

Twój prosty sposób na zdrowe życie

Smart way to live well!  
Prevention

# Vita

NR 7 (154) • LIPIEC 2011 • Cena 3,99 zł (w tym 8% VAT) • [www.vita.pl](http://www.vita.pl)

## 7 DNI DO IDEALNEJ FIGURY

- zdrowa dieta „last minute”
- łatwe ćwiczenia na płaski brzuch

### Letnie zapalenie spojówek

Jak mu zapobiegać,  
jak je szybko wyleczyć

### OPALAĆ SIĘ CZY NIE?

Odkrywamy całą prawdę  
o kremach z filtrem



*Owoce,  
które leczą*

*Dzięki nim obniżysz ciśnienie  
i cholesterol, oczyścisz organizm,  
poprawisz wzrok*

INDEKS 345 989

ISSN 1505-9294



9 771505 929196

## Wakacje od stresu

Luz i pełen relaks już  
od pierwszego dnia urlopu.  
Wyjątkowe rady  
psychologa i lekarza

**EKSTRA! DANIA NAJLEPSZE NA GORĄCE LATO**

Iwoje zdrowie

Bądź piękna

Smak ziół

Możesz schudnąć

W rodzinie

## Idealna przekąska - lekka i chrupiąca

Wafle pszenno-ryżowe z dużą zawartością błonnika nadają się zarówno do robienia kanapek, jak i do chrupania przed telewizorem. Każda kromka ma tylko 21 kcal,

za to dostarcza wielu cennych składników mineralnych. W opakowaniu jest 5 dużych, płaskich wafli.

**CENA: 2,99 ZŁ  
(100 G)**



## Ostro przyprawione

Sezon grillowy w pełni. Oprócz nieśmiertelnej karkówki czy kiełbasy możesz upiec inne rodzaje mięsa, np. skrzydełka kurczaka.

Przedtem zanurz je jednak w ostrej marynacie o smaku chili, imbiru i suszonych pomidorów. Zapobiegnie powstawaniu w mięsie podczas pieczenia szkodliwych substancji.

**CENA: 1,89 ZŁ (30 G)**



## Na dobre trawienie

Nowy jogurt pitny o smaku jagody i borówki amerykańskiej. Zawiera bakterie ActiRegularis, które redukują uczucie wzdęcia. Warto zabrać go ze sobą na wycieczkę lub w podróż. Mała butelka łatwo zmieści się do torby lub plecaka.

**CENA: 3,19 ZŁ (300 ML)**

REKLAMA

# WŁOSKA OLIWA EXTRA VERGINE

DUŻO ZDROWIA W KAŻDEJ KROPLI



DLA TWOJEGO ZDROWIA  
ŁYZKA OLIIWY EXTRA VERGINE DZIENNIE

**Italmex**  
WARSZAWA Sp. z o.o.

[www.costadoro.pl](http://www.costadoro.pl)