

SZUPERinfó



KOMÁROM-ESZTERGOM MEGYE

Superbrands 2013

2020. január 24., XXIX/4.

POLIKARBONÁT

LEMEZEK szabása
és kiegészítő tartozékok
forgalmazása

FÉLTETŐK, TERASZOK

LAPSZABÁSZAT

FATIM Faárubolt

Tatabánya, Árpád u. 26.

☎ 34/301-409, 06-30/937-6889

www.fatim.hu

TÉLI VÁSÁR!

Az akció időtartama:
2020. január 17-
2020. február 16-ig
vagy a készlet erejéig



Női, férfi, gyermek
TÉLI RUHÁZAT

-30% kedvezmény
-40% kedvezmény
-50% kedvezmény

Női, férfi
PULÓVEREK

-20% kedvezmény

Női, férfi, gyermek
**CSIZMA,
BAKANCS**

-30% kedvezmény

UNIQUE ÁRUHÁZ
Tatabányán, az INTERSPAR-ban
H-Szo.: 9⁰⁰-19⁰⁰, V.: 9⁰⁰-18⁰⁰

FÉNYES ÜZLETHÁZ KÍNAI ÜZLET
Tata, Ady Endre út 3-5. • Tel.: 34/308-054
Nyitva: H-P.: 9⁰⁰-18⁰⁰, Szo.: 9⁰⁰-13⁰⁰
BANKKÁRTYÁS FIZETÉS LEHETŐSÉG, UTALVÁNYOK ELFOGADÁSA



59.900 Ft

POLCOS-FIÓKOS KOMÓD
• többféle színben • 166x97 cm



CO.MODE
Bebútorozunk!

Tatabánya, Népház u. 12. • Telefonszám: (34)511 855
Oroszlány, Dózsa Gy. u. 29. • Telefonszám: (34)560 555
Tata, Hajós t. út (benzinkút mellett) • Tel.: (70)621 8001
Nyitva tartás: H-P.: 8.30-17.30 Sz.: 8.30-12.30
www.comode.hu

LEGYEN BÜSZKE ÉVEIRE!

AHÁNY ÉVES,
ANNYI % KEDVEZMÉNY!*



SZEMÜVEGKERETEK MINDEN KOROSZTÁLYNAK!

OPTIC WORLD
exclusive

TATABÁNYA INTERSPAR, GYŐRI ÚT 25. / 30/158-4505

* A kedvezmény meghatározott szemüvegeretűre érvényes komplett szemüveg készítése esetén. Más kedvezményekkel nem összevonható, kizárólagos nem váltható. Boltonkénti váltkozó árúkezelési napszámok az üzletekben. Az akció időtartama: 2019. december 1. - 2020. február 29.

www.owe.hu

Fekete retek: epeköre és pajzsmirigyre is hatásos

A fekete retek az egyik legnépszerűbb téli növény, mely nélkülözhetetlen vitaminokkal, ásványi anyagokkal és rosttal látja el a szervezetünket a szűkebb hónapokban és nagyon jó hatással van az emésztésünkre is. A fekete retek főleg kék és zöld színű, és lehetőséget ad arra, hogy a vitaminhiányos téli időszakban pótolhassuk a nélkülözhetetlen mikrotápanyagokat. Jelentősebb mennyiségben tartalmaz A-, B-, C- és E-vitaminokat, kalciumot, vasat, magnéziumot, foszfort, cinket, mangánt, kén, szelént és egyéb nyomelemeket.

Fekete retek: epeköre és pajzsmirigyre is hatásos



Kép: Házipatika

A fekete retek rendkívül jó hatással van az egészségünkre, elsősorban az emésztésre, illetve a májra. Stimulálja és erősíti a májat, hozzájárul a májsejtek megfelelő működéséhez, regenerációjához. Az epehólyag működését is serkenti, fokozza az epe kiválasztását, ennek a tulajdonságának köszönhetően megakadályozza az epekövek kialakulását. Népgyógyászati ismeretek szerint a fekete retek leve az egyetlen, amely képes „elmozdítani” és feloldani az epekövet.

Reszeljük le!

Naponta le kell reszelni egy fekete retket, jól kinyomni a levét, és egy evőkanálnyit enni belőle valamelyik főélekezés után. Természetes vízható és méregtelenítő, gyorsítja és hatékonyabbá teszi a szervezet azon folyamatait, melynek során a káros és felesleges anyagokat eltávolítjuk. Ez azért is rendkívül előnyös, mert a szervezetünkben esetlegesen megtalálható kórokozókat is kiűríti.

A fekete retekben található egyik vegyület, a raphanin hormon-kiegénsúlyozó hatással bír, elsősorban a pajzsmirigyre van jóhatásos hatással, ennek köszönhetően a rendszeres fogyasztásával képesek lehetünk elkerülni a pajzsmirigyet érintő betegségeket. A fekete retek az egyik legjobb házi szer a felső légúti fertőzések, betegségek kezelésére, a kellemetlen tünetek, például a köhögés, a torokfájás az orrdugulás kezelésére.

Vágjuk le a retek tetejét, majd egy kiskanállal kaparjuk ki a retek belsejét, majd az üregbe kanalazzunk 2-3 evőkanál mézet. Nem kell túl sok mézet rakni, mert a retek leve fog engedni, és még az is el kell férjen az üregben. A retek levágott tetejét tegyük vissza, alkalmazzuk fedőként. Hagyjuk egy éjszakán át állni, majd a keletkezett levét töltsük egy jól záródó kicsi üvegbe. Mivel semmilyen mellékhatása nincs, bármikor fogyaszthatjuk, amikor ránk tör a köhögés vagy torokfájdalommal küzdünk.

A fekete retek kivonata hatékony lehet a bronchitis, az influenza, a torokgyulladás vagy akár a krónikus köhögés kezelésében is. Egyszerű és olcsó köhögéscsillapító és váladékcsonkító szert otthon is készíthetünk: egy közepes méretű fekete retket hámozzunk meg és reszeljük le (esetleg gyümölcscentrifugán préseljük át), alaposan nyomkodjuk ki a levét, majd egy evőkanál mézzel és egy fél citrom kifacsart levével keverjük össze. A keveréket igyuk meg. Naponta többször is ismételhetjük addig, míg a tünetek nem csökkennek.

Forrás: Házipatika

KOCKA ALAKÚ KEMÉNYFA BRIKETT

(tölgy- kőris). Fűtőérték: ~17,6 MJ/kg.
nedvességtartalom: 8 % alatt, 1 csomag 10 kg; bruttó csomagár:

900 Ft (90 Ft/kg)

Raklapos vétel esetén (96 csomag/raklap): csomagár:

850 Ft/csomag (85 Ft/kg)

KALODÁS TŰZIFA

(1 m x 1 m x 1,7 m kalodába rendezve
30-35 cm-es keményfa hasábok)

bruttó 48 000 Ft/kaloda

SZOLGÁLTATÁSAINK:

- gyalulás
- impregnálás
- méretre vágás
- házhoz szállítás



**NS-FA Kft. FATELEP
TATABÁNYA, KÖRNYEI ÚT 26.**

(A Bányai erdőmű mellett)

Telefon: +36 34/309-000, 34/309-001

info@ns-fa.hu • www.ns-fa.hu • facebook.com/ns-fa

Nyitva: H-P: 7⁰⁰-16³⁰ • Sz.: 7⁰⁰-12³⁰

Álomsziget

BÚTORHÁZ

www.alomszigetbutorhaz.hu

TONIKS sarokgarnitúra, több színben



184.900.-

MAYA franciaágy aláalkítható sarok,
széles szövetválasztékból, **ERŐSÍTETT RUGÓS**



154.900.-

PANAMA sarokgarnitúra
széles szövetválasztékból



99.900.-

JOY 2 m gardrób



69.900.-

HENNA erősített rugós franciaágy
széles szövetválasztékból



119.900.-

SIRIUS sarokgarnitúra
széles szövetválasztékból



309.900.-

LUXOR sarokgarnitúra



199.900.-

ALFA franciaágy rugós



64.900.-

BERLIN 2,4 m gardrób
több színben,
egydi méretben



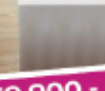
84.900.-

KID kanapé
széles szövetválasztékból



69.900.-

KÖLN 1,6 m
gardrób
több színben,
egydi méretben is.



59.900.-

CSENGE konyha
több színben,
elemenként és
egydi méretben is.



81.900.-

MAXX II 200 cm-es
magastényű konyha.
Elemenként és
egydi méretben is



114.900.-

INGYEN HITEL AKCIÓ!

VÁSÁROLJON MOST ÉS FIZESSEN KAMATMENTES RÉSZLETEKBEN!

Tatabánya, Alkotmány út 33/A

(Kertvárosi körforgalomnál)

☎ (34)748-068, (20)331-4113 • Ny: H-P: 9⁰⁰-17⁰⁰, Sz.: 9⁰⁰-12⁰⁰



TÖBB FELELŐSSÉGGEL EGYÜTT

Áruhitel Referencia THM: 0%, 2 000 000 Ft hitelösszeg és 10 hónap futamidő esetén. A referencia THM a teljes hitel díj mutatója, megkezdéséről, eszmésszerű és közkeletű szövegű 83/2010. (II.25.) Korm. rendelet 9. § (1) bekezdéséből eredően, a hitelkiosztás elvárható, megkezdett hitelösszeg és futamidő figyelembevételével került meghatározásra. Futamidő: 10 hónap. Az igényelhető hitelösszeg: 25 000 Ft-tól 2 000 000 Ft-ig terjedhet. Szükséges önrész: a vételár függvényében: 500 000 Ft-ig önrész nélkül, 500 001 Ft-tól min. a vételár 20%-a. Az ÁLOMSZIGET BÚTORHÁZ Kft. a Magyar Cetelem Zrt. (Bank) hitelközvetítője, a Bank a hitelbírálatához szükséges dokumentumok megnevezésének, a hitelbírálatának a jogát fenntartja, valamint az ajánlat költéséért köteles. További részletek az áruhitel pulról, az átlétezés szerződési feltételeiről és a vonatkozó hiteltermékekről. <https://www.cetelem.hu/szolgaltataskozdokumentumok>
Érvényes: 2019. május 14. napjától visszavonásig, az üzlet által megkezdett termékekre.

Idén is érdemes mielőbb nyilatkozni az adókedvezményekről

Célszerű már januárban kitölteni az adóelőleg-nyilatkozatot, hogy a munkáltatók mielőbb figyelembe vegyék a munkavállalóknak járó kedvezményeket. A nyilatkozat idén már online is kitölthető a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) honlapján. Ettől az évtől a négy vagy több gyermeket nevelő anyák is kedvezményben részesülnek.



Kép: Pécsmá

Az adóelőleg-nyilatkozatot a dolgozó tölti ki és adja át munkáltatójának, kifizetőjének. A bérszámfejtéskor a munkáltató a nyilatkozatnak megfelelően veszi figyelembe a munkavállalóknak járó kedvezményeket. Aki már a januári fizetésben érvényesítené a kedvezményeket, annak az első bérszámfejtés előtt nyilatkoznia kell. Az adóelőleg-nyilatkozatok alapján év közben érvényesített kedvezmények automatikusan bekerülnek a NAV által készített adóbevallási tervezetbe.

Az ügyfélkapuval, telefonos azonosítással vagy e-személyi igazolvánnyal (utóbbi használatához kártyaolvasó szükséges) rendelkező magánszemélyeknek a NAV idén már új alternatívát is kínál, ők az adóelőleg-nyilatkozatot online is kitölthetik és benyújthatják a NAV honlapján elérhető (<https://onya.nav.gov.hu>) Online Nyomtatványkitöltő Alkalmazással (ONYA). Az ONYA-val beküldött bizonylatokat a NAV automatikusan továbbítja a nyilatkozaton megjelölt munkáltatónak, kifizetőnek, ezért fontos az adatok helyes megadása.

Az adóelőleg-nyilatkozatok hagyományos formái megmaradnak, így továbbra is lehetőség van a NAV honlapján az Adóelőleg-nyilatkozat Alkalmazással (ANYA) elkészített, kinyomtatott vagy a kézzel kitöltött nyilatkozatokat a kifizetőnek személyesen átadni. Utóbbihoz az ajánlott nyilatkozatminták és a kitöltési útmutatók letölthetők a NAV honlapjáról.

2020-tól a négy vagy több gyermeket nevelő anyák kedvezményre jogosultak, amit az összevont adóalapba tartozó egyes jövedelmekre érvényesíthetnek. Négy vagy több gyermeket nevelő anyának az a nő minősül, aki vér szerinti vagy örökbefogadó szülőként az általa nevelt legalább négy gyermek után családi pótlékra jogosult, vagy jogosultsága legalább 12 éven át fennállt. A részletes szabályokat a NAV 73. számú információs füzet tartalmazza.

Az első házasság kedvezménye változatlanul 24 hónapon keresztül havi 5 000 forint adómentekítést jelent a házaspároknak. A családi kedvezménnyel pedig az egy gyermeket nevelőknél 10 000, a két gyermeket nevelőknél gyermekenként 20 000, a három vagy több gyermeket nevelőknél pedig gyermekenként 33 000 forinttal több kerülhet havonta a családi kasszába. Idén havi 8 050 forint személyi kedvezmény jár az adóból azoknak, akik rokkantsági járadékban vagy fogyatékosági támogatásban részesülnek és azoknak, akik olyan betegségben szenvednek, amely súlyos fogyatékoságnak számít. A kedvezmény érvényesítésének feltétele a súlyos fogyatékoságról szóló orvosi igazolás vagy a rokkantsági járadékra, fogyatékosági támogatásra jogosító határozat.

Forrás: NAV

ablak és ajtó

TÉLI AKCIÓ!

Műanyag nyílászáróink árából

40% kedvezményt adunk!

MOST PASSZÍVHÁZ ABLAKAINKRA IS!

A részletekről érdeklődjön központunkban! Árajánlatot személyesen a megadott címen, vagy akár online a www.foton.hu weboldalon is kérhet.

Akciónk 2020. március 15-ig leadott megrendelésre vonatkozik!

Foton ablak és ajtó a Facebookon. Csatlakozz hozzánk!

www.foton.hu

Foton - Fény, Melegség, Biztonság

2800 Tatabánya, Bajcsy-Zsilinszky út 4.
Telefon: 06-20/35 99 819
Nyitva tartás: hétfő-péntek: 8-17 óráig
E-mail: tatabanya@foton.hu
www.tatabanyaablak.hu

MAX-IMMUN

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógymókok kivonatokat az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.

Max-Immun Gyógymókok Inf. Központ
Tatabánya, Táncsics Mihály u. 93.
+36-34/309-203
www.max-immun.hu, info@max-immun.hu

RETRO ÁRAK

A ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS BÁNYÁBAN!

Répa	149 Ft/kg
Zöldség	399 Ft/kg-tól
Parázs burgonya Magyar	990 Ft/10kg
Vörös hagyma	199 Ft/kg
Új hagyma	199 Ft/cs
Fejeskáposzta	199 Ft/kg-tól
Kelkáposzta	399 Ft/kg
Apró Jonatán és Idared alma	199 Ft/kg
Extra görög narancs	399 Ft/kg-tól
Magyar extra L-es tojás	36 Ft/db

ÁFONYA 2990 Ft/kg

Tatabánya, Alkotmány út 88.
(Kertvárosi költőtelep mellett, az Álom Bútorházzal szemben)
Nyitva: H-P: 7⁰⁰-19⁰⁰ • Szó-V: 7⁰⁰-14⁰⁰

BÚTOROK, HÁZTARTÁSI GÉPEK OLCSÓN!

Székrenysorok:
19.000 Ft-tól
Rekamiék 15.000 Ft-tól
Fotelok 3000 Ft-tól
Tv-k: 6000 Ft-tól
Ezen kívül: bárpult,
étkezők, tálalók, székek,
asztalok, festmények
TATABÁNYA,
Kossuth u. 71-73.
Tel.: 34/301-417

openhause ORSZÁGOS INGATLANHÁLÓZAT



INGATLAN-KÉPVISELŐKET KERES

tatabányai és komáromi
irodáiba.

Feltételek:

- érettségi,
- saját gépjármű
- jogosítvány

Fényképes önéletrajzokat a
zsolt.tankovics@oh.hu email címre várjuk.

Körömépítés, díszítés és pedikűr

Időpont egyeztetés:
06-70-629-8572
Tatabánya, Sárberek 303.



JÓL FIZETŐ SZAKMÁT ADUNK A KEZEDBE!

Ha szereted a kihívásokat és érdekel
a logisztikai tevékenység, akkor nálunk a helyed!
Ha kitartó vagy és érdekel a könnyűgépezetők világa

JELENTKEZZ!

Legyél Te is csapatunk tagja, mint

TARGONCAVEZETŐ!

A tanfolyam költségét átvállaljuk!

- Versenyképes
jövedelem
- Cafeteria
- Ösztöndíj
- Prémium



ELÉRHETŐSÉGEINK:

Máda Kft. Tatabánya, Réti út 154.
Telefon: 34/785-107 • Fax: 34/789-406 • Mobil: 30/331-1906

A herceghalmi Abacus Business & Wellness Hotel**
felvételt hirdet az alábbi munkakörökbe:**

- **MASSZŐR • SZOBALÁNY**
- **TAKARÍTÓ** POZÍCIÓKBA.

(Kiemelt nettó kereset + munkába járás + személyzeti étkezés)

Jelentkezni fényképes önéletrajzzal
a job@abacus.hu e-mail címen lehet!

További információ a 06 23 532 360-as telefonszámon!



Vértesszőlős, Határ u. 1.

Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:30, Szó-V: 9:00-13:00
Telefonszám: 30/825-9623

Mór, Velegi út 2-4. (Velegi úti Iparterület)
Nyitva: H-P: 9:00-17:00, Szó-V: 8:00-12:00
Tel.: 22/400-005, 30/650-1787

Székesfehérvár, Zámolyi út (a Metró mellett),
Nyitva: H-P: 9:00-17:30, Szó-V: 9:00-13:00
Tel.: 22/379-177, 30/825-96-22

Diamond gardrób 160 cm
többféle színben és méretben rendelhető



122.900 Ft

Dozi heverő 195 x 85 x 65 cm fekvőfelület:
160 x 190 cm ágyazható, ágyműtartós,
szivacsos. Választható szövettel.



53.900 Ft-ig

Erandia sarok 300 x 200 x 75 cm fekvőfelület:
160 x 200 cm ágyazható, ágyműtartós,
rugós, választható szövettel.



208.900 Ft-ig

Leo ágykeret 169 x 223 x 85 cm
fekvőfelület: 160 x 200 cm



62.900 Ft

Dalma konyha 200 cm
többféle színben és elemből is rendelhető



121.900 Ft

Artika konyhai sarok random szövetes



51.900 Ft

Bertin elemes nappali bútorcsalád



Atos 6 személyes étkező. Az ár tartalmazza a
160 cm Bertin asztalt és a 6 db Atos széket



151.300 Ft

Milano bis kanapé 220 x 100 cm fekvőfelület:
190 x 120 cm bonell rugós, ágyazható,
ágyműtartós, magas fekvés, 4 féle színválaszték



89.900 Ft

Szakmai kihívásokat keres egy országos járműjavító cégnél?

POSTAAUTÓ DUNA ZRT.

TATABÁNYAI TELEPHELYÉRE KERES TELEPHELYVEZETŐT.



Jelentkezni a megadott címen:

Önéletrajzzal jelentkezni a gyurisa.laszlo@postauto.com
email címen. „Telephelyvezető” megjelöléssel lehet.

Telefonon érdeklődni lehet:

Tatabánya, Szent István u. 23/B. – Gyurisa László +06 30/ 771 9901

KÉSZLETKISÖPRÉSI AKCIÓ!

(Érvényes: 2020. február 15-ig)

www.tataklima.hu +36 30 746 6884

2020 LEGALACSONYABB ÁRAI: MIDEA FŰTŐ-HŰTŐ KLÍMA

Energiaatakarékos fűtés -25 fokig,
cseptálca fűtés, wi-fi vezérlés, 5 év garancia.

MDV 3,5 kw Wi-fi felszerelve: **189 900 Ft**
Midea Blanc 3,5 kw Wi-fi felszerelve: **219 900 Ft**
Midea Mission II, 3,5 kw Wi-fi felszerelve: **259 900 Ft**



INGYENES HELYSZINI FELMÉRÉS.

A megadott árak
az alap felszerelés,
beüzemelés díját
tartalmazzák.

www.worldbutor.com



Hitel-elbírósági



Utaltatvány elfogadó hely!

A kiadó ideje: 2020.01.24.-2020.01.31-ig tart, más kedvezményekkel nem vonható össze.

Cégünk vállalja építőipari, kivitelezői munkák elvégzését:

A LAKÁSFELÚJÍTÁSTÓL A TÁRSASHÁZAK, CSALÁDI HÁZAK GENERÁL KIVITELEZÉSÉIG.

Amit vállalunk:

- Ingyenes felmérés - és árajánlattétel.
- Kedvező ár
- Gyors, precíz, minőségi munka.
- Azonnali, vagy rövid határidős munkakezdés.
- Munkánkra 100% garancia.
- Tervezési szaktanácsadás, továbbá segítségnyújtás a megfelelő építőanyagok kiválasztásában.

Munkaterületeink:

- Kőműves munkák (A-Z-ig)
- Burkolás (hideg, meleg burkolatok)
- Gipszkartonozás
- Generál kivitelezés (kulcsra kész átadással)

Telefon: +36-30-753/1456

E-mail: interepitok@gmail.com

ELSŐ OSZTÁLYÚ MAGYAR TERMÉKEK VÁSÁRA!

Tatabányán a Konzum Udvaron
2020. január 27-én 8.00-15.00 óráig
(Rossz idő esetén a Csarnokban)



Régi öltönye, kabátja, bőrkabátja 10.000 Ft-ot ér!
Vásárlás esetén leszámítjuk a vásárlás értékéből!

GYAPJÚ KABÁTOK:

25.900-Ft helyett	15.900 Ft
29.900-Ft helyett	19.900 Ft
33.900-Ft helyett	23.900 Ft
39.900-Ft helyett	29.900 Ft

ÖLTÖNYÖK:

normál, rövidített és slim fit öltönyfazonok

25.900-Ft helyett	15.900 Ft
35.900-Ft helyett	25.900 Ft
39.900-Ft helyett	29.900 Ft

EREDETI BŐRKABÁTOK:

29.900-Ft helyett	19.900 Ft
39.900-Ft helyett	29.900 Ft
69.900-Ft helyett	59.900 Ft

SZÖVETNADRÁGOK NAGY VÁLASZTÉKBAN!



A SZÁMOK NEM HAZUDNAK... FACEBOOK KAMPÁNY

Mi megvalósítjuk hirdetését:
Facebook, Messenger, Instagram

A kampány többek között tartalmazza:

- a hirdetés elkészítését, elhelyezését a Facebook idővonalán, Messenger üzenetek között, Instagram idővonalán
- a célközönség elérését MEGOSZTÁSOK NÉLKÜL
- a cég, vállalkozás megismertetését és látogatói számának növelését

Bővebb információ: 06-30/560-9195

Megbízható

TARGONCÁSOKAT és BETANÍTOTT MUNKÁSOKAT

keresünk
hosszú távú munkára.
☎8-16 óra között:

**06(34)789-406,
06(30)331-1906**

Máda Kft.

OPTI MARKT

Premium optika

látásélmény

**KOMPLETT SZEMÜVEG
MULTIFOKÁLIS LENCSEVEL,
INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLTAT
MOST 39 990 FT-ÉRT!**

**TATABÁNYA
TESCO**

+36 34/306-007

**ONLINE BEJELENTKEZÉS INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLTATRA:
WWW.OPTIMARKT.HU/LATASVIZSGALAT**

*Az akció 2020.01.01-től visszavonásig tart. Más akciókkal nem vonható össze! A kedvezmények csak komplett szemüveg készítése esetén érvényesek. Az akcióban meghatározott keretlektől választhat, amely üzletenként és márkánként eltérő lehet. A lencse akcióban a kedvezmény a kijelölt lencsére vonatkozik! Részletekről és a dioptria tartományokról érdeklődjön üzleteinkben!

**INGYEN KERET
AKCIÓ MINDEN
LENCSETÍPUSHOZ!**

A D-VITAMINHIÁNY MEGLEPŐ JELEI

Gyakran csak napfényvitaminnak nevezik, mivel szervezetünk állítja elő a napsugárzás hatására. A nem túl napos téli hónapokban éppen ezért érdemes jobban odafigyelni pótlására és arra is, hogy időben észrevegyük a hiány esetleges jeleit.

A D-vitamin zsírlában oldódó vitamin, amelyet szervezetünkben raktározunk. Napsütéses időben akár félóra szabadban eltöltött idő is elég lehet, hogy napi D-vitamin szükségletünket fedezzük, ám a borongós hónapok alatt gyakran alakul ki hiányállapot.

Az alábbi jelek figyelmeztethetnek, hogy ideje pótolni szervezetünk D-vitaminkészleteit.

Visszatérő, gyakori fertőzések

A D-vitamin elengedhetetlen immunrendszerünk megfelelő működéséhez, fontos szerepe van mind a védekezésnek, mind az adaptív immunfolyamatokban. Hiányában szervezetünk kevésbé tudja felvenni a harcot a különböző fertőzésekkel szemben, így sokkal gyakrabban kaphatunk el például a hideg hónapokban különböző légúti megbetegedéseket és influenzát is, majd lassabban is fogunk gyógyulni ezekből.



Kép: Kamaszpanasz

Téli depresszió

A D-vitamin kulcsfontosságú az egészséges szerotoninszint fenntartásában, amely fontos szerepet játszik a hangulat, a szexualitás, az alvás, valamint az étvágy szabályozásában. Így az alacsony szerotoninszint közrejátszik a depresszió kialakulásában is. Ezért is van, hogy a borongós, napfényhiányos téli hónapokban sokkal több ember produkál depressziós tüneteket.

Megoldást jelentenek-e a vírusos, megfázásos betegségek ellen a vitaminok? Mennyit szedjünk ezekből? Részletekért kattints!

Folyamatos fáradtság

A D-vitamin az energikusságunkat is befolyásolja, és ha hiányt szenvedünk benne, akkor ez fáradékonysággal, kimerültséggel, anyagcserénk lassulásával is együtt jár.

Csontproblémák

A D-vitamin elengedhetetlen a szervezet kalcium- és foszforszintjének szabályozásához, így kulcsfontosságú szerepet játszik az ízületek és az izmok működésében, valamint a csontok, porcok, fogak egészségének megőrzésében. Alacsony D-vitaminszint hatására csontjaink törékenyebbek lehetnek, valamint izom-, csont- és ízületi fájdalmak, illetve izomgörcsök jelentkezhetnek.

Forrás: Házipatika



HIFU ARCKEZELÉS

AKCIÓ!

KANARI

FITNESS CLUB

Tatabánya

Telefon: 20/44 71 295

Arcké: 2020. január 31-ig



Szilágyi Szabolcs
06 30 8707 417

LAKÁS-
ELADÁS?

DUNA HOUSE



Folyók-Bau Kft.
Folyók Krisztián
Kőművesmester

Telefon: 06(30)264-7653

kültéri munkák, gépi vakolás,
burkolás, járólappozás,
TELJES KÖRŰ LAKÁSFELÚJÍTÁS

HÁMLASZD, FEHÉRÍTSD, NYUGTASD!

Ébreszd fel bőröd a hibernált állapotából!
Hozd formába tavasszal!

**IMAGE TERMÉKISMERTETŐ
és BŐRÁPOLÁSI TANÁCSADÁS.**

2020. január 31-én

10.00-12.00 illetve 16.00-18.00 között
kis létszámú csoportban.

-15% Új vendégeknek
kedvezmény
termékvásárlás végösszegéből!



Bejelentkezés szükséges: Aurum Szalon
Paksi Mária 06 20 972 0669
kozmetikus, bőrtapeuta, Image termékspecialista



**Laminált
parketta
AKCIÓ!**
10 mm-es,
fóózolt (Kaindl márkájú)
laminált parketta

25%
kedvezmény!
(2020. január 1-31-ig)

Tatabánya, CBA Sztráda
Béavásárlóközpont melletti üzletsoron
Tel/fax: 34/337-394
Mobil: 06-20/414-7172



**EGYEDI
GARDRÓBOK,
KISBÚTOROK
GYÁRTÁSA**
RÖVID HATÁRIDŐVEL.

SZÍNVONALAS REFERENCIÁK!
Telefon: 06(30)414-9538



TATABÁNYA, TÁNCICS MIHÁLY ÚT 62.

Telefon: 34/782-142
06-20/403-5361 • 06-20/324-4317
Nyitva: H-P: 9.00-17.00
www.lincziablakkft.hu
e-mail: lincziablakkft@gmail.com



**MŰANYAG
NYÍLÁSZÁRÓK**

Ablakok, ajtók saját
igénye szerint!

GEALAN
made in Germany

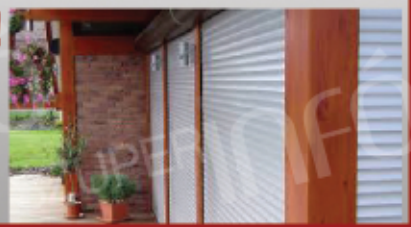
INOOUTIC

MINDEN, AMI ÁRNYÉKOL!

Redőny, reluxa, roletta, szalagfüggöny,
napellenző, szúnyogháló,
külső-, belső párkányok.

MÉRETE GYÁRTVA!

Ingyenes, árajánlat készítés, szaktanácsadás!



Az árak a vásárlásig érvényesek

**Komárom-Esztergom megyei
Békéltető Testület**
(Cím: Tatabánya, Fő tér 36.,
T: 06(34)513-010)



**TATAI, TATABÁNYAI
ÉS
OROSZLÁNYI
ÜZLETÜNKBŐL
AZONNAL
KISZÁLLÍTJUK!**



CO.MODE

Bebútorozunk!

Tatabánya, Népház u. 12. • Telefonszám: (34)511 855
Oroszlány, Dózsa Gy. u. 29. • Telefonszám: (34)560 555
Tata, Május 1 út (benzinkút mellett) • Tel.: (70)621 8001
Nyitva tartás: H-P: 8:30-17:30 Sz: 8:30-12:30

www.comode.hu

Az akció a készlet erejéig érvényes!