

# Omalovánky pro děti



**3**  
obrazky **ZDARMA**

**Ovocné  
šťávy**  
*uzorek*

Obsahuje

- zajímavosti o ovoci
- benefity šťáv pro zdraví dětí



**zdraví na dlani.cz**  
WEB O ZDRAVÍ

**V.I.P.**



**zdraví na dlani.cz**  
WEB O ZDRAVÍ

nekomerční stránky o přirozeném zdraví



**zdraví na dlani.cz**  
WEB O ZDRAVÍ



Ahoj děti!

Tyto omalovánky jsou plné zábavných obrázků, které můžete krásně vybarvit!

Vítejte v kouzelném světě omalovánek!

Tady na vás čeká spousta obrázků, které jen čekají na to, až jim dáte barvy.

Můžete použít pastelky, fixy nebo barvičky – jak jen budete chtít! 😊

Kromě vybarvování se taky dozvíte spoustu zajímavých věcí o zdraví a o tom, jak se o sebe hezky starat.

Ale hlavně – je to vaše zábava, tak se bavte a nechte svou fantazii létat!

Tak na co čekáte? Pusťte se do toho a udělejte svět barevnější! 🌈 🎨

Mějte radost z vybarvování a užijte si spoustu legrace! 🌸 🎨

Samostatně neprodejné.



## Omalovánky pro děti



26  
obrázků

### Ovocné šťávy

- Obsahuje
- návod na výrobu šťávy
  - zajímavosti o ovoci
  - benefity šťáv pro zdraví dětí



## Omalovánky pro děti



26  
obrázků

### Zeleninové šťávy

- Obsahuje
- návod na výrobu šťávy
  - zajímavosti o zelenině
  - benefity šťáv pro zdraví dětí



## Omalovánky pro děti

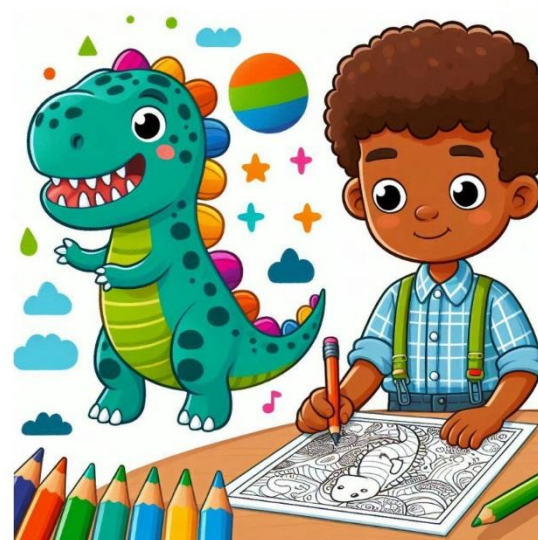


### Dinosauři 1

25  
obrázků



## Omalovánky pro děti



### Dinosauři 2

25  
obrázků





# Omalovánky pro děti



Dinosaurů  
3

25  
obrázků

zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ  
V.I.P.

# Omalovánky pro děti



Dinosaurů  
4

25  
obrázků

zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ  
V.I.P.

# Omalovánky pro děti



Dinosaurů  
5

25  
obrázků

zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ  
V.I.P.

# Omalovánky pro děti



Dinosaurů  
6

25  
obrázků

zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ  
V.I.P.

# Omalovánky pro děti



Dinosauři

7

25  
obrázků



**Jak získám přístup  
k dalším omalovánkám?**

**To se dozvíte  
na konci tohoto sešitku.**



**Náš šikovný kreslíř schoval do každého obrázku malé překvapení  
– několik rozdílů.**

**Při vybarvování se můžeš bavit také tím,  
že budeš hledat rozdíly,  
můžeš je zakroužkovat třeba červenou barvičkou.**





zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ

V.I.P.



# Jablko, jablečná šťáva

## Zajímavosti

Určitě už jsi někdy měl/a jablko, že? Je to jedno z nejoblíbenějších ovoce na světě! Ale víš, co je na jablkách zajímavé?

- **Hvězdička uvnitř** – Když rozkrojíš jablko napůl, ne po délce, ale napříč, uvidíš uvnitř malou hvězdičku! V semínkách jablíčka je schovaná malá hvězdička, která vypadá jako kouzlo. Zkus to někdy!
- **Oblíbené po celém světě** – Jablka se jedí skoro všude! Lidé po celém světě milují jablka, ať už jsou červená, zelená nebo žlutá. Možná jsi už zkusil/a několik druhů jablek. Některá jsou sladká, jiná zase kyselá.
- **Jablečná šťáva plná chuti** – Z jablíček se dělá skvělá šťáva. Když vypiješ skleničku jablečné šťávy, je to, jako bys snědl/a celé jablíčko, jen bez kousání. A co je na tom nejlepší? Jablečná šťáva je sladká a osvěžující!

## Výhody pro tvé zdraví

Teď se podíváme, jak jablečná šťáva pomáhá tvému tělu. Možná si ani neuvědomuješ, jak moc pro tebe jablko a jeho šťáva mohou být užitečné!

- **Dodává ti energii** – Když vypiješ sklenici jablečné šťávy, tvoje tělo dostane spoustu energie. To znamená, že budeš mít sílu hrát si, běhat a skákat po celý den!
- **Pomáhá ti být zdravý/á** – Jablíčka obsahují spoustu vitamínů. Jeden z nejdůležitějších je vitamín C. Ten ti pomáhá chránit tělo před nemocemi. Takže když piješ jablečnou šťávu, pomáháš svému tělu, aby bylo silné a zdravé.
- **Pro lepší trávení** – Jablíčka obsahují vlákninu, což je něco, co pomáhá tvému bříšku dobře zpracovat jídlo. Když piješ jablečnou šťávu, tvé bříško se cítí spokojeně.
- **Posiluje tvoje srdíčko** – Jablečná šťáva ti pomáhá udržet tvoje srdíčko zdravé. A zdravé srdce je důležité, protože ho potřebuješ k tomu, abys mohl/a běhat a hrát si každý den.



zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ





zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ

V.I.P.



# Hruška, hrušková šťáva

Už jsi někdy jedl/a hrušku? Je sladká, šťavnatá a skvělá jako svačinka!

- **Zvláštní tvar** – Hrušky mají legrační tvar, vypadají jako zvonek nebo hruška na vánoční stromeček. Jsou jiné než jablka, ale přesto stejně dobré!
- **Hrušky jsou měkké** – Když jsou hrušky zralé, jsou krásně měkké a snadno se jí. Je to jako kousat do sladkého obláčku. Některé hrušky jsou sladší, jiné jsou trochu křupavé.
- **Šťáva plná sladkosti** – Hrušková šťáva je skvělá! Je sladká jako cukřík, ale úplně přírodní. Když ji vypiješ, je to, jako bys snědl/a spoustu hrušek najednou.
- **Hrušky rostou na stromech** – Hrušky rostou na vysokých stromech a musíš je opatrně trhat, aby se neotlačily. Tihle šťavnatí zelení kamarádi čekají, až budou dost zralí na to, aby ses do nich mohl/a zakousnout!

## Výhody pro tvé zdraví

Hrušky a hrušková šťáva nejsou jen chutné, ale také zdravé! Pomáhají tvému tělíčku, aby bylo silné a zdravé.

- **Dodají ti energii** – Když si dáš hruškovou šťávu, dostaneš spoustu energie, abys mohl/a běhat, hrát si a užívat si den!
- **Pomáhá tvému bříšku** – Hrušky mají v sobě vlákninu, která tvému bříšku pomáhá dobře trávit jídlo. To znamená, že tě nebude bolet bříško a bude ti fajn.
- **Vitamíny pro sílu** – V hruškách je spousta vitamínů, které ti pomůžou růst. Vitamín C tě ochrání před nemocemi, takže zůstaneš zdravý/á a budeš se cítit dobře.
- **Osvěžuje tě** – Hrušková šťáva je skvělá, když máš žízeň. Je sladká, ale také tě krásně osvěží, když je ti horko nebo po dlouhém hraní.



**zdraví na dlani.cz**  
WEB O ZDRAVÍ





zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ

V.I.P.



# Broskev, broskvová šťáva

## Zajímavosti

Broskev je takové kulaté ovoce, které je sladké a šťavnaté. Už jsi ji někdy ochutnal/a?

- **Chlupatá slupka** – Broskev má na sobě jemné chloupky, takže když ji pohladíš, je hebká jako malý plyšák! Když ji oloupeš, najdeš uvnitř sladkou a šťavnatou dužinu.
- **Broskev je šťavnatá** – Když do broskve kousneš, máš v puse plno šťávy. Je tak sladká, že to je skoro jako lízátko! A víš co? Z broskví se dělá vynikající broskvová šťáva, která chutná jako léto.
- **Velká pecka uvnitř** – Uvnitř broskve je schovaná tvrdá pecka. Ta se nejí, ale pomáhá broskvi růst, vypadá jako malý oříšek!
- **Broskve rostou na stromech** – Broskve rostou na vysokých stromech, které se větví do všech stran. Když jsou broskve zralé, voní tak, že bys je mohl/a cítit na dálku!
- **Sladké ovoce z teplých zemí** – Broskve mají rády sluníčko. Nejvíc jich roste v zemích, kde je teplo, jako je třeba Itálie nebo Španělsko. Tam rostou celé léto.

## Výhody pro tvé zdraví

- **Dodává ti energii** – Když si dáš broskvovou šťávu, tvoje tělo dostane spoustu energie. Budeš mít sílu běhat, hrát si a dovádět venku.
- **Zdravá pokožka** – Broskve obsahují vitamíny, které ti pomáhají mít krásnou a zdravou pokožku. Když jíš broskve nebo piješ broskvovou šťávu, tvoje pokožka bude jemná a hladká.
- **Pomáhá tvému bříšku** – Broskve mají v sobě vlákninu, která pomáhá tvému bříšku dobře trávit jídlo. To znamená, že ti bude lépe, když si dáš broskev třeba jako svačinku.
- **Vitamíny pro sílu** – Broskve obsahují vitamín C, který ti pomáhá zůstat zdravý/á. Tento vitamín chrání tvoje tělo před bacily a nemocemi, aby tě nic nezastavilo ve hraní.
- **Silné srdíčko** – Broskvová šťáva je dobrá pro tvoje srdíčko. Pomáhá ho udržovat silné, aby pumpovalo krev a dávalo ti energii na všechny tvoje hry a dobrodružství.



zdraví na dlani.cz  
WEB O ZDRAVÍ



## VIP klub Zdraví na dlani

Zatímco dospělí se v **VIP klubu Zdraví na dlani** mohou naučit o různých relaxačních a antistresových technikách, nezapomněli jsme ani na vás! 🎨

V našem **VIP klubu Zdraví na dlani** jsme připravili spoustu úžasných omalovánek, které jsou jen pro vás.

Najdete tam obrázky, které čekají na to, až je vybarvíte.

Můžete si také vybrat mezi dinosaury, kočkami, psy, vláčky, letadly, auty, traktory nebo vrtulníky.

A to není všechno – naši kreslíři připravují mnoho dalších zábavných omalovánek,

které vám udělají radost! 🦖 🚗 ✈️

Ve **VIP klubu Zdraví na dlani** si na své přijdou i dospělí! Můžou se tam naučit různé techniky, jak se lépe uvolnit a najít klid. Najdou tam Recepty na ovocné šťávy, na čerstvě vylisované domácí oleje, návody, jak poslouchat zvuky přírody, cvičit nebo jak pečovat o své zdraví, aby se cítili šťastně a v pohodě.



**VIP klub Zdraví na dlani** je skvělým místem,  
kde se dospělí dozví, jak si udržet zdraví a pohodu každý den.

Takže, zatímco si dospělí odpočívají nebo se učí nové věci,  
vy si můžete užít malování svých omalovánek z **VIP klubu Zdraví na dlani**.

Popadněte pastelky, vyberte si svůj oblíbený obrázek  
a nechte svou fantazii tvořit nádherné barevné světy! 🌈

Vybarvování je nejen zábava,  
ale i skvělý způsob, jak si odpočinout  
a cítit se fajn.



V.I.P. klub Zdraví na dlani představuje jedinečný a komplexní zdroj informací pro všechny, kdo hledají zdravější a plnější život.

Tento exkluzivní online prostor nabízí širokou škálu témat, která pokrývají celé spektrum zdraví a osobního rozvoje.

## V.I.P. klub Zdraví na dlani

- seriál 100 článků o nemocech  
"Cesta k uzdravení aneb Vítězství nad nemocí",  
který napsal MUDr Vojkůvka.

- "Audio seriál Rady ze zdraví na dlani"

- seriál 44 článků "Surová strava"

- seriál článků "Recepty pro zdraví"

- série článků "Oleje a jejich výroba"

- **Audioknihy:** přes 700 hodin poslechu audioknih,  
témata: léčba těla, léčba duše a pro děti"

od výživové poradkyně Kristýny „Kiki“ Kočičkové:

- seriál 60 článků "Svět čerstvých šťáv"

- seriál 40 článků "Detoxikace"

- Články od Dáši, vaší průvodkyně na cestě k sobě:

- seriál článků "Péče o tělo"

- seriál 45 dílů "Relaxační a antistresové techniky"

- článek "Meditativní kreslení mandal"

- "Antistresové omalovánky mandal" ve formátu  
PDF – celkem 1425 mandal k vybarvování

- **Infokarty o zdraví**, přes 200 kartiček, které jsou  
připomínkou základních pilířů zdravé výživy.

- **Přednášky monsignora Josefa Kavaleho**

- "Historie bible" a "Skutky svatých apoštolů"

- **Výukové programy s Monikou:**

**Projekce duše na fyzické hmotné tělo** - 12 lekcí,

**Energetičtí upíři** - 6 lekcí,

**Tajemství čísel a Numerologie** – 6 lekcí...

- a další zajímavá témata







**zdraví na dlani.cz**

WEB O ZDRAVÍ



Dáša, vaše průvodkyně na cestě k sobě, vás zve do světa meditativního kreslení mandal, které slouží jako nástroj k nalezení vnitřní harmonie a hluboké relaxace. V jejím článku "Meditativní kreslení mandal" objevíte fascinující spojení umění a duchovní praxe, které má hluboký dopad na naše duševní a fyzické zdraví.

## Mandaly a meditativní kreslení mandal

Článek vás seznámí s historií mandal, starodávných symbolů, které jsou používány v různých kulturách pro meditaci a osobní růst. Dáša vysvětluje, jak mandaly prospívají našemu duševnímu zdraví tím, že podporují klid mysli a pomáhají nám lépe se vyrovnat s každodenním stresem a úzkostmi.

Zvláštní důraz je kladen na význam barev a tvarů v mandalách, které ovlivňují náš emoční stav a napomáhají k sebepoznání a osobnímu rozvoji. Kreslení mandal je prezentováno jako terapeutická činnost, která nabízí únik před ruchem moderního světa a umožňuje uživatelům zakusit momenty ticha a pokoje.

K článku jsme připravili 57 knížek Antistresových omalovánek – Mandaly ve formátu PDF. Každá knížka obsahuje 25 obrázků mandal. Témata: auta - 9 knížek, postavičky - 14 knížek, květinové vzory - 14 knížek, Minecraft - 20 knížek. Každá nabízí unikátní a uklidňující zážitek z kolorování.

Připojte se k Dáše a objevte, jak může být kreslení mandal cenným doplňkem vašeho hledání klidu a seberealizace. Umožněte si prožít tuto kreativní cestu k hlubšímu sebepoznání a zklidnění mysli.



**zdraví na dlani.cz**

WEB O ZDRAVÍ





<https://www.zdravinadlani.cz>



<https://www.zdravinadlani.cz/eshop>





**Jak získám přístup k dalším omalovánkám  
a ke spoustě dalších zajímavých materiálů o zdraví?**

**1. Prvním způsobem je zakoupit si přístup do VIP klubu Zdraví na dlani:**

<https://www.zdravinadlani.cz/eshop/57-vip-klub>

**2. Druhým způsobem je zakoupit si v e-shopu Zdraví na dlani přístroj,  
ke kterému dáváme přístup do VIP klubu zdarma:**

[https://www.zdravinadlani.cz/eshop/buscar?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search\\_query=vip&submit\\_search=&p=2](https://www.zdravinadlani.cz/eshop/buscar?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=vip&submit_search=&p=2)



**zdraví na dlani.cz**  
WEB O ZDRAVÍ





Vylisované pro vaše zdraví,  
přírodní oleje plné chuti a energie

**Yoda - domácí lis na  
výrobu panenských olejů**



Čistý, čerstvý a plný života,  
čerstvý olej pro vaši rodinu



[e-shop.ZdraviNaDlani.cz](http://e-shop.ZdraviNaDlani.cz)



**zdraví na dlani.cz**

WEB O ZDRAVÍ

**V.I.P.**





Ovocný ráj v každém doušku,  
zeleninový zázrak v každém poháru

## Nejkvalitnější šnekové odšťavovače



Zelenina a ovoce v lahodné šťávě,  
domácí cesta k zářícímu zdraví




[e-shop.Zdravi na dlani.cz](http://e-shop.Zdravi na dlani.cz)



**zdraví na dlani.cz**  
WEB O ZDRAVÍ

**V.I.P.**





Čistá voda, čistý start,  
základ zdraví pro vaši rodinu

## Destilační přístroje s dlouhou životností



Proč se usazovat s průměrem?  
Destilujte pro výjimečnou čistotu vody



[e-shop.Zdravi na dlani.cz](http://e-shop.Zdravi na dlani.cz)



**zdraví na dlani.cz**  
WEB O ZDRAVÍ

V.I.P.





Silné mixéry pro dokonalé mixování,  
kvalita, která promění vaši kuchyni

## Nejkvalitnější výkonné mixéry



Vytvořte dokonalé pokrmy  
s našimi a dokonalými mixéry



[e-shop.Zdravi na dlani.cz](http://e-shop.Zdravi na dlani.cz)



**zdraví na dlani.cz**

WEB O ZDRAVÍ

V.I.P.

sponzor:



*Zdraví na dlani.cz*

<https://www.zdravinadlani.cz/eshop>



zdraví na dlani.cz

WEB O ZDRAVÍ

