mai cunoscuți și apreciați nutriționiști din România. Experiența și rezultatele pe care le-a obținut l-au făcut celebru și a devenit un mentor pentru oricine dorește să se simtă și să arate bine. Cum a ajuns aici, care e rețeta succesului său și cum poți să ai și tu un stil de viață sănătos? Cristi a avut bunăvoința să ne răspundă la aceste întrebări și multe altele într-un interviu acordat în exclusivitate pentru Clubul Sănătății Walmart.

CÂND A ÎNCEPUT POVEȘTEA TA DE SPECIALIST ÎN NUTRIȚIE?

Pe la 13 ani am văzut un reportaj la televizor despre produsele de panificație și derivatele din făină de cereale. Atunci a pornit totul. În anii următori, am învățat tot ce am putut despre alimente, diete, sport și am început să aplic. Nu pot spune că am avut întotdeauna dieta perfectă sau modul de viață ideal, dar am încercat să țin cont, în limita posibilităților concrete, de regulile unei alimentații sănătoase.

A FOST GREUSĂ ALEGI ACEST DRUM?

Am avut parte de aceleași dificultăți pe care le întâmpină oricine: alimentele disponibile acasă (când locuiam cu părinții), timpul necesar pentru cumpărături,

preparare, bugetul, disponibilitatea anumitor alimente, presiunea socială (petreceri, evenimente), poftele, stresul, foamea incontrollabilă. Am trecut peste ele prin acumularea de informații și metode noi, prin "încercare și eroare" și printr-o organizare atentă a vieții. Pusă de mulți pe primul loc, "voința" nu cred că este un factor în ecuație atunci când ai un plan bine pus la punct. Un stil de viață sănătos e un proces continuu de acumulare de informații și aplicare a lor, în același timp o balanță foarte fină între "ce vreau" și "ce se poate". Lupta nu se termină niciodată. Trebuie doar acceptat faptul că drumul e presărat cu victorii și înfrângeri. Important este să mergi înainte și să te bucuri de viață.

CE SFATURI LE OFERI CELOR CARE VOR SĂ ÎNCEAPĂ O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ?

În primul rând, să aibă răbdare, să nu apeleze la soluții-minune care promit schimbări majore într-un timp scurt. Apoi, să se documenteze cât mai mult pe cont propriu. Evident, aplicarea celor învățate este esențială. Să aibă în vedere cele trei elemente esențiale:

alimentația și suplimentele, activitatea fizică și odihna. Fără a le avea pe toate trei nu ai cum să ajungi la rezultate satisfăcătoare.

LE RECOMANZI OAMENILOR PIRAMIDA "LOW-CARB". DE CE LOW-CARB?

Pentru că "low-carb" este modul natural de hrănire care ne permite să avem o sănătate optimă în condițiile vieții moderne, afectate dramatic de stres psihic și sedentarism. Pentru că pune accentul pe alimente bogate în nutrienți esențiali (vitamine, minerale, enzime, grăsimi esențiale, proteine de calitate, antioxidanți, fibre), dar în același timp sărace în calorii.

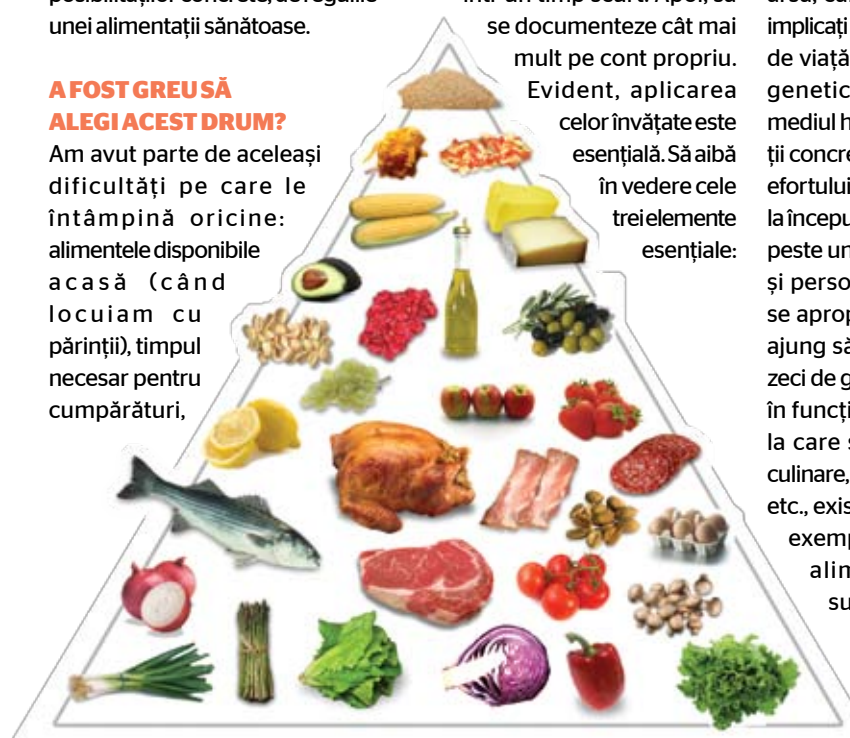
CÂT DE UȘOR POATE UN OM SĂ AJUNGĂ LA GREUTATEA PE CARE O VISEAZĂ?

Este o întrebare care se află pe buzele tuturor, dar care din păcate nu poate avea un răspuns. Când vorbim de "slăbire" ar trebui să ne referim la cantitatea de grăsime arsă, care este limitată. Factorii implicați sunt starea actuală (modul de viață anterior, predispozițiile genetice, nivelul de grăsime, mediul hormonal), dieta pe care o ții concret, intensitatea și volumul efortului fizic. Sunt persoane care la începutul unui program slăbesc peste un kilogram pe săptămână și persoane care pe măsură ce se apropie de obiectivele fixate ajung să slăbească doar câteva zeci de grame. Pentru fiecare om, în funcție de factorii enumerați, la care se adaugă preferințele culinare, timpul disponibil, bugetul etc., există o dietă specifică, deci exemple "ideale" de regimuri alimentare nu numai că sunt inutile, ci și potențial periculoase. Situația este similară în cazul programului de antrenament la sală.



ÎN RECOMANDĂRILE TALE ÎNTRĂ ȘI SUPLEMENTII ALIMENTARI?

Aici se pot scrie câteva cărți, pentru că există literalmente sute de tipuri de produse disponibile. În principiu, modul de viață modern crește necesarul pentru anumiți nutrienți (vitamine, antioxidanți, grăsimi esențiale), dar alimentele nu îi pot furniza în cantități suficiente. De aceea completăm cu suplimente. Există și suplimente cu ținte foarte bine stabilite, cum ar fi creșterea forței și rezistenței, combaterea senzației de foame, creșterea imunității, refacerea articulațiilor, prevenirea bolilor omului modern. Alimentația nesănătoasă duce și la deficite de nutrient (minerale, vitamine) care acum trebuie compensate cu ajutorul suplimentelor, chiar dacă duci un mod de viață sănătos.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEI

CLUB SENIORI

CLUB ACTIV

Ce-a fost mai întâi, biroul sau găina?

Dacă vezi luni dimineață pe cineva zâmbind, e clar că respectivul nu merge la serviciu. Altfel, zorii zilei de luni scot pe stradă, în metrou, o mulțime extrem de abătută.

Redă vitalitatea și
grația picioarelor tale
cu **Varixinal®**



- tonifică vasele de sânge
- conferă elasticitate venelor
- redă gambelor senzația de ușurare

O adevărată ușurare pentru picioarele tale!

Varixinal este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.


 www.walmart.ro

Nu e decât luni după-amiază și deja te simți atât de obosită încât să-ți dorești să te bucuri de week-end cât mai curând. Căci săptămâna care tocmai a-nceput se va dovedi, din nou, atât de generoasă în zile istovitoare și nopți bântuite de griji și insomnie! Iar vineri e atât de departe! Până atunci, însă, compania te vrea apăsă și dedicată muncii silnice, pardon, zilnice, de la birou. Cum slujba ta nu presupune plimbări de nici un fel – cel mai extenuant traseu pe care ar trebui să-l parcurgi fiind cel de la birou la automatul de cafea –, ești, prin urmare, sortită unei șederi îndelungate în fața computerului.

Oamenii spun deseori că munca într-un birou e mai ușoară, doar pentru că nu reprezintă muncă fizică. Dar nici o muncă nu aduce atâtea nopți nedormite ca cea de la birou. Stresul acumulat zilnic te pune în situația de a număra turme de oi până-n zori fără să te întâlnești cu somnul.

Statul continuu pe scaun, efortul vizual în fața computerului și lipsa mișcării pot fi extrem de dăunătoare. Este adevărat că e complicat să te apuci să alergi prin birouri, chiar și după șef cu o cerere de mărire de leafă în mână, pentru ceva mișcare. Un scenariu hollywoodian recomandă să zăvorăști ușile, să dai muzica la maximum și să dansezi în fața oglinzii. Din păcate, metoda e deja patentată și se petrece doar în Ally McBeal.

Adevărul este că munca la birou devine, într-adevăr, tot mai obositoare. Și asta nu pentru că am ridicat gantere în loc de tastaturi sau pentru că ne-ar epuiza mersul cu liftul. Sedentarismul datorat șederii interminabile într-un spațiu restrâns, pe un scaun neconfortabil poate produce numeroase dereglări ale oaselor și mușchilor, ce se manifestă prin durere și stări de disconfort. Dincolo de cearcăne, de notoriiile dureri de cap sau de spate, pentru femei, picioarele sunt printre cele mai afectate părți ale corpului și pot deveni o problemă inestetică și deprimantă, mai ales atunci când capătă aspectul de varice. Nimic nu poate fi mai dramatic decât să nu te poți bucura de o rochie sau de o fustă în zilele de vară care stau să vină. Și nimic nu sperie mai mult o femeie decât imaginea unor picioare obosite, victime ale varicelor.

Din fericire, dacă ai grijă de ele și de tine, poți să fugi de varice. Și la propriu, și la figurat. E drept că o să te fugărească și ele o vreme, dar șansele să te prindă nu sunt prea mari. Evident, dacă ești atentă să ai grijă mare de picioare și să trimiți din timp problemele la plimbare!

Acum și la
40 de tablete



PENTRU FAMILIA TA

Cine nu are bunici să-și cumpere

Nimic nu te pregătește pentru meseria de mamă. Poți citi cărți, poți sta de vorbă cu mămică, poți asculta prelegerile susținute de specialiști în domeniul creșterii și îngrijirii copilului și, cu toate acestea, să te simți nepregătită...

Încercând să îți imaginezi

noul tău rol de mamă, acesta ar suna cam așa: program de lucru non-stop, ture de noapte, fără ore de muncă reglementate, fără week-end-uri libere. Iar despre „șef”, numai cuvinte de laudă. Tot ceea ce faci, însă, faci cu o mare plăcere. Aceasta este diferența între un simplu job și cariera de mămică.

Partea bună e că există totuși

cineva care te poate ajuta. Pentru unele mame există marea șansă de a avea un bunic, o bunică, o mătușică care să îți salveze cariera!

Bunicile sau bunicii sunt la mare căutare, iar cine nu are bătrâni, ar trebui să-i cumpere. Motivul e lesne de înțeles. Alături de părinți, sunt singurii care iubesc copiii necondiționat, care oferă pilde de înțelepciune. Copiii împart cu bunicii lor atât bucuriile și realizările lor, cât și îndoilele și dezamăgirile, așa cum nu o fac cu nimeni altcineva. Bunicii se îngrijesc ca nepoții lor să se dezvolte spiritual, îi învață în taină să aibă credință, etică, morală, îi învață cum să nu se teamă de nimic.

Ei nu se plâng de nimic, nici de schimbatul scutecelor, nici de

prea multe ore de bucătăreală. Poate doar te dojenesc că sunt vizitați prea rar. Iar timpul pentru ei devine foarte prețios.

Să facem un exercițiu de imaginație: ne trezim într-o bună dimineață „într-o chilioară albă și într-un pătișor curat sub poclezi. Perdeluțele de borangic fâlfâiau lin și boarea dimineții mâna (...) murmurul prisacii și miresme de mătacină și isop”. Ghicim de îndată unde ne aflăm: dacă nu suntem la bunicii noștri, cu siguranță că suntem la ai Lizucăi din Dumbrava Minunată.

Multă răbdare, blândețe, dragoste și bunăvoință sunt comori pe care bunicii le oferă copilăriei. Alături de ei, cu farmecul lor, vacanțele aparțin altui hotar, al „împărăției minunilor”.



Dăruiește pentru a primi!

Bunica are nevoie de susținere și energie pentru a putea petrece clipe minunate cu prichindelul tău când tu nu ești prin preajmă! De aceea, noi îți recomandăm să-i oferi Vialong, pentru că Buni, singurul și cel mai special om de pe pământ cu care ți-ai lăsa copilul și nu ai avea nicio grijă, să fie plină de energie! **Dăruiește-i acum mamei tale, bunicii copilului tău, Vialong – cel mai eficient tonic destinat persoanelor în vârstă!** Pentru că ea să îi poată da prichindelului tău toată dragostea și atenția ei! Vialong este formula energiei pentru că are în compoziție **Coenzima Q10, Omega 3, Ginseng și Ginkgo Biloba.**



Disponibil
în farmacii
și pe www.csw.ro



Înscrie-te în Clubul Sănătății Walmart pe www.csw.ro și bucură-te de avantajele membrilor familiei Walmart! Vialong este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIORI

CLUB ACTIV

În lumea bărbaților

Club

Șah și inflammat

Un bărbat nu o să recunoască niciodată că are probleme cu prostata. Formularea corectă e de fapt că prostata are necazuri cu bărbatul!



DACĂ NU AȚI AUZIT NICIODATĂ UN BĂRBAT PLÂNGÂNDU-SE de problemele cu prostata, nu e din cauză că prostata nu doare fizic. Când vine vorba de afecțiuni ale prostatei, durerile celui în cauză sunt strict legate de orgoliul personal.

BĂRBAȚILOR LE VINE GREU SĂ RECUNOASCĂ că au bătăi de cap cu prostata. Poate că și din cauza faptului că misoginismul natural al multora îi face să creadă că doar femeile le pot da astfel de dureri. Dar, mai ales, din cauză că afecțiunile provocate de prostată îi fac să nu se mai simtă bărbați. Dincolo de faptul că acestea le dau peste cap viața de zi cu zi, pe cea de zi cu noapte, le influențează puternic și viața sexuală. De aici ia naștere, de obicei, nevoia de a inventa tot soiul de scuze care să mascheze adevărata problemă. Astfel,

unora le place să spună că merg noaptea de mai multe ori la toaletă pentru că-și fac griji legate de resursele pământului și vor să verifice dacă au închis lumina.

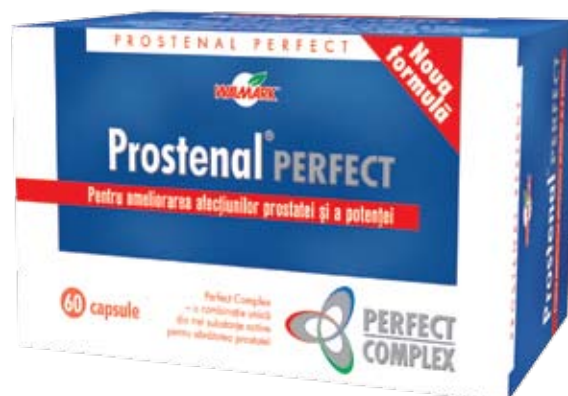


...altora le place să se prezinte drept agenți secreți și mărturisesc sfioși că doar așa își pot trimite rapoartele către superiori.”

Alții susțin că e în firea oamenilor creativi să meargă des la toaletă, pentru că o mulțime de idei strălucite au venit pe lume în această încăpere. Mai sunt unii care vor să lase impresia că sunt foarte preocupați de igiena

personală și susțin că un periaj corect al dinților se face după o procedură care se desfășoară pe durata unei zile întregi și se face din 30 în 30 de minute. În fine, altora le place să se prezinte drept agenți secreți și mărturisesc sfioși că doar așa își pot trimite rapoartele către superiori, pentru că doar când trag apa pot să fie siguri că au parte de intimitate.

EXEMPLELE POT CONTINUA la nesfârșit și de fapt ele nu scot în evidență altceva decât frica bărbatului de a nu mai fi bărbat. Și evident și faptul că cei care apelează la astfel de scuze nu au auzit încă de tratamentul acestor afecțiuni și de produsele compuse din extracte naturale, cu efecte formidabile asupra sănătății prostatei și a vieții sexuale, chiar și pentru cei care au trecut binișor de 45 de ani.



Graba strică treaba

La unele examene, se găsește câte un student care predă lucrarea imediat după ce profesorul a terminat de scris pe tablă subiectele. Toată lumea știe deznodământul în cazul lui. Nu primește notă de trecere și urmează să-și mai încerce o dată norocul în toamnă, cu șanse mari să o țină așa până în ultimul an. La fel se întâmplă și în pat cu cei care termină prea repede. Pot fi siguri că nu vor primi notă de trecere. O lucrare predată prea devreme nu poate s-o încante prea tare pe profesoară. Partea proastă e că, în cazul ăsta, o viitoare sesiune de restanțe nu e garantată. Studentul poate fi exmatriculat după unul sau două eșecuri.

Și chiar dacă nu se ajunge aici, situația tot neplăcută rămâne. Este posibil ca profesoara să povestească întregii cancelarii despre slăbiciunea lui, iar asta îi va afecta, desigur, reputația. Mai ales în cazul în care va dori să urmeze și alte cursuri. Va ajunge, astfel, studentul ăla care ia nota 4 din inerție, pentru că toți profesorii au impresia că știu deja cu ce ochi trebuie să îi corecteze lucrarea. Mulți s-ar putea să nu fie de acord cu paralela trasată mai sus. Și ar avea argumente destule. De exemplu, dacă am duce mai departe o asemenea comparație, am ajunge la concluzia

că bursierii sunt un fel de bărbați care fac sex pe bani. Ceea ce e prea de tot.

Între cele două situații există, totuși, o mică asemănare. Ca și la un examen, în sex nu e neapărat rău să termini repede. Numai că, înainte de asta, trebuie să te asiguri că ai respectat cum trebuie cerința, mai mult sau mai puțin explicită, a profesoarei. În primul caz, cerințele sunt scrise pe tablă. În al doilea, ele au statutul de legi nescrise, deși uneori le întâlnești în paginile revistelor de life-style.

Desigur, atunci când totul se întâmplă prea repede, există un arsenal puternic de scuze la care se poate apela. De exemplu, el îi poate explica ei că percepția timpului este subiectivă.

Deși ei s-a părut că au trecut 30 de secunde sau chiar mai puțin, perioada de timp scursă a fost, de fapt, mult mai mare. Un

ceas dat strategic înainte n-ar strica, pentru a putea oferi o dovadă palpabilă în sprijinul explicației. O altă scuză la care se poate apela se bazează pe ideea că trăim într-un secol al vitezei, în care mai repede înseamnă mai bine. Dacă acum zece ani toată lumea avea internet prin telefon, iar conexiunea de tip dial-up făcea ca uneori încărcarea unei simple poze să dureze patruzeci-cincizeci de minute, acum transferul de informație se face cu o viteză mult mai mare. Ceea ce reprezintă, desigur, o îmbunătățire.

Există și niște scuze la care bărbații e bine să nu apeleze.

Scuze pe care ar fi tentați, probabil, să le folosească, mai ales după comparația de mai sus cu examenul.

De exemplu, nu e recomandat să spuneți că v-ați uitat caietul acasă. Sau, în nici un caz, să-i spuneți că, pentru a vă pregăti mai bine, veți apela la niște profesoare care dau meditații, pe bani, studenților interesați.



Permen®

Masculinitate first class!

Și dumneavoastră căutați trucuri noi care să vă îmbunătățească viața sexuală?

Permen® vă înțelege grijile și vă ajută să vă recâștigați încrederea în dumneavoastră.

Folosiți Permen® pentru îmbunătățirea calității vieții sexuale!

Efecte:

- ajută la inducerea și îmbunătățirea erecției
- are efect benefic asupra apetitului sexual și a potenței
- stimulează fertilitatea
- ajută la ameliorarea calității vieții sexuale



www.permen.ro

Ești pregătit să devii părinte?

DE CURÂND, POVEȘTEA UNEI LEOAICE care a adoptat un pui de antilopă, undeva într-o rezervație naturală din centrul Kenyei, făcea turul lumii. Psihologii și jurnaliștii vremurilor au tratat cu devotament evenimentul. Din nefericire, relația proaspăt creată are un final cu totul neașteptat: puiul de antilopă a fost mâncat de un leu, în timp ce se juca. După incident, leoaica-mamă a dispărut din rezervație și nimeni nu a mai văzut-o. Vorbim, așadar, despre instinct matern, impuls, pasiune sau dragoste de mamă? Este o legendă? Poate să fie un mit? Sau, pur și simplu, firea lucrurilor? În mod evident, un aspect care

ne deosebește de animale este faptul că oamenii continuă relația afectivă, emoțională și socială și după ce „puiul” lor a ajuns matur și se poate hrăni și supraviețui independent.

NUMEROASE STUDII au arătat că instinctul matern este în mod evident cel mai puternic dintre instincte, iar maternitatea reprezintă „împlinirea supremă” a unei femei. Dar cum știe o femeie când este pregătită să fie mamă? Când știe tatăl că este pregătit să fie tată? Când un cuplu este pregătit să primească în intimitatea lui o mogașă cu doi ochi ca două măgele?

MATERNITATEA ÎI PRIEȘTE UNEI FEMEII, pe lângă rolurile de soție, confidentă, prietenă și muză, primind un rol special – rolul de mamă. Este dispusă să ofere și mai multă atenție, iubire, devotament. Părinții cresc împreună cu picușorul lor, se redescoperă și evoluează împreună. Schimbă stări, împrumută atitudini, se joacă, descoperă lumea. Și e o lume nouă, amuzantă, absolut fermecătoare.

EXISTĂ TOT FELUL DE CHESTIONARE, teste care încearcă să ajute la descifrarea misterului. Însă atât întrebările acestora, cât și variantele lor de răspuns nu fac decât să încurce sau să inducă stări total nefirești, percepții greșite și alegeri nerealiste. Cât de relevant este sau cum îți poți imagina cum vei reacționa atunci când copilul tău se lovește prima dată? Sau atunci când te va întreba cum și de unde a apărut el?

PROVOCAREA POATE FI DIN ALTĂ PERSPECTIVĂ; cum ar fi dacă copilul și-ar alege părinții? Cum s-ar putea ei pregăti ca să nu dezamăgească sau să înșele așteptări și să ofere necondiționat putere și înțelepciune? Relația părinți-copii nu înseamnă numai satisfacerea nevoilor de hrană și securitate, ci presupune prietenie, un parteneriat care se construiește în timp. Drept urmare, este nevoie de o temelie solidă, pe care se vor pune cărămizi, una câte una, se vor pune amintiri, încredere, speranțe și dăruire.



Clinchetul preferat al bebelușilor

FIE CĂ E ORA 3 NOAPTEA, 5 dimineața sau prânz, bebelușii sunt oricând pregătiți de un nou recital, care ar putea face invidios orice tenor.

CONCERTUL ZILNIC, care uneori pare a fi strigăt de luptă, și pe care mamele se chinuiesc să-l descifreze zilnic, e garantat de orice bebeluș, chiar și în lipsa unui dirijor.

POTRIVIT SPECIALIȘTILOR, nou-născuții nu au nevoie de prea multe motive pentru a începe să plângă. Cert este că vor să comunice ceva, însă uneori e imposibil să descoperi ce e acel

ceva. Iar cât despre soluții de a-i readuce zâmbetul pe buze și a-l face să nu mai plângă e greu să vorbești. Unii doctori recomandă cântecele suave, alții povești, alții doar ca bebelușul să primească mai multă atenție din partea părinților (de parcă nu ar avea-o pe toată oricum).

TOTUȘI, DE CURÂND A IEȘIT LA IVEALĂ că undeva, pe un alt continent, mamele dețin o soluție pe care o aplică de sute de ani și care se pare că e extrem de eficientă pentru a-ți face puiul mai liniștit și mai puțin plângăcios.

ESTE vorba DE UN COLIER

MEXICAN tradițional, nicidecum fermecat, pe care mamele îl poartă în perioada gravidității. Medalionul are în interior un mic xilofon, în care dansează o biluță și care se pune în mișcare în timpul mersului sau al oricărei mișcări a femeii. Sunetul fin al clopoțelului purtat cu regularitate, pe care fătul începe să-l perceapă cam din a 20-a săptămână de evoluție, are un efect calmant asupra copilului, imediat după naștere.

ÎN EUROPA, POVEȘTEA ACESTUI MEDALION a ajuns de puțin timp, dar eficiența lui se pare că e garantată. Iar

cazul excepțional în care nu ar funcționa nu ar trebui să vă sperie. Ba din contră, ar putea fi o altă oportunitate pentru o perioadă de liniște! Asta, evident, doar dacă vă hotărâți să mergeți până în Mexic să returnați personal medalionul.



De la
mămici
pentru
viitoare
mămici

Schimbările care vin din timpul sarcinii și noul stil de viață la care trebuie să te adaptezi după naștere reprezintă pentru cele mai multe dintre femei o mare dilemă. Walmart vine în întâmpinarea acestora cu cele mai utile sfaturi și recomandări de la mămici!

Cum să mă mențin frumoasă și sănătoasă în timpul sarcinii?

În timpul sarcinii ești cea mai frumoasă femeie; tenul e luminos, părul nu mai cade și e plin de strălucire. Sănătatea ți-o menții dacă te porți firesc, dacă nu consideri sarcina o boală, dacă faci mișcare, gândești pozitiv și mănânci ce-ți face bine și nu te îngrașă prea tare.

Carmen Uscatu

Cum îți schimbă viața vestea că ești însărcinată?

Vestea că vei avea un copil îți schimbă viața radical. Acum trebuie să te gândești că cea mai importantă ființă este copilul pe care o să-l aduci pe lume și că tot ce te afectează pe tine ca mamă îl afectează și pe el implicit. Acest lucru impune mai multă responsabilitate, dar nu trebuie să vă faceți griji deoarece situația e ușor de menținut sub control.

Alina Moraru

Cum îl convingi pe viitorul tată să împartă răsfățul la doi?

Nu cred că s-a gândit vreodată la acest aspect. Să fii sinceră, nici eu nu m-am gândit... și nici nu cred că se va împărți ceva. Cred că se va multiplica.

Luiza Florea

“Mami, te vreau doar pentru mine!”

”CE TRUCURI APLICI SĂ DEVINĂ COPILUL TĂU INDEPENDENT?”

COPILUL ÎNVĂȚĂ SĂ-ȘI CÂȘTIGHE INDEPENDENȚA SINGUR, o cere, o dorește. Totul este să i-o acorzi și tu. Pentru ca mai târziu să aibă încredere în sine, în acțiunile sale, în deciziile pe care le ia.

Încă de când începe să facă primii pași, copilul tău adoră să exploreze, să vadă de unul singur ce este într-un loc al camerei sau în altul; dacă însă vei încerca să pleci de lângă el, va observa imediat; acest lucru înseamnă că, deși aparent este ”singur”, el totuși știe că ești undeva aproape, lângă el; dovada acestui fapt este că din când în când, deși se joacă sau explorează singur, aruncă câte o privire către tine sau deseori chiar se îndreaptă către tine, ”te salută” și pleacă înapoi spre alte locuri de explorat. Are nevoie de confirmarea faptului că ești aproape.

NU-L REȚINE LA TINE, NU-L COPLEȘI CU ÎMBRĂȚIȘĂRI ȘI SĂRUTĂRI (chiar dacă asta ți-ar plăcea atât de mult să faci!); lasă-l să plece înapoi, urmărește-l ocrotitor cu privirea, zâmbește-i pentru a-i da încredere. E tot ce are nevoie pentru a-și dobândi independența. În general, pentru a-i mări încrederea în sine, asigură-te că întâlnește suficient de multe persoane în fiecare zi; pentru asta, are nevoie să iasă afară (un alt lucru benefic pentru sănătatea lui), să socializeze cu alți copii, să vadă și alte persoane, să

le privească, să se joace. E foarte important să înțeleagă că dincolo de lumea de acasă, în care mama și tata sunt prin preajmă, mai există și o altă lume, cu oameni și copii.

ACEST LUCRU ÎL VA AJUTA SĂ SE DESPARTĂ MAI UȘOR DE TINE de îndată ce vei reîncepe serviciul și se va putea acomoda mai ușor cu noua persoană (bunica, bona) care îl va avea în grijă. De altfel, asigură-te că vei sta lângă el cel puțin câteva săptămâni în

încredere, e atât de important să-i vorbești.

”CÂT DE IMPORTANT ESTE PENTRU UN COPIL SĂ AIBĂ CAMERĂ LUI?”

E IMPORTANT NU NUMAI PENTRU COPILUL TĂU, CI ȘI PENTRU VIAȚA DE CUPLU ca bebelușul să aibă camera lui încă de la bun început.

În general, dacă copilul stă în aceeași cameră cu părinții săi, mama nu va putea rezista să nu-l aducă în patul conjugal. Iar șederea lui se va prelungi mai mult decât ar crede cei doi părinți. Copilul va înțelege repede că acela este locul lui și nu se va mai acomoda decât cu greu în altă parte. Părinții vor avea tentative de ”relocare” a micuțului, însă în

majoritatea cazurilor acestea se vor finaliza cu aducerea înapoi a bebelușului.

Așadar, obișnuieți-l încă de la început pe cel mic să doarmă în camera lui, în pătuțul lui; obișnuieți-l cu lumea lui, cu jucăriile lui, cu universul lui. Îi va plăcea, se va acomoda repede și nu va trăi cu impresia că altundeva este locul său. Mama și tata se vor putea odihni pentru o nouă zi, vor putea regăsi viața în doi, iar bebelușul va fi fericit de fiecare dată când își va regăsi universul.

CÂND VA CREȘTE CEVA MAI MĂRIȘOR, PUNE-I JUCĂRIA PREFERATĂ ÎN PĂTUȚ, explică-i că ursulețul va avea grijă de el, că vor dormi împreună. Copilul îl va strânge în brațe și va adormi fericit lângă prietenul său.



doctorul de pici

Sindromul ADHD

PEDIATRUL DESERVICIU
DOCTORUL ALEXIS COCHINO
Medic pediatru, Clinica Pediasan
www.pediasan.ro



PE UN MIC ȘTRENGAR, campion absolut la năzbâtii, medaliat cu aur la toate probele de alergat viteză prin casă sau olimpic internațional la petrecut ore la joacă, nu ai cum să te superi. Energia în exces a prichindeilor nu e decât o sursă imensă de bucurie pentru părinți, chiar dacă stările și trăirile acestora trec repede de la mândrie la supărare când, în cursa de 100 metri obstacole, picul nu ratează ocazia să trimită la podea vaza moștenită de la bunicii bunicilor. Pentru unii părinți însă, această hiperenergie poate fi un motiv de îngrijorare în cazul în care ea este extremă și însoțită și de incapacitatea de concentrare, pentru că prezintă simptomele ADHD-ului.

INIȚIALELE ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) indică o afecțiune cu deficit de atenție și hiperactivitate. Adică copilul, de când se trezește și până se culcă, va fi în permanentă mișcare, e neatent, nu are răbdare să se joace prea mult cu o jucărie sau în același loc, nu ascultă ce i se spune, e dezordonat, impulsiv, greu de stăpânit. La vârsta școlară e și mai complicat, deoarece, deși gradul de inteligență e normal, are mari dificultăți în a se integra, nu e atent la ore, îi deranjează pe colegi.

EXISTĂ DIFERITE FORME DE ADHD, unele cu hiperactivitate, altele în care copilul este mai liniștit, dar neatent (formă frecventă mai ales la fete) și forma combinată în care copilul este și neatent și în continuă mișcare. Diagnosticul se pune de medicul psihiatru pe baza unor criterii bine stabilite și acceptate internațional, criteriile care sunt, de fapt, manifestările ADHD care trebuie să fie prezente la copil timp de minimum șase luni. Această perioadă este foarte importantă pentru că aceleași manifestări pot fi prezente și la copiii normali. De aceea trierea lor și stabilirea diagnosticului de ADHD se fac cu multă prudență și după repetate evaluări.

TRATAMENTUL ESTE FOARTE IMPORTANT să se înceapă cât mai curând după stabilirea diagnosticului și va fi individualizat pentru fiecare caz în parte, în funcție de forma de ADHD și de personalitatea copilului. Trata-

mentul cuprinde terapii comportamentale, la care participă atât psihiatrul, cât și psihologul, părinții și educatorii copilului, precum și medicamente speciale pe care le va prescrie medicul psihiatru.



...copilul, de când se trezește și până se culcă, va fi în permanentă mișcare, e neatent, nu are răbdare să se joace prea mult cu o jucărie sau în același loc."

EXISTĂ STUDII CARE AU CONSTATAT UN NIVEL SCĂZUT DE DHA (acid docosahexaenoic) la copiii cu ADHD și autism, dar și la cei cu alte tulburări neuropsihice (tulburări bipolare, depresii), fără însă a se putea stabili o relație cauzală în acest moment.

FOARTE IMPORTANTĂ ESTE RECU-NOAȘTEREA timpurie a semnelor de ADHD pentru a le trata corespunzător. Astfel, copilul va înțelege de ce și cum este diferit, se va adapta mai bine la cerințele profesorilor și ale părinților, va înceta să mai fie un copil „problemă”, se va integra mai bine în colectivitatea de copii și, ulterior, în societatea de „oameni mari”.



Ai vrea ca micuții tăi să învețe mai ușor?

MiniStelari
Prietenii copiilor deștepți

- Contribuie la creșterea puterii de concentrare și memorare a copiilor
- Contine DHA (acid gras polinesaturat de tip Omega-3) care are un efect benefic asupra activității cerebrale
- Are un gust plăcut de portocale

WALMARK®

www.ministelari.ro
Supliment alimentar.
Acest produs nu înlocuiește o dietă variată.

Povestea Minimartienilor

A FOST ODATĂ ca niciodată, în vremuri deloc îndepărtate, o lume atât de minunată, că oamenii nici nu mai știau ce-i aia grijă. Era o lume a minunățiilor, în care puteai să ai și vise parfumate!

Și multe copilării fericite s-au scurs de atunci pe sub soare și nimeni nu ar fi zis că o să vină vreodată ziua în care prichindeii or să uite bucuria jocului și a ștregărilor.

DAR ÎNTR-OZI, pe lumea asta apărură, de pe planeta Hapciu, o lume nici prea îndepărtată, nici prea apropiată, o ființă haină, care nu cunoscuse farmecul copilăriei.

Microb cel Rău era numele său, nume care odată pronunțat te lua cu fierbințeală și cu leșin. Microb cel Rău n-a știut niciodată ce înseamnă zborul visului, ce înseamnă joaca cu alți prichindei, ce e zâmbetul sau ce e dragostea părinților. Așa se face că, odată ajuns pe Pământ, a început să-i vrăjească pe copii și să le fure darurile cele mai de preț: libertatea gândurilor, pofta de joacă, viața fără de griji. Nu mult i-a luat ca să schimbe toate regulile lumii și să-i transforme pe cei mici în oameni mari, cu chip de copil.

IMAGINAȚI-VĂ O LUME în care prichindeii se simt sleiți de orice putere, în care chipurile fericite sunt doar amintiri prinse în rame și neînțelese, despre care mai vorbesc, rar, doar bătrânii cei înțelepți. Pământul devenise un loc în care joaca era o necunoscută și era interzisă total, în care vocile zglobii ale prichindeilor se pierduseră, în care jocurile erau confiscate. Mai rău de

atât, până și cântecele de dor sau de alin, până și poveștile care le aduceau atâta magie prichindeilor erau acum interzise de Microb cel Rău. Bunicii, care până nu de mult construiau lumi fabuloase și cucereau orice prichindel cu legende de feți-frumoși neînfricați, nu mai spuneau acum nici un basm.

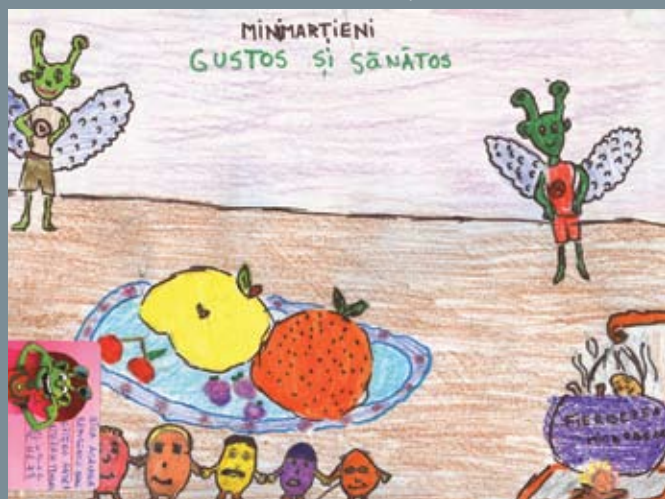
TOTUȘI, ÎNTR-O ȚARĂ, PESTE MUNȚI ȘI MĂRI, pe furiș, câțiva prichindei de-o șchioapă au descoperit, într-o vâgăună întunecată, un sul de hârtie care a readus speranța. Tot mai multă lume începea să povestească în șoaptă și pe ascuns că undeva pe o altă planetă ar exista o salvare pentru ei. Pe o altă planetă, unde doar cu gândul poți să ajungi, trăia poporul Minimartienilor, singurii din acest univers care ar putea să-i vină de hac lui Microb cel Rău și care ar putea să le readucă picilor cheful de joacă, pofta de viață și glasurile pline de vioiciune. Dar nimeni nu știa cum să ajungă la Minimartieni, cum să le ceară ajutorul. Până într-o zi în care cineva și-a adus aminte o legendă a străbunilor...Va urma!



- Într-o zi ca oricare alta, prichindeii au rămas fără jucării!
Microb cel Rău a reușit să fure toate bucuriile copilăriei!



- Poveștile erau interzise în întreaga lume!
Cei mici trebuia acum să se poarte ca oamenii mari și au uitat să zâmbescă!



- Singura salvare putea veni doar de pe planeta Minimartienilor!



Concurs

Scrie-ne cum ai vrea să continue povestea și poți să câștigi un ceas magic, cu care poți păstra oricând legătura cu planeta Minimartienilor!

Trimite-ne pe adresa Clubului Sănătății Walmark câteva rânduri despre cum crezi că or să ajungă prichindeii din poveste la Minimartieni și o să primești o mulțime de cadouri din partea noastră. Pentru ca să-ți păstrezi

întotdeauna bucuria jocului și ca Microb cel Rău să nu ajungă și la tine!

Dacă îți place mult să desenezi, poți să ne trimiți și un desen, pentru a ilustra povestea. Cele mai reușite vor fi publicate și premiate!

Așteptăm scrisorile voastre la adresa O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București
sau pe e-mail la: club@walmart.ro

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEI

CLUB SENIORI

CLUB ACTIV

Doctorul Walmart vă răspunde

AURA Fălticeni

Am 35 de ani și am fost diagnosticată cu GONARTROZĂ. Aș dori să știu dacă această boală se poate trata și ce medicamente îmi puteți recomanda. De asemenea aș dori să știu dacă aș putea face aerobic sau fitness.

Stimată doamnă,
Gonartroza este o boală degenerativă ce interesează articulația genunchiului, caracterizată prin distrugerea mecanică a suprafeței cartilajului articular. Tratamentul artrozei are ca obiective majore reducerea durerii, menținerea mobilității cu diminuarea limitării mișcărilor. Vă recomand să folosiți produsele ArthroStop, suplimente nutriționale destinate prevenirii bolii artrozice și ameliorării simptomatologiei asociate acesteia. Puteți opta, de exemplu, pentru cura cu ArthroStop RAPID (3 tablete/zi) timp de 2-3 luni consecutiv, apoi următoarele două luni continuați să folosiți ArthroStop HYAL. Repetați aceste cure de 2-3 ori pe an. ArthroStop Rapid conține o combinație unică de substanțe active cu rol în protecția, nutriția și regenerarea articulațiilor, acționează eficient asupra tuturor zonelor articulare, îmbunătățește mobilitatea articulară și contribuie la regenerarea articulațiilor. Referitor la practicarea de aerobic/fitness, este recomandată activitatea fizică ușoară pentru ameliorarea mobilității articulare. Pentru a preveni suprasolicitarea articulațiilor, vă recomand menținerea greutății corporale în limite normale, evitarea ortostatismului prelungit, mersul pe jos.

GEORGETA Oradea

Am fost diagnosticată, în urma efectuării mamografiei și a examenului ecografic, cu calcifieri la sân. Sunt operată cu histerectomie totală din 2002 și am folosit tratamente de substituție hormonală. Pot folosi produsul Mabelle?

Stimată doamnă,
Chiar dacă menopauza s-a instalat postchirurgical, Mabelle are aceleași efecte benefice asupra ameliorării simptomelor asociate climaxului. Mabelle conține două tipuri de fito-estrogeni (lignani și izoflavone) ce ajută la înlocuirea efectelor naturale ale estrogenilor și contribuie la sănătatea sânilor, a aparatului cardiovascular și la fermitatea oaselor. În concluzie, puteți folosi Mabelle, câte o tabletă pe zi. Acest produs este absolut natural și nu produce nici un fel de efecte nedorite.

VIZITIU SIMONA Năvodari

Noul MiniStelari este recomandat copiilor de 7 ani? Ce efecte are produsul dacă este luat cu regularitate? Vreau să știu dacă nu cumva este mult prea devreme pentru copilul meu de 7 ani să-l învăț cu astfel de

suplimente, pentru memorie.

Stimată doamnă,
Copiii din ziua de astăzi prezintă o dietă scăzută în acizi grași omega-3, care contribuie la menținerea sănătății psihice și la buna funcționare a sistemului nervos, fiind recunoscută și influența pozitivă asupra inimii și vaselor de sânge. DHA sau acidul docosahexaenoic este un acid gras nesaturat omega-3, care se găsește în corpul omenesc, mai ales în materia cenușie a creierului, ochi și inimă. Administrate cu regularitate, produsele ce conțin DHA vor oferi copiilor noștri posibilitatea de a ajunge la potențialul lor maxim în viață, fiind utile nu numai pentru sănătate, ci și pentru stabilitatea emoțională. MiniStelari este un produs care prin compoziția sa (DHA, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D) ajută la dezvoltarea sistemului nervos, a capacității de concentrare și a memoriei. MiniStelari este un produs Walmart destinat copiilor cu vârste de 3-13 ani (mai ales copiilor cu vârste între 7 și 13 ani). Administrarea acestui supliment alimentar se face în cure de două luni, câte o capsulă pe zi, de preferat în

timpul meselor, 2-3 cure anual. Vă recomand să asigurați copilului dumneavoastră și o alimentație sănătoasă, în care să fie incluse peștele, nucile, semințele de cânepă, soia (acestea fiind o sursă bogată în omega-3).

IONELA Deva

PinnoSlim nu are reacții adverse? După terminarea curei de o lună cu PinnoSlim îmi mențin greutatea sau mă îngraș foarte mult? Ca să-mi mențin greutatea trebuie să iau pastile PinnoSlim în continuare?

Stimată doamnă,
PinnoSlim este un produs 100% natural și nu are efecte adverse. Administrarea de PinnoSlim nu dă fenomenul de "rebound" la întreruperea administrării (creștere rapidă a numărului de kilograme după oprirea administrării - efect "yo-yo"). Totuși, pentru a vă menține greutatea corporală în limite normale, este important să efectuați constant exerciții fizice și să respectați și un regim alimentar echilibrat: consum crescut de lichide (1,5-2 litri zilnic), alimente cu un conținut crescut de fibre vegetale (legume, fructe, zarzavaturi proaspete, cereale), scăderea aportului de făinoase, dulciuri, prăjeli, afumături, conserve etc. (o dietă normală, nu una hipercalorică).



Menopauza,

un toast pentru transformare

MENOPAUZA este acea perioadă din viața unei femei în care apar atât de multe „noutăți” și dispar altele atât de „vechi”, cu avantaje și dezavantaje. Știm oare să o recunoaștem și, mai ales, știm cum să ne ajutăm organismul în această furtună hormonală?

MENOPAUZA, un proces biologic natural, e de fapt un nou capitol într-un foileton; stări noi, simțiri aparte, duioșie, prietenie, bucurii. Fiecare fragment de viață are specificul lui: adolescența cu frământările ei, vârsta de 30 de ani cu accentele de „personalitate”, apoi nota de eleganță, bun-gust și rafinament. Perspectivile acestei

Menopauza este vârsta la care femeia înțelege că a fi femeie este un privilegiu! Intră într-o perioadă care depinde de ea să-i aducă fericirea de a fi utilă, de a primi cu inima deschisă un surăs tandru de la apropiați. Mai mult decât atât, femeia are sufletul împăcat și se bucură mai tare ca niciodată de afecțiune și respect.

DATORITĂ modificărilor de tip endocrin și somatic, femeia poate încerca în această perioadă sentimente precum inutilitatea, nesiguranța, neîncrederea. Depinde de fiecare în parte să transforme momentele de singurătate, de anxietate, deprimare sau compasiune în pasiuni. Plimbările lungi, lectura, florile, natura sunt socotite remedii ale acestei perioade.

perioade sunt altele, femeia redescoperind jurnalul, cântecul, dansul, muzica bună, baia relaxantă cu spumă și lumânări parfumate.

CUM PUTEM AJUTA ORGANISMUL ÎN FAȚA ACESTOR MODIFICĂRI?

Pentru a traversa cât mai ușor această perioadă, medicina clasică propune terapia de substituție hormonală (TSH), adaptată fiecărui caz în parte și având rolul de a reduce tulburările legate de menopauză. Există și situații de tratament alternativ bazat pe produse naturale, din extracte vegetale (cu structură asemănătoare estrogenilor, care se găsesc în trifoi roșu, soia, alte leguminoase, în cereale și în unele fructe și legume), care influențează pozitiv calitatea vieții femeilor în această etapă.



DR. MONICA UNGVARI
MEDICINĂ GENERALĂ ȘI HOMEOPATIE

Clinica: Medical City 021/211.17.701
 Str. Popa Savu nr. 16, sector 1, București

Soarele în al patrulea pătrar

MARILENA este un om care a trecut de ceva vreme de prima tinerețe. Însă, când o întâlnești, descoperi că e mult mai tânără și mai plină de energie decât un adolescent de 18 ani. Acum e în fața calculatorului, lucrând la site-ul pe care l-a lansat de puțină vreme, peste câteva momente fugă afară, se vede cu prietenii, râde, citește, comunică.

SECRETUL TINEREȚII FĂR' DE BĂTRÂNEȚE. Talentul cel mai de preț, poate, al Marilenei este că are puterea ca în zilele cele mai închețate și întunecate să-ți aducă lumina soarelui în privire. De altfel, pentru ea, soarele este centrul universului și la propriu, și la figurat, iar el reprezintă și secretul tinereții fără bătrânețe. Marilena consideră că păstrarea tinereții, în pofida anilor adunați, e condiționată de menținerea

unui soare interior, care poate să ne lumineze zilnic viața și chipul. Atât timp cât respecti cu strictețe o serie de reguli, în pofida vremii urâte, a unor dureri inerente vârstei și a ideii „Îmi ajunge, am tras toată viața, acum mă odihnesc”, se pare că oricine poate deține propriul sistem solar al fericirii.

BUCURIA DE A FI PRINTRE OAMENI!

O altă sursă de energie pe care Marilena o recomandă cu multă căldură o reprezintă ieșirile printre oameni, ieșiri care-ți aduc bucurii unice și care te încarcă cu experiențe de neuitat. Pe de altă parte, crede că nu trebuie neglijate nici incursiunile solitare în bibliotecă. Marilena se pierde oricând cu o imensă plăcere în volumele de poezii, care îi dau ocazia să vadă dacă mai ține minte poemele tinereții și să memoreze



O picătură de parfum poate aduce deseori acea lumină interioară care înseamnă soarele permanent

alte noi, pentru a putea trece astfel antrenamentul memoriei prin plăcerea intelectuală.

MARILENA crede că tinerețea fără bătrânețe e accesibilă oricui atât timp cât, indiferent de împrejurări și de câți ani s-au adunat, te respecti la fel cum o făceai atunci când aveai 20 sau 30 de ani. „O picătură de parfum poate aduce deseori acea lumină interioară care înseamnă soarele permanent.”

www.seniorclub.ro



ARTROSTOP® RAPID

- ameliorează rapid durerile articulare
- substanțele active protejează, hrănesc și regenerează cartilajele
- scade rigiditatea articulară și îmbunătățește mobilitatea
- este eficient în ameliorarea simptomelor precoce ale afectării articulațiilor membrelor și coloanei vertebrale
- îmbunătățește proprietățile mecanice și rezistența articulațiilor

ARTROSTOP® HYAL

- contribuie la o mai bună lubrifiere și mobilitate a articulațiilor
- protejează, hrănește și regenerează lichidul articular (sinovial)
- crește vâscozitatea lichidului articular și scade frecarea suprafețelor cartilaginoase
- ajută la reducerea înțepenirii articulațiilor
- contribuie la regenerarea și protejarea sistemelor articular și locomotor



ArtroStop® – STOP durerilor articulare!

Acum, **ArtroStop®** vă oferă o nouă și unică abordare pentru îngrijirea sistemului articular.

Pentru obținerea unor rezultate maxime și o îngrijire complexă a articulațiilor recomandăm cura cu **ArtroStop® RAPID** timp de 2-3 luni consecutiv, apoi următoarele două luni folosirea produsului **ArtroStop® HYAL**. Repetarea acestor cure se face de 2 și chiar de 3 ori pe an dacă este necesar. Combinând cele două produse se asigură protecția și regenerarea întregului sistem articular, acționând atât asupra cartilajelor articulare, cât și la nivelul lichidului articular.

Pentru articulații sănătoase!



O îngrijire
complexă
a articulațiilor

O mai bună mobilitate a articulațiilor



ArtroStop® RAPID conține o combinație unică de substanțe active cu rol în protecția, nutriția și regenerarea articulațiilor; a căror eficiență a fost dovedită prin studii clinice.

ArtroStop® HYAL îmbunătățește calitatea lichidului articular și crește vâscozitatea acestuia, eliminând astfel frecarea suprafețelor cartilaginoase.



DR. MARIUS USCATU

Chirurg ortoped
Supraspecializare franceză:
Chirurgia gleznei și a piciorului
www.chirurgiapiciorului.ro

Cum prevenim apariția artrozei

PE PARCURSUL VIEȚII

ne aflăm față în față cu diferite boli acute sau cronice. Ne informăm asupra acestora, consultăm medicii specialiști, încercăm tratamente tradiționale și ne schimbăm stilul de viață pentru a preveni diferite afecțiuni și a fi cât mai sănătoși.

ARTROZA ESTE O AFECȚIUNE

neinflamatorie degenerativă, evolutivă și distructivă a articulațiilor mobile. Statistic, există un istoric familial al artrozei, cu risc dublu pentru artroză.



... indiferent de vârstă sau de existența sau nu a unor factori de risc, o întâlnire anuală cu medicul ortoped și reumatolog nu poate decât să facă bine.

ACEASTA POATE APĂREA

dupa vârsta de 45 de ani, artroza șoldului fiind mai frecventă la bărbați, iar artroza mâinii la femei. Există două tipuri de artroză: forma primara (primitivă) nu are o cauză cunoscută și poate fi localizată (la 1-2 articulații) sau generalizată (boala artrozică) și artroza scundară poate să apară după traumatisme, displazii, necroze, inflamații sau

infecții, boli metabolice, endocrine, sau alte boli rare.

PARTEA FERICITĂ ESTE

că există tratamente. Principala măsură constă în reducerea solicitării articulare prin combaterea obezității, scăderea solicitărilor fizice, evitarea sporturilor agresive. Se folosesc medicamente anti-inflamatoare, balneofizioterapie și gimnastică medicală în fazele inițiale, chirurgie în fazele avansate.

ÎN ULTIMII ANI a apărut o clasă de produse ce conțin acid hialuronic, pe bază de extracte naturale, și care influențează substanțial evoluția bolii, mai ales din punct de vedere subiectiv (reducerea durerii).

ACIDUL HIALURONIC

este o componentă a lichidului articular, cu rol important în nutriția, regenerarea și funcționarea optimă a cartilajului articular ducând la o îmbunătățire a mobilităților articulațiilor.

CHIAR DACĂ NU SUNTEM ÎNCĂ BUNICI

și nu avem dureri articulare, este important ca exercițiile fizice, care ajută la păstrarea funcționării mușchilor și a articulațiilor să fie adaptate fiecărei persoane în parte. Mai mult decât atât, indiferent de vârstă sau de existența sau nu a unor factori de risc, o întâlnire anuală cu medicul ortoped și cu cel reumatolog nu poate decât să facă bine.



Simptomele clinice ale artrozei

DUREREA este o constantă, inițial surdă, mai târziu severă și este legată de mișcare și mers. Cauzele sunt multiple, de la inflamația sinovialei și până la corpi cartilaginoși intraarticulari, de la fractura osului subcondral (de sub cartilaj) și până la compresiunile nervilor vecini, de la staza venoasă și până la contractura mușchilor din vecinătate.

SCĂDEREA MOBILITĂȚII ARTICULARE (redoarea) este legată de activitățile fizice, inițial intermitentă și apoi permanentă, fiind mai accentuată după o perioadă de inactivitate.

MAJORITATEA pacienților sunt supraponderali.

CREPITAȚIILE (zgomotele articulare la mobilizare) pot fi dureroase sau nu.

DEFORMAREA ARTICULAȚIEI este datorată acumulării de lichid intraarticular, îngroșării capsulei sau prezenței osteofitelor.

TULBURĂRILE de mers reprezintă un simptom supărător și sunt datorate durerii și redorii articulare.

AFECTAREA coloanei vertebrale este mai frecventă la vârstnici.



foto: Reluca Arnăutu

BRANUL

Un loc redescoperit

Sat, așezare, întindere sau cum vrei să-i spunei, Branul a fost și este un loc greu de definit și de povestit mai ales. Este un loc pe care nu-l poți uita cu una, cu două, redescoperindu-l parcă de fiecare dată. Acolo, două perechi de lanțuri muntoase, Bucegii și Piatra Craiului, păzesc parcă ceva prețios, și anume Castelul Bran, una dintre reședințele Reginei Maria.

Se spune că inima ei, pe lângă Balcic, s-ar fi odihnit și acolo o perioadă de timp, într-un loc la baza Măgurei, aproape de o capelă. Pe vremuri, vacanțele de vară păreau interminabile, timpul se oprea parcă în loc, iar prin partea locului se zvonea că în spatele castelului ar fi existat intrări secrete prin care ajungeai în diverse locuri strategice, știute numai de apropiați ai regelui. Cu sufletul la gură, copiii dădeau ocoluri castelului pentru a le descoperi. Tot ce găseau însă era o ușă ruginită, încuiată cu două rânduri de lanțuri și multe lacăte. Descoperirea însă era una însemnată, reală, palpabilă, ce-ți dădea speranța că dincolo de ușa ferecată

existau multe secrete. Pe vremea aceea, Dracula nu era așa de popular, nici Vlad Țepeș și mai nimic din tot ce îi atrage acum pe oameni la Bran. Atunci erau alte legende și povești, însă parcă mai blânde, nicidecum înfricoșătoare.

Amuzant era faptul că drumețul care pornea în călătorie putea să plece fără merinde. Nu trebuia să aibă nici grija mâncării, nici a băuturii. Casele erau deschise. Putea să tăifăsuiască cu oamenii, bătrâni, tineri, să bea apă, să mănânce și să pornească iarăși la drum. Nu degeaba acelor locuri li se spunea „casele fără uși”.

Din toate excursiile, fiecare se întorcea cu ceva, ba cu flori, ba cu alune, ba cu ciulini. Existau flori pe care copiii le botezaseră Luminițe, datorită combinației extraordinare de galben și violet. Doamnele culegeau din plimbări buchete imense, pe care abia le puteai cuprinde cu mâinile. Bogate și viu colorate, prospețimea și frumusețea lor se doreau păstrate și după întoarcerea din călătorie.

Emoționantă mi se pare o poveste a două prietene,

bucureștence, care mi-au arătat cât de puternică poate fi atracția pentru acele locuri. În adolescența lor, pe când rătăceau prin satele din împrejurimi, au cules de pe drum două bețe pe care le-au botezat Grăsuțu' și Slăbuțu'. Le-au aruncat în albia râului Poarta tocmai de sus, de lângă biserică, și le-au urmărit de-a lungul apei câțiva kilometri, până jos, după han.

Se întreceau printre copaci, prin prundișul de pe mal, săreau băltoace și șanțuri pline cu apă. Le urmăreau cu atenție traseul aleatoriu, culegându-le uneori, când se mai împotmoleau printre pietre. Le dădeau din nou drumul, alergând peste poduri. Mi-au mărturisit că mare bucurie era să le revadă.

Mare aventură! Peste câteva zile, au plecat la București cu bețele după ele. De curând, am avut marea surpriză să aflu că, după mai bine de cincisprezece ani, Grăsuțu' încă există acasă la una dintre ele, care se arăta puțin supărată pe buna ei prietenă din copilărie, care îl aruncase pe Slăbuțu'.

Cursa nebună de-a lungul râului le-a rămas însă în suflet. La fel cum păstrează în suflet, toți cei care au trecut pe acolo, ploile de petale de sub cireși, rafalele de vânt puternice de pe crestele munților și norii de dedesubt, soarele puternic de pe cerul neverosimil de albastru și stelele de pe bolta nocturnă, pe care ai senzația că poți să le prinzi printre degete.



...drumețul care pornea în călătorie putea să plece fără merinde.

lectură

HRANĂ PENTRU VIAȚĂ

**Miracolul vindecării
prin alimentație și puterea
minții**

Autor: dr. Daniel Menrath
Editura Benefica, 224 de pagini
www.cartedesanatate.ro

Hrană pentru viață,

o excelentă carte de nutriție scrisă de doctorul Daniel Menrath, a devenit un reper pentru milioane de oameni din întreaga lume care, urmând modul de hrănire prezentat în această lucrare, și-au recâștigat sănătatea doar respectând calea simplă a naturii. Lucrarea prezintă un program de îmbunătățire a sănătății, un pas spre o viață mai productivă și o cale sigură de reglare (în plus sau în minus) a greutății. Potrivit autorului, prin adoptarea acestui stil de viață sănătos se va constata o creștere a energiei interne și dispariția simptomelor unor boli.

**SLIM**

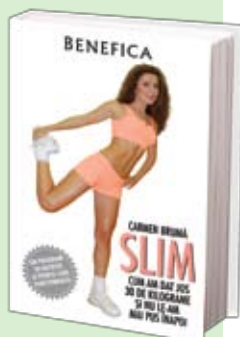
**Cum am dat jos 30 de kilograme
și nu le-am mai pus înapoi**

Autor: Carmen Brumă
Editura Benefica, 160 de pagini
www.cartedesanatate.ro

După mai multe tentative nereușite de a slăbi, care îi puteau afecta sănătatea, cunoscuta realizatoare TV CARMEN BRUMĂ oferă în această carte soluțiile de succes prin care ea a ajuns la silueta de invidiat pe care o afișează astăzi. Cititorul va afla tot ceea ce trebuie să știe despre nutriție sănătoasă și, cu ajutorul exercițiilor fizice ilustrate chiar de autoare, își va face propriul program de mișcare zilnică.

Slim nu este numai o lecție de nutriție sau una de fitness, ci un întreg concept de viață.

Cărțile pot fi comandate și prin SMS. Mai multe detalii pe www.cartedesanatate.ro.



Un festin tropical

Salata de păstrăv la grătar

Un veritabil festin al papilelor gustative, salata de păstrăv la grătar e o veritabilă experiență culinară. De la prima degustare pornești într-o călătorie către un tărâm de poveste, pe malul unei insule tropicale. Pentru a obține biletul aveți nevoie doar de:

250 g păstrăv la grătar
250 g sfeclă roșie din borcan
1 lingură muștar franțuzesc
½ cană ulei de măsline
1 lingură cremă de hrean
4 linguri de oțet
1 salată proaspătă
sare și piper

Începeți prin a amesteca oțetul și uleiul de măsline într-un borcan cu capac. Adăugați un vârf de cuțit de sare, puțin piper și muștar. Apoi agitați bine borcanul până când ingredientele se amestecă și puneți-l în frigider. Pasul următor, după ce-l treceți cu brio pe primul, este să tăiați sfeclă roșie în felii și să o puneți



într-un castron.

Adăugați crema de hrean, două linguri din sosul de la frigider și amestecați cu simț de răspundere. Îndepărtați apoi pielea de pe peștele afumat puțin pe grătar și rupeți-l în bucăți mici. Deși îndemnul sună violent, efectuați operațiunea cu calm și cumpătate.

Ocupați-vă apoi de salată. Amestecați frunzele acestora cu sfeclă roșie și puneți deasupra bucățile de păstrăv. Bagajul e gata pentru o cină memorabilă!

Poftă bună!

Cu măștile curate

Dacă nu considerați că mersul la piață a căzut complet în desuetudine, nu uitați motivele pentru care faceți acest drum: fructele și legumele proaspete. Care, de această dată, nu vor constitui nici prânzul și nici cina, ci vor fi parte a unor măști complet naturale.

Chiar dacă aplicarea unor felii de roșie sau banană pe față este considerată, în continuare, de unii bărbați un act de barbarism, nu vă lăsați descurajate și profitați de beneficiile fructelor și legumelor. Pentru a vă lua, totuși, niște măsuri de precauție și pentru a evita eventualele incidente, e recomandat ca, înainte de a vă aplica masca, să vă asigurați că sunteți singură în casă și să nu răspundeți, sub nici o formă, poștaşului. Ori de câte ori ar suna. Iată și câteva sugestii de combinații. De măști, evident, nu de poștași...

Masca nutritivă pentru tenul uscat

Aveți nevoie doar de o banană coaptă, fără coajă, trei lingurițe de ulei și o lingură de miere. Amestecați-le bine și aplicați conținutul pe față. Masca se lasă timp de o jumătate de oră, după care puteți să o îndepărtați ușor cu apă minerală. Efectul benefic asupra pielii feței se va vedea de la prima aplicare.

Masca peeling cu vitamine

E una dintre cele mai populare remedii pentru un ten luminos și catifelat. Nu vă trebuie decât două linguri de făină de porumb, puțin ceai de muștel, pe care să le amestecați cu patru linguri de suc natural de roșii. În cazul în care aveți tenul foarte uscat, puteți să adăugați și două linguri de smântână cu o fiolă de vitamina A. O rețetă perfectă pentru curățarea și hrănirea epidermei.

MemoPlus, LA NEVOIE SE CUNOAȘTE!

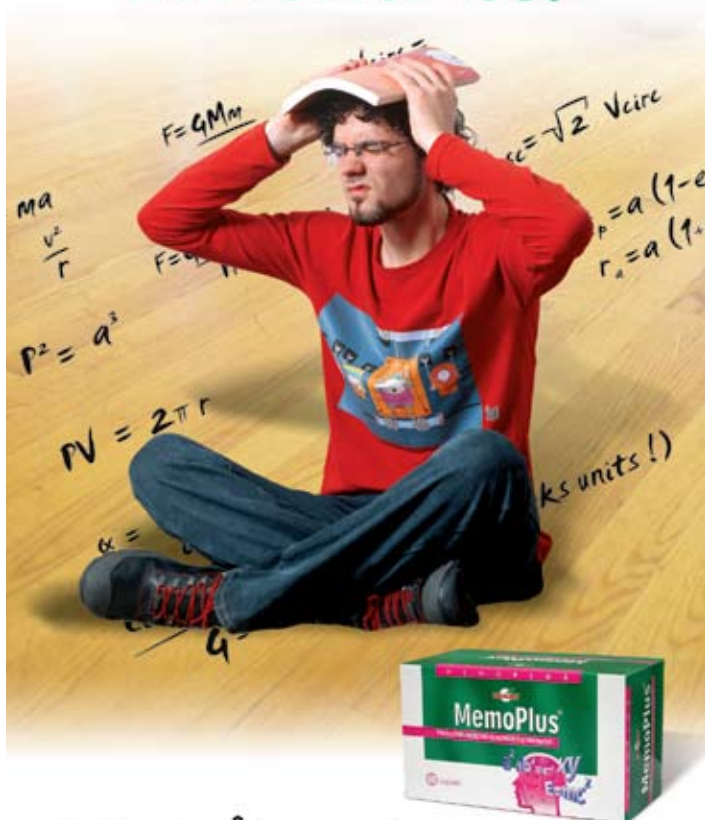
PENTRU UNII STUDENȚI, sesiunea este un prilej de a-și confirma inteligența; pentru alții, este o sursă de stres. Unii sunt nerăbdători să înceapă mai repede, alții își pregătesc intens copiii, iar alții nu știu cum să mai amâne... inevitabil. Toate aceste atitudini, stări și emoții provin din aceeași cauză: în timpul perioadei de examinare elevii și studenții se confruntă cu o serie de solicitări care induc un grad variabil de stres. Obiectivul tuturor este să treacă cu succes examenele...

CUM SE POT EVITA SAU DIMINUA intensitatea stărilor de anxietate, inca-

pacitatea de concentrare și memorare, incoerența ideilor și a formulărilor, oboseala psihică și fizică? Produsul ideal în aceste perioade este MemoPlus. MemoPlus conține o combinație specială formată din 5 ingrediente active care au o influență pozitivă asupra memoriei și concentrării și care cresc confortul general al organismului: ginkgo biloba, vitamina B6, magneziu, fosfatidilcolină și cafeină.

MEMOPLUS FUNCȚIONEAZĂ ca un excelent stimulant pentru toate persoanele care au nevoie de o susținere a funcțiilor intelectuale.

În sesiune
Nu-ți pedepsi capul!
la MemoPlus!



MemoPlus. Îți merge mintea.

MAI MULTĂ ÎNCREDERE CU Acneon



Adolescența este pentru cei mai mulți o amintire incântătoare.. cu iubiri intense, interzise, cu gelozie, nehotărâre, ambiție, speranță și încredere. Cine nu își amintește de prima întâlnire sau de primul sărut..?

Ne amintim însă și de batoanele de ciocolată, fast food, cartofii prăjiți... și așa ajungem la lecurile băbești culese din experiența bunicilor pentru acnee... crema din castravete, pasta de mălai, ceaiurile de mușetel... toate folosite fără succes. Acneea nu cauzează numai disconfort fizic, ci face să te simți stânjenit de înfățișarea pe care o are tenul tău.

Astăzi există Acneon, modul natural de a obține un ten curat și frumos,

fără coșuri. Special creat pentru îngrijirea naturală a pielii, reprezintă cea mai bună soluție pentru un ten sănătos și frumos.

Mulțumită substanței active Praventin™, pe care o are la bază, Acneon activează mecanismul natural de apărare a pielii, ideal pentru un ten sănătos și curat!

Acneon îmbunătățește aspectul tenului și ajută la prevenirea formării coșurilor. Redă încrederea în tine!



MARATON WALMARK

Cursa spre performanță



Echipa Walmark: Vlad Victor, Ștefan Oprina, Marian Tudorică, George Dobre, Hunor Csutak, Botond Racz

O călătorie prin ploaie, prin zăpadă sau caniculă, de mii de kilometri. O călătorie pentru viață, responsabilă, în care omul luptă să-și depășească limitele. Să fie mai bun. Poate cel mai bun. Dar în care nu aleargă pentru el, ci pentru o lume mai bună.

Acum cinci ani, am pornit într-o cursă, într-un maraton la finele căruia, după linia de sosire, speram să descoperim o lume fără griji, fără suspine. Susținerea unui grup de sportivi, maratonisti, alergători de fond și semifond, a reprezentat pentru Walmark doar un start într-o călătorie lungă, în care vrem să rupem orice barieră socială, culturală sau rasială pentru a câștiga nu o medalie, ci pentru a obține mai multă energie, mai multă grijă și mai multă siguranță pentru fiecare dintre noi.

Constituită inițial pentru a reprezenta WALMARK România

într-o acțiune caritabilă ce avea drept scop ajutorarea unor copii reprezentați de către Asociația „Noi Orizonturi Familia” din județul Brașov, colaborarea s-a extins de-a lungul timpului, ajungând ca echipa de alergători să reprezinte WALMARK România în foarte multe competiții desfășurate în țară și în străinătate.

Astăzi, cursa noastră nu s-a terminat. Ei sunt în continuare alergătorii WALMARK ce au străbătut peste 70 de mii de kilometri, au participat la 165 de competiții - concursuri de pistă sau de sală, crosuri, maratoane, ștafetă sau individual -, în care au urcat pe podium de 106 ori, de 58 de ori pe locul I. Astfel, putem enumera locul I în anul 2006 și locul II în 2007 la Supermaratonul „Tour de Pays de Caux” din Franța, desfășurat pe distanța de 92 de kilometri, locul I în anii 2005, 2006, 2007 și locul II în anul 2008 la Maratonul

„Ștafeta Carpaților”, 21 de locuri I la Campionatele Naționale Masters la probele de 200 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m și 10000 m, locul III pe echipe la Campionatul Mondial „Masters Clermont Ferrand” 2008, locul I în 2008 la Maratonul „St. Michael” din Austria, locul II pe echipe în 2008 la Maratonul București.

Toate aceste rezultate sunt răsplata muncii, consecvenței

și pasiunii pentru atletism, echipa de alergători WALMARK reușind încet-încet să capete identitate și respect în rândul alergătorilor, al zecilor de mii de spectatori prezenți la toate aceste competiții sportive desfășurate în peste 60 de orașe din țară și străinătate, transmitând astfel mesajul că sportul susținut de suplimentele nutritive WALMARK are un rol benefic atât în rândul sportivilor, cât și al oamenilor obișnuiți.



» CLUB FEMININ

» CLUB MASCULIN

» CLUB PRICHINDEL

» CLUB SENIORI

» CLUB ACTIV

Cum să participi la programul de fidelitate al Clubului Sănătății Walmark



Vrei să devii membru al Clubului Sănătății Walmark?

Nimic mai simplu!

- Completează formularul de înscriere accesând www.csw.ro sau talonul de înscriere din pagina 30.

Cum ne contactezi

- Accesează www.csw.ro.
- Apelează gratuit numărul de telefon 0800 800 CSW (0800 800 279) sau 021 212 36 90 (tarif normal).
- Scrie-ne pe adresa O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București.

Vă mutați?

Te rugăm să ne informezi pentru orice schimbare de adresă cu șase săptămâni înainte, pentru a putea comunica eficient cu tine în continuare.

Ce înseamnă program de fidelizare?

Clubul Sănătății Walmark vine în întâmpinarea ta cu exact ceea ce îți dorești! Îți mulțumim pentru că alegi produsele Walmark și ești membru activ al clubului nostru, iar pentru că apreciem acest lucru și vrem să-l dovedim, te recompensăm!

Promoții și oferte

Ca membru al clubului nostru, vei fi primul care va afla, prin poștă și/sau e-mail, despre noutăți, evenimente, promoții și concursuri.

Ai uitat codul de membru și/sau parola?

Accesează www.csw.ro și răspunde la întrebarea ajutoare sau apelează gratuit numărul de telefon 0800 800 CSW (0800 800 279) sau 021 212 36 90 (tarif normal).

De ce să beneficiaz de acest program?

- După obținerea cardului de membru, pentru fiecare produs achiziționat accesând www.csw.ro sau comandând prin telefon sau poștă, vei primi **10% reducere la orice produs Walmark**.
- În plus, pentru fiecare produs Walmark, poți primi Wlei pe care îi poți schimba pentru produsele din catalogul Walmark sau pentru orice produs cadou din pagina 33 a revistei noastre.

Cui se adresează?

Tuturor membrilor Clubului Sănătății care completează corect formularul de înscriere accesând www.csw.ro sau talonul de înscriere din pagina 30 a revistei.

Comandând prin telefon sau poștă, produsele cumpărate vor fi preschimbate în Wlei doar cu ajutorul tău. Dezlipește codurile de bare de pe produse și când ai adunat minimum 20 Wlei, comandă orice produs dorit sau obiect din pagina 31 a revistei noastre. Te rugăm să nu uiți să specifice codul de membru menționat pe card. Trimite comanda ta și Wleii adunați pe adresa O.P. 13, C.P. 193, sector 2, București. În cazul în care ne vei trimite codurile de bare fără a comanda produse Walmark, vom înregistra în contul tau Wleii aferenți codurilor de bare trimise. Poți afla câți Wlei ai în cont dacă accesezi www.csw.ro folosind codul de membru și parola aleasă sau dacă apelezi gratuit numărul de telefon 0800 800 CSW (0800 800 279) sau 021 212 36 90 (tarif normal).



Comandând on-line pe pagina de internet a Clubului Sănătății www.csw.ro, produsele cumpărate se vor preschimba automat în Wlei. Poți verifica câți Wlei ai adunat folosind codul tău de membru și parola aleasă

Ai cumpărat produse Walmark și vrei să cunoști Wleii aferenți, accesează www.csw.ro/produkty.asp și menționează ultimele patru cifre ale codului de bare. Produsele prezentate în catalogul Walmark și obiectele menționate în pagina 31 a revistei se obțin pe bază de comandă. Livrarea produselor se realizează prin poștă, în termen de maximum 20 de zile lucrătoare de la data primirii comenzii.

☒ DA, vreau să devin membru al „Clubului Sănătății Walmark”

Prenume.....

Nume.....

Sexul.....

Data nașterii.....

Orașul.....

Județul/sectorul.....

Strada.....nr.

bl.....sc.....ap.....Codul poștal.....

Telefon.....

E-mail.....

Data.....

Semnătura.....

Nota 1: Pentru procesarea corectă a datelor și trimiterea corectă a informațiilor, vă rugăm să completați toate câmpurile menționate mai sus.

Nota 2: Nota: Completând formularul de înscriere sunteți de acord ca datele Dumneavoastră să fie prelucrate, procesate și stocate de către Walmark România S.R.L., în scopul trimiterii ocazionale de corespondență și trimitere de email. Walmark România a obținut drepturile de a colecta, procesa, păstra, distribui informații cu caracter personal și de a furniza bunuri și servicii prin intermediul vânzărilor directe având nr. de notificare 1384 respectiv 2347, înregistrate la Autoritatea Națională de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal conform legii 677/2001. Conform aceleiași legi vă este recunoscut dreptul de acces, de intervenție și de opoziție asupra datelor. Detallarea acestor drepturi se găsește pe site-ul www.csw.ro. Totodată, completând formularul de înscriere vă dați acordul ca datele Dumneavoastră să fie transferate în republica Cehă la Walmark a.s. (societatea mamă) în scopul menționat mai sus, deoarece acolo se află serverul central unde se stochează informațiile. Puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul www.csw.ro, prin poștă pe adresa Walmark România, O.P. 4, C.P. 11, București, sector 3, sau telefonic la numărul 0 800 800 279. Puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe site-ul www.csw.ro sau la sediul societății S.C. Walmark Romania S.R.L.



Cadouri pentru dumneavoastră

Puteți primi în cadrul programului nostru de fidelitate nu doar produse gratuite, ci și cadouri la alegerea dumneavoastră. Trimiteți pe adresa noastră: Walmark România, OP.13, CP.193, București codurile de bare ale produselor Walmark de valoarea unui cadou, iar noi vi-l trimitem în cel mai scurt timp gratuit prin poștă.

Aceste originale daruri le puteți obține doar prin intermediul programului nostru de fidelitate. Suntem convinși că vă vor face plăcere.



Ramă foto

40 WLei



Ceas proiector

25 WLei



Hidro-termometru-ceas 30 WLei



Pernă gonflabilă pt. voiaj 20 WLei



Suport pt. ochelari

20 WLei



Aprinzător aragaz

20 WLei



Minimixer

5 WLei



Set școlar

25 WLei



Rogojină pliabilă

40 WLei



Lada frigorifică

30 WLei



Martafon

5 WLei



Umbrela

30 WLei

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK

Walmark România SRL prelucrează date cu caracter personal, furnizate de dvs. pe site-ul www.csw.ro sau prin adeziunile scrise în scopuri de reclamă, marketing, publicitate, vânzări directe la distanță ale produselor Walmark. Pe viitor, aceste date (nume, prenume, sex, data și locul nașterii, semnătură, telefon/fax, adresă, adresă de e-mail) ne permit să vă ținem la curent cu activitatea noastră. Conform Legii 677/2001, beneficiați de dreptul de acces, intervenție și opoziție. Aveți dreptul să vă opuneți prelucrării datelor cu caracter personal care vă privesc și să solicitați ștergerea acestora. Pentru executarea acestor drepturi, vă puteți adresa cu o cerere scrisă, datată și semnată la Walmark România SRL, cu sediul în București str. Fecioarei nr.7, sector 2 sau puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul www.csw.ro. De asemenea, puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe același site www.csw.ro precum și la sediul societății Walmark România SRL. Totodată, vă este recunoscut dreptul de a vă adresa justiției. Datele dvs. vor fi transferate în Cehia în scop de siguranță. Walmark România SRL a primit de la A.N.S.C.P.D.C.P. numerele de înregistrare în registrul de evidență a prelucrărilor de date cu caracter personal, respectiv 1384 și 2347.

Cardul Walmark

Unde se poate folosi?



Oraș	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoană contact	Discount la produsele Walmark	Discount pentru toate produsele
Alba Iulia	Casa Verde	Bd. Revoluției, blV4, ap.4	0258.833928	Mărginean Anita	10%	
Arad	Ivona	Str. A. Vlaicu 171, bl.21, ap.50B	0722.464677	Barna Bujor	10%	10%
Arad	Farmedicum	Str. N.Titulescu, bl. 301, ap. 25A	0722.464677	Barna Bujor	10%	10%
Bacău	Diana	Str Ștefan cel Mare, nr. 15	0234.577.611	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Verde a Naturii	Str. Pieții, nr. 2	0234.571.005	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Farmavis	Str. Gării, nr. 58	0234.542.060	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Elpis	Str. Ștefan cel Mare, nr. 7	0234.517.560	Stineru Elena	10%	
Bacău	Ledum 1	Str. Mihai Viteazu, nr. 3	0234.555.996	Galan Anca	10%	
Bacău	Ledum 2	Calea Mărășești, nr. 100	0751.511.406	Galan Anca	10%	
Baia Mare	Anafarm	Bd. Decebal, nr. 16/2	0744.784.453	Sofron Ana Flavia	5%	5%
Baia Mare	Esperanto	Bd. București, nr. 8	0262.222.123	Kosa Margareta	5%	5%
Baia Mare	Millefolia	Bd. București, nr.15/42	0262.225970	Cupsa Veronica	5%	
Barlad	Medfarm	Bd. Republicii, nr. 296, bl 10, sc B	0235.421.236	Tudorescu Tudor	10%	
Bistrița Năsăud	Polygon Prod	Str Liviu Rebreanu, nr. 18	0263.219.210	Giurgea Marinela	5%	
Borșa	Yin Yang Fitness	Str Libertății, nr. 64	0262.343.335	Nicolaescu Mădălina	5%	
Botosani	Luci Farm	Piata Mică	0231.581.158	Mocanu Simona	5%	
Botosani	Electa	Str. Grivita, Nr.11, parter	0231 533697	Alistar Elena	5%	
Brăila	Bella Dona	Str. Mihai Eminescu, nr. 7	0239.613.841	Popa Silvia	5%	
Brașov	Profarm	Str. Toamnei, nr. 1	0268.326.994	Pălădoiu Octavia	10%	
Brașov	Thea	Bd. Victoriei, nr. 10	0268.416.396	Trîmbiș Aurelia	10%	
București	Help Farm	Str. Drumul Taberei, nr. 98	021.777.22.02	Lerescu Viorica	5%	2-5%
București	Călin Farm	Str. Drumul Taberei, nr. 124	021.413.08.75	Călin Maria	5%	
București	Decebal	Bd. Decebal, nr. 9	021.322.71.26	Durbac Elisabeta	5%	
București	Dalv Farm	Șos. Ștefan cel Mare	021.610.33.45	Grosaru Gabriela	5%	
București	Flomar 2000	P-ța. Gorjului	0724.701.314	Florian Chirilă	5%	
Calarasi	Neofarm	Str. Parcului, bl K3	0722.232.468	Paraschiv Doinita	5%	
Cluj Napoca	Sănătatea Verde	Calea Moșilor nr 55-57	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Cluj Napoca	Sănătatea Verde -Manastur	Manastur - în spate la Pritax	0744.296.075	Bakk Doina	5%	
Constanța	Matangi 1	Intersecția Bd. Tomis / Str. Soveja, stand 6	0341.412.911	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 2	Str. Adamclisi, Complex Comercial Brotăcei	0341.412.912	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 3	Intersecția Bd. Tomis / Str. Soveja, Vis-à-vis OP 7	0341.432.792	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 4	Bd. Tomis, nr. 97	0341.432.790	Stoian Mariana	5%	
Constanța	Matangi 5	Str. Cismelei, nr. 8A	0341.179.763	Stoian Mariana	5%	
Craiova	Petry Farm	Calea București, Bl A1	0740.194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	E-lite Nutriția	Str. Mihai Eminescu, bl. H1, ap. 3	0254.231.061	Vlad Adriana	10%	
Galați	Nature Health 1	Str. Roșiori, nr 15, Complex Ancora	0754.072.800	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 2	Piața Centrală, stand C10	0754.072.801	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 3	Micro 19, aferent Sc. nr 22	0754.072.802	Caua Mihai	5%	
Galați	Nature Health 4	Str 1 Dec. 1918, nr. 63	0754.072.804	Caua Mihai	5%	
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj, nr. 14	0236.465.304	Marcu Romelia	5%	
Hunedoara	Magic Plant	Bd. Corvin, nr. 9	0254.709.009	Tuza Adrian	10%	
Hunedoara	Casa Verde	Complex Dunărea, stand 16	0723.595749	Dodu Trifan	10%	
Iași	Aris 1	Sos. Nicolina, nr.19 bl. 952	0332.809.608	Profire Marius	10%	
Iași	Aris 2	Bd. Independenței, nr. 9	0232.291.334	Profire Marius	10%	
Iași	Profarm 1	Str. Vasile Lupu, nr. 89, bl. V2	0232.266.196	Profire Marius	10%	
Iași	Profarm 2	Str. Aleea Rozelor, nr. 15,	0332.418.368	Profire Marius	10%	
Întorsura Buzăului	Transilvania Square	Str. M.Viteazu, nr. 204	0723.247265	Paladoiu Mihai	10%	

Oraș	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoană contact	Discount la produsele Walmart	Discount pentru toate produsele
Medgidia	Vladis Plant 1	Bd. Republicii, nr. 91	0728.013.604	Vlad Oana	5%	
Medgidia	Vladis Plant 2	Str. Rahovei, nr. 29	0728.013.605	Vlad Oana	5%	
Moinești	Betula Farm	Str. Tudor Vladimirescu, bl. C2	0234.361.901	Popa Raluca	5%	
Oradea	Pronatura din Eden	Str. Magheru, nr. 17	0259.411.552	Achim Mariana	5%	5%
Petroșani	Casa Verde	Bd. 1 Decembrie, bl. 84	0254.549048	Danilasciuc Carmen	10%	
Piatra Neamț	Clinica	Bd. Traian, bl. S1	0233.217.858	Leah Olguța	10%	
Piatra Neamț	Gara Farm	Bd. Republicii, nr. 27, bl. A2	0233.231.942	Leah Olguța	10%	
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale	0248.275.577	Vrabie Camelia	5%	
Pitești	Dakota Exim Plant	Str. Victoriei, nr. 2	0741.056.507	Rosescu Cătălina	5%	
Reșița	Naturalia	Bd. Al. Ion Cuza, 34	0255.227840	Luca Sorina	10%	
Roman	Aruncus	Str. Ștefan cel Mare, Bl. N4	0233.740.751	Avadanei Magdalena	10%	
Roman	Stejara	Str. Smirodava, Bl. 43	0233.742.341	Stejar Ana Maria	10%	
Satu Mare	Farmacia Sfânta Maria	Str. Gabriel Georgescu, nr. 36	0742.066731	Sabău Octavia	5%	
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str. Csaszar Balint, nr. 14	0267.352.350	Devecseri Emse	10%	
Sibiu	Farmasib	Str. Nicolae Bălcescu, nr. 53	0269.217.897	Cernușcă Elena	5%	
Sibiu	Casa Verde	Bd. V.Milea, nr. 10A	0743.383852	Ailoaie Emilia	10%	
Suceava	El Medica	Str. Universității, nr. 31	0230.521.261	Nasaudean Carmen	5%	
Suceava	Oana Maria	Bd. George Enescu, nr 40, bl. T94	0230.515.522	Olari Cătălina	5	
Târgoviște	Apicola	Bd. Independenței	0245.634.329	Popa Florin	8%	
Târgoviște	Med-Natura Plant	Bd. Independenței, Bl. 36	0723.556.090	Pavel Delia	10%	
Târgu Mureș	SC BHB SRL	Str. Călărașilor, nr. 2	0265.215.880	Bartha Hajnal	10%	
Târgu Mureș	Jaema Impex	Bd. 1848, nr. 42	0265.261.387	Jancso Melinda	10%	
Tecuci	Gifarm	Str. 13 septembrie, nr 3	0236.820.104	Bute Gina	5%	
Timișoara	Farmado	Str. Măcieșilor, nr. 1	0256.200.024	Busuioc Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str. Păcii, nr. 81	0745.758.830	Tutila Oana	10%	
Tulcea	Plafar Natura 2	P-ța. Veche	0745.758.830	Tutila Oana	10%	
Zalău	Calexprod	Bd. M.Viteazu bl.T2, (vis-a-vis Scoala Gen. 1)	0742.053346	Ilea Silvia	5%	

Farmacia „Sănătatea Verde” din Cluj-Napoca

Interviu CU ALEXANDRA BAKK



1. Când ați început colaborarea cu Walmart în cadrul Clubului Sănătății?

Colaborarea cu Clubul Sănătății Walmart a început în 2006, iar datorită succesului avut am întregit această relație și în magazinul recent deschis în cartierul Mănăstur. Parteneriatul a fost un succes datorită calității superioare a produselor

Walmart, a gamei foarte largi, a recomandării pe care o fac medicii specialiști la adresa produselor Walmart și nu în ultimul rând datorită relației super-profesioniste cu cei din departamentul de vânzări al firmei Walmart.

2. De ce vă doriți o colaborare pe termen lung cu Walmart?

Datorită calității produselor, a rulajului acestora și

a profitabilității pe unitate de produs vândută. Recomandăm călduros pacienților să devină clienți cu card Walmart, astfel încât să poată achiziționa produse cu discount.

3. Ce așteptări aveți de la Walmart pe viitor?

Să satisfacă nevoile clienților prin lansări de noi produse. În ultima perioadă, produsele noi Urinal Akut și HotDrink, PinnoSlim și Omega 3 au un real succes.

4. Ce recomandați altor farmacii partenere Walmart? (cheia succesului dvs.)

Să nu uite că afacerea cu Walmart e una sigură, se derulează fără sezonality și imaginea farmaciei e alta având standuri Walmart și promovând aceste excelente produse. Raportul calitate-preț e excelent cu Walmart, iar pacienții mulțumiți de produse sunt în număr mare.

CONSULTAȚII ASTROLOGICE, DUMITRIȚA IOVU TEL. 0723 616 931

ÎN ANUL 2009, URANUS, aflat în zodia Peștilor, va orienta oamenii spre o viață mai spirituală, vor înflori științele ezoterice și metodele naturiste de vindecare. În horoscopul previzional de mai jos am introdus și câte un element surpriză. Pentru

fiecare zodie, în funcție de structura sa, am recomandat o floare sau o plantă care să o ajute subtil și energetic să depășească anumite blocaje native. Plantele medicinale acționează atât la nivelul corpului fizic, cât și în plan sufletesc. Ele pot corija anumite

carențe emoționale și pot crea deprinderi pozitive dacă sunt folosite un timp mai îndelungat. Le putem utiliza chiar și dacă suntem sănătoși, pentru a beneficia de energia elevată pe care o conține fiecare dintre ele.

BERBEC 21.03 - 20.04

În primăvara lui 2009 aveți mari șanse să deveniți liderul unui grup sau conducătorul unui proiect important. Va fi un an al ambițiilor, al muncii susținute și al progreselor profesionale. Veți întâlni persoane care vor juca un rol important în viața dumneavoastră. Pentru a reduce tendința de împrăștiere și exteriorizare necontrolată, consumați mai multă MENTĂ, sub formă de ceaiuri și aromoterapie. Menta dizolvă tensiunile, induce detașare față de problemele cotidiene și elimină emoțiile fierbinți.



TAUR 21.04 - 21.05

Vă aruncați în mai multe activități decât puteți duce, vă asumați sarcini prea mari, riscați în domenii pe care nu le stăpâniți. Relațiile cu membrii familiei suferă de pe urma implicării voastre prea mari în profesie sau din cauza repetării aceluiași greșeli față de cei din preajmă. Pentru nativii zodiei Taur, recomandăm profilactic introducerea BUSUIOCULUI în consumul zilnic, sub formă de ceaiuri sau condiment. Emolientă și balsamică, această plantă sublimăază tendințele instinctuale și emoțiile joase, aducând împăcarea și bucuria de a trăi atât de necesare nativilor din Taur.



GEMENI 22.05 - 21.06

Anul acesta sunt favorizate studiile, călătoriile în străinătate și tot ceea ce implică activitatea mentală, creativitatea, cunoașterea și inspirația. Financiar, ai nevoie de prudență și cumpătare, iar casa și familia solicită o atenție mai mare și un efort susținut în rezolvarea treburilor domestice. Pentru stările de anxietate și surmenaj care apar deseori la nativii Gemeni, recomandăm LAVANDA sub formă de ceaiuri sau aromoterapie. Această plantă degajează blocajele energetice și aduce în ființă starea de discernământ mental și afectiv.



RAC 22.06 - 22.07

Surprizele cele mai mari se pot produce în schimbarea priorităților din această viață, în regândirea viitorului, în reconsiderarea valorilor care ne motivează existența. Saturn vă îndeamnă să vă urmați ideile cu perseverență și să acționați așa cum considerați că e mai bine pentru a vă atinge obiectivele. Timpul va dovedi că ați făcut bine ascultându-vă intuiția. Pentru fluctuațiile emoționale cu care se confruntă în general zodia Racului, recomandăm călduros folosirea florilor de TEI sub formă de ceaiuri. Acesta induce la nivel subtil o stare de siguranță, încredere, ocrotire și echilibrare afectivă.



LEU 23.07 - 22.08

Anul acesta, lucrurile nu se petrec chiar așa cum ați dori. Încercați să acceptați lucrurile așa cum sunt, fără a mai încerca să controlați totul. Treceți printr-o perioadă în care nu prea vă sunt recunoscute eforturile și munca grea pe care o depuneți. Sfârșitul anului va aduce o deblocare și vă va pune din nou în lumina reflectoarelor. Pentru perioada ce urmează vă recomandăm o prietenie strânsă cu SOCUL. Este o plantă care ne eliberează de tensiunile interioare, înveselește sufletul, deschide inima. În plan fizic, are o acțiune depurativă, de eliminare a toxinelor, putând combate cu succes răceli, constipații și afecțiuni renale.



FECIOARĂ 23.08 - 21.09

Responsabilitățile profesionale sunt prioritare până în luna august. Munca aduce cele mai intense provocări: schimbarea șefilor, a colegilor, a anturajului, a sarcinilor de serviciu. Saturn vă forțează să deveniți mai realist, să renunțați la o parte din planurile făcute și să vă adaptați continuu. Scăpați de prejudecăți și deveniți mai relaxați. Ca și remediu floral profilactic, vă propunem GĂLBENELELE. Această plantă reduce tendința de a critica, fiind înlocuită de înțelegerea față de semenii, mulțumire, detașare. Calmează emoțiile fierbinți și vindecă o gamă largă de afecțiuni digestive, genitale și cutanate.



BALANȚĂ 22.09 - 22.10

Prima parte a anului este dedicată prin excelență iubirii. Unii se îndrăgostesc, alții devin părinți. Balanțele au de dat un test de maturitate spirituală și discernământ în acest an. Pentru nativii Balanță, recomandăm pentru următoarea perioadă SÂNZIENELE. Această plantă va aduce în ființă echilibru, flexibilitate și deschidere către noi orizonturi. Este o plantă regeneratoare psihică și antidepresivă, care aduce cu sine starea de bunăvoință și control al reacțiilor. Pentru corpul fizic are proprietăți diuretice și depurative.



SCORPION 23.10 - 21.11

2009 poate fi pentru Scorpioni un an al schimbărilor. În prima parte a anului puteți obține succesul prin activități ce țin de comunicare: media, publicitate. A doua jumătate a anului se cantonează în zona studiilor, contractelor și cursurilor de specializare. Pentru a face față cu brio tuturor schimbărilor din viața dumneavoastră vă propun experimentul ECHINACEEA (flori). Este o plantă imunostimulatoare care ajută regenerarea corpului. Are de asemenea proprietăți antiinflamatoare, antibacteriene, antitumorale și antifungice.



SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12

2009 aduce predispoziție spre studiu și reorientare profesională. În plan profesional, veți întâlni persoane noi de la care veți putea învăța multe. Și în viața personală vor apărea mulți prieteni, oameni inteligenți și agreabili. Pentru următoarea perioadă, vă recomandăm o plantă armonizatoare: ROZMARINUL. Aduce inteligență, control afectiv și discernământ. Planta ne dă formă, personalitate, individualizare, autonomie, vindecă traumele afective și resentimentele. Este utilizat și în afecțiunile digestive, articulare sau neurologice prin acțiunea sa expectorantă, antispastică și diuretică.



CAPRICORN 21.12 - 19.01

Aspectul relațional poate fi domeniul de maximă evoluție a nativilor Capricorn, aici intrând inclusiv nevoia de relații spirituale, de căutare a unei călăuze, de ghidare spirituală autentică. În perioada ce urmează, adaptabilitatea este cuvântul-cheie și de aceea vă sugerez să introduceți în consumul zilnic ceaiurile de SALCĂM. Este o plantă care aduce o dispoziție veselă, senină și afectuoasă, care ne ajută să digerăm evenimentele cotidiene de orice natură. Are efecte emoliente și analgezice care chiar și la nivelul corpului fizic tratează gastrite acide, ulcer, dureri reumatice, nevralgii, insomnii și migrene.



VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02

În 2009, Vărsătorii sunt favoriții astrelor. Sub protecția lui Jupiter, apar ocazii de ameliorare a situației materiale, profesionale, sentimentale și sociale. Sunteți în formă maximă și puteți avea realizări deosebite. Pentru a vă satisface nevoia de originalitate, vă recomandăm o cură de ceai din flori de LILIAC pe durată nedeterminată. Aceste flori parfumate și viu colorate au proprietăți febrifuge, tonice și astringente care vor limita împrăștierea și superficialitatea. Au un efect general calmant și dezobstruant limfatic care în plan subtil vă vor face mai receptivi față de fenomenele astrale.



PEȘTI 19.02 - 20.03

Pentru Pești, succesul din următorii ani se va baza mult pe alianțele făcute acum. În general, 2009 este un an în care construiți pentru viitor. Pentru perioada următoare vă propunem o acomodare cu florile de TRANDAFIR în ceaiuri. În plan subtil, el induce o dinamizare la nivel afectiv corelată și cu starea de iubire necondiționată. Amorsează procesele de socializare cu ceilalți, inducând nevoia de relaționare armonioasă. Această plantă minunată deschide de asemenea porțile senzoriale ale lumii astrale și putem avea acces prin intermediul ei la stări de optimism, fraternitate, iubire pură și curaj.





Tu alegi vedeta Clubului Sănătății Walmark!

CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK ÎȚI PREZINTĂ ÎN EXCLUSIVITATE POVEȘTEA VEDETEI TALE PREFERATE! SCRIE-NE PE ADRESA CLUBULUI SAU INTRĂ PE **WWW.CSW.RO** ȘI SPUNE-NE CE ÎNTREBĂRI AI PENTRU EA ȘI O SĂ GĂSEȘTI RĂSPUNSURILE ÎN NUMĂRUL VIITOR AL REVISTEI. ACUM TU ALEGI CE CITEȘTI.

Acum tu alegi ce citești!

Părerea ta este importantă! Opinia ta va fi de un real folos în organizarea ediției următoare.

1) Cum apreciezi noua imagine și noua structură a revistei Clubului Sănătății?

- a. acceptabilă
- b. utilă
- c. neschimbată
- d. excelentă

2) Articolele și informațiile primite sunt:

- a. de un real interes pentru mine
- b. ușor de urmărit și de înțeles
- c. ajută la o mai bună înțelegere a afecțiunilor
- d. mi-au răspuns la cele mai importante întrebări

3) Ce articol ți-a reținut atenția? De ce?

4) Ce noi subiecte sunt de interes pentru tine?

5) Alte sugestii pe care vrei să ni le comunic.

6) Ce notă ați da noii reviste Clubul Sănătății Walmark?

Trimite răspunsurile tale la **adresa O.P. 13 C.P 193, Sector 2, București sau E-mail: club@walmark.ro**