

Se distribuie gratuit membrilor activi ai Clubului Sănătății Walmark

Clubul Sănătății



CLUB FEMININ

Tangoul,
pasiune fără vârstă

CLUB MASCULIN

Colecționarul
de amintiri frumoase

CLUB PRICHINDEL

Aventurile
unei mămică olimpice

CLUB SENIOR

Cum să te bucuri
la maximum de copiii
copiilor tăi

CLUB ACTIV

Viață
de student

Înscrie-te în
Clubul Sănătății Walmark
pe www.csw.ro

vino cu noi
pe facebook
[@clubulsanatatii](https://www.facebook.com/clubulsanatatii)



Magdalena
Rovinescu

Profesoară de balet,
prim-balerină a Operei Române (1975 - 1985)

„Pasiunea învinge
orice obstacol”

Ajută-i pe cei dragi să devină mai bogați



Recomandă-le oamenilor dragi din viața ta Clubul Sănătății Walmark și deschide-le astfel calea spre bogăția pe care ți-o oferă sănătatea.

Walmark îți recompensează grija pentru oamenii din jurul tău și dorința de a face lumea mai bună, mai sănătoasă! Pentru fiecare membru nou care se înscrie la recomandarea dumneavoastră și face o comandă de minimum 100 de lei, veți primi cadou un termos.



Completați împreună cu viitorul membru talonul de mai jos și expediți-l pe adresa Walmark România, O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București.



Se completează de către membrul CSW

Nume

Prenume

Nr. de card

Îl/O invit pe

să se alăture membrilor Clubului

Sănătății Walmark

Se completează de către viitorul membru CSW

DA, ACCEPT INVITAȚIA ȘI DORESC SĂ DEVIN MEMBRU AL CLUBULUI SĂNĂȚĂII WALMARK

Nume

Prenume

Sex Data nașterii

Oraș

Județ/Sector

Str. nr. bl.

sc. ap. Cod poștal

Telefon

E-mail

Data Semnătura

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

Semnând acest talon, sunteți de acord ca datele dumneavoastră să fie prelucrate, procesate și stocate de către Walmark România S.R.L. în scopul trimerii ocazionale de corespondență prin poștă și/sau e-mail. Walmark România a obținut dreptul de a colecta, procesa, păstra și distribui informații cu caracter personal, prin licența 1874, de la Avocatul Poporului, conform Legii 677/2001. Conform aceleiași legi, vă este cunoscut dreptul de acces, de intervenție și de opoziție asupra datelor. Puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul www.csw.ro, prin poștă, pe adresa Walmark România, O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București, sau telefonic, la numărul 0 800 800 279. Puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe site-ul www.csw.ro sau la sediul S.C. Walmark România S.R.L.

Intră acum pe www.csw.ro și descoperă un loc plin de informații interesante și utile.

The screenshot shows the Walmark website interface. At the top, there's a navigation bar with links for Home, Produse, Articole, Revistă, Oferte speciale, and Sfatul medicului. Below this, there's a search bar and a 'Căut' button. The main content area features a featured product 'ArtroStop® Lady' with a price of 46 lei (50 tablete) and 65 lei (30 tablete). To the right, there's a 'Oferte speciale' section for 'Vartinal® 20 tablete' priced at 20,00 Lei. Below the main content, there's a 'Produse noi' section and a 'Lista produselor in ordine alfabetică' table. At the bottom, there's a banner for 'Clubul celor mai bogați români, sănătatea e cea mai mare avere!'.

- Informații despre produse
- Oferte speciale
- Articole de sănătate
- Sfatul Doctorului Walmark
- Revista în format electronic și multe altele

**În clubul celor mai bogați români,
sănătatea e cea mai mare avere!**



Beneficiile membrilor clubului



24/24 acces la sănătate

Pe www.csw.ro aveți **acces nonstop** la produsele Walmark și la informații sănătoase și utile. Puteți achiziționa produsele noastre oricând și la orice oră.

Promoții speciale doar pentru membri

Ai grijă de sănătatea ta într-un mod convenabil. Ca membru CSW, ai acces exclusiv la oferte speciale și pachete promoționale care **nu se regăsesc în farmacii**.



Livrare rapidă a produselor

Livrarea produselor pentru comenzi mai mari de 150 de lei este **gratuită** și se face, prin curierat rapid, la domiciliul clientului, în anumite orașe, în maximum trei zile lucrătoare de la data primirii acesteia.

Reduceri la toate produsele Walmark

Plătești mai puțin pentru orice produs. După ce devii membru, pentru achiziționarea fiecărui produs vei beneficia de o **reducere de minim 10%** din prețul oricărui produs.



Consultații telefonice și online gratuite cu Doctorul Walmark

Contactați-ne la numărul de telefon 0800 800 279 (apel gratuit în rețeaua Romtelecom) sau online la secțiunea „consultații” sau pe e-mail la adresa sfatul.medicului@walmark.ro. Doctorul Walmark vă va răspunde întotdeauna cu drag.

Puncte de fidelizare WLei

Ca membru, la achiziția oricărui produs primești bonus puncte de fidelizare (WLei). Acestea **se adaugă automat în contul dumneavoastră**, pentru orice comandă efectuată online pe www.csw.ro, telefonic sau prin poștă.



Revista CSW

Toți **membrii activi** ai Clubului Sănătății Walmark primesc prin poștă sau online revista CSW.

Prieteni noi din rândul celor mai bogați români

Descoperi o mulțime de oameni care iubesc viața și darurile acesteia. Prin www.csw.ro poți să-ți faci prieteni și **să schimbi sfaturi utile** despre o viață sănătoasă și produsele Walmark.



Sănătatea ca un mod de viață...

Oamenii sunt interactivi. Oamenii comunică. A fi om înseamnă să ai legături cu alți oameni, înseamnă că îți pasă de semenii tăi! Sănătatea înseamnă empatie și generozitate. Când ești sănătos, vrei să împărtășești cu cei din jur starea ta de bine. Trimite-ne povestea ta despre cum ți-ai îngrijit sănătatea în mod natural și noi te vom premia, fiindcă noi credem că sănătatea înseamnă dăruire, iar tu, la rândul tău, poți să ajuți și să inspire prin povestea ta!

Trimite-ne povestea ta

pe adresa Walmark România, O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București
sau pe adresa de e-mail club@walmark.ro

Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK, contactați-ne la www.csw.ro, club@walmark.ro, la **0800 800 CSW (0800 800 279) APEL GRATUIT** (în rețeaua Romtelecom) (L-V: 8,30-17,00) sau la adresa **O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București**.

Vă mutați?

Vă rugăm să ne informați despre orice schimbare de adresă cu șase săptămâni înainte, pentru a putea comunica eficient în continuare.

Ați uitat parola contului?

Răspundeți la întrebarea ajutătoare accesând www.csw.ro.

Ați uitat codul de membru?

Contactați-ne utilizând una dintre modalitățile de mai sus.



Interviu cu un om bogat...

Lucia Georgiana Crăciunescu, 38 de ani, s-a înscris în Clubul Sănătății Walmark din 2005 și de atunci este unul dintre cei mai activi membri.

Cine beneficiază de produsele Walmark?

Întreaga familie beneficiază de pe urma produselor Walmark. În principal, comenzile mele sunt din cluburile senior, feminin și activ, adică pentru uzul personal, mama și sora mea.

De ce preferați să achiziționați produsele Walmark prin telefon sau e-mail?

Sunt o persoană activă. Mă documentez înainte, de cele mai multe ori revista **CSW** este un bun ajutor în alegerea produselor, iar dacă nu găsesc ce caut, intru pe internet, pe www.csw.ro, și găsesc acolo toate produsele de care am nevoie. Le comand prin e-mail sau telefon deoarece este mult mai rapid așa și beneficiaz și de reducerile de membru CSW.

Care este produsul Walmark pe care-l apreciați cel mai mult?

Produsul care a reușit să facă minuni pentru mine, acolo unde alte tratamente și încercări chiar și cu antibiotice au dat greș, este Urinal. Acesta m-a ajutat să rezolv problema cistitei, fiind singurul care a avut efect.

Credeți că sănătatea este cel mai de preț lucru din viața unui om?

Îmi place mult ideea Clubului Sănătății Walmark, și anume aceea că cei mai bogați oameni sunt cei sănătoși. Și în familia mea sănătatea este o bogăție pe care încercăm cu toții să o creștem. Cred că sănătatea este cel mai important lucru pe care-l poate avea un om.



Știați că...?

Sfaturile medicale sunt accesibile

Pe www.csw.ro, doctorul Walmark îți răspunde la întrebările tale despre sănătate.

Gripa este ușor de învins!

Tocmai ai prins microbul gripei. Nu lăsa disconfortul să te copleșească! A venit primăvara! la atitudine - intră pe www.gripa.ro și află cele mai bune informații despre stoparea și prevenirea gripei.

Un mod de viață sănătos îți poate sculpta trupul

Dacă simți nevoia de o schimbare în aspectul tău fizic, citește sfaturile naturale de pe www.SlabestiNatural.ro și www.clarinol.ro. Aici găsești toate exercițiile și instrumentele necesare pentru o siluetă de invidiat. Sculptează-ți trupul într-un mod sănătos, beneficiind de suportul specialiștilor.

Vă puteți ajuta copilul să fie inspirat

Pentru tinerii pasionați de lectură s-a creat comunitatea www.studentiq.ro, unde aceștia își pot găsi modele printre personalitățile care vorbesc despre cărțile preferate.

Implică-ți copilul în comunități inteligente!

Puteți să dați sfaturi sănătoase într-o comunitate dedicată

Implicarea eliberează. Intră pe www.tabletazilei.ro și beneficiază de sfaturi. Oferă, la rândul tău, sfaturi și idei oamenilor din comunitate. Astfel, înțelepciunea circulă și dă o stare de bine tuturor - și celor care sfătuiesc, și celor care sunt sfătuiți.

Clubul Sănătății Familiei

Sumar



CLUB FEMININ

- 10 Sănătate
Tangoul, pasiune fără vârstă
- 13 Sănătate
Oferă-ți o stare de bine
- 14 Frumusețe
Ieșirea sănătoasă



CLUB MASCULIN

- 16 Interviu
Colecționarul de amintiri frumoase



CLUB PRICHINDEL

- 18 Interviu
Noi vedem viața ca pe o călătorie
- 20 Educație
Aventurile unei mămici olimpice



CLUB SENIOR

- 22 Sănătate
Cum să te bucuri la maximum de copiii copiilor tăi



CLUB ACTIV

- 28 Visează. Planifică. Acționează
- 30 Viață de student



Să fim în armonie cu natura, cu noi înșine și cu cei din jur!

In fiecare an, primăvara se strecoară în viețile noastre, aducând căldură și lumină. Atunci realizăm că o perioadă am fost și noi „înghețați” într-o stare de moleșală, asemenea naturii, iar acum este timpul să ieșim din nou la lumină. Trăiesc fiecare an, fiecare anotimp și fiecare trecere ca pe o reîmprospătare a vieții. Este, de fapt, schimbarea perpetuă care ne pune în mișcare.

Un elan pozitiv plutește în atmosferă. Modul de viață pe care-l ducem este partea din noi pe care o împărțim cu toată lumea. Lasă această parte să fie energizată de căldură și profită, alături de cei dragi, de sănătate! Împrăștie în jurul tău un stil de viață sănătos și efectul se va vedea atât în tine, cât și în ceilalți. Transmite bucuria ta lumii întregi și întreaga lume îți va răspunde.

Cred în armonie. Am fost crescută în armonie, iar echilibrul a fost în permanență prezent. Pentru fiecare perioadă a anului sunt atentă la starea sănătății mele, încercând practici prin care s-o armonizez cu mediul înconjurător. Odată cu ieșirea din iarnă, echilibrul trebuie restabilit prin imunizarea organismului și o activitate dinamică în natură prin care să vă puteți conecta la fluxul sănătății. Cred că starea de bine ține de cumpătare și de o comunicare bună cu propriul corp.

Suntem invitați, cu fiecare anotimp în parte, să ne remodelăm viața, alimentația și obiceiurile, pentru a ne adapta schimbării. Ieșiți afară deci și redescoperiți-vă! Este momentul mult așteptat pentru o plimbare cu familia prin parc. Este timpul pentru salate bogate și multe fructe. Căldura de afară și bogăția de culoare ne fac să ne naștem din nou, mai buni și mai frumoși, mai atenți și mai responsabili cu cei din jur. Trăim astfel, odată cu natura, un miracol de frumusețe și optimism.

Bianca Ivașcu,
manager Clubul Sănătății Walmark
club@walmart.ro



**Există un mod mai sigur
de a privi în interiorul
corpului nostru?**

Cel mai recent computer tomograf de la Siemens stabilește un nou record – îmbinând cea mai rapidă scanare cu cel mai scăzut grad de radiații.

Pentru prima oară, toracele poate fi scanat în mai puțin de o secundă, iar inima chiar într-un sfert de secundă. În timp ce vasele de sânge cele mai complexe sunt vizualizate, doza de radiații este cu mult mai mică comparativ cu metodele imagistice tradiționale, iar pentru scanarea unei inimi chiar mai mică decât nivelul natural anual de expunere. Grație tehnologiei de ultimă oră, pacienții beneficiază de o procedură imagistică mai rapidă, mai facilă și mai sigură.

[siemens.com/answers](https://www.siemens.com/answers)

SIEMENS

Primăvara și efectele sale asupra organismului uman



DOCTORUL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII

DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP

Consultant medical Walmark

Adresează o întrebare Doctorului Walmark

e-mail: sfatul.medicului@walmart.ro

Când ne gândim la primăvară, ne gândim la renașterea naturii, la flori, la soare și la o vreme plăcută.

Totuși, odată cu venirea primăverii se declanșează unele afecțiuni sau se exacerbează unele boli cronice.

Primăvara observăm mulți oameni cu ochii roșii și înlăcrimați, care strănută sau cărora le curge nasul. Acestea pot fi simptome ale alergiei sezoniere. Care este însă cauza acestei alergii? Cauza o reprezintă așa-numiții alergeni, cum ar fi polenul, praful, mușegaiul, părul de animal etc. Aceste substanțe alergene, odată ajunse în contact cu organismul uman, declanșează o serie de reacții de apărare împotriva lor, deoarece sunt considerate periculoase de către organism. Principalele alergii sezoniere sunt rinita alergică, conjunctivita alergică sau astmul bronșic. Simptomele sugestive pentru fiecare afecțiune sunt rinoreea apoasă (secreție nazală apoasă), pruritul nazal (mâncărime de nas), strănutul, ce sugerează rinita alergică; pruritul ocular (mâncărime la ochi), lăcrimarea, eritemul conjunctival (ochi roșu) sugerează conjunctivita alergică; iar dispneea (senzație de sufocare), tusea seacă, wheezing-ul (respirație șuierătoare) și senzația de constricție toracică sugerează astmul bronșic.

Ce se poate face pentru a preveni apariția acestor reacții? Pentru prevenirea sau diminuarea reacțiilor alergice vă recomand păstrarea ferestrelor închise și folosirea unui aparat de aer condiționat, pentru a evita pătrunderea polenului în încăperi, evitarea ieșirii din casă în orele dimineții, când polenul din aer este în concentrația cea mai mare, evitarea zonelor cu concentrații mari de polen (ieșirile la iarbă verde), evitarea uscării rufelor afară (polenul se depune pe haine), schimbarea hainelor când ne întoarcem acasă și spălarea lor, un duș seara înainte de culcare, cu

spălarea completă a părului, eventual administrarea de medicamente pentru alergii înainte ca simptomele să apară. O serie de principii active de origine vegetală acționează pe căi indirect la ameliorarea simptomatologiei declanșate de substanțele alergene, dintre care aș enumera bioflavonoidele (surse bogate fiind citricele, ardeii roșii, măceșele, coacăzele negre), metionina, vitamina C sau vitamina B5. Dacă simptomatologia declanșată de substanțele alergene persistă, vă recomand să vă adresați unui medic specialist alergolog, pentru a se iniția un tratament adecvat afecțiunii dumneavoastră.

Primăvara aduce și disconfort fizic și psihic oamenilor, disconfort ce se manifestă prin lipsa de energie și a chefului de viață, slăbiciune și oboseală, somnolență sau insomnii, scăderea formei fizice, scăderea capacității de concentrare, iritabilitate, anxietate, confuzie, stări depresive, inapetență. În general, cauza acestui disconfort o reprezintă deficitul de vitamine și minerale (iarna, consumul de fructe și legume proaspete este redus), lipsa activității fizice de-a lungul iernii.

O alimentație adecvată bogată în fructe și legume proaspete, utilizarea de suplimente alimentare, cum ar fi Spirulina (conține cantități mari de minerale: fier, potasiu, mangan, calciu, zinc, magneziu, seleniu și, de asemenea, vitamina A, vitamine din complexul B, vitamina K și o serie de enzime digestive), Coenzima Q10 (îmbunătățește activitatea fizică și vitalitatea) sau Lecitina (pentru creșterea puterii de concentrare), practicarea zilnică de activități fizice ușoare, un program de odihnă potrivit vor contribui la ameliorarea acestei simptomatologii.

Din cauza variațiilor termice de la un moment al zilei la altul, primăvara este sezonul exacerbarilor afecțiunilor respiratorii. Virozele debutează la două-trei zile de la infecție și durează până la 14 zile, marea majoritate a oamenilor vindecându-se după șapte zile. Simptomele cele mai frecvente sunt febra, frisoanele, starea de rău general, oboseala, cefaleea (durerile de cap). Tratamentul constă în repaus, sistarea fumatului, menajarea vocii, băuturi calde cu miere, precum și tratament simptomatic la indicația medicului curant. Administrarea suplimentelor alimentare cu rol în imunostimulare poate reprezenta o metodă eficientă de luptă împotriva infecțiilor specifice acestui anotimp, având și rol de reducere a severității simptomelor.

Prin adoptarea unui stil de viață sănătos putem să ne bucurăm de acest anotimp al bucuriei și renașterii.

„...să ne bucurăm de acest anotimp al renașterii.“



Sănătate în 3 pași

Vezi pachetul „Sănătate pentru pensionari“ din pliantul atașat revistei

Pasul 1

Coenzima Q10

Ajută în tratamentul afecțiunilor cardiace, crește vitalitatea.

- oferă energie pentru funcționarea ritmică a mușchiului inimii.
- sprijină și stimulează sistemul imunitar.
- împiedică îmbătrânirea rapidă.
- menține sănătatea gingiilor și a dinților.



Pasul 2

Spirulina

Întărește organismul, îmbunătățește digestia

- stimulează capacitatea de apărare a organismului.
- stimulează digestia și ameliorează tranzitul intestinal.
- menține glicemia în limite normale.
- păstrează greutatea în limite normale.



Pasul 3

Lecitina

Pentru creșterea memoriei și scăderea colesterolului

- crește capacitatea de memorare.
- menține un nivel adecvat al colesterolului și al lipidelor în sânge.
- protejează ficatul împotriva depunerilor de grăsime.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

Dansând prin viață

„Pasiunea pentru balet înseamnă pentru mine să fiu eu în totalitatea mea - o stare de bine, o sănătate interioară resimțită de întreaga-mi ființă, o transfigurare permanentă către sublim. Cred că sunt cu adevărat completă doar prin balet.“

Profil de învingător

Am descoperit-o pe doamna Magdalena Rovinescu într-un interviu pentru Revista *Clubul Sănătății Walmark*, ușor timidă, de o frumusețe radioasă, sinceră și caldă, emanând înțelegere și împăcare pentru tot ceea ce este și va fi. Cred că cea mai frumoasă lecție pe care ne-a oferit-o în timpul discuției purtate cu domnia sa a cuprins trăitul în prezent, feminitatea și grația liberă manifestată în exprimare și gesturi și spiritul de învingător pe care l-am resimțit din momentul în care doamna Rovinescu a început să vorbească.

Cum ați ajuns la balet?

Tatăl meu m-a descoperit. Tata a fost un adevărat înger păzitor pentru mine, care mi-a îndrumat pașii către succes și m-a protejat în parcursul meu. Eram la o vârstă fragedă, 3-4 ani, când rupeam și toceam toate încălțările mele în vârf. Ambii părinți fiind medici, au realizat că acest lucru este legat de modul cum pășeam. De la acea vârstă, piciorușele mele cereau poante. Conjunctura a făcut ca în perioada următoare tatăl meu să trateze o ruptură de ligament al unei balerine și să intre în contact cu această lume. La întrebarea „Aveți o fetiță pe care ați vrea să o dați la balet?”, tata a răspuns „Am două!” Peste câțiva ani, timp în care a păstrat legătura cu balerina, iar eu eram deja în clasa a doua, m-a dus să mă vadă. Din momentul în care mi-a ridicat piciorul și a descoperit în mine un potențial fantastic atât prin laxitatea corpului meu, care nativ se unduia fără dificultăți, și dragostea inocentă față de dans și mersul pe vârfuri, i-a spus tatălui meu că balerina sunt și balerina voi fi. Și așa a fost... Din acel moment, am intrat în școala de balet.

Cât e performanță fizică și cât caracter la balet?

Cred că 60% reprezintă personalitate și restul e putere de muncă. Eu am fost un copil comod. Frizama lenea. Calitățile fizice mă ajutau să nu fiu nevoită să depun acea muncă grea pe care o balerina o face ca să-și cizeleze mișcărilor pentru o mare lejeritate. Eu aveam nevoie de altfel de exerciții decât ceilalți. La Leningrad, unde câștigasem o bursă, m-a ajutat mult metoda clasică rusă. Când m-am întors, am început să primesc rolurile mari și am devenit prim-balerină a Operei. A urmat o perioadă în mijlocul reflectoarelor, în care am abordat un vast repertoriu de titluri clasice și am dansat alături de nume apreciate din țară și nu numai, ca Amato Checiulescu, Gheorghe Coțovelea, Mihai Tugearu și Mihail Barâșnikov. Caracterul se vede la o balerina atunci când este pusă să interpreteze un rol, să joace. În acele momente, am fost și balerina și actriță, îmbinând rolul cu muzica și unduirile de dans. Aici se văd cu adevărat iscusința și talentul unei balerine, iar eu eram aplaudată și apreciată de toată lumea.

Cum împăcați pasiunea cu familia?

Tatăl meu m-a susținut timp de 40 de ani de spectacole ale mele și mai recent ale elevelor mele de la „Studioul M”. Peste 2000 de spectacole. Un adevărat păzitor al meu. La polul opus era mama. Aceasta nu și-a putut închidipi niciodată că nu voi respecta tradiția familiei, și anume medicina, și că mă voi îndrepta spre balet. Astfel

am fost într-o permanentă tensiune cu ea, fiindcă nu era de acord cu ideea de balet și cred eu, acum, că într-un fel a simțit, cu mult înainte de producerea sa, accidentul care m-a împiedicat să mai performez. Acesta s-a petrecut cam la aceeași vârstă când și mama avusese un accident similar, însă la patinaj. Pasiunea mea a fost mai puternică ca orice. Încăpățănarea și munca serioasă și metodică la care m-am dedicat în balet m-au transformat într-o forță. Astfel a trebuit să fiu acceptată așa cum eram de către familie, soț, copil - fără compromisuri în ceea ce privea performanța și pasiunea mea.

Ce înseamnă sănătatea pentru o balerină?

În primul rând, sănătatea înseamnă o stare mentală bună. Mă trezesc dimineața și mă bucur de razele soarelui și mă gândesc că trăiesc o minune și o zi binecuvântată de Dumnezeu. Astfel mă ridic din pat cu zâmbetul pe buze și un ton pozitiv care nu mă părăsește întreaga zi. Pe lângă starea de bine pe care încerc să mi-o cultiv zilnic, consum alimente sub 2% grăsime, preponderent fructe și legume. Am renunțat de patru ani la carnea de porc și la orice fel de dulciuri - acestea din urmă au încetat să mă mai tenteze. Nu beau cafea, nu fumez, nu beau sucuri nenaturale, nu mănânc banane, struguri și mere, însă consum ca dulce foarte multă miere. În materie de carne mănânc pește, pui și vită. Pentru sănătatea mea și exercițiile pe care le practic, acest regim, pe care l-am instaurat și familiei mele, ne face foarte activi și energici, în permanență gata de a ne pune în mișcare. Bineînțeles că, pe lângă starea de bine și calmul interior pe care le menține dieta sănătoasă la care am aderat, îmi suplimentez ziua cu multă mișcare. Cred că, atunci când îți așezi corpul în armonie cu sufletul, sănătatea vine de la sine...

Cum ați defini ideea de performanță?

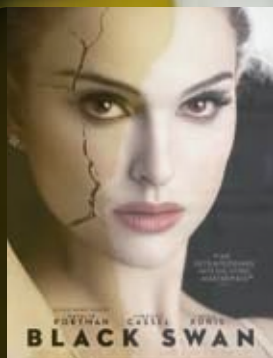
Performanța este pentru mine un concept nobil. Dacă vreți, a performa înseamnă a dansa. Astfel, performanța ține de capacitatea noastră de a ne mula pe situații, în încercarea de a face lucrurile să fie bine. În momentul în care mi-am descoperit talentul, printr-o piruetă am început să dansez și am devenit balerină; atunci când am avut accidentul la genunchi, un alt salt m-a făcut pedagog în cadrul școlii fondate de mine - „Studioul M”. Astfel, cu fiecare mișcare a vieții mele, performanța a însemnat adaptarea la o nouă situație, la un nou ritm, pe care mi l-am însușit în pași de balet. Acum, copiii instruiți de mine performează la rândul lor, fiind apreciați și câștigând premii. Încerc să le ofer acestora o parte din mine - libertatea, grația și elanul de care au nevoie pentru a se descoperi.

Ce gânduri pozitive despre talent și viață puteți să împărtășiți cu cititorii noștri?

Pentru a reuși în viață ar trebui să te dedici unui singur gând. Să fii obsedat de gândul bun și să-l urmărești până la capăt. Astfel să-ți descoperi pasiunea și s-o urmezi cizelând-o. Talentul înseamnă dedicare, iar întreaga viață presupune trăire a pasiunii. Cel puțin eu așa trăiesc - hrănindu-mă din pasiune.

Ieșire la film

Lupta dintre bine și rău, fragilitate și putere într-un singur personaj problematic - balerina Nina Sayers interpretată de Natalie Portman. Unul dintre cele mai frumoase filme de început de sezon, *Lebăda neagră* este construcția minunată a unui univers de îndoieli în lupta interioară pe care o duce balerina pentru a interpreta și a se interpreta în două roluri diametral opuse. Balerina Nina Sayers trebuie să joace atât rolul „Lebedei albe” - suavă, candidă și fragilă -, cât și al „Lebedei negre” - erotică, ne bună și puternică -, astfel că dansul devine liantul între realități, baletul capătă forma exprimării totale și a unei contorsionări psihotice în care personajele caută identitate prin artă. Filmul în sine este deosebit, fiind la limita dintre psihologic și thriller - este o căutare și un drum în același timp, spre autocunoaștere și înțelegere. Descoperirea acestuia este, în fond, sacrificiul necesar metamorfozei. Vă recomandăm deci o ieșire la un film care merită văzut - *The Black Swan*, având premiera în România pe 25 februarie, beneficiază de cinci nominalizări la Oscar, trei nominalizări și un premiu la Globul de Aur și un premiu și o nominalizare la Veneția.







Tangoul, pasiune fără vârstă

Tangoul este un dans de societate care, prin stilul său propriu, acompaniază iubirea, tristețea, speranțele, pasiunile și emoțiile fiecărui dansator. Este o experiență personală pe care cuplul de dansatori o trăiește în ringul de dans.

Provenit dintr-un vechi dans popular spaniol și cizelat de către argentinienii din Buenos Aires, tangoul argentinian a cuprins Parisul, Londra, Roma, Berlinul și mai apoi New York-ul, unde a vrăjit numeroși muzicieni, poeți, pictori și oameni maturi în căutarea unor experiențe unice. Este o îmbinare între dans, muzică și literatură!

TANGOUL, PERCEPUT de cuplurile de dansatori ca un ritm într-o muzică simplă care le acompaniază stările, are o anumită maturitate artistică. Nu există reguli care să îți limiteze creativitatea sau libertatea de mișcare.

DANSÂND TANGOUL, comunică prin gesturi și prin mișcări cu partenerul tău. Se creează astfel un anumit ritm prin care reușești să îți simți partenerul și să te conectezi la emoțiile și trăirile lui.

O PARTICULARITATE A TANGOULUI este că partenerii de dans se schimbă după cel mult patru melodii, iar fiecare dintre ei își dorește să întâlnească și să danseze cu noi oameni. Se experimentează trăiri, stări și atitudini.

FEMEIA ÎȘI URMEAZĂ PARTENERUL, îi intuiește mișcările și vine în întâmpinarea acestora. Este vorba de atitudine și de antrenament. Pentru a fi un bun dansator de tangou este necesară o foarte bună condiție fizică. Mobilitatea și expresivitatea corpului

„Tangoul se întâmplă de la un pas la altul, la fel ca viața.“

sunt strâns legate una de cealaltă, iar un disconfort, oricât de mic, poate să strice vraja care se creează între cei doi parteneri de dans.

DURERILE ARTICULARE sunt prezente mai ales la persoanele active, care își solicită corpul. După o anumită vârstă, cel mai adesea după 35 de ani, mai toată lumea simte un anumit disconfort după ce realizează un efort prelungit și pune presiune pe articulații.

SE POT ÎNCERCA și câteva metode alternative pentru ameliorarea durerilor articulare, care aduc un beneficiu minor în cazul durerilor articulare și te ajută să recapeți pasiunea în tangou. Poți încerca să reduci senzația de durere cu ajutorul unor comprese reci, al unor pungi cu apă la congelator sau al unor comprese calde care relaxează mușchii din jurul articulației dureroase.

Pentru a face față durerilor de articulații, este important să ai o alimentație sănătoasă, un program de exerciții fizice ușoare care să ajute la creșterea mobilității și flexibilității.

Unde învățăm tangou?

Înființată la **București**, în primăvara anului 2007, școala „Tango Brujo” este o ușă deschisă pentru cei ce doresc să pătrundă în lumea tangoului autentic argentinian. În afara pașilor de dans, cei ce îi urmează cursurile pot găsi aici o frântură din istoria și tradiția străzilor din Buenos Aires. Cursurile școlii au loc la **Club Scena, aflat pe Calea Călărașilor, la nr. 55, sector 3, București.**

Detalii, la www.tangobrujo.ro.

Brașovenii pot învăța sau practica acest dans la școala de tangou argentinian Libertango. Cursurile se țin la **Librăria Okian de pe strada Mureșenilor nr. 1.** Detalii puteți găsi pe www.libertango.ro sau pe blogul <http://libertangoul.wordpress.com/>

Clubul de dans Magnum VRD din **Timișoara** a deschis de curând școala de tangou argentinian „Tango Vivo”, în colaborare cu Tango Tangent. Cursurile sunt destinate atât începătorilor, cât și dansatorilor cu experiență. Organizatorii pot fi contactați la numerele de telefon **0723.660.110, 0744.430.480** sau **0729.158.073.**

Școala de tangou argentinian „Barrio de Tango” din **București** s-a înființat în 2007, avându-i ca instructori pe Vlad și Petruța Constantinescu. Ei abordează stilul Villa Urquiza, apărut în Buenos Aires, în cartierul cu același nume, fiind foarte popular în anii '40 - '50. Cursurile susținute de aceștia se adresează pasionaților de dans cu orice nivel de pregătire. Adresa unde pot fi găsiți: **Studio Romana, Bd. Magheru nr.29, et. 1, ap. 8, int. 54, www.barriodetango.ro.**

Internauților care vor să afle mai multe informații despre tangou și unde poate fi acesta învățat și practicat, le recomandăm:
www.infodance.ro
http://groups.yahoo.com/group/ElTango_Romania/

LA TANGO, provocarea vine și de la ținuta specială acestui dans: încălțăminte constă în pantofi cu toc de 6-8 cm pentru femei și de 3-4 cm pentru bărbați. În ceea ce privește îmbrăcămintea, aceasta este conservatoare: rochie sau fustă-pantaloni pentru femei și cămașă și pantaloni de stofă pentru bărbați, menită să nu stânjenească mișcările.

FEMEIA ARE ATUUL INTUIȚIEI, poate merge cu spatele, și nevăzând direcția, femeia simte următoarea mișcare a partenerului. Și este cu atât mai provocator pentru că nu există reguli. „Tangoul se întâmplă de la un pas la altul, la fel ca viața.”

Vă încurajăm să începeți lecții de tangou la orice vârstă. Cu siguranță vă veți îndrăgosti de acest dans.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip

Consultant medical Walmart



Odată cu instalarea menopauzei, apar modificări la nivel osos și articular. Pentru a preveni instalarea acestor modificări, trebuie schimbat stilul de viață prin efectuarea de exerciții fizice (mers pe jos sau alergare ușoară), adoptarea unui regim alimentar bogat în calciu și

vitamina D, evitarea tutunului, a consumului de alcool și a cafelei, administrarea suplimentelor nutritive cu calciu și vitamina D, reducerea greutății corporale (la persoanele supraponderale), evitarea ridicării de greutăți mari.

Ideii sănătoase

• Postura dumneavoastră este foarte importantă pentru presiunea aplicată pe articulații. Umerii, șoldurile și genunchii ar trebui să fie trei puncte unite de o linie imaginară dreaptă. De aceea un spate drept va ajuta sistemul osos și cel muscular să se detensioneze, funcționând mai bine.

• Dacă aveți un serviciu care vă cere o muncă de birou, încercați să evitați scaunele joase și pozițiile incomode. Coapsele trebuie să fie paralele cu solul, pentru ca așezarea și ridicarea să nu cauzeze dureri articulare.

• Încercați să vă păstrați în limitele normale de greutate printr-o alimentație sănătoasă. Greutatea se resimte pe articulații. Atunci când urcați scări, articulațiile suportă până la de cinci ori greutatea corporală.

ArtroStop Lady

Pentru sănătatea articulațiilor și oaselor, cu efect pe termen lung

Produsul conține o combinație unică de substanțe active special concepută pentru nevoile organismului feminin. ArtroStop® Lady are în compoziție OsteoComplex, ce conține calciu, vitaminele D și K.

- ajută la menținerea structurii normale și funcționării oaselor.
- contribuie la absorbția corectă a calciului și fosforului.
- contribuie la menținerea concentrațiilor sanguine în limite normale.



comandă acum!

pe [WWW.CSW.RO](http://www.csw.ro)

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



COMBATE INFECȚIILE URINĂRE

Tratează-te rapid și eficient împotriva infecțiilor urinare

*Îndepărtarea durerii prin
tratament și înțelegerea afecțiunii*

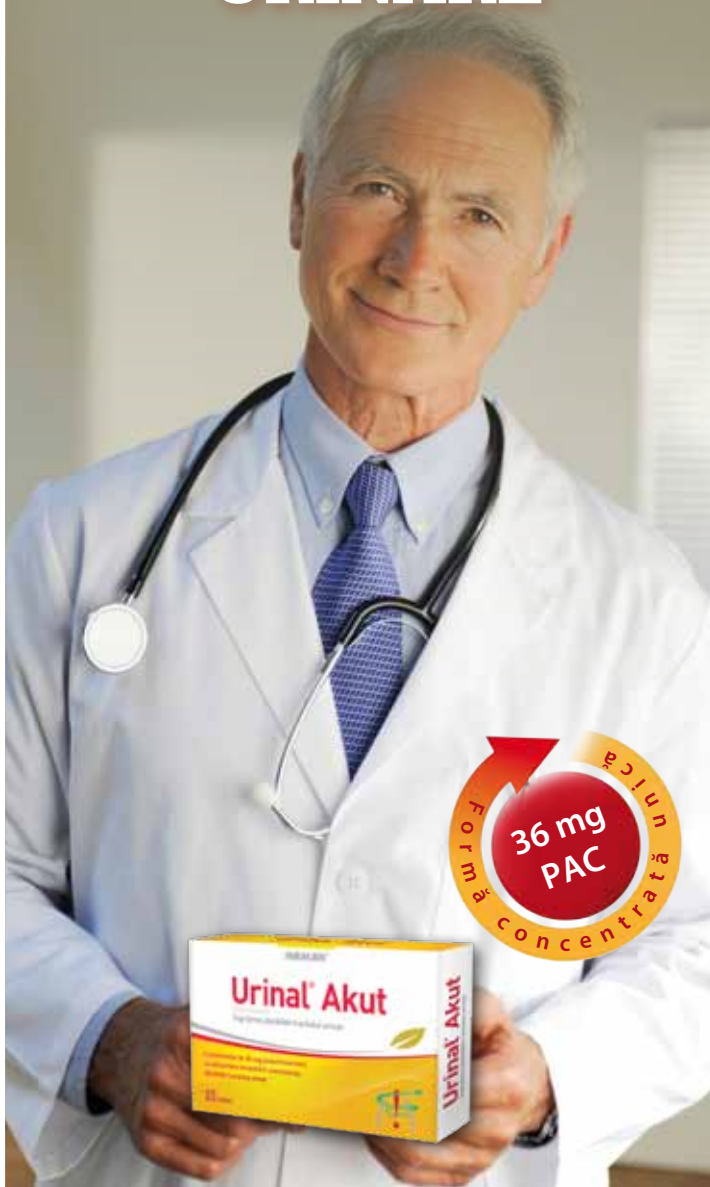
50% dintre femei se confruntă pe parcursul vieții, cel puțin o dată, cu o infecție urinară.

În **80%** din cazuri infecția urinară este cauzată de bacteria Escherichia coli. Femeile sunt cele mai expuse riscului de a contracta o infecție a tractului urinar, din cauza unei predispoziții anatomice. Explicația cea mai simplă a acestui fapt este dimensiunea mai mică a uretrei decât la bărbați și vecinătatea cu orificiul vaginal și anal, dând femeilor o sensibilitate mai mare la această afecțiune. O igienă riguroasă a zonei genitale este necesară pentru prevenirea apariției infecțiilor urinare.

77% dintre femei cred în mod eronat că principala cauză a infecțiilor urinare este trecerea la sezonul rece. Afecțiunile urinare pot fi recidivante, adică să apară cu o anumită periodicitate, de aceea este esențială tratarea lor într-un mod corect și responsabil pentru eliminarea definitivă a microbilor.

Complicațiile infecțiilor urinare pot conduce la efecte foarte grave, ca abcese renale, cronicizări, infecții generalizate, care duc, prin ignorarea stării de rău, până la insuficiența renală și deteriorarea definitivă a funcției renale. De aceea, primii pași în tratarea infecțiilor urinare sunt consultarea medicului și efectuarea analizelor. Acesta este cel mai în măsură să diagnosticheze tipul de infecție urinară și să vă îndrume spre un tratament adecvat.

În **momentul** în care te simți rău, iar cauza este o infecție urinară, remediul delicat, rapid și sigur împotriva ei, redându-ți starea de bine, este Urinal Akut.



**Efect puternic și
rapid garantat
de forma
concentrată**

Efect puternic și rapid garantat de forma concentrată

Formula îmbunătățită din noul Urinal Akut face ca lupta cu infecțiile urinare să fie câștigată mult mai ușor. Noul produs conține o componentă activă unică, CystiCran, o formă mult mai concentrată de extract din merișor (Vaccinum macrocarpon), ceea ce face ca efectele benefice asupra tractului urinar să se simtă din prima zi de administrare.

- contribuie la menținerea sănătății tractului urinar
- ajută la eliminarea bacteriilor patogene din tractul urinar
- susține dezvoltarea microflorei benefice
- sprijină sistemul imunitar

Doar o tabletă de Urinal Akut și efectele benefice apar din prima zi de administrare!

www.walmark.ro
www.csw.ro

Urinal Akut este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip

Consultant medical Walmark



Odată cu prezentarea la medic și stabilirea diagnosticului de certitudine, se va administra antibiotic la recomandarea medicului curant, precum și Urinal Akut. Acest produs se poate administra în paralel cu antibiotice. Urinal Akut asigură cantitatea necesară, demonstrată științific, de 36 mg PAC într-o singură tabletă, modalitatea de administrare fiind o tabletă zilnic. Conform Agenției Franceze pentru Siguranța Alimentară, doza zilnică de 36 mg proantocianide din Vaccinum Macrocarpon previne aderarea bacteriilor pe pereții vezicii urinare și ai uretrei, în special a bacteriei Escherichia Coli, fiind eliminate din organism ulterior.

Oferă-ți o stare de bine în fiecare zi

Stoparea definitivă a neplăcerilor cauzate de infecțiile urinare prin prevenție



Prevenția este cea mai bună armă împotriva afecțiunilor urinare. O infecție urinară vine cu o stare generală proastă a organismului, vărsături, greață, usturime și un disconfort prelungit, care pot fi preîntâmpinate prin asigurarea condițiilor de igienă și protecție maximă împotriva bacteriilor.

În continuare vă vom oferi câteva idei despre cum pot fi prevenite infecțiile urinare. Prevenția e importantă, mai ales atunci când vă confrunțați cu infecții urinare repetate.

Igiena personală este deosebit de importantă. În consecință, încercați să păstrați foarte curată zona genitală, ștergând-o în permanență pornind dinspre anterior spre posterior evitând astfel propagarea bacteriilor dinspre rect și infectarea uretrei sau a vaginului.

Consumați zilnic unul sau doi litri de apă, echivalentul a șase până la opt pahare. Acestea vă vor ajuta să aveți un aport hidric adecvat și vă vor ajuta la o diureză corespunzătoare. În fond, apa va permite spălarea și drenarea tractului urinar, fapt pentru care este deosebit de importantă hidratarea corpului în prevenția infecțiilor urinare.

Urinați ori de câte ori simțiți nevoia. În mod obișnuit, femeile tind să-și termine mai întâi treaba la care lucrează și pe urmă se duc la toaletă. Amânarea micțiunii favorizează crearea de bacterii și apariția infecțiilor.

Consumați țelină, pătrunjel și pepene. Aceste alimente sunt diuretice naturale și contribuie la spălarea tractului urinar.

Evitați spălarea hainelor cu înălbitori și detergenți puternici. De asemenea, nu folosiți pentru igiena intimă hârtie igienică colorată, spumant de baie, săpunuri parfumate, dușuri intravaginale și deodorante feminine; aceste produse conțin chimicale care pot afecta flora vaginală și pot produce o infecție urinară. Utilizați doar cosmeticele explicit concepute pentru igiena intimă, iar dacă aveți dubii, nu ezitați să contactați medicul sau farmacistul.

Activități ca ciclismul, călăria sau mersul pe motocicletă nu sunt recomandate în momentul în care bănuiți că ați avea o infecție urinară, deoarece o pot agrava.

Consumul zilnic de Urinal hot drink reprezintă metoda ideală de a ține departe infecțiile urinare, alături de sfaturile menționate mai sus. Astfel, deveniți mai puternică și mai încrezătoare în forțele proprii, având un aliat puternic în prevenția neplăcerii cauzate de infecțiile urinare. Dacă știți că organismul vă este predispus la astfel de afecțiuni, ajutați-l să se mențină sănătos și oferiți-vă o stare de bine în fiecare zi.

PREVINE INFECȚIILE URINĂRE



Nu lăsați infecțiile urinare repetate să vă răpească din bucuriile vieții. Acționați preventiv și aveți grijă de sănătatea tractului urinar cu Urinal sau, dacă nu agreeți tabletele, cu Urinal hot drink.

CLUB FEMININ



CLUB MASCULIN



CLUB PRICHINDEL



CLUB SENIOR



CLUB ACTIV



Ieșirea sănătoasă



Iarna ne lasă pe toți într-o stare de moleșeală și indiferență față de propriul corp și de sănătate. Vă propunem ieșirea din starea de letargie a iernii și intrarea alături de primăvară într-un ritm energic, alert și sănătos, cu plimbări prin parcurile țării.

ÎN CONTINUARE vă vom da câteva detalii despre parcurile noastre preferate, așteptând pe adresa redacției opiniile dumneavoastră, însoțite de parcurile și locurile preferate de plimbare, care pot apărea în numărul următor pentru toți cititorii noștri, ca alternative sănătoase de petrecere a timpului liber.

PARCUL CIȘMIGIU se află în centrul Capitalei, fiind cel mai vechi parc din București și, după spusele multora, și cel mai frumos. Acesta a fost decorat cu grote artificiale, covoare de flori, poduri și fântâni. Istoria sa începe încă de pe la 1779, când domnitorul Țării Românești, Alexandru Ipsilanti, a ordonat construirea a două cișmele cu apă bună de băut. Denumirea parcului vine tocmai

de la acestea și de la meșterul care trebuia să le facă, supranumit și „Marele Cișmigiu”, adică cel ce se îngrijește de cișmele. Întinzându-se pe o suprafață de aproximativ 17 hectare, Cișmigiu oferă o atmosferă romantică și caldă cu zecile de alei care-l străbat, fiind locul perfect pentru o plimbare, o ieșire cu bicicleta sau pur și simplu o conversație cu prietenii sau familia pe iarbă sau pe băncuțele amenajate ici și colo.

PARCUL NICOLAE ROMANESCU din Craiova este al treilea parc ca mărime din Europa și o construcție minunată și spectaculoasă ca mijloace creative la vremea aceea (anul 1900) utilizate pentru construirea sa. Sute de arbori din specii rare au fost aclimatizați, iar întregul stil romantic se poate vedea prin aleile întortocheate, sălciile de pe marginea lacului, podul suspendat și castelul medieval, cât și cele câteva podețe

din beton care imită scoarța de copac. Centrul parcului îl reprezintă lacul pe care te poți plimba cu barca trăind pe valurile Romanescului adevărate momente de relaxare și sublim.

PARCUL HERĂSTRĂU este locul ideal pentru ieșirile cu cei mici. Aceștia au o suprafață imensă de joacă și locuri special amenajate pentru ciclism, skating, cât și sporturi nautice și navigație, fiind dotat cu șalupe, hidro biciclete și vapoare. Parcul este situat pe malul lacului Herăstrău și beneficiază de o vegetație bogată arboricolă de sălcii, plop, arțari, frasin și tei. Fiind cel mai mare parc al Capitalei, Herăstrăul atrage zilnic o mulțime de oameni care se bucură de aleile sale sau de multiplele localuri și cafenele terase amenajate în el. Printre atracțiile sale se numără și un teatru de vară, pavilioane de expoziții Expo Flora, Insula Trandafirilor, Insula Plopiilor și Grădina

Ieșiți în natură cu familia, copiii și bunicii și bucurați-vă de plimbări sănătoase.

și beneficiază de o vegetație bogată arboricolă de sălcii, plop, arțari, frasin și tei. Fiind cel mai mare parc al Capitalei, Herăstrăul atrage zilnic o mulțime de oameni care se bucură de aleile sale sau de multiplele localuri și cafenele terase amenajate în el. Printre atracțiile sale se numără și un teatru de vară, pavilioane de expoziții Expo Flora, Insula Trandafirilor, Insula Plopiilor și Grădina

www.clarinol.ro



Clarinol
+ Ceai Verde
Pentru scăderea în greutate

- reduce grăsimile din corp, fără să producă o scădere a masei musculare.
- influențează favorabil metabolismul, ajutând la arderea grăsimilor și în timpul somnului.



comandă acum!

pe www.csw.ro

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



Japoneză, amenajată în anul 1998, cu sprijinul Ambasadei Japoniei în România și al Fundației Comemorative a Expoziției Mondiale Japoneze.

GRĂDINA BOTANICĂ ne place mult pentru ansamblul minunat de vegetație și aerul sălbatic liniștit pe care-l emană. Acesta este un loc al visării și al descoperirilor vegetale ca serele cu expoziții și colecții de orhidee, palmieri și plante carnivore. Dacă doriți să îmbinați o ieșire frumoasă împreună cu multe lucruri interesante de văzut, vă recomandăm Grădina Botanică pentru delectarea și educarea micuților despre natură, în aer liber. Aceasta este una dintre cele mai vechi din țară, fiind structurată în 12 sectoare, din care cele mai spectaculoase sunt rozariul, o impresionantă colecție de trandafiri din toată lumea, complexul de sere, sectorul ornamental și sectorul de recreere și odihnă amenajat în stil peisajer, ideal pentru un stop de relaxare și frumos în mijlocul florilor.

Ieșiți în natură cu familia, copiii și bunicii și bucurați-vă de plimbări sănatoase.

Vă așteptăm propriile locuri de regăsire, parcuri și grădini care vă îmbată simțurile și până atunci vă dorim primăvară plăcută!

www.slabestatural.ro



Intră pe www.slabestatural.ro și descoperă cele mai utile sfaturi cu privire la diete și la metode de a ajunge la greutatea optimă, în mod natural. Iată câteva dintre ultimele articole publicate pe site:

„Pot ține cura de slăbire dacă alăptez?“

„7 mituri despre celulită“

„Alimente recomandate în funcție de zodie“

„Jennifer Lopez a slăbit cu dieta Dukan“

„7 trucuri de dietă ce combat cancerul la sân“

„Mai slabă cu 5 kg cu ajutorul hainelor“

Viaderm Complete

Frumusețea vine din interior

- asigură nutriția corectă a părului, pielii și unghiilor.
- îmbunătățește aspectul și rezistența unghiilor.
- îmbunătățește aspectul, calitatea și elasticitatea firului de păr.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

Varixinal

Circulație venoasă fără probleme

- asigură o bună funcționare a sistemului circulator venos periferic.
- scade senzația de oboseală și presiune asupra picioarelor.
- conferă elasticitate venelor.



comandă acum!

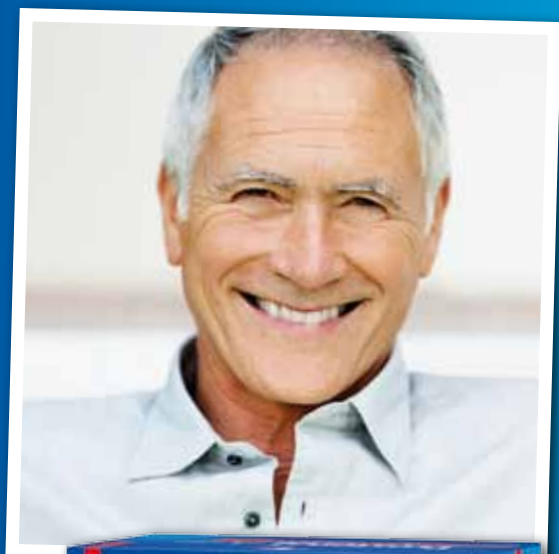
pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

SOLUȚIA COMPLEXĂ

Prostenal[®] Perfect

Și viața își reia cursul normal



- asigură o bună urinare.
- ajută la menținerea echilibrului metabolic al hormonilor sexuali masculini.
- contribuie la reducerea efectelor negative date de modificările oxidative ale celulelor și țesutului prostatei, responsabile de mărirea în volum a acesteia.

comandă
acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



Colecționarul de amintiri frumoase

"În fiecare an adun câteva zeci de mii de fotografii noi, fiecare dintre ele fiind încărcată de amintiri. Acestea devin pentru mine simboluri ale poveștilor ce se ascund în spatele lor. Vibrez la vederea lor și-mi aduc aminte - acestea sunt, practic, părți ale sufletului meu concretizate în imagine."

Alin Dobrin, fotograf

CARE ESTE CEA MAI FRUMOASĂ AMINTIRE LEGATĂ DE FOTOGRAFIE?

Copil fiind, după ce am descoperit în podul casei instrumentele necesare pentru operațiunea de dezvoltare, nu a contat faptul că lucrăm cu substanțe expirate sau că nu respectăm pașii corecți pentru a face acest lucru, ci că, după câteva ore, ieșeam din laboratorul improvizat, victorios. Atunci am avut convingerea că am descoperit ceva de o reală valoare - fotografia.

EXISTĂ MOMENTE UNICE PE CARE LE-AI SURPRINS ÎN FOTOGRAFIILE TALE? DAR MOMENTE CARE AU RĂMAS DOAR ÎN MEMORIA TA?

Cred că viața este o înșiruire de momente și imagini unice. Oricât

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip

Consultant medical Walmark



Creșterea volumului prostatei este însoțită de o serie de manifestări: bărbatul urinează frecvent noaptea, mai ales spre dimineață, scade forța calibrului jetului urinar, apare senzația de urinare incompletă.

Semințele de dovleac, zincul, seleniul, saw palmetto și licopenul sunt câțiva constituenți activi cu rol pozitiv asupra prostatei. Din gama Walmark vă recomand Prostenal Duo (conține saw palmetto pentru prevenirea hipertrofiei benigne de prostată) și Prostenal Perfect Complex (conține saw palmetto, licopen și urzică pentru ameliorarea simptomatologiei induse de mărirea prostatei).



www.alindobrin.ro

de cotidian sau banal ar părea, fiecare moment beneficiază de o lumină unică, imposibil de reprodus în altă zi. Am surprins instantanee frumoase – am pândit, am așteptat, am anticipat, am avut răbdare și când lumina mi-a oferit prilejul, am declanșat prinzând în acțiune o parte din unicitatea universală.

Astfel dau o nouă dimensiune pozelor mele. Bineînțeles că au existat și momente în care o secundă m-a făcut să pierd imagini frumoase. Cel mai regretat astfel de moment s-a produs în cadrul primei mele ședințe de scuba diving, când singura mea nemulțumire, deși eram împânzit de senzații noi și culori fascinante, a fost lipsa camerei foto.

CARE ESTE SECRETUL POVEȘTII DIN SPATELE POZELOR TALE?

Pasiunea. Sunt un pasionat de imagine. De aici, prin ani de practică, am obținut și experiența necesară. Acesta este primul pas. Pozele mele există în mintea mea înainte de a avea formă fizică. De aceea mă concentrez pe moment, iar acesta îmi determină materializarea poveștilor pe care deja le gândesc. Este o vânătoare blajină de frumos, în care trebuie să fii în permanență pregătit.

Ideii sănătoase

- Controlul anual al prostatei după vârsta de 40 de ani este o necesitate. Cu cât o afecțiune a acesteia este descoperită mai devreme, cu atât mai repede se poate interveni în rezolvarea problemei, înainte ca aceasta să se agraveze.

- Tomatele găsite contribuie la sănătatea prostatei. Acestea conțin antioxidantul lycopen, care reduce riscul măririi sau inflamării prostatei.

- Ceaiul verde și o bună irigare cu apă a organismului ajută la sănătatea prostatei.

- Consumați produse din soia, deoarece au un efect activ în combaterea cancerului de prostată și în același timp sunt alimente ușoare, care ajută la o bună digestie.

SOLUȚIA ACCESIBILĂ



Prostena[®] DUO

O singură tabletă de Prostena Duo

- ajută sănătatea prostatei
- sprijină o viață sexuală activă



comandă
acum!

pe [WWW.CSW.RO](http://www.csw.ro)

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



Noi vedem viața ca pe o călătorie

Marilena este ilustratoare, Dan este arhitect. Unicul proiect care li se pare esențial este proiectul vieții – familia. Ceea ce copiii își vor aminti, natura, descoperirile, întâlnirile. Vrem să ne bucurăm și să profităm de întâlnirea noastră.

O călătorie în jurul lumii cu familia - mama, tata, Matei (7 ani ½), Vlad (4 ani ½) și Ilinca (14 luni).

De unde a apărut ideea?

Căutând pe internet informații despre călătorii, am descoperit periplul uimitor al familiei Marais, apoi pe cel al familiei Tsagalos (nu știam că francezii sunt mari călători...), povești care ne-au făcut să visăm...

Cum ați decis să plecați într-o călătorie în jurul lumii împreună cu familia?

Ceea ce ne-a permis să luăm relativ ușor hotărârea este că aveam în plan să ne schimbăm viața recentrând totul în jurul vieții noastre de familie, modificând atitudinea legată de lucru, cadrul de viață, toate aprioriurile legate de societate. Sunt decizii greu de luat, căci rațiunea va găsi întotdeauna motive pentru a te împiedica să aduci acest gen de schimbări vieții.

De ce o asemenea călătorie?

Motivele sunt multiple, dar foarte simple. Ne-am făcut o promisiune: aceea de a trăi o experiență unică împreună cu familia, de a descoperi lumea, de a ne educa și de a ne crește copiii în contact cu oameni aparținând diferitelor culturi ale lumii, de a-i îndemna să aibă respect pentru natură, pentru ceea ce au, pentru viață în general. A lăsa liber curs caracterului nostru boem, a duce la capăt ideea că viața este un cadou, un privilegiu, deci să te bucuri de ea din plin. A te debarasa de aprioriurile sociale, a te simți liber, fără nici o constrângere pe durata călătoriei.

Cum ați procedat cu educația micușilor?

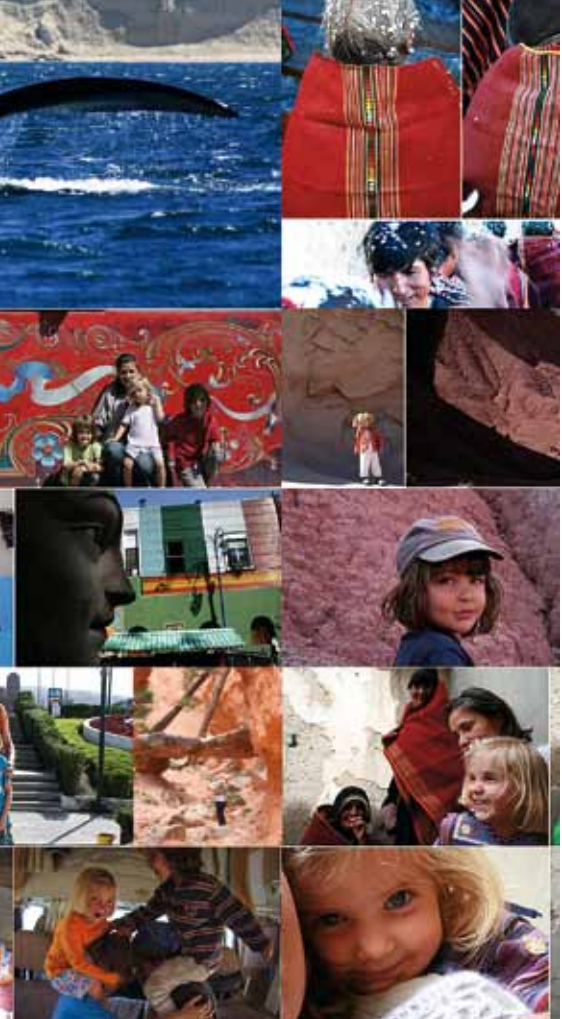
Singura alternativă posibilă era CNED-ul (Centrul Național de Educație la Distanță), care este, de fapt, școala publică prin corespondență din Franța. Ni se trimit la o adresă fixă toate manualele (zece kilograme

deja pentru clasa a doua... din fericire, nu călătorim cu rucsacul). La rândul nostru, trebuie să trimitem lucrările de control prin poștă, pentru toate materiile, la fiecare trei săptămâni. Lucrările constau în scris, desene și înregistrări pe casete audio clasice. Este ciudat că fiind conceput pentru distanță, chiar locuri inaccesibile, totul se petrece prin poștă și nu prin internet, nimeni nu înțelege de ce, toți călătorii protestează. În consecință, misterele administrației nu se opresc la frontiera României...

Unde putem citi și vedea poze din aventura întreprinsă?

Am lansat un site care să fie încărcat de experiențele noastre și să immortalizeze public călătoria, fiind, bineînțeles, o invitație pentru alți călători și pentru alte familii pentru a descoperi cu adevărat bucuria familiei. Puteți accesa www.peicipocolo.com.

De asemenea, dacă doriți să intrați



Regele Covoarelor Prețioase

Norbért Hauser este Regele Covoarelor Prețioase din România, un om pasionat de frumos, un spirit foarte pretențios și perfecționist având cultul covorului de calitate.

Colecționează de peste 17 ani covoare minunate, adevărate bijuterii țesute manual, înțelegând istoria și timpul lor, cât și cultura orientală ce se ascunde în spatele acestora.

Locul în care Regele Covoarelor a expus opere de artă unicat, covoare originale atent alese și păstrate, se numește Galeria Buhara. Acesta este spațiul de poveste în care, însoțit și ghidat de expertul în covoare prețioase, veți putea înțelege din tainele covoarelor nobile...

www.buhara.ro
Str. Octavian Moraru nr. 1,
sector 1, București
E-mail: hauser@buhara.ro
Telefon: 0756 061 811

Galeria
Buhara
Spațiul covoarelor nobile

la rândul vostru într-o astfel de aventură, a familiei și a dezvoltării în mișcare, ne puteți contacta și vă vom răspunde cu mare drag.

Vă vom furniza indicații, recomandări și strategii pentru a beneficia de cele mai frumoase momente de trăire a vieții. Călătorie plăcută!

Noi vedem viața ca pe o mare călătorie, așa că în încheierea oricărei discuții ne-am obișnuit să spunem „Călătorie plăcută!”, integrând astfel, în doar două cuvinte, tot ceea ce este mai bun pentru interlocutor.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip
Consultant medical Walmark



Odată cu încălzirea vremii, copiii își petrec o mare parte a timpului în aer liber crescând astfel riscul unor fracturi. De aceea este nevoie să întărim oasele copiilor printr-o alimentație adecvată, bogată în fructe și legume proaspete, precum și în lactate. Administrarea de Minimarțieni Gummy asigură o cantitate suficientă de calciu, vitaminele D și K pentru menținerea densității osoase sănătoase a copiilor, iar alături de celelalte vitamine și minerale asigură o dezvoltare armonioasă a acestora.

Minimarțieni Gummy

Pentru dezvoltarea armonioasă a sistemului osos

- asigură dezvoltarea armonioasă a oaselor copiilor și tinerilor.
- contribuie la sănătatea dinților și a gingiilor.
- ajută la prevenirea bolilor.
- scurtează perioada de însănătoșire și reduce intensitatea simptomelor răcelilor.



Câștigă un metru cu Minimarțieni

La fiecare comandă de Minimarțieni Gummy, pentru a urmări dezvoltarea copilului tău, primești cadou un metru haios în limita stocului disponibil.



comandă
acum!

pe www.csw.ro

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



Aventurile unei „mămici olimpice“



Sunt o mămică fericită. L-am crescut pe Ștefăniță în spiritul unei mari competiții - viața. În primii ani i-am citit mult și am povestit mult despre tot ceea ce citeam.

AM REALIZAT CURÂND că Ștefăniță era un spirit creativ. L-am hrănit acest mod de a face lucrurile, l-am încurajat. Leșeam și ne plimbam ore în șir, povestind și analizând ce se întâmpla în jurul nostru. Apoi, lecturile au devenit din ce în ce mai diversificate. Albume de poze, jucării, puzzle-uri și jocuri de construcții. Eram fascinată de modul în care îmbina lucrurile și se putea amuza cu obiectele din jurul său creând altele noi din nimic.

ÎN CĂUTAREA unor suplimente alimentare care să-l ajute în dezvoltarea sa, chiar înainte de a începe școala, am descoperit MiniStelari. Am început să-i dau în timpul meselor câte o capsulă pe zi, așa cum scria în prospect. Primul concurs l-a câștigat în clasa întâi, fiind laureat la nivel național într-o competiție de eseuri. Pe tot parcursul ciclului gimnazial i-am dat MiniStelari și am văzut cum puterea sa de muncă devenea

un adevărat simbol pentru el. Citea și scria, compunea și desena, încercând să simplifice schematizând ce învăța la școală. Concursurile au continuat, iar succesele au urmat efortului de înțelegere și muncii depuse. La zece ani, băiatul meu deja cotrobăia cu interes în biblioteca familiei, încercând să aleagă „cărți frumoase“, cum zicea el, de citit.

SUNT MÂNDRĂ DE EL și de toate succesele repute la concursuri și olimpiade. Am fost alături de el în permanență, susținându-i eforturile și încercând să-l ajut. El devenind olimpic și o figură cunoscută a orașului mic în care s-a născut, printr-o inteligență ageră și multă creativitate, m-a făcut să mă gândesc la mine ca la o „mămică olimpică“ - în fond, am făcut tot ceea ce am putut pentru a-i da un start bun în viață. Una dintre deciziile valoroase ale aventurii de mămică olimpică a fost alegerea MiniStelari. Știu că nu produsul l-a făcut deștept pe Ștefăniță, dar sunt convinsă că acesta i-a crescut potențialul nativ până la nivel de olimpiadă.

Carmen, 42 de ani, Drobeta-Turnu Severin

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip

Consultant medical Walmark



Susținerea și dezvoltarea sistemului nervos la copii pot fi realizate printr-o alimentație echilibrată, cu pește proaspăt, deoarece conține acizi grași Omega 3 DHA și EPA, esențiali în dezvoltarea sistemului nervos, cu fructe și legume proaspete, deoarece conțin numeroase vitamine și minerale, cu lapte și produse derivate din lapte. Mișcarea, activitățile fizice în aer liber vor avea un efect pozitiv asupra dezvoltării armonioase a copiilor. Din gama Walmark vă recomand suplimentul alimentar MiniStelari, ce contribuie la creșterea puterii de concentrare și memorare a copiilor prin acizii grași Omega 3 DHA.

Ideii sănătoase

• Oferă-i copilului tău un măr în locul unei prăjituri. Acest lucru îi va întări sistemul osos.

• Începeți diminețile împreună cu puilul dumneavoastră, mâncând cereale integrale. Acestea dau un tonus bun organismului și întăresc oasele.

• Vitamina D ajută la absorbția calciului în organism. Pentru sinteza acesteia se recomandă plimbări prin locuri însorite de minim 15 minute.

MiniStelari

Omega 3 - DHA
pentru copii deștepți

- contribuie la creșterea puterii de concentrare și memorare a copiilor.
- ajută la dezvoltarea sistemului nervos al copiilor.
- ajută la dezvoltarea abilităților intelectuale.



comandă acum!

pe www.csw.ro

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



PEDIATRUL DE SERVICIU
ANCA-SIMINA COCHINO
Medic pediatru,
Clinica Pediasan, www.pediasan.ro



Imunitate, oase puternice, sănătate pentru puiul tău



Administrarea vitaminei D și a calciului, deși benefică, poate duce la probleme serioase în cazul folosirii lor „după ureche” și al depășirii dozelor necesare organismului. De aceea, aceste suplimente nutriționale trebuie administrate după sfatul și sub supravegherea medicului.

AȘADAR, folosirea corectă a suplimentelor de vitamina D și calciu aduce multe beneficii pentru formarea unor oase rezistente, cât și pentru apărarea împotriva infecțiilor și a tumorilor.

Avenit primăvara! Copilul dumneavoastră este plin de energie și foarte jucăuș? Ajutați-l să se bucure de renașterea naturii având grijă de imunitatea sa și de asigurarea confortului necesar organismului prin asimilarea calciului și a vitaminei D.

VITAMINA D reprezintă un grup de compuși pe care organismul îi primește prin alimentație sau prin sinteză proprie în piele sub acțiunea luminii și a căror funcție este legată de absorbția și utilizarea calciului, un ion cu rol esențial atât în conferirea de rezistență oaselor, cât și în toate procesele celulare ale organismului.

DURITATEA

și rezistența oaselor sunt date de cantitatea de săruri de calciu depusă în matricea organică a osului, care depinde de aportul de calciu și vitamina D, începând, se pare, chiar din viața intrauterină. Acest proces se oprește la 30 de ani, când se atinge densitatea maximă a oaselor. De aceea, mai ales în această perioadă (0-30 de ani), aportul corect de vitamina D și calciu și exercițiile fizice regulate asigură o densitate osoasă optimă.

INTRAREA COPIILOR în colectivitate duce la un mic „coșmar” de 1-2 ani pentru părinți,

reprezentat de 8-10 infecții respiratorii simple în primul an și 6-8 în al doilea. Numărul acestora nu poate fi scăzut, deoarece ele reprezintă fenomenele normale de inducere a experienței imunologice pe baza căreia, mai târziu, frecvența infecțiilor va fi din ce în ce mai mică. Totuși, durata și severitatea manifestărilor pot fi influențate de diverși factori, inclusiv de aportul corect de vitamina D.

O PROBLEMĂ din ce în ce mai frecvent întâlnită în țările dezvoltate este reprezentată de diversele alergii, sezoniere sau perene, localizate sau generalizate, la substanțe pătrunse în organism în general pe cale inhalatorie, digestivă sau cutanată. Reacția alergică este un răspuns imunologic

Există din ce în ce mai multe dovezi că vitamina D este implicată atât în metabolismul osos, cât și în buna derulare a proceselor imunitare. Deși mecanismele implicate sunt încă necunoscute, se pare că vitamina D are roluri foarte importante în apărarea antivirală, antibacteriană și împotriva tumorilor.

inadecvat al organismului față de o substanță comună în mediu. Deși alergiile par să fie determinate genetic, frecvența și severitatea manifestărilor pot fi modulate pe diverse căi, iar implicarea vitaminei D în mecanismele imunologice ar putea să fie una dintre aceste metode.

VITAMINA D joacă un rol important în apărarea imunologică antineoplazică (tumorile și leucemiile), în așa măsură încât în unele ramuri de medicină alternativă se recomandă doze mari pentru controlul acestor boli.



Adriana Darlea,
3 ani,
Craiova

Prichindelul tău este campion!

Și este normal să fie așa. Din părinți campioni nu poate să iasă decât o mică vedetă. Aici îi vedeți pe campionii din numărul trecut! Trimite o poză de-a prichindelului tău prin poștă sau e-mail la club@walmart.ro, iar noi te vom răsplăti cu un premiu și publicarea în revistă a celor mai frumoase fotografii.

Până atunci, să creșteți mari!



Cristina Țiganu,
4 ani,
Timiș

Bell Kids vorbesc english de timpuriu



bell bucharest

www.bell-bucharest.ro

Care este vârsta de la care un copil poate să înceapă învățarea unei limbi străine? Ideală pentru copii este vârsta de 3-4 ani, începând cu scurte poezii, cântecele, apoi dialoguri însoțite de imagini și miniscenete cu roluri. Aceasta este o vârstă în care micuții sunt foarte receptivi.

În cât timp poate un copil să dobândească suficiente cunoștințe ca să susțină o conversație în limba engleză?

În medie, după un an poate să facă o prezentare proprie și să susțină un dialog scurt, iar după doi ani de studiu va reuși să susțină și conversații mai complexe.

De ce sunt cursurile dumneavoastră apreciate de copii? Dar de părinți?

Cursurile Bell Kids folosesc metode care stimulează mult interacțiunea și jocul, noțiunile fiind prezentate în contexte atractive pentru copii. Relația cu părinții este foarte importantă pentru noi, ei fiind invitați la lecții deschise în care pot asista la progresul copiilor și își pot exprima opiniile despre curs.

Cum selectați profesorii care predau micuților?

Ne interesează în primul rând să aibă o pronunțare foarte frumoasă și să stăpânească perfect limba, să poată crea o relație eficientă și plăcută cu copiii, să-i stimuleze să vină cu plăcere la ore și să învețe. În ultimul rând, dar la fel de important, ne interesează deschiderea profesorului spre metode de predare inovatoare.

Suntem dedicați unei educații de calitate și unor metode originale de predare, bazate pe interacțiune, joc și imagine - astfel, cursanții Bell Kids se simt bine și învață cu ușurință alături de profesori deosebiți și foarte implicați.

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



Cum să te bucuri la maximum de copiii copiilor tăi

Viața noastră a devenit mai frumoasă de când au apărut cei doi nepoței, Bianca și Florin. Bianca este mare acum și merge cu bunicul la grădi. Eu stau acasă cu Florin – am grijă de el. E un bebe cuminte.

ÎMI IUBESC NEPOȚEII mult și cu ocazia asta îmi ajut și fata, care muncește într-o firmă mare, și pe Dan, soțul ei, care susține singur o afacere. Cu toții încercăm să le oferim copiilor noștri tot ceea ce este mai bun. Familia a devenit în timp o oază de liniște și relaxare în care ne întorcem pentru sprijin și forță în încercările vieții. Vârsta ne face mai înțelegători și mai înțelepți.

ASTFEL, VEDEM din generație în generație cum îngrijirea copiilor se propagă printre „bunicuți“, cum ne numește Bianca, pentru a-i ajuta pe copiii noștri. Până se întoarce bunicul de la cumpărături, după ce a lăsat-o pe Bianca la grădiniță, eu deja l-am spălat și schimbat pe Florin. Acum suntem amândoi

pregătiți să ieșim cu bunicul pe afară. Florin încă merge de-a bușilea, însă și el este mărișor și ar vrea să meargă în picioare. Cu fiecare ocazie îmi prinde cu mânuțele sale arătătorul, în semn

**„Familiiile adevărate
au parte de iubire și
de ajutor reciproc.“**

că vrea să fie ajutat. Atunci știu că vrea să încerce să meargă și îl ajut cât pot. Mă doare spatele de la poziția aplecată, însă continui pentru el și pentru bucuria ce i se citește pe fețișoara rotundă când reușește.

NE PLIMBĂM puțin prin parcul din fața blocului. Pe mine mă dor picioarele de bătrânețe și totuși încerc să-l învăț pe Florin să facă primii pași în viață. Este solicitant, dar atât de frumos. Mă simt plină de fericire. Este de parcă aș fi de două ori mămică într-o viață.

Nici bunicul nu mai are picioare și genunchi ascultători, însă pentru nepoțelii lui se duce zilnic să o ducă și să o aducă de la grădiniță pe Bianca, iar Florin are în fiecare zi lapte proaspăt din piață. Încercăm împreună să le facem toate poftele micuților. Ei ne dau energia de a merge mai departe și de a-i vedea mari și cu un rost în viață. Elena și Dan se pot baza pe noi. Suntem o familie norocoasă! Cu un pic de ajutor din partea ArtroStop RAPID cu formula sa îmbunătățită, bunicul va continua să o ducă pe Bianca la grădiniță, iar eu îl voi vedea pe Florin mergând, alergând, jucându-se. Suntem motivați de tinerețea lor și de iubirea pe care le-o purtăm.

NE SIMȚIM BINE împreună și ne ajutăm reciproc, fiindcă așa sunt familiile adevărate – au parte de iubire și de ajutor reciproc.

ACUM, MICUȚII CRESC și atenția noastră se îndreaptă spre ei. Stresul, alergătura și efortul pe care-l facem vor

Ideii sănătoase

Sucul din cartofi este un remediu natural pentru sănătatea articulațiilor cunoscut de secole. Se ia un cartof mediu, se taie în felii subțiri care sunt lăsate 12 ore într-un pahar cu apă, iar pe stomacul gol se consumă sucul rezultat.

Consumul de ghimbir, ceai de lucernă, usturoi și boabe de susan contribuie la sănătatea articulațiilor.

Oferiți-vă zilnic nutrienții sănătății: acizi grași omega-3 (somon, sardine, nuci), calciu (lactate, broccoli, spanac) și vitamina D.

ArtroStop RAPID+

Pentru articulații sănătoase, cu efect pe termen lung.

Noul ArtroStop® RAPID+ (formulă îmbunătățită cu o combinație unică de collagen tip II și vitamina C) este cel mai eficient și inovator produs din gama ArtroStop, special conceput pentru menținerea pe termen lung a sănătății articulațiilor persoanelor în vârstă.

- ameliorează rapid durerile articulare
- scade rigiditatea articulară, îmbunătățește mobilitatea și rezistența articulațiilor
- efecte pozitive în recuperarea articulară după traumatisme ale aparatului locomotor.



Formulă
îmbunătățită

comandă
acum!



pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

deveni, într-o zi, amintiri. Sperăm la zile mai liniștite, în care ne vom strânge întreaga familie în jurul unei mese, depășind amintiri și vorbind cu drag despre vremea când Florin încerca să meargă, iar Bianca era o zvăpăiată mică ce își alerga bunicul în sus și-n jos.

ASTFEL, TRĂIM LA MAXIMUM bucuria de a fi printre copii și copiii copiilor noștri, retrăind mereu tinerețea prin jocul și ne liniștea lor.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip
Consultant medical Walmart



Boala artrozică afectează atât bărbații, cât și femeile, fiind mai frecventă mai ales în rândul persoanelor în etate. Pentru a preveni instalarea bolii artrozice sau pentru ameliorarea simptomelor, este importantă cunoașterea unor reguli privind activitatea fizică, suprasolicitarea articulațiilor și regimul alimentar. Plimbările pe jos doi-trei kilometri zilnic, cu pauze pentru a nu se suprasolicita articulațiile, au efect pozitiv asupra cartilajului articular. Este foarte importantă reducerea greutății corporale prin mișcare și o dietă echilibrată cu un aport caloric mai scăzut, deoarece are efect nociv asupra articulațiilor membrului inferior și a coloanei vertebrale. De asemenea, trebuie evitate frigul și umezeala. Puteți utiliza suplimente alimentare cu rolul de a hrăni cartilajul, cum ar fi cele din gama ArtroStop.

Nature's Bounty

Puterea produselor americane

Natura oferă organismului uman un ajutor necondiționat în păstrarea și îmbunătățirea sănătății. În gama Nature's Bounty, produse naturale americane, puteți găsi cel mai sănătos și eficient sprijin al naturii.

Știați că...

Silymarin

Pentru protecția ficatului

Silimarina protejează celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic. Ca și alte bioflavonoide, silimarina are un puternic efect antioxidant și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave.

Într-un timp extrem de scurt, ficatul este capabil să efectueze fără greșelă câteva sute de transformări chimice simultan. Acesta este implicat direct în digestia noastră, de el depind calitatea sângelui, bogăția memoriei și forța musculară. Pentru ca aceasta să fie întotdeauna în parametri optimi, trebuie să fie constant apărat împotriva acumulării de toxine. Și cea mai eficientă protecție vine din partea silimarinei. Aceasta protejează celulele ficatului și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic.



comandă
acum!

Echinacea

Pentru întărirea sistemului imunitar

Echinacea este o plantă folosită de secole pentru întărirea imunității organismului, fiind un suport eficient în prevenirea infecțiilor bacteriene și virale.

Rădăcinile și frunzele acestei plante conțin un ulei volatil constituit în special din enzime și un glicozid (echinacozid), care îi conferă plantei importante efecte imunostimulente. Deoarece influența imunostimulantă a extractului de echinacea nu afectează activitatea limfocitelor „cu memorie”, administrarea frecventă și de lungă durată nu prezintă efectele secundare ale celorlalte imunostimulente.



comandă
acum!

Omega 3-6-9

Pentru normalizarea nivelului colesterolului din sânge

Studiile recente au relevat importanța acizilor grași de tip Omega pentru organismul uman. Acizii Omega-3, Omega-6 și Omega-9 sunt așa-numite „grăsimi bune”, cu rol important în sănătatea metabolismului celular și a aparatului cardiovascular. Omega 3-6-9 conține o mare varietate de acizi grași esențiali și neesențiali, extrași din surse naturale precum semințele de in, semințele din coada-șoricelului și ulei de pește, îmbogățiti cu vitamina E. Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la buna funcționare a creierului, mușchilor și glandelor și încetinește procesul de îmbătrânire a organismului.



comandă
acum!

pe [WWW.CSW.RO](http://www.csw.ro)

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)

Stilul de viață

în hipertensiunea arterială

DR. GERALD FLINTOACĂ-FILIP



Stilul de viață actual, lipsa activității fizice, stresul psihic ori emoțional, fumatul de țigarete, consumul de alcool, obezitatea, alimentația bogată în grăsimi nesănătoase, zaharuri, sare și alimente semipreparate, fast-food sau conservate sunt câteva aspecte frecvente în viața omului din ziua de azi. Aceste obiceiuri afectează organismul uman, printre cele mai frecvente afecțiuni aflându-se cele cardiovasculare.

Hipertensiunea arterială reprezintă una dintre afecțiunile cardiovasculare ai cărei factori etiopatogenici implicați în apariția ei sunt chiar factorii enumerați anterior. Hipertensiunea arterială reprezintă tensiunea arterială cu valori mai mari de 140/90 mm Hg. Cele mai frecvente simptome sunt cefaleea (durerile de cap), amețeala, transpirația, eritemul (înroșirea feței), vâjăiturile de urechi, paresteziile (senzațiile de furnicăături), palpitațiile. Odată stabilit diagnosticul de certitudine de către medicul cardiolog, se inițiază tratamentul specific acestei boli.

O b i e c t i v u l tratamentului acestei afecțiuni îl reprezintă reducerea valorilor tensiunii arteriale; medicația antihipertensivă, schimbarea stilului de viață și combaterea factorilor de risc fiind principalele mijloace de îndeplinire a acestui obiectiv. Normalizarea tensiunii arteriale are ca scop prevenirea apariției complicațiilor, îmbunătățirea calității vieții și prelungirea vieții bolnavului. Tratamentul nefarmacologic constă în combaterea factorilor de risc care au participat la apariția HTA. Măsurile igienodietetice constau în reducerea dislipidemiei (modificarea concentrației lipidelor sangvine) și a obezității, abandonarea fumatului, reducerea consumului de sare, a consumului de alcool, combaterea suprasolicității neuropsihice, a stresului, a sedentarismului, respectarea orelor de odihnă. Dieta unui pacient cu hipertensiune arterială trebuie să fie hiposodată (se vor evita conservele, murăturile, mezelurile,

peștele sărat, brânza telemea), hipolipidică (se vor evita dulciurile concentrate, carnea grasă, mezelurile, grăsimile animale, untul, smântâna), iar la cei supraponderali – hipocalorică. Se recomandă o dietă echilibrată în fructe și legume proaspete, cereale, carne slabă, lapte, produse din lapte.

Bolnavilor de HTA li se pot recomanda exerciții ușoare, plimbări ușoare pe jos, ciclism sau înot, în funcție de stadiul bolii și de vârstă, pentru combaterea sedentarismului.

Walmart vă recomandă suplimentul alimentar OptiTensin, care conține extract de frunze de măsline cu rol în reducerea colesterolului sanguin și a tensiunii arteriale. Conform unui studiu realizat în 2008, administrarea a 500-1000 mg extract de frunze de măsline zilnic timp de șase săptămâni a determinat scăderea cu 13 mm Hg a TA sistolice și cu 5 mm Hg a TA diastolice.



Tratamentul medicamentos constă în administrarea de inhibitoare ale sistemului simpatic, inhibitoare ale sistemului renin-angiotensină-aldosteron, blocante ale canalelor de calciu, vasodilatatoare, diuretice, în funcție de stadiul bolii și de prezența factorilor de risc și a afectării de organ. Modificarea alimentației, abandonarea fumatului, reducerea consumului de alcool, combaterea sedentarismului și a stresului, administrarea de suplimente alimentare pot fi utile în prevenirea și tratamentul bolilor cronice.

Atenție!!! OptiTensin NU ÎNLOCUIEȘTE tratamentul recomandat de medicul specialist. Dacă valorile tensiunii arteriale sunt sub 120/40 mm Hg sau depășesc 139/89 mm Hg, consultați medicul cardiolog înainte de administrarea produsului OptiTensin.

Ideii sănătoase

- Consumul de căpșuni remineralizează și tonifică organismul, încetinindu-i îmbătrânirea.
- Afinele sunt surse importante de antioxidanți cu efect de anihilare a radicalilor liberi și îmbunătățire a tensiunii arteriale
- Uleiul de măsline conduce prin antioxidanții săi la o reglare a colesterolului și a tensiunii arteriale. Recomandăm utilizarea uleiului de măsline extra-virgin.

OptiTensin

Pentru o tensiune arterială sănătoasă

OptiTensin, prin formula sa unică, bazată pe extractul de frunze de măsline, susține sănătatea inimii și ajută la menținerea unei tensiuni arteriale în limitele normale.

- tonifică vasele de sânge.
- ajută la protejarea organismului împotriva efectelor nocive ale radicalilor liberi.
- ajută la menținerea glicemiei în limite normale.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)



Știi cât de valoroase sunt sfaturile tale? Poți să ajuți, să schimbi, să provoci o transformare bună în jurul tău doar prin ceea ce cunoști, împărtășind sfaturile și ideile tale!

Pentru aceasta am lansat site-ul www.tabletazilei.ro, în care oameni obișnuiți vorbesc despre ceea ce înțeleg cel mai bine, oferind învățăminte despre viață.

Tableta zilei este „medicamentul” pe care-l poți obține gratuit atunci când întrebi comunitatea și îl poți oferi, de asemenea, când simți nevoia.

Este minunat să oferi sfaturi de viață, să te regăsești în sfaturile altora și să-ți începi ziua într-o manieră pozitivă având în jurul tău oamenii care te pot ajuta.



Mai multe vieți salvate: Petrom investește în sistemul medical din România

7,5 milioane de oameni vor putea beneficia de consultații prin telemedicină, în cazurile de urgență, din partea specialiștilor de la București și Târgu-Mureș.

Petrom este o companie ce are peste 20.000 de angajați, iar aria în care își desfășoară activitatea se întinde pe toată suprafața țării. Prin platforma sa de implicare în comunitate „Respect pentru viitor”, Petrom dezvoltă programe menite să răspundă nevoilor reale ale românilor.

În 2010, compania a decis să sprijine sistemul medical românesc și să faciliteze accesul la servicii medicale de urgență, rezolvând, astfel, o problemă gravă cu care se confruntă mii de oameni. Sfătuiți de dr. Raed Arafat și de echipa sa de specialiști din domeniul asistenței medicale de urgență, Petrom a investit peste 410.000 de euro în extinderea rețelei de telemedicină de urgență în 16 puncte medicale din 12 județe. Prin intermediul unui sistem de comunicare audio-video și de monitorizare a semnelor vitale,

medicii de la Spitalul Clinic de Urgență Floreasca și cei de la Spitalul Județean de Urgență Tg. Mureș vor putea să comunice în timp real cu medicii din unitățile de primiri urgențe ale spitalelor din țară incluse în program.

Beneficiile pentru pacient sunt imense: în primul rând, se scurtează timpul de diagnosticare, medicii de la centru având o bogată experiență în gestionarea cazurilor grave. Mai mult, se alege modalitatea cea mai eficientă de transport către cel mai apropiat spital capabil să ofere îngrijirea de care pacientul are nevoie. Nu doar pacienții vor avea de câștigat, ci și cadrele medicale: telemedicina are un rol educativ, prin transferul valoros de cunoștințe între colegii de breaslă.

Începând cu primăvara acestui an, rețeaua de telemedicină va fi complet funcțională, iar 7,5 milioane de români vor avea acces la servicii medicale de urgență specializate.

Interviu Oana Gheorghiu



Salvează vieți

Ce înseamnă „Salvează vieți?”

„Salvează vieți” este o asociație înființată în martie 2009, când Dragoș Croitoru, un copil bolnav de leucemie, ne-a adus împreună prin cazul său impresionant. Astfel, am ajuns față în față cu sistemul medical românesc și cu autoritățile statului. Am primit sute de cazuri, am încercat să-i îndrumăm cât mai bine pe părinții și pe rudele acestor copii, am întreprins acțiuni concrete, solicitând modificarea Ordinului Ministrului Sănătății nr.50 din 2004, și am fost în permanență un partener activ de dialog cu autoritățile statului. De curând, am demarat cel mai mare proiect al nostru: crearea primului centru de excelență în tratarea cancerului la copii. Am vrut să facem ceva pentru România, pentru copiii bolnavi ai acestei țări și credem că am făcut o alegere bună atunci când ne-am gândit la Clinica de Oncopediatrie „Louis Turcanu” din Timișoara, unde doamna doctor Margit Șerban face minuni, fiind primul medic din România care a realizat transplant de celule stem. În fapt și pe scurt: ne dorim (și facem ceva concret în acest sens) îmbunătățirea sistemului medical din România.

Cum te poți implica în inițiativă?

Desigur, cine simte la fel ca noi, cine crede că poate oferi ceva semenilor aflați în nevoie, cine consideră că e important să întinzi o mână de ajutor și cine are curajul să facă toate aceste lucruri (pentru că îți trebuie un soi de curaj și un fel de tărie, deoarece fiecare caz în parte este impresionant, de fiecare om te atașezi într-un fel) se poate înscrie ca voluntar în asociația noastră. Pe site-ul asociației (www.salveazavietii.ro), la secțiunea „Implică-te”, se poate completa formularul sumar sau ne puteți scrie direct pe info@salveazavietii.ro.

Ce rezultate a avut, până acum, „Salvează vieți”?

Am reușit să determinăm Ministerul Sănătății să demareze procedurile de schimbare a Ordinului 50 din 2004 și a modificărilor aduse acestuia în 2010, respectiv eliminarea criteriilor discriminatorii legate de vârsta pacientului, vechimea dosarului și prețul tratamentului să fie eliminate. Am reușit să ne facem auziți. Am reușit să fim cunoscuți și apreciați pentru munca noastră. Am reușit să atragem alți oameni în acțiuni voluntare. Am reușit să avem lângă noi, în diverse ocazii, oameni valoroși precum Oana Pellea (actriță), Raed Arafat (medicul palestinian care a dăruit românilor singurul sistem de urgențe funcțional, SMURD, subsecretar de stat în Ministerul Sănătății), Paula Herlo (senior corespondent PRO TV, realizatoare a campaniei „Avem viață în sânge”, prin care a determinat autoritățile să înființeze în România Registrul Donatorilor Neînrușiți de Celule Stem), Margit Șerban (profesor medic la Clinica „Louis Turcanu” Timișoara). Am reușit să începem construcția a două camere sterile de transplant și astfel mai mulți copii să aibă șansa de a beneficia de un tratament corespunzător în Clinica de Oncopediatrie „Louis Turcanu”. Am reușit să facem ceva concret pentru sistemul medical din România, iar crearea unui centru de excelență în tratarea cancerului la copii este o mare realizare pe care să se întâmple.

Ce se întâmplă mai departe?

Vom avea alte proiecte, la fel de concrete ca și cele de până acum. Vom încerca să schimbăm în bine sistemul medical din România, felul în care pacienții sunt tratați, modul în care li se vorbește; vom continua să sprijinim familiile în nevoie, a căror viață s-a schimbat brusc odată cu îmbolnăvirea unuia dintre membri. Vom continua să îi informăm cu privire la drepturile pe care le au și la modalitatea de dobândire a lor.

www.salveazavietii.ro

Gift Matching

Interviu

Simona Baltac

Corporate Sustainability - UniCredit Țiriac Bank



De unde a pornit inițiativa „Gift Matching”?

UniCredit promovează voluntariatul și implicarea civică, iar unul dintre cele mai importante programe în domeniul social dezvoltat la nivelul Grupului este Gift Matching. Programul a fost inițiat de către Fundația Unidea în anul 2003 și urmărește să ofere sprijin copiilor și persoanelor defavorizate. Fondurile necesare programului sunt strânse din donațiile făcute de către angajații grupului și completate de Fundația Unidea.

Ce feedback ați primit până acum?

Am primit nenumărate feedback-uri pozitive din partea comunității și a angajaților noștri. Suntem deosebit de bucuroși că putem să ajutăm implicându-ne activ și voluntar în salvarea oamenilor în suferință.

Oana Enăchescu, ambasador UniCredit, crede că bucuria adusă cu acest proiect este mai presus de cuvinte: „Am primit poze cu fețele fericite ale copiilor, care spun totul...”

„Oamenii care au nevoie de ajutor, cei care și-au pierdut speranța apreciază și cel mai mic gest și cred că prin acest proiect s-a adus o speranță în viața lor”, ne spune Anca Munteanu, voluntar UniCredit.

Care este pasul următor în proiect?

Gift Matching este un program adresat angajaților UniCredit. Pe viitor, ne dorim să putem aduce o valoare mai mare, extinzând programele noastre de acest tip și către clienți, pentru că durabilitatea în sistemul nonprofit va veni prin implicarea unei mase critice de persoane sau organizații, care prin motivația ridicată vor schimba latura dominantă în cultura comunității și - de ce nu? - chiar la nivel global.



Peste 5000 de copii se luptă anual cu cancerul. Trimite un SMS la 858 și li poți salva



Salvează vieți!



Visează. Planifică. Acționează



Andrei Roșu este omul pentru care cea mai grea decizie în legătură cu maratonul a fost să participe la el. Restul a fost planificare și voință.

„Trăiesc reușind ceea ce-mi propun“

Ce înseamnă pentru tine un stil de viață sănătos?

Ca să citez din „clasici“, se spune că alergătorul începător aleargă gândindu-se la câți kilometri face, alergătorul mai avansat aleargă după ceas, iar alergătorul experimentat aleargă în așa fel ca să alege și mâine. Pentru mine, sănătatea înseamnă totalitatea „investițiilor“ făcute în organismul meu, astfel încât să alerg și mâine, și peste 30 de ani, respectiv o hidratare suficientă (3-4 litri pe zi) și de calitate, o alimentație cât mai alcalină, bazată în principal pe legume și fructe, un program de suplimente (multiminerale, multivitamine, omega 3, spirulină, Q10, ginkgo biloba etc.) care să susțină efortul și să ajute refacerea, antrenamente din care nu lipsesc sesiuni de încălzire și de stretching și odihnă care să includă și „somnul profund“ (trezindu-mă la 4-5 dimineața, compensez culcându-mă deodată cu fiul meu de 2 ani și jumătate, adică la zece seara...).

Cum integrezi familia în circuitele tale?

În general, nu plec pentru perioade mai mari de câteva zile, o săptămână. De asemenea, petrecem cât mai mult timp

„Pentru mine, sănătatea înseamnă totalitatea «investițiilor» făcute în organismul meu astfel încât să alerg și mâine...“

împreună atunci când sunt acasă – din acest motiv, prefer să mă antrenez de la 4 la 6 dimineața, când familia doarme...). Iar acolo unde este posibil (de exemplu Turcia, Franța, Africa de Sud), plecăm împreună.

Ce înseamnă finalizarea a două circuite în paralel?

Munca mea zilnică (project manager la UniCredit Leasing Corporation) implică gestionarea simultană a zeci de proiecte.

De aceea, îmi este destul de simplu să duc la bun sfârșit toate etapele (înscrierea, alegerea echipamentului potrivit, pregătirea fizică și psihică, alimentația, găsirea resurselor financiare etc.) pe care le presupune fiecare circuit sau competiție. Dacă discutăm despre motivația mea de a termina cele două circuite, în primul rând, vreau să fiu o dovadă a faptului că se poate! Se poate să ai familie, un program de lucru fix, să nu ai experiență și antecedente ca sportiv și totuși să reușești să participi la astfel de competiții și în general să realizezi ceea ce ți-ai propus.

Cum se va schimba viața ta odată cu apariția unui nou bebe?

Va trebui să fiu un model inspirațional pentru doi copii, în loc de unul. Poate părea ciudat, dar și apariția unui copil trebuie tratată ca un proiect – proiectul numărul 1! – și să ții cont de toate aspectele care vor influența bunăstarea și armonia întregii familii. În privința schimbărilor, am planificat participarea mea în cadrul



Cum se va numi următoarea ta carte?

Visează. Planifică. Acționează. Este „formula magică” pe care am aplicat-o – mai mult sau mai puțin conștient – de fiecare dată când am vrut să îmi îndeplinesc un vis, indiferent că a fost vorba de a cânta într-o formație, de a intra la facultate, de a reuși în carieră sau de a ajunge la Polul Nord sau în Antarctica. Îmi doresc ca toți cititorii acestei cărți să reușească să își identifice și să își îndeplinească acele vise care îi vor face fericiți.

celor două circuite astfel încât să am „liber” începând din iulie 2011 și să fiu pregătit pentru marele moment. Ultimele două competiții din circuitul 7 Ultra vor fi în februarie 2012 și le voi finaliza pe amândouă într-o singură săptămână. În rest, sunt obișnuit cu trezitul la ora patru dimineața și sunt as la schimbate scutece și baby sitting. Deci nu îmi fac griji pentru ce va urma.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip
Consultant medical Walmart



Pentru îmbunătățirea circulației periferice, oamenii trebuie să renunțe la fumat, să reducă nivelul colesterolului, al tensiunii arteriale (la pacienții cu hipertensiune arterială), al glicemiei (la cei cu diabet zaharat), să-și mențină greutatea în limite normale, să facă exerciții fizice, să poarte ciorapi groși și încălțăminte groasă iarna. Walmart a creat două produse distincte, GinkoPrim Hot și GinkoPrim Smart, pentru o circulație periferică mai bună. GinkoPrim Hot conține extract de Ginkgo Biloba, magneziu și capsaicină, cu efect rapid de creștere a căldurii la nivelul membrilor superioare și inferioare, iar GinkoPrim Smart conține extract de Ginkgo Biloba, magneziu și dimetilaminoetanol, cu acțiune tonică asupra sistemului nervos (crește puterea de concentrare și îmbunătățește memoria).

Ideii sănătoase

Măncați spanac și broccoli! Pe lângă aportul de fier, magneziu și vitamine pe care îl conțin, aceste produse te ajută la creșterea și îmbunătățirea capacității de memorare.

Faceți mișcare minimum 30 de minute pe zi, în care să respirați adânc neforțând mușchii. Astfel, puneți în mișcare sângele și contribuiți la o circulație bună a acestuia.

Vitamina D ajută la absorbția calciului în organism. Pentru sinteza acesteia se recomandă plimbări prin locuri însorite de minimum 15 minute.

GinkoPrim Hot

Efect de încălzire corporală

- Elimină senzația de mâini și picioare reci.
- Are efect antioxidant, încetinind procesele de îmbătrânire.



GinkoPrim Smart

Influențează favorabil performanța cognitivă

- Contribuie la îmbunătățirea activității intelectuale.
- Contribuie la păstrarea unei bune memorii odată cu înaintarea în vârstă.



comandă acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la **0800.800.279** (apel gratuit)

CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



Viața de student

Victor

„Îmi place să fiu activ, să trăiesc și să am timp pentru orice îmi propun! Nu vreau să fiu constrâns de examene, să renunț la lucrurile care într-adevăr mă motivează, precum mersul acasă la ai mei sau întâlnirile cu prietenii. Nu pierd zile și nopți învățând încontinuu. Secretul meu este acela de a învăța puțin, dar intens; restul e pentru ceea ce îmi place cu adevărat să fac.“

Student la Politehnică. De luni până luni, frecventează cluburile de șah, gaming, programare, bowling și lasertag din campus. Serile și le petrece cu prietenii, week-end-urile se duce acasă, unde are parte de mâncarea bună făcută de mama. Cu două săptămâni înainte de a începe sesiunea, ia MemoPlus și adaugă la programul său superîncărcat câte două ore pe zi în care citește pentru teste sau învață pentru viitoarele examene. În sesiune, lucrurile decurg normal, fără stres sau panici inutile. Victor este încrezător și relaxat fiindcă are un aliat puternic în înțelegerea și memorarea rapidă a noțiunilor - MemoPlus. Restul timpului îl păstrează pentru ceea ce îi place. La ce bun să renunți la toate lucrurile frumoase și să faci din sesiune un stres?

Alina

„Iubesc libertatea! Sunt atrasă de o mulțime de lucruri pe care le descopăr zilnic. Nu am timp pentru tocit. Sunt logică și-mi învăț cursurile, iar acest lucru îmi ia foarte puțin timp. Folosesc MemoPlus pentru aceasta. Mă informez de pe StudentIQ.ro - aici găsesc știri, idei de studenție și multe bloguri. V-am spus că sunt o bloggeriță înfocată?“

Este pasionată de make-up. Până acum, a machiat întreg căminul, a făcut un curs de machiaj și și-a propus să-și deschidă o școală de machiaj. Îi plac mult culorile și vopseaua în general. Zilele Alinei se împart între pictură și machiaj - de fapt, zilele Alinei sunt culoare. Apoi, serile sunt petrecute în lungi plimbări și discuții cu prietenul ei, Andrei, iar în rest, citește. Tot pe StudentIQ.ro a găsit și Bookmark, un proiect care o fascinează. Pentru ea, Bookmark este

o adevărată sursă de inspirație. Aici a găsit oameni interesanți vorbind despre cărțile preferate. Examenelor nu sunt o problemă. Folosește cu încredere MemoPlus și are succes, având timp și pentru sine, și pentru pasiunile care o definesc.

Ideii sănătoase

- Două lingurițe de pudră de cacao sunt recomandate pentru detensionarea celulelor nervoase și protejarea acestora împotriva colapsurilor de la nivelul creierului.
- Consumul de fructe oleaginoase ca migdalele și nucile reduce colesterolul, având un aport bogat de omega 3 și acizi grași care mențin și întretin scoarța cerebrală.

Recomandarea medicului

Dr. Gerald Filip

Consultant medical Walmark



Menținerea unei activități cerebrale sănătoase se poate realiza prin respectarea câtorva reguli. Desfășurați-vă activitatea într-un spațiu aerisit, bine oxigenat, evitați zonele poluate, faceți plimbări în locuri cu aer curat, deoarece oxigenul este foarte important pentru activitatea celulelor nervoase. Exercițiile de memorie, evitarea stresului, somnul adecvat și dieta bogată în fructe și legume proaspete (ce conțin cantități suficiente de fier, potasiu, vitamine sau glucoză) sunt esențiale pentru o memorie bună.

Tips & tricks

Trăim cu toții același timp și aceleași timpuri. Doar că unii dintre noi fac parcă mai multe, au mai multă energie, se organizează mai bine, sunt mai eficienți, trăiesc viața din plin...

Audiobooks

„În mașină, în metrou, în autobuz sau la plimbare ascult mereu un audiobook. Acasă nu găsesc mereu timpul pentru a citi, pentru că am de învățat, iar seara sunt obosit, însă folosesc «timpii morți» pentru a «citi» (asculta) o carte. Cred că acest lucru mă face mai eficient. Am mereu discuții interesante cu colegii mei, cu părinții sau cu prietenii lor și țin mereu pasul cu ceea ce a mai apărut. Ultima dată am «citit» «Privighetoarea și trandafirul» a lui Oscar Wilde. Cred că numai astfel poți ține pasul cu timpurile și cu viteza acestui secol” (Lucian, student la Politehnică, București, 23 de ani).



„Am obiective mari, pe care le-am «spart» în obiective mici“



„Îmi setez mereu obiective, pentru că mă organizez mai bine așa. Însă pentru a mi se părea mai ușor de dus la capăt, le «sparg» mereu în obiective mici. De exemplu, ultimul meu obiectiv a fost acela de a slăbi zece kilograme în șase luni. Știu, sună aproape de neconceput, însă voiam să mă simt cât mai bine în pielea mea și de asemenea să-mi dovedesc că pot. Am început renunțând, în prima lună, la toate sucurile carbogazoase; am slăbit două kilograme. Am

continuat cu introducerea unei mese care să constea doar în legume proaspete (o salată) în fiecare zi, renunțând astfel la tot felul de preparate nesănătoase; am mai slăbit două kilograme. În cea de a treia lună am stabilit că voi mânca o singură felie de pâine pe zi; am reușit și am slăbit din nou. În luna a patra mi-am propus 30 de minute de mișcare pe zi, iar în luna a cincea am renunțat la zahăr; mă simt mult mai bine. Am slăbit cele zece kilograme în cinci luni (uraaa!!!), dar cel mai important este faptul că am un nou stil de viață și asta e marea realizare. Am constatat că obiectivul meu m-a dus înspre un stil de viață pe care mi-l doream de mult și care mi se părea greu de aplicat. Nu e atât de greu, asta dacă știi cum să te automotivezi” (Irina, 30 de ani, masterand, Brașov).

Planificarea



„Îmi plac agendele. Fie că sunt electronice, fie că sunt simple foi de hârtie, ele te ajută să îți planifici mai bine timpul și să nu omiți nimic din ceea ce ți-ai propus. Am început să folosesc o agendă pe vremea facultății, atunci când doream să trec cu bine examenele, dar să fac și alte lucruri pe care le consideram importante. M-am împrietenit cu ele și nu cred să pot renunța vreodată la obiceiul de a le folosi. Dimineața mă uit peste ce am scris

de cu seară sau cu câteva zile înainte, adaug ceea ce a mai apărut între timp și încerc să-mi vizualizez ziua și pornesc la drum” (Ioana, 37 de ani, Timișoara).

„Am învățat să spun NU“

„Mi-a luat ceva timp să înțeleg că oamenii apela la mine doar pentru că mă arătam binevoitoare; mereu îmi cereau să îi ajut cu ceva. Colegii de birou credeau că îi pot ajuta mereu cu tot felul de lucruri importante pentru ei. Într-o zi, am realizat însă că aceste lucruri mă țineau în loc și nu erau importante pentru mine. A dori să le plac cu tot dinadinsul nu trebuia să fie propriul meu obiectiv. Am învățat să refuz, să spun «nu» și chiar dacă la început mi s-a părut greu (iar lor dificil de înțeles de ce m-am schimbat), am făcut loc propriei mele vieți în viața mea. Nu spun să nu îi ajuti pe alții, să spui mereu «nu» la orice îți cer, ci doar că uneori, atunci când la rândul tău trebuie să duci la bun sfârșit anumite lucruri, e bine să te preocupe mai întâi ceea ce ai de făcut, iar apoi, în limita timpului disponibil, să îi ajuți și pe alții. E mai sănătos așa, ai timp să respiri și să simți că faci într-adevăr ceva. Înainte aveam mereu impresia că nu fac nimic, consumându-mă cu micile treburi și probleme ale altora. Însă mă simt mult mai împlinită acum: fac tot ceea ce trebuie să fac pentru mine și îi ajut și pe alții, atât cât pot” (Liana, 33 de ani, Tg. Mureș).

Cu MemoPlus ai mai mult timp pentru activitățile care îți plac, mai mult timp pentru tine.

MemoPlus® Un ajutor de învățat ușor

Cel mai bun prieten al elevilor și studenților în perioadele foarte solicitante pentru creier, MemoPlus® îmbunătățește capacitatea de concentrare și memorare.



comandă
acum!

pe WWW.CSW.RO

sau la 0800.800.279 (apel gratuit)



Rețeta sănătoasă

Salata creativă

Nu cred că există cititori ai revistei noastre care să nu aprecieze o salată gustoasă. Celor care se îndoiesc însă de această alăturare, „salată“ și „gustoasă“, ei bine, le spunem că SE POATE!!!



O salată bună e mai mult decât o simplă grămadă de verdețuri și legume stropite cu ulei și cu lămâie și mai mult decât un fel de mâncare secundară servită pe lângă un fel principal mai consistent, cu intenția de a-l face pe cel din urmă să „alunece mai ușor“. Lăsăm atitudinea asta în seama restaurantelor de duzină.

Dar care este secretul unei salate reușite? Vi-l spun, dar să rămână între noi: este acel liant plin de savoare care leagă toate ingredientele și care le sprijină și le completează aromele.

De ce se cheamă Salată creativă? Pentru că lista de ingrediente prezentată mai jos este pur orientativă. Din ea puteți scoate sau adăuga elemente (și puteți schimba cantitățile) după bunul-plac și după inventarul din frigider și din câmară. Ce veți găsi mai departe e doar o structură pe care puteți aplica propria creativitate.

Succes!

Ingrediente (cantitatea obținută va satisface două persoane creative):

2 morcovi tineri
1 măr ionatan
1 ceapă verde
1 salată verde
1 țelină mică
zeama de la un grepfrut roșu

Lista rămâne deschisă. Puteți avea în vedere 2-3 frunze de leurdă, o roșie, câteva frunze de spanac tânăr, bine spălate, mixurile de frunze care se găsesc prin supermarket (rucolă, salvie), sfeclă roșie, fiartă și tăiată cuburi mici (care va colora sosul alb într-un roz amuzant, mai ales pentru cei mici), crutoane etc.

Ingrediente pentru sos/liant

1 linguriță muștar
1 praf de coriandru
1 praf de sare
smântână sau sana de bună calitate
1 vârf de cuțit de piper alb
o lămâie

Și aici lista rămâne deschisă. Puteți avea în vedere pătrunjel și busuioc verde, cimbrisor uscat și bine măcinat etc. Atenție, însă! Nu încercați să combinați foarte multe ingrediente în aceeași salată. Există riscul ca mâncarea să-și piardă personalitatea. Rezervați-vă alte combinații și pentru data viitoare. La urma urmei, nu vrem să facem din salată o „varză“.

Mod de preparare:

- se dau pe o răzătoare fină morcovii, mărul și țelina.
- ceapa se taie fin.
- frunzele de salată se taie fin, în șuvițe.
- toate ingredientele se amestecă, peste ele se stoarce grepfrutul și se adaugă toppingul.
- se lasă 10-15 minute, pentru ca aromele să se împrietenească, după care se stopește fără milă cu ulei de măsline.
- se amestecă din nou.

Poftă bună și o primăvară frumoasă!

Cea mai citită carte de sănătate

Hrană pentru viață - miracolul vindecării prin alimentație și puterea minții.

Este pe bună dreptate cea mai citită carte a Editurii Benefica. Bucurați-vă și dvs. de sfaturile neprețuite ale Dr. Menrath pentru o îmbunătățire vizibilă a sănătății. În plus, vă oferim una dintre cele 3 cărți Bonus! Aloe - o farmacie într-o plantă, Dieta și grupele sanguine sau Colesterolul crescut, un inamic invizibil.

Comandați acum și alegeți cartea Bonus.



35 lei



Bonusul dvs.

Comandați la
0721.101.888

Primăvara este anotimpul proșpețimii și al speranței. Este foarte bine să tratăm optimist viața și să ne încredem în soluțiile pe care ni le pune la dispoziție natura. Am conceput special pentru tine un horoscop al sănătății naturale cu sfaturi benefice fiecărei zodii în parte.

BERBEC 21.03 - 20.04

Sunteți plin de energie în 2011; acest lucru vă aduce putere de muncă și multă satisfacție. În același timp, sunteți predispus la excese sau probleme medicale de tip „hiper”, care pot conduce la accidente și kilograme în plus nedorite. Stresul trebuie evitat, iar un regim de viață sănătos și cumpătat, cu ceai verde și echinacea, este recomandat.



TAUR 21.04 - 21.05

Aveți cu siguranță o încredere nețărmurită în rezistența organismului dumneavoastră și o atitudine reticentă față de medici și remedii în general. Anul acesta trebuie să operați o schimbare. Să vă protejați mai mult și să consultați un doctor cu regularitate, fiindcă există riscul de a descoperi afecțiunile când acestea sunt într-un stadiu avansat. Consumarea de fructe și vitamine și grija pentru sănătatea dumneavoastră trebuie să fie o prioritate în 2011.

GEMENI 22.05 - 21.06

2011 vine pentru dumneavoastră cu o creștere vizibilă a rezistenței fizice, mult dinamism și vitalitate. Conjunctura astrală vă face sensibil la tendințe spre dependențe ca tutunul și alcoolul. Staționarea lui Jupiter în Taur vă oferă, în același timp, și puterea de a lua hotărâri radicale cu privire la stoparea acestora. Pentru a beneficia de suportul astral pe care-l aveți, încercați să stopați dependențele nocive printr-o dietă bogată în legume și lactate, sport și voință.

RAC 22.06 - 22.07

Lunile aprilie, iunie și septembrie vor fi solicitante din punctul de vedere al stresului. În această perioadă, deși starea de sănătate va fi multumitoare, vă recomandăm pentru o stare de bine mai multă relaxare, consumul de magneziu, cât și produse naturale care-l conțin: nuci, migdale, alune, spanac, avocado, broccoli, mere, banane și citrice. În noiembrie și decembrie, în timpul retrogradării lui Mercur, sănătatea dumneavoastră va trebui supravegheată mai atent.



LEU 23.07 - 22.08

Anul acesta veți avea oportunitatea de a vă îngriji mai mult și de a acorda o mai mare atenție sănătății dumneavoastră. Interacțiunile dintre planetele Pluto și Saturn vă oferă un context favorabil pentru a vă examina modul de viață și de a-l așeza în para-

metrii sănătății. În concluzie, trebuie să vă protejați mai mult și să vă supra-vegheați organismul, cerând în permanență ajutorul medicului la cel mai mic semn de îngrijorare; recomandăm Imunactiv pentru întărirea sistemului imunitar și consumarea de usturoi.



FECIOARĂ 23.08 - 21.09

Sunteți o persoană foarte atentă la sănătate, având înăscute aptitudini medicale. Acest aspect vă va ajuta în depășirea momentelor dificile din lunile mai, iunie și august, în care presiunile astrale de pe casa bolilor arată că starea dumneavoastră de sănătate necesită mai multă atenție. Deoarece prevenția este cea mai bună metodă pentru o viață sănătoasă, vă recomandăm carnea de vită, cartofii, ciupercile și ceaiul, pentru a preîntâmpina orice neplăceri.



BALANȚĂ 22.09 - 22.10

Este prevăzută o scădere în rezistența la boală în 2011. Principalele sectoare afectate sunt situate la nivelul oaselor, articulațiilor, dinților, pielii, părului sau unghiilor, dar puteți avea parte și de răceli sau de reumatisme. Trebuie să vă protejați mai bine de orice afecțiune care ar putea apărea. Un regim de viață sănătos se impune ca o necesitate a prevenirii bolilor în contextul unei fragilități date de tranzitul saturnian. Recomandăm ArtroStop, Imunactiv și Viaderm, alături de calciu și magneziu, pentru menținerea vitalității și apărarea organismului.



SCORPION 23.10 - 21.11

Aveți oportunitatea anul acesta de a renunța la obiceiurile nocive organismului ca fumatul sau alcoolul, beneficiind de suportul astral pentru „renovarea” completă a stilului de viață pe care-l duceți. Astfel, orice modificare pe care doriți s-o operați la nivel fizic va fi încununată de succes. Aveți nevoie de energie pentru a vă pune în aplicare visele. În consecință, pentru a completa ajutorul astral, începeți o dietă bazată pe fructe și legume, cât și pe siropul de cătină, pentru mai multă vitalitate.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12

Sănătatea va fi protejată intens anul acesta de către Jupiter. În consecință, beneficiați de multă energie, putere de

muncă, un tonus bun și posibilitatea de a vă rezolva cu ușurință orice problemă medicală survenită, începând cu luna iunie. Singura chestiune care vă poate deranja elanul pozitiv în care vă scăldați astrologic o reprezintă excesele. De aceea, o atenție sporită trebuie acordată kilogramelor în plus, colesterolului și glicemiei. Ceaiul verde și consumul de varză și ananas vă pot ajuta în controlul greutății.

CAPRICORN 21.12 - 19.01

Pentru acest an, trebuie să vă propuneți să vă relaxați și să vă odihniți organismul mai mult, deoarece sunteți supus la un stres și un efort prelungit. Lunile noiembrie și decembrie vor fi mai dificile din punctul de vedere al sănătății, predispunându-vă la contaminări. Faceți plimbări lungi în natură și dușuri fierbinți pentru relaxare, încercând să adoptați un mod de viață cumpătat, bogat în vitamine și minerale, pentru prevenirea oricăror neplăceri.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02

În primele luni ale anului aveți probleme de concentrare și atenție care vă pot pune în pericol sub aspectul accidentelor. Încercați să consumați în această perioadă compuși pe bază de mentă, ginseng, salvie, pelin și vanilie - aceștia vă vor da o stare de bine și vă vor ajuta la concentrare și relaxare. Între aprilie și august, imunitatea va crește, iar atenția va deveni mai canalizată, oferindu-vă un tonus general pozitiv odată cu plecarea lui Neptun din zodie.

PEȘTI 19.02 - 20.03

Deși vigoarea dumneavoastră scade începând cu luna martie, stresul se diminuează, iar moralul este la cote maxime. Astfel, deși pot exista mici probleme de sănătate în lunile august și octombrie, acestea vor fi depășite cu mult optimism și cu un tonus pozitiv pe care-l aveți încă de la începutul anului. Pentru un plus de vitalitate, consumați magneziu, zinc și multe fructe.



CLUB FEMININ

CLUB MASCULIN

CLUB PRICHINDEL

CLUB SENIOR

CLUB ACTIV



Farmacile partenere

Clubului Sănătății Walmark

În baza cardului de membru puteți beneficia de reduceri la toate produsele Walmark



Oraș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Disc.
Alba Iulia	Casa Verde	Bd.Revoluției,Blv4,Ap.4	0258.833928	10%
Arad	Ivona	Str. A. Vlaicu 171,Bl.21,Ap.50B	0722.464677	10%
Arad	Pharmedicum	Str. N.Titulescu,Bl.301,Ap.25A	0722.464677	10%
Bacău	Diana	Str Ștefan Cel Mare Nr 15	0234.577611	10%
Bacău	Verde A Naturii	Str Pieții Nr 2	0234.571.005	10%
Bacău	Farmavis	Str Gării Nr 58	0234.542.060	10%
Bacău	Elpis	Str Ștefan Cel Mare Nr 7	0234.517.560	10%
Bacău	Ledum 1	Str Mihai Viteazu Nr 3	0234.555.996	10%
Bacău	Ledum 2	Calea Marasesti Nr 100	0751.511.406	10%
Baia Mare	Anafarm	Bd. Decebal Nr 16/2	0744.784.453	5%
Baia Mare	Esperanto	Bd București Nr 8	0262.222.123	5%
Baia Mare	Sanatate Din Natura	Bd. Traian 30 /54	0262/223639	5%
Barlad	Medfarm	Bd. Republicii, Nr. 296, Bl 10, Sc B	0235.421.236	10%
Bistrita	Bioplant 1	Str Dornei 27	0740/128817	10%
Bistrita	Bioplant 2	Str Decebal 46	0740/128817	10%
Bistrita	Sante-Mag. Pronatura	Str Andrei Muresanu 13	0740/128817	10%
Botosani	Luci Farm	Piata Mica	0231.581.158	5%
Botosani	Electa	Str.Grivita, Nr.11Parter	0231 533697	5%
Brașov	Profarm	Str Toamnei Nr 1	0268.326.994	10%
Brașov	Thea	Bd Victoriei Nr 10	0268.416.396	10%
Brăila	Bella Dona	Str Mihai Eminescu Nr 7	0239.613.841	5%
București	Decebal	Bd Decebal Nr 9	021.322.71.26	5%
București	Help Farm	Str Valea Argesului Nr 5	0728.302.869	5%
București	Help Farm	Bd Timisoara Nr 73	0728.930.232	5%
București	Help Farm	Str Prelungirea Ghencea Nr 32	0728.930.231	5%
București	Help Farm	Str Drumul Taberei Nr 98	021.777.22.02	5%
București	Help Farm	Aleea Baiut - Piata Valea Ialomitei	0721.208.818	5%
Buzău	Bioflora	Str Ion Godeanu Nr. 6	0732.128.095	5%
Calarasi	Neofarm	Str Parcului Bl K3	0722.232.468	5%
Cimpina	Seti Farm	Bd Carol I Nr 40, Bloc 12C	0244.373.606	5%
Cluj Napoca	Sănătatea Verde	Calea Moșilor Nr 55-57	0744.296.075	5%
Cluj Napoca	Sanatatea Verde -Manastur	Manastur- In Spate La Pritax	0744.296.075	5%
Cluj Napoca	Alma	In Incinta Mall Polus Cluj	0745/653349	10%
Constanta	Matangi 1	Intersectia Bd. Tomis / Str. Soveja, Stand 6	0341.412.911	5%
Constanta	Matangi 2	Str. Adamclisi, Complex Comercial Brotacei	0341.412.912	5%
Constanta	Matangi 3	Intersectia Bd. Tomis / Str. Soveja, Vis-À-Vis Op 7	0341.432.792	5%
Constanta	Matangi 4	Bd. Tomis Nr. 97	0341.432.790	5%
Constanta	Matangi 5	Str. Cismelei Nr. 8A	0341.179.763	5%
Craiova	Drogherie Farmaplant	Calea Unirii Nr 38-40	0251.310.020	5%
Craiova	Petry Farm	Calea București, Bloc A1	0740.194.747	5%
Craiova	Petry Farm	Str Petre Ispirescu Nr 61, Bloc O6	0740.194.747	5%
Craiova	Petry Farm	Str Brazda Lui Novac Nr 64, Bloc C5	0740.194.747	5%
Deva	E-Lite Nutriția	Str Mihai Eminescu Bl H1 Ap 3	0254.231.061	10%
Deva 1	Casa Verde	Bd.Decebalj Bl.C,Parter	0254/223808	10%

Oraș	Nume farmacie	Adresă	Telefon	Disc.
Deva 2	Casa Verde	În Incinta Kaufland Deva	0254/232909	10%
Focsani	Multifarm	Bd. Unirii Nr 49	0237.622.858	10%
Galați	Nature Health 1	Str Rosiori Nr 15, Comp. Ancora	0754.072.800	5%
Galați	Nature Health 2	Piata Centrala, Stand C10	0754.072.801	5%
Galați	Nature Health 3	Micro 19, Aferent Sc Nr 22	0754.072.802	5%
Galați	Nature Health 4	Str 1 Dec 1918 Nr 63	0754.072.804	5%
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj Nr 14	0236.465.304	5%
Hunedoara	Magic Plant	Bd Corvin Nr 9	0254.709.009	10%
Hunedoara	Casa Verde	Complex Dunarea,Stand 16	0723.595749	10%
Iasi	Aris 1	Sos. Nicolina Nr.19 Bl. 952	0332.809.608	10%
Iasi	Aris 2	Bd. Independentei Nr. 9	0232.291.334	10%
Iasi	Profarm 1	Str. Vasile Lupu Nr. 89 Bl. V2	0232.266.196	10%
Iasi	Profarm 2	Str. Aleea Rozelor, Nr 15,	0332.418.368	10%
Intorsura Buzaului	Transilvania Square	Str.M.Viteazu,Nr.204	0723.247265	10%
Medgidia	Vladis Plant 1	Bd. Republicii, Nr. 91	0728.013.604	5%
Medgidia	Vladis Plant 2	Str. Rahovei, Nr. 29	0728.013.605	5%
Moinesti	Betula Farm	Str Tudor Vladimirescu Bl C2	0234.361.901	5%
Năvodari	Medi Plant	Str Midiei Nr 6	0724.997.974	10%
Oradea	Pronatura Din Eden	Str Magheru Nr 17	0259.411.552	5%
Orastie	Casa Verde	In Incinta Complex Kaufland Orastie	0254/241550	10%
Petrosani	Casa Verde	Bd.1Decembrie ,Bl.84	0254.549048	10%
Piatra Neamt	Clinica	Bd Traian, Bl S1	0233.217.858	10%
Piatra Neamt	Gara Farm	Bd Republicii Nr 27, Bl A2	0233.231.942	10%
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale, Complex li, Bloc P3bis	0248.275.577	5%
Pitești	Dakota Exim Plant	Str Victoriei Nr 2	0741.056.507	5%
Pitești	Dragomirescu Ana Maria	Str Exercițiu - Piata Traian	0722.667.468	5%
Resita	Naturalia	Bd.AI.Ion Cuza 34	0255.227840	10%
Roman	Aruncus	Str Ștefan Cel Mare Bl N4	0233.740.751	10%
Roman	Stejara	Str Smirodava Bl 43	0233.742.341	10%
Satu Mare	Farmacia Sfanta Maria	Str. Gabriel Georgescu,Nr.36	0742.066731	5%
Satu Mare	Plafar Sfanta Maria	Str. Nicolae Gulescu Nr.37 A87	0742066731	
Satu Mare	Pharmageea	Str Lucian Blaga,Cu 2/2	0728/246243	10%
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str Csaszar Balint Nr 14	0267.352.350	10%
Sibiu	Farmasib	Str Nicolai Bălcescu Nr 53	0269.217.897	5%
Sibiu	Casa Verde	Bd.V.Milea,Nr 10A	0743.383852	10%
Suceava	EI Medica	Str Universitatii Nr 31	0230.521.261	5%
Suceava	Oana Maria	Bd George Enescu Nr 40, Bl T94	0230.515.522	5
Târgoviște	Apicola	Bd Independenței	0245.634.329	8%
Târgu Mureș	Sc Bhb Srl	Str Călărășilor Nr 2	0265.215.880	10%
Târgu Mureș	Jaema Impex	Bd 1848 Nr 42	0265.261.387	10%
Tecuci	Gifarm	Str 13 Septembrie Nr 3	0236.820.104	5%
Timișoara	Farmado	Str Măcișilor Nr 1	0256.200.024	10%
Tulcea	Plafar Natura 1	Str Păcii Nr 8*	0745.758.830	5%
Tulcea	Plafar Natura 2	Piata Veche	0745.758.830	5%
Tulcea	Plafar Natura 2	P-Șa Veche	0745.758.830	10%
Zalau	Calexprod	Bd.M.Viteazu,Bl.T2(Visavis Scoala Gen.1)	0742.053346	5%



Cadouri pentru dumneavoastră



Puteți primi în cadrul programului nostru de fidelizare nu doar produse gratuite, ci și cadouri la alegerea dumneavoastră comandând on line, telefonic sau prin poștă. Bucurați-vă de sănătate și profitați de cadourile care vin odată cu aceasta, prin intermediul Clubului Sănătății Walmark.



Termos 35 WLei



Tablă de scris pentru copii 15 WLei



Radio acvatic 40 WLei



Joc Domino 15 WLei 7 WLei



MiniRadio 5 WLei 5 WLei



Cântar bucătărie 40 WLei



CD holder 20 WLei 15 WLei



Carte pentru copii 20 WLei



Carte de sănătate 40 WLei 25 WLei



Pernă voiaj 20 WLei 10 WLei

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂTĂȚII WALMARK

Walmark România S.R.L. 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 (numele, prenumele, sexul, data și locul nașterii, semnătura, telefonul/faxul, adresa, adresa 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 S.R.L., 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 S.R.L. Totodată, vă este recunoscut dreptul de a vă adresa Justiției. Datele dvs. vor fi transferate în Cehia în scop de siguranță. Walmark România S.R.L. 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.

Plafar Natura din Tulcea



CE ÎNSEAMNĂ FARMACIA PENTRU DUMNEAVOASTRĂ?

Mi-am schimbat profesia de economist cu cea de asistent de farmacie pentru că sunt mult mai multe satisfacții atunci când îi poți ajuta pe cei aflați în suferință, când le poți fi de folos. Putem spune că oferim sănătate oamenilor prin produsele pe care le comercializăm, ideea fiind în principal aceea ca și clienții să înțeleagă faptul că este de preferat să previi decât să tratezi.

CÂND AȚI ÎNCEPUT COLABORAREA CU WALMARK?

Comercializăm produsele Walmark de 10 ani și le recomandăm cu cea mai mare încredere, pentru că sunt produse foarte bune, fapt care ne-a încurajat ca acum opt ani să ne alăturăm și Clubului Sănătății Walmark.

CE SFATURI LE DAȚI ÎN GENERAL CLIENȚILOR DUMNEAVOASTRĂ?

În general, le-am recomandat clienților noștri să consume produsele naturale, întrucât acestea nu au contraindicații, iar efectele adverse sunt foarte rare comparativ cu cele alopate, produsele Walmark încadrându-se perfect în această categorie.

CARE ESTE PRODUSUL WALMARK PREFERAT DE DUMNEAVOASTRĂ?

Pe parcursul anilor, am folosit, în calitate de

consumator de această dată, multe dintre produsele Walmark și întotdeauna așteptările mi-au fost confirmate, ceea ce a făcut ca și eu să le recomand cu foarte mare încredere clienților mei.

Dintre aceste produse amintesc:

Urinal Akut - un produs de excepție care acționează ca un antibiotic în fazele acute ale infecțiilor urinare, ca și pentru eradicarea bacteriei e-coli;

Clarinol - foarte eficient în combaterea grăsimilor acumulate de organism și în combaterea depunerilor de colesterol de pe vasele de sânge.

Cartilaj de rechin - recomandat persoanelor care suferă de osteoporoză. Produsul nu are efecte adverse, precum depunerile de calciu la rinichi.

Oana Tutilă, asistent farmacist

Clubul Sănătății



exemplarul tău gratuit

Editată de Clubul Sănătății Walmark
Coordonator: Bianca Ivașcu
Concept editorial și design: www.logobigger.ro
Tipografie:
Producție:

ECHIPA WALMARK:
Ionela Nicolau, director marketing;
Bianca Ivașcu, manager Clubul Sănătății

Ediție tipărită și distribuită
în 50.000 de exemplare

Contact: club@walmark.ro;
www.csw.ro

O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București
0800 800 CSW (0800 800 279)

Tel. 021 211 2134



Intră în clubul celor mai bogați români, unde a fi bogat înseamnă a fi sănătos!

În Clubul Sănătății Walmark să fii bogat e doar o joacă de copil. Pentru că a fi bogat înseamnă să ai puterea să visezi, să iubești, să fii mai bun, să te bucuri de viață... să fii sănătos!

Înscrie-te în Clubul Sănătății Walmark și alătură-te românilor care dețin cea mai valoroasă avere din lume: sănătatea!

Modalitățile de înscriere:

1

Completați formularul de înscriere accesând
WWW.CSW.RO



sau

2

Apelați gratuit
(în rețeaua Romtelecom)
numărul de telefon
0800 800 CSW
(0800 800 279)
sau **021 211 21 34** (tarif normal)



sau

3

Completați talonul de înscriere din pagina 2 și expediți-l pe adresa
O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București



Pentru informații suplimentare despre Clubul Sănătății sau despre produsele WALMARK, contactați-ne la **www.csw.ro**, **club@walmart.ro**, la **0 800 800 CSW (0 800 800 279) APEL GRATUIT** (în rețeaua Romtelecom) (L-V: 8:30-17:00) sau la adresa **O.P. 10, C.P. 3, sector 2, București**.

 Clubul Sănătății
WALMARK
...avantaje pentru întreaga familie
WWW.CSW.RO