

**Vaše cesta za zdravím**

Najděte si svoji cestu ke zdraví, odolnosti a výkonu. Michal Novotný, fyzioterapeut a kondiční trenér, sdílí své zkušenosti z práce s elitními sportovci, jako jsou Rafael Nadal či Roger Federer, ale i s klienty, kteří chtějí lépe fungovat ve svém každodenním životě. Jeho praktický seminář CESTA ZA ZDRAVÍM je navržen tak, aby každému pomohl lépe porozumět vlastnímu tělu, předcházet zraněním a podpořit dlouhodobé zdraví i pohybovou pohodu. Dozvíte se, jak vnímat signály těla, posílit stabilitu a vnitřní sílu, uvést v rovnováhu tělo i mysl a najít efektivní spojení mezi výkonem a regenerací. Seminář je určen jak sportovcům tak i laikům. Uskuteční se 21. března v Praze.

**Speciální sleva 25 % pro čtenáře Kondice s kódem: MICHALNOVOTNY25. cestazazdravim.cz**



**Pracujte se svými sny**

Velká kniha snů & Deník snů učí pracovat se sny a podvědomím. Nejde o klasický snář, nenajdete tu žádné rychlé univerzální výklady, ale srozumitelný systém, jak snům rozumět v kontextu vlastního života, emocí a aktuálních situací. Pomáhá pochopit, jak sny vznikají a jak s nimi můžete dlouhodobě pracovat. Deník snů pak slouží jako praktický prostor pro zapisování i kreslení snů, emocí a dojmů po probuzení. Umožňuje se ke snům vracet, sledovat jejich vývoj a vnímat hlubší souvislosti v čase.

**yoga-day.cz**



**Rychlá svačinka**

Svačiny umí občas potrápit, obzvláště jste-li na cestách a chcete si dát něco zdravého. Vyřešit to můžete pomocí Cocofir Shotů od české značky Wild & Coco. Jsou to malé lahvičky, které vás zasytí a ještě si na nich pochutnáte. Navíc jsou plné prebiotik, probiotik a postbiotik, které přispívají ke zdraví a správné funkci střev. Cocofir Shoty jsou k dostání v pěti příchutích: banánovo-citronová, čokoláda, kakao, mango-maracuja nebo mladý kokos s dotekem vanilky. Balení po šesti kusech stojí 299 Kč. **wilandcoco.com**



**Děčko pro celou rodinu**

Jenom slunce nestačí, svou imunitu udržujte s vitamínem D3. Doplněk stravy DeVit Forte nabízí vysoký obsah vitamínu D3 v jedné dávce v ekonomicky výhodném balení se 440 dávkami. DeVit Forte kapky s praktickým dávkovačem jsou bez příchuti, neobsahují žádné pomocné látky (můžete případně vymazat) a jsou vhodné pro celou rodinu.

**devitforte.cz**

**Zdravé vaření**

Zdravé stravování není jen o tom, co jíme, ale také o tom, jak jídlo připravujeme a na čem vaříme. Zvláště nepřilnavé povrchy a plasty představují z dlouhodobého hlediska velkou zátěž pro zdraví. Mikroplasty a takzvané věčné chemikálie PFAS, které se z nich při zahřívání uvolňují, dnes patří k nejdiskutovanějším tématům v oblasti zdraví i longevity. Vyberte si proto nádobí, u nichž tohle riziko nehrozí. Vybírat můžete například u české značky Elmich, která staví právě na zdravotní nezávadnosti a transparentnosti. Seženete u ní nerezové a keramické nádobí bez PFAS, bambusová krájecí prkénka, kuchyňské doplňky ze zdravotně nezávadného silikonu a prémiové nože.

**elmich.cz**

