



**Pečuj o tělo
i o duši**

**Mentální
posilovna**

PILATES

**Chcete pracovat na lepší koordinaci pohybů,
najít sílu vlastního těla, aktivovat a posílit všechny svaly**

**a postupně se zbavit třeba bolesti zad ...
nebo si promluvit o starostech všedního dne?**

**Pomohu Vám ve studiu pilates
a mentální posilovny ve 3. patře
Ženských domovů na Smíchově.**

U mne najdete:

- příjemné prostředí pro individuální lekce nebo osobní setkání
- pilates i pro menší soukromé skupinky 2- 4 osob
- cvičení pro všechny věkové skupiny, rehabilitační prvky dle dispozic klienta
- cviky pro začátečníky i pokročilé nejen na podložce, ale i na rolleru, bosu, arc barrelu, pilates židli a s dalšími pomůckami
- **Nově Reformer**

**Toto studio v centru Prahy
má výbornou dostupnost MHD
– to už je pro Vás jen malý,
ale důležitý bonus**

Termíny lekcí po domluvě.



Kontakty a další informace:

Mgr. Martina Hradilová

+420 733 602 340

www.zlomenypilates.cz

@zlomenypilates

marhrad@seznam.cz

www.linkedin.com/in/martina-hradilová-74284163



Peroxid vodíku COO 3% 100 ml roztok

**pro případy drobných kožních poranění
je vhodné mít v každé lékárnice.**

(chemický vzorec H_2O_2) je čirá kapalina, o něco viskóznější než voda. Má silné oxidační, ale i redukční vlastnosti a používá se převážně jako dezinfekce

Dezinfekční prostředek pro zdravotní účely

✗ **Odřeniny a oděrky řezné a tržné rány, bodnutí hmyzem apod.** Peroxid vodíku 3% je vhodný k oplachování jako dezinfekce a k rychlému zastavení krvácení. Více informací se dozvíte v dvouvrstvé etiketě, odlepte pravý dolní roh (označeno peel).

✗ **O zuby je potřeba řádně se starat.** Využijte peroxid vodíku 3% jako ústní vodu k osvěžení vašeho dechu. Peroxid vodíku 3% dokáže zbavit ústní dutinu bakterií, které způsobují zápach z úst. Použijte roztok 1/1 peroxidu vodíku 3% a vody.

✗ **Zbavte se akné i s péčí o pleť.** Hubí bakterie, takže vás zbaví akné. Naneste trochu roztoku na čisticí tampon.

Pár typů, jak tento peroxid vodíku 3% použít v domácnosti

✗ **Umyjte ovoce a zeleninu** roztokem z peroxidu vodíku 3% a vody, dokáže odstranit nejen nečistoty, ale hlavně nebezpečné pesticidy.

✗ **Odstraňte z lednice zápach:** vystříkejte celý vnitřek peroxidem vodíku 3% a nechte ho chvíli působit.

✗ **Peroxid vodíku 3% rozzáří všechny podlahy.** Přidejte do teplé vody půl hrníčku peroxidu vodíku a tímto vyčistíte podlahu. Můžete použít na všechny typy podlah.

✗ **Použijte roztok z peroxidu vodíku 3% a vody 1/1 na krásu vašich vlasů.** Získají přirozený lesk, objem a jemnost

Další využití Peroxidu vodíku 3%

✗ **Pro veterinární účely** jako léčebný prostředek

✗ **Zemědělské účely** (zlepšení klíčivosti semen)



COOPHARMA s. r. o.
Zelený pruh 1090, 140 00 Praha 4
Tel +420 241 021 312
E-mail coopharma@coopharma.cz



www.coopharma.cz

anika®

ANTIVLK Ochranný krém proti opruzeninám.

- brání zapaření a opruzení
- zmírňuje jeho následky
- chrání před odřením
- snižuje tření
- umožňuje pohyb
- regeneruje a hydratuje pokožku



Prevence poškození pokožky způsobené zapařením a třením, dlouhodobě namáhané v nepříznivých podmínkách. Krém je určen zejména pro **turisty, cyklisty a ostatní sportovce**. Je vhodný při obezitě. Je možné jej použít i u dětí. Použití: Přiměřené množství ochranného krému naneste na pokožku a rozetřete. Postižená nebo exponovaná místa se takto potírají několikrát denně podle potřeby. Krém vytváří ochranný film, chrání pokožku před přílišnou vlhkostí, opruzeninami a vyrážkami. Zmírňuje příznaky a zabraňuje zapaření a odření pokožky dlouhodobě namáhané v nepříznivých podmínkách. Vybrané **oleje a tuky** zabraňují nadměrnému tření. **Panthenol a vitamín A a E** urychlují regeneraci pokožky a posilují její obranyschopnost. **Kyselina hyaluronová** (přirozený hydratační faktor) váže vodu v kůži a napomáhá zvýšení její elasticity. Spolu s ostatními složkami se uplatňuje při předcházení vzniku bolestivých trhlínek. **Repik, měsíček a jitrocel** se používají při odřeninách, zánětech, na kožní vyrážky a špatně se hojící rány.

Anika-ČR, s.r.o.
k dostání v lékárnách
nebo e-mail: anikacr@seznam.cz
Mobil: +420 731 188 908