



Hippoclub
Lednice

Procházka s poníkem, pro celou rodinu
- po zámeckém parku k Minaretu,
kde ?? jedině v Lednici.



Vyhlídkové jízdy v kočárech po zámeckém parku k Minaretu

Venkovní bazén

Penzion: ubytování v pokojích, apartmánech, chatkách / rodinné dovolené, firemní akce/ parkování s karavany, stanování, venkovní bazén

Vinotéka – prodej moravských vín

Domácí prodejna - sýry, čabajky, škvarky, cibulády, paštiky

Selská stylová restaurace, letní zahrádka, salonek / svatby, oslavy, srazy, zájezdy/



Půjčení poníka
v Hippoclubu v Lednici,

ul. 21. dubna 4, objednávky na tel:

603 145 133, 736 625 745,

(hned první stavení v Lednici na pravé straně od Podivína)

www.HIPPOCLUB.cz | penzion@hippoclub.cz

♥ **Bezhladoveni.cz**

- Zinek
- Měď
- Vitamin D
- Vitaminy skupiny B

Kde je najít?

9 nejlepších potravin pro kvalitní spánek

Mandle

Pravidelnou konzumaci mandlí odborníci spojují s nižším rizikem srdečních onemocnění, vysokého cholesterolu a diabetu 2. typu. Blahodárné účinky na lidské zdraví připisují zejména mononenasyceným tukům, vláknině, fosforu, manganu, riboflavinu a antioxidantům obsažených v plodech mandlovníku.

Podle výzkumu mandle přispívají ke zvýšení kvality spánku, a to díky obsahu melatoninu regulujícího spánek. Pokud vás trápí nespavost, mohou vám mandle díky hořčíku pomoci s usínáním. Tento minerál snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu, který může spánek narušovat. Dopřejte si k večeri malou hrst, tedy 25 až 30 g mandlí.

Jogurt

Bílé jogurty patří mezi vynikající zdroje vápníku. Tento minerál známe jako spolehlivý prostředek pro udržení silných kostí i zubů. Zahraniční studie ho spojují také s lepším spánkem. Pokud chcete získat co nejvíce bílkovin, sáhněte po řeckém jogurtu.

Krůtí maso

Krůtí maso je plné proteinů důležitých pro udržení svalové hmoty a regulaci chuti k jídlu. Podle zahraniční studie se jedná také o skvělé jídlo před spaním. Obsažená aminokyselina tryptofan zvyšuje produkci spánkového regulačního hormonu melatoninu, čímž podporuje usínání.

Heřmánkový čaj

Oblíbený bylinkový čaj přináší spoustu zdravotních výhod. Kromě schopnosti snižovat zánětlivost a posilovat imunitní systém, zlepšuje čaj z heřmánku kvalitu spánku. Studie zjistila, že čaj z heřmánku obsahuje antioxidant

www.bezhladoveni.cz