

# HRADECKÝ

# deník

[www.hradeckydenik.cz](http://www.hradeckydenik.cz)

**Rakovina a DNA**

Každý pátý muž  
má v genech  
nádor prostaty ...11



Začíná boj  
o medaile

Vše o bitvě  
Česka s USA

více uvnitř...



deník  
na Facebooku

Staňte se  
fanouškem  
Deníku



## Do Hradce se vrací Helicopter show s atraktivním programem

„Měli jsme tři roky pauzu, ale chtěli bychom obnovit tradici naší akce,“ řekl jeden z organizátorů Daniel Tuček

Na hradeckém letišti

Dobry den(ik),

Hradečáci

Kdo se chce nechat oslovit a unést podmanivým zpěvem a hudbou, může navštívit hradeckou Filharmonii. Vystoupí zde Ida Kelarová a další zpěváci v romské baladě s názvem Žalakeri gili. Vystoupení se koná ve čtvrtek od půl osmé. Dirigentskou taktovku si vezme na starost Jan Kučera a bude se zpívat, hrát na

# Contours: Fototerapie pomůže s kondicí a vrací vám krásu (2)

## Všem čtenářkám

Každou středu se dozvíte, co máte udělat pro své zdraví a pohodu. Odborníci fitnessu Contours radí našim čtenářkám.

**Hradec Králové** – Práce, rodina, děti, povinnosti, nákupy... kde vzít čas na sport?

## Seriál Deníku: zdravý styl

Contours je vůbec první fitness ve východních Čechách, kde vyzkoušíte účinky světelné terapie fotonových biolamp Biostimul, jež vám pomohou rychleji ke kondici i k jejímu udržení. Příznivé účinky můžete pocítit i na vzhledu pokožky celého těla.

Fototerapie (světelná terapie) fotonovými biolampami Biostimul (vyrábí česká spol. Biotherapy), je neinvazivní lé-

čebná metoda – terapie energií vysoce polarizovaného červeného quasimonochromatického světla (metoda Fotonyx).

Cílem je obnova funkce energeticky vyčerpaných buněk (tkání), jejichž pokles je jednou z příčin vzniku celé řady zdravotních obtíží. Metoda Fotonyx, s klinicky prokázaným analgetickým (působícím proti bolesti), protizánětlivým a biostimulačním (působícím regeneračně) efektem, se využívá hlavně v medicíně, sportu, kosmetice, home care aj. a její účinky dokládají desítky případových studií.

Při cvičení i po něm dochází často k bolestem či poškození kloubů (koleno, kotník, kyčel, rameno atd.), svalů a šlach, páteře. Biostimul proniká do hloubky organismu (až 4,5 cm), působí na poškozenou oblast, urychluje hojení a navíc působí proti bolesti. Díky jeho biostimulačnímu efektu lze posilovat imunitní systém a omezovat tak možné nachlazení či chřipku, jimž je organismus

při zátěži více náchylný. Tyto účinky vám proto dovolí pokračovat rychleji a bez přestávek ve svém tréninku.

Biostimul působí i na povrchu pokožky – omlazuje ji a působí proti stárnutí, proti vráskám, je účinný i při léčbě kožních problémů (např. akné), potlačuje projevy celulitidy a strií.

Pro čtenářky Deníku nabízí Contours zkušební týden zdarma! Stačí se teď zaregistrovat na [www.contours.cz/tyden-zdarma.php](http://www.contours.cz/tyden-zdarma.php). Informace získáte také na telefonním čísle 777 103 611.

Každou středu čtete Deník, navíc na našich webových stránkách naleznete všechny díly tohoto seriálu, který pomáhá ženám bez rozdílu.



**CONTOURS.** Fitness má systém cvičení s vlastní trenérkou určený výhradně pro ženy bez ohledu na věk a váhu. Můžete využít také světelné terapie fotonových biolamp. Příznivé účinky pocítíte na vzhledu pokožky. Omlazuje, potlačuje celulitidu i strije.

