



Fitshaker.sk pôsobí na Slovenskom a Českom trhu už niekoľko rokov, ako veľmi obľúbené online fitko pre ženy. Na svojom webe ponúka overený a účinný návod na schudnutie a formovanie postavy. „**Prostredníctvom videí pomáhame ženám s cvičením, so zdravším stravovaním, so vzdelávaním a motivujeme ich, aby na sebe neustále pracovali. Preto sme veľmi šťastní, že sa nám podarilo nadviazať spoluprácu práve so Zuzkou. Je to veľmi milá a príjemná osôbka. Bola nadšená z nášho nápadu a tešila sa, že prostredníctvom nás - Fitshakera sa tak môže prihovoriť ženám aj na Slovensku i v Čechách, aby aj ony mali možnosť spoznať ju bližšie a zacvičiť si s ňou,**“ hovorí Peter Švaral, zakladateľ portálu Fitshaker.sk

INTENSE *with* ZUZKA LIGHT!

V programe **Intense with Zuzka Light** bude Zuzka precvičovať po prvýkrát v českom jazyku. Zuzka pre Fitshaker natočila 6 cvičebných videí, ktoré sú zamerané na posilnenie celého tela. Tréningy sú rozmanité, zábavné, intenzívne, náročné, ale naozaj funkčné pri formovaní ženských kriviek. Videá nie sú určené pre ľudí, ktorí sa boja kvapiek potu, svalovky či efektívneho spaľovania za krátky čas.

Viac informácií sa dozviete na www.fitshaker.sk alebo na fan page: FB: fitshaker.sk a IG: fitshaker

NOVÝ
MOTIVAČNÝ
DIÁR 2019
od FITSHAKER
už v predaji



Fitness diár® je určený je pre ženy všetkých vekových kategórií. Jedinečný diár plný zdravia, ktorý vychádza už po štvrtý rok. Na ceste za krásnou postavou a zdravým telom pomohol už tisíciam žien. Vyraz na cestu za svojim krajším JA aj ty!

JEDZ S CHUŤOU,
CVIČ S NADŠENÍM,
MILUJ NAŠU
PLANÉTU...
JEDNODUCHO UŽÍVAJ
ŽIVOT.



UDRŽATEĽNÝ MÓDNY VÝBER na GLAMI

Pojem udržateľná móda sa v odevnom biznise skloňuje čoraz častejšie! Značiek, ktoré kladú dôraz na zodpovedný, ekologický a voči životnému prostrediu ohľaduplný prístup pribúda. Jednoducho, nielen žiť ale aj obliekať sa udržateľne, je IN. Módny vyhľadávač GLAMI to vie! Stačí ísť na stránku Glami, zadať do vyhľadávania slovo *udržateľne* a môžete vybrať z toho najlepšieho (presnejšie z viac ako 500 kúskov) z aktuálnych kolekcií značiek ako sú napríklad Kings of Indigo, Patagonia, Veja alebo Stella McCartney.



» www.glami.sk



KNIHA Oliwood party od Marie Mikoškovej

je určená všetkým, ktorí milujú jedlo, život, cestovanie a hľadanie nových pestrých chuti a vôní. Všetkým, ktorí radi objavujú svet okolo seba cez jedlo a bavia ich príbehy.



Oliwood party nie je typicky kuchárska kniha. Pretože Mária nie je kuchárka, ale predovšetkým mama ktorá denne varí. Je to kniha plná tradičných receptov z lokálnych surovín a o láske k životu.

„Priala by som si, aby ste moju knihu vnímali ako zážitkovú, aby vás nechala snívaj, experimentovať, milovať prípravu jedla a jedlo samotné si vedieť vychutnať a tešiť sa z neho, tak ako to vedia Taliani. Recepty, ktoré som pre vás napísala, navarila a nafotila sú prevažne toskánske, sú rurálne, sú zdravé a sú v nich zohľadnené štyri ročné obdobia“, hovorí autorka knihy Mária Miklošková.

Základným mottom pri varení je, že potraviny, ktoré sú použité v receptoch sú čerstvé, sezónne a lokálne... „a aby všetko chutilo tak, ako má, treba byť v kuchyni a aj v živote veľkorysí“, dodáva Mária. Ješť pomalšie, viac vnímať prírodu, čtiť si rodinné zvyky, na najvyššom stupienku hodnôt mať rodinu, putá a priateľov. Aj o tom je táto kniha. Objavte to najlepšie z talianskej kuchyne a nechajte sa inšpirovať. Oliwood party je jednoducho pre všetkých, čo majú radi pestrosť a farby v srdci, živote i na tanieri.

Objednávky a predajné miesta: www.oliwoodparty.com



ZIMNÁ SÉRIA 2018/2019

5KM, 10KM, DETSKÉ BEHY 300-800 M

8.12.2018 - DÚBRAVKA

12.1.2019 - ŽELEZNÁ STUDIENKA

9.2.2019 - MEDISSIMO PETRŽALKA

9.3.2019 - EUROVEA - FINÁLE

BEHAJTE S NAMI, ABY VÁS
NA 14. ROČNÍKU



NIČ NEDOBEHLO.

f @ BRATISLAVA MARATHON
WWW.BRATISLAVAMARATHON.COM

