

## Víte, proč investovat do kvalitní matrace? Povíme

Investice do matrací je pro spoustu lidí nepochopitelně moc vysoká, nebo ji zkrátka ignorují. Jedná se přitom o jednu ze základních věcí, která určuje jak kvalitní spánek budete mít. A pro ty co trochu znají svoje tělo jistě nemusíme vysvětlovat, jak moc důležitou součástí každodenního života kvalitní spánek dokáže být. Dnes vám představíme základní výhody, proč se vám vyplatí investovat do kvalitních matrací.



Zdroj: www.pressweb.cz | Zdroj foto: www.levne-ceske-matrace.cz

inzerce

### **Bolí Vás záda? Cítíte se vyčerpaní?**

**Terapie těla a mysli, které Vám dodají dostatek energie do dalších dnů.**

**Monika Zemanová**  
 +420 607 744 418  
 monikazemanova@volny.cz  
 www.monikazemanova.cz

#### **Při terapii využívám osvědčené techniky:**

- ✓ Dornova metoda (uvolnění skeletu, kloubů, svalů s doporučením cviků)
- ✓ Shiatsu (s diagnostikou meridiánů, energetických drah Vašich orgánů)
- ✓ Baňkování
- ✓ Tejpování
- ✓ Lymfodrenáž
- ✓ Reflexologie
- ✓ Masáž pro těhotné
- ✓ Uklidňující masáž hlavy
- ✓ Ošetření tělovými svíčkami
- ✓ Tvarování postavy a odbourání celulitidy

#### **Práce s psychikou a podvědomím**

odstranění nefunkčních podvědomých programů, traumat a bloků ke zlepšení kvality Vašeho života

#### **Kurzy, Semináře, Přednášky**

Terapie objednávejte telefonicky, sms nebo e-mailem.

V akutních případech, kdy Vám návštěva ordinace znemožňují bolesti, lze řešit po domluvě i návštěvou u Vás doma.

### **I levné matrace od profesionálů fungují!**

Prvním důvodem je fakt, že nemusíte zákonitě kupovat matrace za desítky tisíc. Pochopitelně dražší matrace nabízejí nějaký druh lepšího vybavení nebo technologie. Někteří pak mají například zdravotní potíže, kvůli kterým takové matrace vysloveně potřebují. **Levné matrace** ale dokáží pro běžné lidi zaujmout dostatečnými vlastnostmi a to je velice důležité. Jednoduše tak můžete i za přívetivé ceny či dokonce v akci 1+1 sehnat výborné matrace.

### **Důležité jsou pediatrické zóny**

Pokud nakupujete matrace od specializovaných výrobců nebo u odborných obchodů jako například **levne-ceske-matrace.cz**, tak vám zajisté může přijít pod ruku pojem „pediatrická zóna“. Je to velice důležitá součást matrace, která právě z dražších a profesionálně vyrobených matrací dělá něco víc, než jsou matrace kupované v supermarketech.

Pediatrické zóny jsou totiž speciální zóny, které mají poskytnout tělu dostatečnou oporu během spánku. Nekvalitní matrace vám totiž povolí, aby se například nepřírozeně bortila křivka páteře při spánku a z toho mohou vznikat občasné i chronické bolesti, či dokonce problémy s páteří! Pediatrické zóny oproti tomu dobře reagují na tělesnou váhu a ačkoliv cítíte měkkou a příjemnou matraci, tak se uzpůsobí povrch tak, aby zůstalo tělo v přirozeném propnutí a bederní či krční páteř tak nemohla během spánku trpět.



### **Chia semínko Šalvěj hispánská**



Chia semínka obsahují více omega-3 mastných kyselin než losos, jsou bohatá na antioxidanty a minerály a jsou kompletním zdrojem bílkovin. Vykazují hydrofilní vlastnosti, ve vodě zvětší svůj objem až 12x. Mají vysoký obsah vlákniny a nízký glykemický index. Podporují imunitní systém, harmonizují metabolismus, zlepšují kvalitu stolice, zklidňují nervy a mají hojivé a protizánětlivé účinky. Chia semínka pomáhají zlepšení pohybového aparátu, zmírňují záněty a bolesti svalů a kloubů.

#### **Použití chia semínek**

Chia semínka díky vysokému obsahu vápníku zlepšují kvalitu kostí, vlasů i pokožky. Jsou jedním z nejbohatších přírodních antioxidantů. Antioxidanty urychlují regeneraci kůže a chrání ji před předčasným stárnutím. Kvůli vysokému obsahu vlákniny podporují chia pravidelnou a zdravou stolicí. Chia stabilizují a napomáhají snižovat krevní tlak. Chia semínka zlepšují odolnost a vytrvalost a jsou nazývány potravinou pro atlety a sportovce vůbec. Z hlediska obsahu živin můžeme množství jedné čajové lžičky chia semínek přirovnat ke smoothie připraveného z lososa, špenátu a lidského růstového hormonu. Mimo jiné podporují správnou funkci životně důležitých orgánů – jater, ledvin, plic a žlučníku. Kladně působí na srdce, cévy a buněčné stěny. Chia semínka jsou vynikajícím zdrojem bílkovin, kvalitních sacharidů, tuků - jsou nejbohatším zdrojem omega-3 mastných kyselin rostlinného původu, dále vlákniny, vápníku, vitamínů skupiny B, niacinu, thiaminu - B1, riboflavinu - B2.

#### **Lidové názvy chia semínek**

sen dietářů, jídlo běžců, zázrak, super potravina.