



Zpravodaj Flora

Dobrý den,
na základě Vašeho souhlasu se zasláním obchodních sdělení poskytnutého správcí osobních údajů společností Unilever ČR, spol. s r.o. Vám zasíláme následující obchodní sdělení.

[Hlavní strana](#)

[Poznej své srdce](#)

[Zdravý životní styl](#)

[Cholesterol od A do Z](#)

[Akce pro veřejnost](#)

[Kontakty](#)

Září je měsícem SVĚTOVÉHO DNE SRDCE – OSLAVE HO S NÁMI A UDĚLEJTE NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ A ZDRAVÍ SVÝCH BLÍZKÝCH! Oslavy, které vyvrcholí 27. 9. 2009 na Ladronce koncertem skupin ČESKÉ SRDCE a NO NAME, začínají již na začátku září.



1. Krok pro zdravé srdce v parcích

Poradte se o zdraví svého srdce v pojiždné Poradně a nechte si zdokumentovat svůj první krok ke zdravějšímu životnímu stylu! Akce vyvrcholí 27.9. oslavami na Ladronce. Více [zde](#).

2. Světový den srdce na Ladronce, 27.9.

Pobavte se a udělejte zároveň něco pro své zdraví! Čeká Vás bezplatný KONCERT SKUPIN ČESKÉ SRDCE a NO NAME, otevření výstavy fotografií „První krok“, Tomáš Krejčíř v roli moderátora i odborníci z Poraden zdravého životního stylu! Více [zde](#).

3. Zapojte se do fotosoutěže „První krok“

Pobavte se a vyhraďte! Vyfotťe a pošlete nám svůj první krok symbolizující Vaše odhodlání žít zdravěji. Více [zde](#).



4. Krok pro zdravé srdce v obchodech

První krok pro zdraví můžete udělat **přímo při nákupu!** Zdravý nákup Vám vyfotíme a ještě od nás dostanete dárek. Více [zde](#).

5. 10 kroků pro zdravé srdce

1. Najděte si chvíli pro sebe.
2. Tajemství zdraví je rovnováha.
3. Tuhy mají v jídelníčku své místo – ale jen ty „dobré“.
4. Pozor na cholesterol.
5. Zařaďte do jídelníčku potraviny bohaté na vlákninu.
6. Ovoce a zelenina 5x denně.
7. Sůl nad zlato – ale s mírou.
8. Pitný režim jako nedílná součást jídelníčku.
9. Nezapomínejte na energetický výdej.
10. Každá cigareta se počítá.

Více [zde](#).

S přáním pevného zdraví

Tým Flora

Pokud o zaslání těchto e-mailů nemáte zájem, klikněte, prosím, [ZDE](#).

Odesílatelem tohoto obchodního sdělení je společnost UNILEVER ČR, spol. s r.o., Thámová 18, 186 00 Praha 8.



