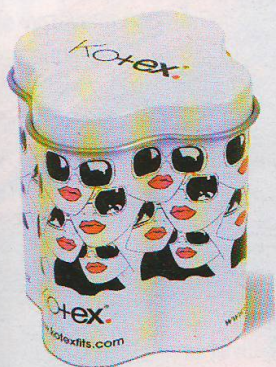


## KOTEX PLNÍ VAŠE SNY!

Jestliže je styl vaší prioritou číslo jedna, nenechte si ujít jedinečnou šanci, kterou vám nabízí značka Kotex – staňte se modelkou alespoň na chvíli a vyhraďte hvězdnou proměnu a model book od profi fotografa. A to nejlepší nakonec – nejlepší z vás se stane Tvářička Kotex 2013. Stačí udělat jen dvě věci. Koupit si Kotex 32 kusů se stylovým pouzdem na tampony do

kabelky, Kotex 16 kusů nebo Kotex 16 kusů 2+1 gratis. Uvnitř krabičky Kotex se stylovým pouzdem najdete kód do hry, při koupi ostatních variant si uschovejte účtenku. Klikněte na webovou stránku [www.jsemstylova.cz](http://www.jsemstylova.cz), staňte se fanynkou funpage a snažte se získat ve hře Stylista nejvyšší počet bodů. A teď už musíte vyčkat, zda štěstěna usedne právě na vás. Kompletní pravidla soutěže najdete na webu [www.jsemstylova.cz](http://www.jsemstylova.cz).



## Zhubněte s mangem

Toto tropické ovoce má velmi příznivé účinky při hubnutí, ale nebojte se, nebudete se muset od rána do večera přejídat mangem. Stačí když si do kabelky koupíte doplněk stravy Mango Diet, který potlačuje chuť k jídlu a rozkládá nadbytečné množství tuků. [www.herb-pharma.cz](http://www.herb-pharma.cz).



## PĚT ZARUČENÝCH KROKŮ KE ŠTÍHLÉ POSTAVĚ



Už jste se trápili s nejrůznějšími dietami, ale z výsledku jste se radovali jen pár týdnů? Za neúspěchem zredukovat tělesnou hmotnost, zbavit se tukových zásob a nastartovat metabolismus správným směrem stojí ve většině případů nevhodný výběr dietních postupů. Opřete se o pět pilířů, které přináší Naturhouse, a zhubněte. Důležité totiž je nastartovat nejen metabolismus, ale také mozek. Pravidlo číslo 1 – Přistupujte k sobě jako k individualitě. Co platí na vaši kamarádku, nemusí platit na vás. 2. a nejdůležitější pravidlo – nehladověte! Při snahách o hubnutí člověk většinou sáhne po drastickém hladovění a co víc, často má dokonce i pocit, že tato metoda skvěle fungovala, protože vidí pozitivní výsledky, jakmile ale hladovění porušíte, tělo si začne sřádat zásoby na horší

časy. Za 3. – Vychovejte se k dobré stravě. Stejně jako všechny oblasti života i sféra zdravého životního stylu má svá pravidla. 4. – Významnou roli hraje v hubnutí také přátelský a motivující přístup každého dietologa. A posledním pravidlem je pomoc z přírody. Při hubnutí jsou doporučovány potraviny pro zvláštní výživu, které celý proces dokáží efektivně podpořit. Vyzkoušejte třeba sušenky Fibroki.

