



ra

2 TIPY
pro vás

Přesný test

Přestaňte se stresovat a používejte **Clearblue digitální ovulační test**, který vám pomůže 24–36 hodin před ovulací naplánovat nejlepší dva dny pro početí, čímž vám umožní být v pohodě a užít si větší romantiku při milování.



Podporuje trávení

Vyzkoušejte jemně perlivou vodu **Lucka** s příjemnou chutí a jemnými bublinkami, které podporují lepší trávení. Díky nízkému obsahu minerálních látek je vhodná pro každodenní konzumaci. V prodejnách Albert ji zakoupíte v 0,5 a 1,5l baleních.



RADA ODBORNÍKA

Jak poznám kvalitní potraviny?



Profesorka
Ing. Jana Dostálová,
CSc., Společnost
pro výživu

Začínám se ztrácet mezi značkami na obalech potravin. Všechny hovoří o kvalitě, ale co ta kvalita vlastně znamená? Označuje některé logo vyložené zdravé potraviny?

Veronika K., Příbram

Na kvalitu se můžeme dívat z různých pohledů. Existuje kvalita hygienická – výrobek musí být bezpečný po stránce mikrobiologické i obsahu chemických látek. Dále je to kvalita senzoričká, jakou má výrobek chuť, vůni, barvu apod. Tuto kvalitu snadno ohodnotíte, výrobek vám chutná nebo nechutná. Existuje i kvalita z pohledu surovinového složení potraviny – zda jsou použity suroviny kvalitní nebo méně kvalitní, v extrému až náhražky. Pro naše zdraví je vedle kvality hygienické důležitá i kvalita výživová, tj. jaké živiny a v jakém množství jsou v potravinách obsažené.

O výživové kvalitě výrobku se můžeme něco dozvědět z jeho surovinového složení nebo lépe z tabulky obsahu jednotlivých živin, případně jejich podílu v jedné porci na celkovém denním příjmu (% GDA). Tyto informace jsou uvedené na obalu většiny potravinářských výrobků. Vyjádření výživové hodnoty v tabulce je poměrně složité a pro jednoduchou orientaci vám může sloužit logo Vím, co jím, které garantuje, že potravina obsahuje živiny (obsah tuku, nasycených a transmastných kyselin, cukru, soli a vlákniny) v příznivém množství. Potraviny na zdravé a nezdravé nerozdělujeme.

LADNÉ NOHY bez žilek a otoků

Už teď se obáváte letních teplot, kvůli kterým míváte nateklé a bolavé nohy? Vyzkoušejte **Priessnitz Žilní a cévní výživu**. Pomáhá při pocitu těžkých nohou, omezuje vznik otoků a mírní projevy křečových žil. Obsahuje přírodní látky, které podporují pevnost a pružnost cév a pomáhají zachovávat jejich průchodnost. Pokud máte dědičné sklony k tvorbě metličkových rozšířených žilek v oblasti stehen i jinde na nohou, bude pro vás **Priessnitz Žilní a cévní výživa** ideálním pomocníkem. Pěči o nohy můžete podpořit i účinným krémem.

Priessnitz Mazání na žíly a cévy DE LUXE

vás teď překvapí inovovaným, vysoce účinným složením. Příjemně voní, nelepí, nešpiní a zaručeně vám poskytne po celé léto pocit luxusu. Přípravky koupíte v lékárnách.



TIP
do lékárníčky