

OBSAH:

Seriál - Cvičení pro štíhlou postavu	2
Zkuste aerobní cvičení	2
Běh na lyžích	3
Zaměřeno na muže	
Naučte se umění stárnout	4
Zaměřeno na ženy	
Silná žena všechno zvládne	5
Rozhovor s Petrem Nepejchalem	6-7
Téma: Léčivé doteky	
Doteky navracející harmonii	11
Zdraví	
Spánek je léčivý balzám	13
Praktické kapitoly z esoteriky	14
Imunita z nového pohledu	15
Moudrost přírodních národů	16
Seriál - Mandaly světa	17
Makrobiotika	18
Bachovy květové esence	20
Náš host léčitelka Eliška Bělecká	22
Zdravý styl	
Fit po celou zimu	23
Vánoční snění a jmelí	25
Léčivá síla drahých kamenů	26
Silvestrovská a novoroční kouzla	28
Horoskop	31



*Vital není na vašem novinovém stánku!
Sháňte některá jeho starší čísla!
Objednejte si nová i starší čísla Vitalu
na internetové adrese:
e-mail: pragma@pragma
Internetová adresa webové stránky Vitalu:
<http://www.pragma.cz>*

EDITORIAL:

Poslední prosincové vydání VITALu tohoto roku uzavírá zároveň i celou dosavadní historii vydávání našeho časopisu. Letní záplavy a s ní spojená finanční situace nás po dlouhém rozhodování donutila k tomu, že příští rok měsíčník VITAL už vycházet nebude. Děkujeme všem čtenářům, kteří si časopis oblíbili, předpláceli a kupovali.

Nikdo z vás však z toho nemusí být smutný. Naše vydavatelství PRAGMA, které VITAL vydávalo, má ještě druhý měsíčník REGENU. Tématika tohoto časopisu je obdobná a myslím, že většina z vás toto velmi kvalitní periodikum zná. Neváhejte tedy, a pokud jste rádi četli VITAL, jistě uděláte dobře, když nyní budete kupovat REGENU.

Redakce VITALu se s vámi loučí, přeje všem radostné vánoční svátky a mnoho štěstí v novém roce!

Petr Petříček

Z OBSAHU VYBÍRÁME:



Cvičení se šavlí, s mečem, s čínským kopím a dalšími zbraněmi... To vše patří k čínskému bojovému umění. Kdysi jsme ho mohli obdivovat jen v kinech. Dnes umění Wu Shu Tai - Ji Qian na té nejvyšší úrovni vyučuje v Praze Petr Nepejchal, který na mistrovství světa, mezi čínskými borci, dokázal vybojovat druhé místo. Rozhovor s ním naleznete na str. 6 - 7.



Na rozdíl od nás domorodci neprožívají pocity jako něco individuálního, ale cítí naléhavou potřebu podílet se o ně s ostatními členy společnosti. Intenzivní prožívání se vztahuje i na radost. Více se o moudrosti přírodních národů dočtete na str. 16.



Paní Eliška Bělecká nemá léčitelství jako svoji hlavní činnost, i když navazuje na práci, kterou v současné době vykonává. Věnuje se profesionálně věštění budoucnosti, výkladu z karet, kamenů, run a některým dalším prastarým metodám. Více vám o sobě prozradí na str. 22.

VITAL
MĚSÍČNÍK
PRO ZDRAVÝ
ŽIVOTNÍ STYL
A EKOLOGII

Vydavatel: Robert Němec, **šéfredaktor:** Mgr. Petr Petříček **tajemník redakce:** Martina Cinklová, **manažer inzerce:** Vladimír Münz, **grafická úprava:** grafický atelier TypoGrapheum, **PŘEDPLATNÉ VYŘIZUJE:** Jan Hána, **tel.:** 2 4176 8558, **fax:** 2 4176 8561; **ADRESA REDAKCE:** Vital, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4, tel.: 2 4176 8554, 2 4176 8557. **Tisk:** Ekon Jihlava
Rozšiřují soukromí distributoři a PNS. V ČR distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele společnost Mediaservis s.r.o., Abocentrum, Moravské nám. 12D, P.O.Box 351, 659 51 Brno, tel. pro příjem a změnu objednávek: 541 233 232, příjem reklamaci: 800 171 181, fax: 541 616 160, e-mail: abocentrum@mediaservis.cz, www.mediaservis.cz. V SR distribuci zajišťuje Mediaprint-Kapa, s.r.o., Vajnorská 137, 831 04 Bratislava. Objednávky na předplatné přijímají všechna obchodní střediska PNS, a.s., doručovatelé tisku. Distribuci formou předplatného v SR zajišťuje MAGNET-PRESS SLOVAKIA s.r.o., Teslova 12, P.O.Box 169, 830 00 Bratislava 3, tel./fax: 00421/2/4445 4559, 4445 0697, E-mail: magnet@press.sk, inzerce - tel./fax: 00421/2/4445 0693 a ABOPRESS, s.r.o., Radlinského 27, 811 07 Bratislava tel.: 00421/2/5244 4979, 5244 4980, tel./fax: 00421/2/5244 4981, e-mail: abopress@napri.sk, č.j. 603/95. Objednávky do zahraničí vyřizuje Mediaservis s.r.o., administrace vývozu tisku, Sazečská 12, 225 62 Praha 10, tel.: +420-2 71119 9250, fax: +420-2 7119 9902, psotova@mediaservis.cz. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Otištěné texty nevyjadřují názor redakce, přesto mohou být dále zveřejňovány pouze s jejím svolením. Neobjednané články nevracíme. **MKCR 6850 ISSN 1212-2297**

B2041/192719