

BUĎTE FIT

Fitshaker tím vydáva už tretím rokom jedinečný Fitness diár®. Každý, do ktorého si môžete zapisovať každý deň v roku nielen vaše úspešné povinnosti, ale aj pokroky na ceste za zdravím, krásou a sebaláskou. www.fitshaker.sk



Útek z väzenia

Útek z väzenia nie je len tak. Potrebujete k tomu dobrú partiu kamarátov, logické myslenie a chuť zažiť skutočný adrenalín. V netradičnej escape hre Divná Basa sa ocitnete zatvorený vo väzení a ostatné je len na vás a vašej šikovnosti. Budete musieť zdolať viacero nástrah, vyvíšťať viacero logických úloh a najmä dostať sa z neho von. www.zazito.ooo



MEDOVÁ MŇAMKA S MARAKUJOU

Rodina Grgulovcov z Medového obchodu CERA MEL rozvíja včelárske remeslo niekoľkých generácií svojej rodiny už viac ako dvadsať rokov. Popri klasických medoch nájdete v Medovom obchode CERA MEL a na www.medovyobchod.sk aj novinku – Medovú mňamku s marakujou. Vôňa slovenského kvetového medu sa snúbi s exotickou chuťou. Je plný vitamínu A, C a vitamínov skupiny B, tiež obsahuje množstvo antioxidantov, vápnik, fosfor a draslík pre správne fungovanie organizmu. Osladte si ňou čokoľvek! Viac na www.medovyobchod.sk

PEČTE SO ŠPALDOU!

Táto surovina sa pestuje už tisíce rokov a určite sa vám bude páčiť. Má jemnú orieškovú chuť a jej nutričné hodnoty sú výživnejšie. Nezabúdajte na ňu pri vianočnom pečení. Táto voľba ju ponúka v dvoch variantoch – ako hlavnú



MIXIT KAŠA PRE ZDRAVÝ ZAČIATOK DŇA

Na studené zimné rána nie je nič lepšie ako začať deň horúcou raňajkovou kašou od Mixitu. Český výrobca müsli vie namiešať tie najlepšie kombinácie – skúste napríklad Čučoriedkovicu a gaštanovú. Základ tvorí gaštanová kaša, ktorá neobsahuje žiaden pridaný cukor, je bezlepková aj bezlaktózová. K tomu mrazom sušené kanadské čučoriedky, slivky, marhule a baobab. Príprava je jednoduchá – stačí zaliať horúcou vodou alebo ešte lepšie mliekom a je hotovo. Viac na www.mixit.sk

Očista Viano

Zanechali ste si na vianočné sviatky, počas ktorých sa pripravíte na trávenie, môžete sa zbaviť so zápchy a pomôcť pohybu a pridajte sa k tým, ktorí na báze mlieka majú problém s užívaním kofeínu a syndróm „čiernej“ stolice. Ich nevýhoda je nepríjemná chuť, ktorú nájdete napríklad v soli F.X. Pas. Nevýhoda je ochutená prídavnými sladidlami. V forme šumu sa vám trávenie môže stať problémom viac ako 20% ľudí, ktorých lekár, ktorému sa vyšetří.

