

zuzino news

január – február 2022

TÉMA: REŠTART

MÔJ PRÍBEH. ALEBO AKO MI TIANDE ZMENILO ŽIVOT

Tiande mi okrem iného pri-
nieslo do života veľa nových
priateľstiev. Som šťastná, že
som spoznala tianDe.

POZNÁTE ÚČINKY KOLAGÉNU?

Kolagén prináša zdravie
a krásu pleti, nechtov a vlasov
a podporuje kĺby, väzy a svaly.

EKOLOGICKÉ TIANDE

Zuzino.sk je prvým ekologic-
kým tianDe e-shopom na Slo-
vensku. V rámci doplnkových
ekologických aktivít sme pre
vás pripravili brožúru Ekolo-
gická domácnosť.



Ako
našartovať
metabolizmus
po sviatkoch?

Reštart v novom roku

#3

5 ROKOV S KOZMETIKOU TIANDE



NEWS 03

Príhovor

Milí priatelia, a je to za nami!

Vianoce, Silvester aj privítanie nového roka. Vlastne celý rok 2021 je už minulosťou. Nevie, ako u Vás, ale pre mňa bol minulý rok hektický a veľmi náročný. Ale aj krásny a prežitý v kruhu rodiny a priateľov.

V práci sa nám darilo. Zuzino.sk zažilo v roku 2021 viacero silných momentov, ktoré ho aj riadne preverili. Či už to bola zmena skladových priestorov začiatkom minulého roka alebo mimoriadne silné Black Friday dni v apríli a v novembri. No zvládli sme to.



Nedávno sme urobili ďalší veľký krok v skvalitňovaní služieb. Posilnili sme zákaznícku linku. Verím, že práve dobrý zákaznícky servis je to, čo vy – naši zákazníci – viete oceniť.

No a po množstve chutného jedla, oddychu aj bilancovaní minulého roka je čas na reštart, nové začiatky aj motivujúce plány do budúcnosti. Vám všetkým i sebe prajem v novom roku 2022 veľa, veľa zdravia, odhodlania a síl ísť za svojimi snami, lásku a podporu Vašich najbližších.

P.S.: V tomto roku začínam zdravšie žiť, stravovať sa, pravidelne cvičiť aj oddychovať. Kto sa ku mne pridá?

Zuzana Slovačková
zakladateľka e-shopu zuzino.sk

Môj príbeh

alebo ako mi TianDe zmenilo život? Veľmi.

Mám sedavé zamestnanie a denne trávim 8 a viac hodín pri počítači. Viete si predstaviť, ako trpel a trpí môj pohybový aparát? Krčná chrbtica, krížová chrbtica a do toho opotrebovaný bedrový kĺb a hneď druhý stupeň! Lekár mi povedal, že ak sa to bude zhoršovať, operácia bedrového kĺbu ma neminie. Ukrutné bolesti celej nohy mi v noci nedali spať, cez deň ma to bolelo aj pri sedení....proste život v ustavičnej bolesti. V tom období som pravidelne užívala tabletky proti bolesti, niekedy aj 4x za deň. Bolesti síce na chvíľu ustúpila, no po čase začal trpieť žalúdok a pečeň. Našťastie som vtedy spoznala tianDe. Povedala som si, „za vyskúšanie nič nedáš a bylinky ti neublížia“. Nalepila som si fytonáplast Wu-tong na krčnú chrbticu a bola z toho, „láska na prvé nalepenie“. Nechápala som, aké má Wu-tong rýchle účinky!? Nielenže bolesť prešla, ale tá vôňa ma úplne dostala. Netušila som čo tianDe je, ale hneď som vedela, že ho chcem mať doma. Cez FB som spoznala Martinku Veselú, ktorá mi urobila registráciu, vďaka ktorej som si mohla výrobky kupovať lacnejšie. Prvá objednávka samozrejme boli náplasti a gély proti bolesti. A potom som začala používať všetko a aj veľa študovať. Zaujímalo ma, ako je možné, že tianDe je také účinné...

Moje bolesti postupne ustupovali a po 6 mesiacoch pravidelného používania náplasti a Masážneho gélu Orthophyt som zistila, že bedrový kĺb a noha ma už vôbec nebolí. Zlepšenie môjho stavu potvrdil aj lekár. Na kontrole povedal, že operáciu bedrového kĺbu už nepotrebujem. Aj tabletky z môjho života úplne zmizli. A ak ma teraz niečo začne bolieť, viem, že mi pomôže Orthophyt a fytonáplast tianDe! Tiande pomáha i celej mojej rodine. Dokonca aj môj 7-ročný vnuk vie, že keď má nádchu alebo ho bolí bruško, tianDe mu pomôže. Vtedy len povie: „daj mi niečo z tianDe“.

Postupne som začala skúšať všetky výrobky. Veľmi skoro som zistila, že tianDe to nie sú len gély a náplasti proti bolesti. Vďaka tianDe vložkám prechádzam moje „veľké ženské obdobie“ s ľahkosťou a bez nežiaduceho potenia, depresii, výkyvov na-

lad. Vďaka našim webinárom, ktoré si nikdy nenechám ujsť, viem, ako sa mám o seba starať zvonku aj zvnútra. S tianDe sa cítim veľmi dobre.

Mam veľa známych a kamarátov, ktorí majú rôzne zdravotné problémy. A tak som im začala tianDe odporúčať. Pomohla som im vybaviť registráciu v tianDe, aby aj oni mohli mať všetky výhody, aké tianDe ponúka.

Tiande mi okrem iného prinieslo do života veľa nových priateľstiev. Som šťastná, že som spoznala tianDe a už nemusím navštevovať lekáreň ani drogeriu. Veď všetko, čo potrebujem, nájdem v našom e-shope zuzino.sk. Za pomoc i podporu vďačím Zuzanke Slovačkovej a Martinke Veselej.

Olga Michalková,
nezávislá poradkyňa TianDe
Jej celý príbeh nájdete na blogu zuzino.sk



Predstavujeme
**no
vin
ky** >



Brožúra Prevencia a zmiernenie bolesti s tianDe

Druhá z kolekcie brožúr Spoznávame svet zdravia a krásy s tianDe z dielne e-shopu zuzino.sk sa venuje téme odstraňovania bolesti. Dočítate sa v nej o účinnej prvej pomoci z prírody, v čom spočíva sila fytonáplastí tianDe, aké sú rozdiely v jednotlivých druhoch. V brožúre nájdete popis prírodných zložiek a tiež zoznam výrobkov určených na odstránenie bolesti rôzneho druhu. Nechýbajú ani ohlasy spokojných zákazníkov.

V predaji je i **jedinečný šanón** v rovnakom nadčasovom dizajne, do ktorého môžete vkladať všetky zuzino brožúry.

Kód: BRO02
Rozsah: 16 strán
Katalógová cena: 1,90 €



Leštiaci pilník na pedikúru

Doprajte si pravidelnú a kvalitnú starostlivosť o svoje nohy. Novinka v tianDe, leštiaci pilník je vyrobený z kvalitného skla a je určený na pedikúru namokro aj nasucho. Vďaka špeciálnemu abrazívnemu povrchu odstráni zrohovatenú vrstvu pokožky, mozole a otlaky maximálne účinne a zároveň bezpečne.

Kód: 90204
Balenie: 1 ks
Katalógová cena: 13,90 €



Ochranný krém Tekuté rukavice

Ochranný krém Tekuté rukavice vytvára na rukách ochranný film, vďaka čomu chráni ruky pred suchosťou aj negatívnymi vplyvmi extrémneho čistenia. Redukuje zvýšené potenie dlaní a je vhodný pri každom upratovaní. Skvelý pomocník do domácnosti i na chalupu.

Kód: 40801
Balenie: 50 g
Katalógová cena: 4,50 €



Téma mesiaca

Reštart

Po Vianociach, Silvestri a dňoch odpočinku (a tiež majonézových šalátoch a koláčikoch) prichádza nový rok. S ním si mnohí spájajú novoročné predsavzatia, ale aj nové začiatky a niektorí začínajú s chudnutím.

Na začiatok vám
postačia aj **3 dni**

Ako naštartovať lenivý metabolizmus?

- **Doprajte si kvalitný spánok.** Aspoň 7-9 hodín spánku každú noc.
- **Dajte si zdravé raňajky.** Aby vám spaľovanie dobre fungovalo, črevá musia byť v poriadku. Nevyhovárajte sa, že nemáte dost času alebo vám ráno nechutí. Radšej si ráno privstaňte, dobre sa naladte, dajte si striedavú sprchu, napite sa vlažnej vody a potom raňajkujte. Vhodné je ovocie, sladká alebo slaná obilninová kaša, pohár acidofilného mlieka. Posilníte si tak črevnú mikroflóru a zrýchlíte metabolizmus.
- **Telo potrebuje pohyb.** Vďaka pravidelnému cvičeniu budete mať nielen krajšie a pevnejšie telo, lepšiu kondíciu, ale zlepšíte aj svoj metabolizmus.
- **Pitný režim.** Dostatok vody je pre ľudský organizmus veľmi dôležitý. Rovnako je dôležité začať deň pohárom vlažnej vody a následne v priebehu dňa vypiť minimálne ďalších **7 pohárov**. Voda sa má piť počas celého dňa.
- **Kvalitné potraviny.** Jedzte zdravé, čerstvé, domáce a chutné jedlo. Vo vašom jedálnom lístku by nemali chýbať kvalitné bielkoviny, ktoré nájdete v strukovinách, vajíčkach, morčacom mäse alebo v mliečnych výrobkoch.
- **Vyhýbajte sa stresu.** Stres spomaľuje metabolizmus. A hoci v reálnom živote sa nedá stresu úplne vyhnúť, skúste ho držať na uzde. Pravidelne počúvajte relaxačnú hudbu, choďte na prechádzku so psom, naučte sa meditovať.

Ak chcete začať chudnúť, zdravý metabolizmus je základ. Ak počas troch dní budete dodržiavať uvedené rady, naštartujete sa, zvýšite metabolickú rýchlosť, zhadzovanie povianočných kíl vám pôjde rýchlejšie a vo väčšej pohode! Naplánujte si tieto tri dni na víkend a pondelok k tomu. Vtedy budete v ešte väčšej pohode.

TOP
výrobky
tianDe pre
tohtoročný
reštart >



Bylinný čaj s lipou, sladovkou a malinou
na posilnenie imunitného systému



Čokoládový proteínový koktejl s guaranou
naštaruje chudnutie a znižuje chuť na sladké



Čakankový nápoj s extraktami parchy saflorovej a ryšavca šikmého
dodá energiu, posilní fyzickú a mentálnu aktivitu

Viete o tom, že za množstvo nepriemerných sprievodných javov, ako je extrémna únava, náladovosť, zvýšená chuť do jedla a chuť na sladké, priberanie alebo neschopnosť schudnúť, môže **spomalený metabolizmus**? Máme pre vás dobrú správu. Pomalý metabolizmus si môžete ľahko upraviť aj sami.



Pšenová kaša s figami, marhuľami a tekvicou
chutné a zdravé raňajky pre plnohodnotný začiatok dňa



Amarantový olej
pre silu, dlhovekosť, krásu aj dobrú náladu



Levandulová náplasť na nohy
odstráni toxíny, prečistí a pomôže reštartovať organizmus

Skúsenosti zákazníkov



Masážny gél Orthophyt

„Top produkt u mňa. Už nepoznám, čo je bolesť kolien. Som nesmierne šťastná, že nemusím brať žiadne tabletky.“



Aktivátor rastu vlasov (Bio Rehab šampón)

„Bio Rehab rada patrí medzi top produkty od tianDe, s ktorými som veľmi spokojná. Prestali mi vypadávať vlasy, rýchlo rastú a sú silné a lesklé. Nemám ani lupiny. Predtým som používala rôzne prípravky od nemenovaných firiem, ale až tianDe Bio rehab šampón, maska na vlasy a tonikum mi pomohli. Odporúčam každému!“



Wutong náplast

„Skvelá náplast, ktorá má multifunkčné využitie. Pomáha mi pri bolestiach chrbta, kolena, na menštruačné bolesti. Pokiaľ chcem zvýšiť účinok, pred nalepením náplasti natriem Slaviton. Balenie obsahuje 5 plátov náplasti, takže vydrží dlho. Náplast nelepiť celú, ale vždy ju rozstrihám na pásiky.“



Tónovací krém Speep Placenta tmavší

„Veľmi som spokojná, krásne vonia a tým že mám suchú pleť, tak ju mám celý deň vláchnu a krásne sa prispôsobí pleti.“

Poznáte účinky kolagénu?



V poslednom období sa slovo kolagén skloňuje veľmi často. Spája sa s **bojom proti vráskam, ale aj s boľavými kĺbmi**. Prečo by mal kolagén zaujímať aj vás?

Kolagén je hlavnou bielkovinou v organizme. Máme ho všade – v kostiach, zuboch, svaloch, vlasoch, očiach, dokonca aj v črevách. Naše telo si dokáže kolagén vytvárať aj samé. No s pribúdajúcim vekom jeho produkcia výrazne klesá. Od 25. roku nastáva degeneratívny proces, tvorba kolagénu sa znižuje a postupne sa narušujú kolagénové vlákna. Každoročne nám ubúda 1-2% kolagénu, čo závisí od genetickej predispozície, ale aj toho, **aký životný štýl vedíme**.

Zaujímavosti o kolagéne:

- pozitívne ovplyvňuje pevnosť a zdravie nechto a vlasov
- naša pleť je pružná práve vďaka kolagénu
- dostatok kolagénu pomáha predchádzať problémom so zrakom
- kolagén sa nachádza aj v chrupkách a je zodpovedný za ich štruktúru a odolnosť
- kolagén pomáha zadržiavať vodu, vďaka čomu je pokožka hladká a vláčna
- organizmus využíva kolagén aj pri tvorbe svalstva
- voľné radikály ničia kožný kolagén

Ako vplyva životný štýl na tvorbu kolagénu

Prečo niektoré štyridsaťročné ženy vyzerajú na 30 a naopak, niektoré tridsiatničky vyzerajú o desať rokov staršie? Nie, nie je to len genetika, hoci aj tá zohráva rolu.

Strata kolagénu je rýchlejšia vtedy, keď:

- fajčíte
- žijete v znečistenom prostredí
- nedbáte na zdravú stravu (napr. vaša strava obsahuje veľa jednoduchých cukrov)
- nevyhýbate sa slnečnému žiareniu (a nepoužívate vysokú UV ochranu)

Nenávratné škody spôsobujú aj voľné radikály. Komplex týchto faktorov spôsobuje, že strácate kolagén výrazne rýchlejšie, čoho následkom je to, že vaša pleť vyzerá staršie, je menej pružná aj farebne nejednotná.



V ktorých výrobkoch tianDe nájdete kolagén?

- **Pleťová esencia s kolagénom a morskými riasami** – intenzívna hydratácia a žiarivá pleť v každom veku
- **Zmrzlinový proteínový kokteil s kolagénom** – pomáha normalizovať hmotnosť a podporuje činnosť kĺbov
- **Spevňujúca a liftingová emulzia na tvár a krk** – má viditeľne omladzujúci účinok na dekolť, krk a tvár
- **Kolagén s višňovou a granátovou šťavou** – podporuje kĺby, väzy a svaly a zároveň skrášluje vlasy, nechty aj pokožku

Ekologické tianDe



Brožúra Ekologická domácnosť

Zuzino.sk je prvým ekologickým tianDe e-shopom na Slovensku. Vaše balíčky pripravujeme ekologicky – používame papierové výplne aj papierové lepiace pásky, vysádzame tianDe lesy. V rámci doplnkových ekologických aktivít sme pre vás pripravili **brožúru Ekologická domácnosť**. V nej poskytujeme tipy, ako v rámci pravidelnej starostlivosti o domácnosť fungovať ohľaduplnejšie k prírode.



Vyskúšali sme za vás

Zlupovacia maska s extraktom z placenty

Lenka zo zákazníckeho servisu hovorí: „Milujem zlupovacie masky! Táto zlupovacia maska s extraktom z placenty vynikajúco čistí póry, zbavuje pleť odumretých buniek a navyše krásne

voní. Používam ju pravidelne, minimálne raz týždenne. Čo oceňujem je aj to, že maska sa veľmi ľahko nanáša a rovnako ľahko sa zlupuje. Moja pleť je po použití masky s placentou svieža, zregenerovaná a má uzavreté póry, čo ma veľmi teší!“



Zuzino pomáha

Musíme si pomáhať. Nie je to len názov staršieho českého filmu. Nezištná pomoc ľuďom v neľahkej životnej situácii je niečo, čo v zuzino.sk robíme pravidelne a radi. Vieme, aké to je, keď človek potrebuje pomoc druhých.

Príbeh Michala s detskou mozgovou obrnou

Michal od narodenia trpí detskou mozgovou obrnou. Je ležiacim plienkovaným pacientom, ktorý vyžaduje 24-hodinovú starostlivosť. Za 39 rokov svojho života prekonal dve onkologické ochorenia a kvôli ďalším diagnózam musí často dochádzať do nemocnice v hlavnom meste. Otec mu pred 2 rokmi náhle zomrel na rakovinu pľúc a v domácnosti žije len so starnúcou mamou dôchodkyňou. Majiteľka zuzino.sk pani Zuzana Slovačková sa rozhodla Michalovi pomôcť kúpou praktického daru - batériami

do elektrického invalidného vozíka, ktoré výrazne zaťažuje už aj tak napnutý rozpočet tejto rodiny. Batérie stoja takmer celý 2-mesačný dôchodok.

Keď sme Michalovi telefonovali a oznámili mu túto správu, bol nesmierne rád, že sa oňho zaujíma niekto úplne cudzí a je ochotný pomôcť. Len tak. Jeho radosť bola naozaj veľká a rovnako aj naše dojatie. Hoci hovorí len veľmi ťažko, vyrozumeli sme, že takéto dary od úplne neznámych ľudí nedostáva každý deň a veľmi si to cení.

Sme šťastní, že sme mohli pomôcť. A vďaka patrí aj vám, našim zákazníkom. Časť financií z každej objednávky v zuzino.sk putuje práve na pomoc ľuďom, ktorí to veľmi potrebujú.

