

Peso PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 4/2013
CENA 49 Kč • 1,95 €

CO JÍST V LÉTĚ?

Ochlazující
stravu!

ZLATÝ GLAMOUR

efektivní líčení
nejen k vodě

20MINUTOVÝ

bikiny program

VAŠE DIETA:

► Jana ze Starého Města

-46KG

► Petr z Kolína

-36KG

JENNIFER LOPEZ: HODNÁ HOLKA Z BRONXU



K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE


NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Kuchařka NATURHOUSE

- ❖ zdravé, chutné
a lehké recepty
- ❖ nápady na každý den
a pro každou příležitost
- ❖ výtečný
pomocník
nejen při
hubnutí



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz



**Ředitelka PESO PERFECTO:**

Vanessa Revuelta

Šéfredaktorka:

Mgr. Jana Tobrmanová

Dietní specialisté:

Věra Burešová

Ing. Petra Dubanovská

Jana Jarošová

Mgr. Eva Straškrábová

Vedoucí editorka:

Mgr. Jana Heřmáňková

Redaktoři:

Daniela Beniaková

Renata Burešová

Eva Fraňková

Dita Kočová

Kateřina Stárková

Korektury:

Jana Pfeifferová

Dominika Černá

Art direktor:

Zbyněk Mareš

Grafička:

Daniela Marešová

Obrazový editor:

Helena Oráčová

Anna Rychterová

Fotografie na obálce:

Isifa

Fotografie v čísle:

archív firem, Shutterstock, Isifa

Inzerce:

MC CONSULTANT s.r.o.

Jana Holoubková

tel. +420 728 670 959

Lenka Desatová

tel. +420 602 379 313

inzerce@pesoperfecto.cz

Produkce:

Elliot Group s.r.o.

www.elliott.cz

Vydavatel:

REDUCCIA s.r.o.

Okružní 147/1, 417 12 Proboštov

tel.: +420 273 132 614

Tiskárna:

Tisk Horák a.s.

www.tiskhorak.cz

Předplatné pro ČR:

Blanka Macková

tel.: +420 734 754 069

predplatne@pesoperfecto.cz

Kontakt na redakci:

redakce@pesoperfecto.cz

Registrace:

MK ČR, ISSN 1805-5419

Vydavatel disponuje veškerými autorskými právy. Užití částí textů nebo celku, rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem (zejména mechanickým nebo elektronickým) není možné bez výslovného souhlasu vydavatele.

Redakce neodpovídá za obsah inzerce a vyhrazuje si právo na úpravu informací.

Paprsky pod drobnohledem

J sme plni očekávání, jestli se tohle léto vydaří. A tak jsme paprsky trochu předběhli a posvítili si na ně letos dřív než ony na nás. První polovina léta má být podle prognóz meteorologické stanice deštivá. Dobrá zpráva ale je, že během tohoto popršeného nečasu na sobě můžeme ještě pořádně zapracovat. Náš 14denní dietní plán na str. 42 vám ubere nějaké to kilo, a pokud se k tomu budete i trochu hýbat podle našeho 20minutového bikini programu zaměřeného na tři nejproblematičtější partie (najdete na str. 44) a dáte co proto také celulitidě (tipy přinášíme v rubrice krásy na str. 48), garantujeme, že na vrcholu sezony zazáříte. Do poloviny srpna trvá takzvané anenské léto, které je spojeno s nejvyššími teplotami a nejvíce pálicími paprsky. Užívejte si jich plnými doušky a čerpejte pro tělo nezbytné „děčko“, ale všeho s mírou. Paprsky vás také mohou pořádně potrápít. Přesvědčí vás o tom článek redaktorky Daniely na straně 38. Zchladit se budete potřebovat i v druhé polovině srpna. Žezlo v tomto čase přebírá bartolomějské léto se stabilními a poměrně vysokými teplotami. Takže si nastudujte, jak a čím bojovat proti parnu na str. 32. Jen prozradíme, že zmrzlina to tedy rozhodně není! A jestli se chcete pyšnit krásně nazlátlou barvou i na podzim, nalistujte stranu 50. Vidíme slunce, nebo se nám to jen zdá? No, jdeme to raději prověřit ☺. Těšíme se na vaše dopisy plné horkých letních zážitků.

*Ty nejkrásnější letní dny vám přeje
tým PESO PERFECTO*




Vanessa Revuelta
ředitelka PESO PERFECTO



18

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- 10** ...aloe je rostlina, která v sobě spojuje nejvíce léčivých vlastností?

EXTRA

- 14** Stres a očista organismu

TÉMA

- 16** Nenechte si kazit léto

HVĚZDNÝ PROFIL

- 18** Jennifer Lopez:
Hodná holka z Bronxu

HVĚZDNÁ DIETA

- 22** Je to každodenní dřina

DIETA

- 24** Hubneme s NATURHOUSE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

- 32** Co jíst v létě?

ZDRAVÍ

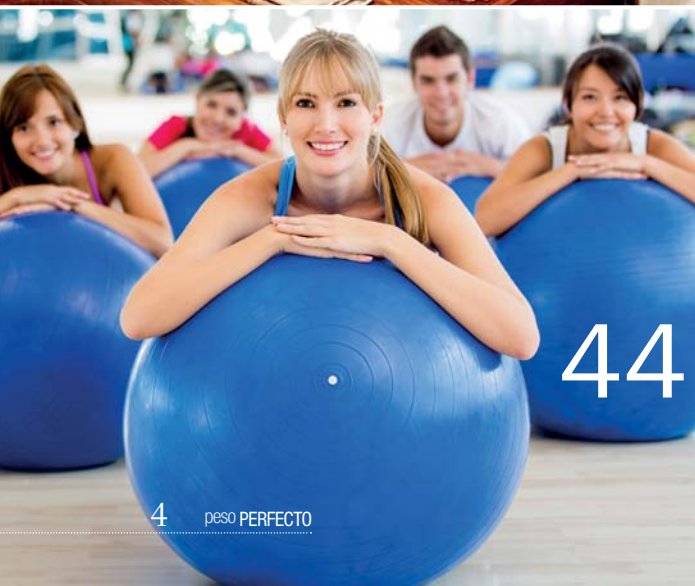
- 36** Ajurvéda, matka medicíny
38 Slunce, tichý (ne)přítel
40 Tipy pro zdraví

FITNESS

- 42** 14denní dietní plán
44 20minutový bikiny program
46 Tipy pro dobrou kondici



36



44

PESOPERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

56

KRÁSA

- 48 Bez dolíčků
- 50 Bronzová až do podzimu
- 52 Zlatý glamour
- 54 Tipy pro krásu

MÓDA

- 56 Tajemství horkého léta
- 58 Kaleidoskop barev
- 60 3x šťavnatý letní koktejl
- 61 Přímořské dobrodružství

GASTRO

- 62 Molekuly v kuchyni
- 64 Recepty
- 68 Tipy pro dobrou chuť

CESTOVÁNÍ

- 70 Netradičně za antikou
- 73 Recepty z cest

SERVIS

- 6 Píšete nám
- 7 PP poradna
- 8 Neuniklo nám
- 69 Předplatné
- 75 Kulturní mix
- 76 Filmové novinky
- 77 Hudební novinky
- 78 Knižní novinky
- 79 Pobočky NATURHOUSE
- 82 V příštím čísle



62



70





Píšete nám...



*Dobrý den,
Peso Perfecto jsem překvapivě
objevila u své kadeřnice. Líbí se
mi styl zpracování i zaměření.
Jen ho skoro nevidím na stán-
kách. Kde se dá sehnat?*

Marta Pouličková, emailem

Milá Marto, aktuální číslo je vždy k dostání na všech dietetických pobočkách NATURHOUSE v Čechách i na Slovensku. Pokud máte zájem o doručení každého nového vydání, nalistujte stranu 69 a vyplňte kupon předplatného.

S pozdravem redakce

*Líbil se mi příspěvek o sóje,
hlavně pak tipy, jak ji netradič-
ně a chutně připravit. Děkuji!*

Zdena S., Čáslav

*Zdravím do redakce
Peso Perfecto,
zaujal mě článek o tom, jak op-
timismus může prodloužit život.
A tak mě napadlo, že na tom
asi něco bude. Moje maminka
měla vždycky úsměv „od ucha
k uchu“, z ničeho si nic nedělala
a nic pro ni nebyl problém. Dožila
se poměrně ve zdraví krás-
ných 86 let. Tak úsměv, prosím.
Optimisté opravdu žijí déle.*

M. Ž.

*Dobrý den,
když mě před rokem oslovila
výživová poradkyně, jestli ne-
chci přeměřit tuk, trochu jsem se
urazila. Ale v tom momentě jsem
o sobě také začala více přemýš-
let. Po porodu druhé dcery mi
zůstalo 10 kilo navíc, od těho-*

*tenství jsem nebyla u kadeřníka
a oblečení také zrovna nezářilo
novotou. Pak jsem zvedla telefon
a tím se můj život otočil o 180
stupňů. V dietetickém centru
v Palladiu mi pomohli shodit
už 8 kilogramů. Začala jsem se
sama sobě zase líbit a už mě
baví o sebe zase pečovat. Navíc
jsem se zamilovala do pilates,
takže se efekt ještě zdvojnásobil.
Je příjemné slyšet od okolí po-
chvalu, že vypadáte dobře, a tak
chci vzkázat všem, kteří váhají –
jděte do toho!*

Lenka V., Praha

*Chtěla bych vědět, jestli neplá-
nujete nějaké větší téma o stra-
vování v létě. Lépe řečeno o tom,
jak se vyhnout všemu letnímu,
co obsahuje cukry?*

Hanka J., emailem

Dobrý den – příspěvek o tom, jak se vyhnout sladkostem v létě, najdete v článku Nenechte si zkazit léto v tomto čísle. Podrobnější informace o tom, co v létě jíst a proč, najdete v rubrice Zdravá výživa. S pozdravem redakce.

Milé čtenářky, milí čtenáři, právě se před vámi otevírá prostor pro vaše názory, postřehy a podněty. Zaujal vás náš článek? Chtěli byste, abychom se věnovali určitému tématu? **Neváhejte a kontaktujte nás!** Napište e-mail na adresu: redakce@pesoperfecto.cz. V každém čísle **pět dopisů vybereme, otiskneme a odměníme drobným dárečkem**, který vás, doufám, potěší.

S poděkováním za vaši přízeň
Jana Tobrmanová, šéfredaktorka

ARGAN REVITAL – ta nejjemnější BIO péče

Jak jinak poděkovat za vaše krásné příspěvky, než zase něčím krásným? Tentokrát odměňujeme pět uveřejněných příspěvků balíčkem **Argan Revital** od **BIO kosmetiky Saloos**. Součástí je Bio arganový tělový olej pro každodenní péči a hydrofilní odličovací olej. Jejich předností je, že obsahují mnoho pro pleť a pokožku těla nezbytných antioxidantů, vitamíny A, E a F a tím šetrně pečují o pokožku. Vyživí ji, hydratují, uklidňují a regenerují. Zpomalují také její stárnutí a odstraní zarudnutí a další dermatologické potíže. Navíc ji nádherně provoní. Růže, levandule a lemon tea tree, to je ta pravá kombinace esencí, které olejům vdýchnou nový rozměr.
www.saloos.cz





Jana Jarošová,
hlavní dietoložka centra NATURHOUSE



NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ
JANA JAROŠOVÁ, HLAVNÍ
DIETOLOŽKA CENTRA NATURHOUSE.



Dobrý den, chtěla bych zhubnout v oblasti břicha a boků. Co musím z jídelníčku vynechat a co naopak přidat? Jde celý proces hubnutí nějak urychlit?

Helena D., Havířov

Ve většině případů rychlé hubnutí vede k tomu, že se sníží obvod hlavně v těch partiích, které by klienti chtěli nechat beze změny. Doporučuji na hubnutí nespěchat, správná strava a lehký pohyb je ideální cesta ke snížení váhy a následnému udržení. V jídelníčku by neměl chybět dostatek zeleniny, bílkovin nejen živočišného původu a přiměřené množství ovoce. Co se týče pohybu, rozhodně nedoporučuji nějaké silové cvičení zaměřené právě na ty partie, které byste si přála zformovat. Podrobnější informace a program přímo na míru Vašim potřebám Vám zdarma sestaví každá výživová poradkyně na všech našich pobočkách NATURHOUSE.

*Zdravím do redakce časopisu **Peso Perfecto**. Chtěla bych poprosit o radu. V létě mám problémy se zadržováním vody. Trápí mne hlavně velmi oteklé nártý, lýtka a prsty na ruce, které nepříjemně brní. Slyšela jsem, že otoky souvisí se stravováním. Co a jak mám jíst, abych letos své potíže aspoň*

částečně zredukovala? Můžete mi doporučit třeba nějaký produkt, který by odvodňoval? Je mi 53 let, nekouřím, jím pravidelně a poměrně zdravě, nemám žádné zdravotní problémy. Děkuji.

Marie J., Rudná u Prahy

Zadržování tekutiny nesouvisí pouze se stravováním, ale z velké části se odvíjí od pitného režimu. Množství přijatých tekutin je závislé na pohybové aktivitě a hmotnosti. Na 100kg váhy se doporučuje vypít okolo 3 – 3,5l nejlépe čisté neperlivé vody nebo vody s kapkou citronové šťávy, případně bylinkového čaje. Těm klientům, které trápí otoky a zadržování vody, doporučuji doplněk stravy FLUICIR, který obsahuje výtažky z červeného vína, borůvky a citrónu. O těchto rostlinách je známo, že pomáhají snižovat zadržování vody a eliminovat nepříjemné pocity, které s ním souvisí.

Vážená paní poradkyně, zajímalo by mě, co si myslíte o všech těch produktech, které mají eliminovat chuť na sladké. Vyzkoušela jsem většinu z nich a nikdy mi moc nepomohly. Máte nějaký osvědčený recept, který by uhasil chuť na cukr?

Anna L., Praha

Často se stává, že produkty, které mají eliminovat chuť na sladké, neodstraní problém, ale jen ho odsunou. Touhu po cukru ve většině případů způsobuje nevyrovnaný jídelníček. Bohužel nemám informace o tom, kdy Vás tyto chutě nejčastěji přepadají a jak se stravujete. Každopádně doporučuji do jídelníčku zařadit vyšší podíl vlákniny a v neposlední řadě ovoce, nejlépe na dopolední a odpolední svačinu. Tělo si zvykne, že získá ze stravy pravidelně něco sladkého ve formě fruktózy. Fruktóza se totiž do krve vstřebává pomaleji a chuť na sladké tak potlačuje.

Dobrý den. Chtěla bych se zeptat, jestli jsou jednodenní půsty, kdy se pije jenom voda s citronovou šťávou, účinné, jak konkrétně tělu pomáhají a jak často bychom je měli dodržovat? Děkuji za odpověď.

Barbora D., Dolní Chabry

Jednodenní půsty pomáhají tělu hlavně se očistit od nahromaděných nečistot. Doporučuji se dělat jednou za měsíc, nejlépe v období okolo úplňku. Nejsem úplně zastáncí těchto půstů, tělo se může čistit i v průběhu měsíce a to hlavně správným pitným režimem a stravou bohatou na vlákninu.



CO DĚLAT PŘI CESTOVNÍ HOREČCE?

Stres před odjezdem na dovolenou trápí spoustu z nás. Je všechno zabalené? Nezapomněli jsme na něco? To jsou nejběžnější otázky, které často způsobí, že nemůžeme usnout, nebo se stanou spouštěčem trávicích a žaludečních obtíží. Jak cestovní horečku zvládat? V první řadě si připravte seznam věcí, které je potřeba udělat před odjezdem. Následně si s partnerem nebo jinými členy rodiny rozdělte úkoly a odpovědnost. Splněné úkoly pečlivě odškrtněte. Večer vše ještě jednou zkontrolujte a ujistěte se, že je všechno v pořádku, uvařte si čaj z meduňky a snažte se usnout. Ráno si nedávejte kávu, ale volte raději vodu nebo čaj, které nepodráždí žaludek. Najezte se. Budete mít více energie, budete se lépe okysličovat atd. A pokud vás cestovní horečka stále neopouští a nebudete řídit, můžete sáhnout i po volně prodejném produktu proti stresu na přírodní bázi.



ZMĚŘIT SE DÁ UŽ I NÁLADA

Novinkou, se kterou přišli američtí vědci, je měření nálady. Na tom by nebylo nic moc divného, kdyby experiment neprobíhal bez účasti samotných měřených. Američané vychází z předpokladu, že více než 90% populace ve věku od 20 do 70 let má profil na sociální síti a aktivně na něj vkládá komentáře a přidává příspěvky. Výzkum vyhodnotil slova často se objevující právě v komentářích a příspěvcích na Twitteru. Díky tomu vědci získali obraz momentální nálady celého státu a došli také k prvním výsledkům. Jako nejsmutnější den byl v Americe vyhlášen ten, kdy došlo k atentátu v Bostonu. Na profilech se objevovaly desetitisíce slov s nejnižší, tedy nejvíce negativní, hodnotou. Za nejšťastnější byl zase prohlášen pětadvacátý prosinec, který napočítal nejvíce slov „happy“ (šťastný) s hodnotou 8,3.



UBÍRÁME SI NA KRÁSE

Průzkum, který byl součástí nové kampaně kosmetické společnosti Dove, poukázal na nesrovnalosti ve vnímání ženské krásy. Podle něj se ženy popisují jinak, než je vidí ostatní a na svém půvabu si zbytečně ubírají. Testování bylo provedeno formou popisu svého zevnějšku, na jehož základě byl policejním malířem zpracován portrét. Na výsledném obrázku ženy vypadaly daleko hůře, než když je popisoval vnější pozorovatel.

OBLIČEJ JE ZRCADLO ZDRAVÍ

PŘIJDE VÁM, ŽE MÁTE NÁHLE POVADLÁ VÍČKA NEBO VÁS PODEZŘELE ČASTO TRÁPÍ AKNÉ? MŮŽE TO MÍT SOUVISLOST S VAŠÍM ZDRAVOTNÍM STAVEM. OTOKY V OBLASTI OČNÍCH VÍČEK OBVYKLE VARUJÍ PŘED PROBLÉMY S LYMFATICKÝM SYSTÉMEM. V TOMTO PŘÍPADĚ JE VHODNÉ ZAHÁJIT DETOXIFIKACI A PROČIŠTĚVÁNÍ MÍZY. KRUIHY POD OČIMA MOHOU SIGNALIZOVAT NEDOSTATEK ŽELEZA. PŘI AKNÉ ZVYŠTE PŘÍJEM POTRAVIN S OBSAHEM ZINKU, OMEGA KYSELIN A VITAMINU B. POZOR SI DÁVEJTE I NA POPRASKANÉ KOUTKY, KTERÉ ZNAČÍ SNÍŽENÍ OBRAVYSCHOPNOSTI A VYŠŠÍ NÁCHYLNOST K CHOROBÁM.





KUSKUS, OSOBNÍ BODYGUARD

KUSKUS SE V NAŠÍ KUCHYNI POUŽÍVÁ JEN ZŘÍDKA. PŘITOM MÁ MNOHO VÝHOD. ŘADÍ SE MEZI TĚSTOVINY, ALE OPROTI TĚM OSTATNÍM VYNIKÁ RYCHLOSTÍ PŘÍPRAVY (STAČÍ HO TOTIŽ JEN ZALÍT VODOU A NECHAT NABOBTNAT) A JE LEPŠÍ I CO DO SCHOPNOSTI ZASYTIT A DODAT DOSTATEK ENERGIE. OBSAHUJE SPOUSTU UHLOHYDRÁTŮ, VLÁKNINU, BÍLKOVINY, VITAMINY SKUPINY B, VITAMIN E, VÁPŇÍK, ŽELEZO A FOSFOR. VEDLE TOHO JE NASYČEN ANTI-OXIDANTY, TAKŽE PŮSOBÍ JAKO OCHRANA PŘED MNOHA CHOROBAMI I VOLNÝMI RADIKÁLY. DOPORUČUJE SE JAKO PREVENCE SRDEČNĚ-CÉVNÍCH CHOROB A RAKOVINY, ZVLÁŠŤ U LIDÍ, U KTERÝCH BY SE MOHLY OBJEVIT GENETICKÉ PREDISPOZICE. KUSKUS TAKÉ POMÁHÁ DETOXIFIKOVAT ORGANISMUS, TAKŽE JEJ MŮŽETE HOJNĚ KONZUMOVAT PŘED ZAHÁJENÍM DIETNÍHO PLÁNU.



HODINA SEM, HODINA TAM...

Čas dovolených je v plném proudu. Úměrně se tedy zvyšuje i pravděpodobnost, že navštívíte destinaci, která je v jiném časovém pásmu. Komplikace, jako jsou bolesti hlavy, nespavost, únava, žaludeční a trávicí potíže nebo závratě, začínáme pociťovat, pokud se čas posouvá o plus tři nebo minus tři hodiny a více. Existují dvě možnosti, jak se s posunem srovnat. Nejradikálnější a také nejnáročnější je se od přeletu ihned přizpůsobit místnímu režimu. Jakkmile půjdete spát v čase, na který jste byli zvyklí tady, probudíte se například ve tři hodiny ráno a cyklus budete mít narušený po celou dobu pobytu a v druhé vlně ještě při přeletu zpět. V den příjezdu nepijte alkohol ani kofein. Naopak si dávejte čistou vodu nebo čerstvé ovocné šťávy. Připravovat se ale můžete i postupně, několik dní před odletem. Stačí, když každý den o půlhodinu posunete čas, kdy chodíte spát dopředu nebo dozadu v závislosti na tom, jestli cestujete na východ nebo západ.



MLÉKO MÍSTO OVOCE?

Všechny mléčné výrobky jsou považovány za základní zdroje vitamínů a minerálních látek. Prý jsou stejně hodnotné jako ovoce. Z minerálních látek se jedná konkrétně o vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor, železo, měď, zinek, selen a jód. Z vitamínů to jsou jak vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K), tak i vitaminy skupiny B. Abychom byli zdravější, měli bychom za den konzumovat 2 až 3 porce mléčných výrobků. Některé z nich fungují i jako antioxidanty. Více na: www.bileplus.cz.



KAŽDÝ DESÁTÝ NEVIDÍ PROSTOROVĚ

Výzkumy z USA ukázaly, že každý desátý člověk není schopen zachytit 3D efekt například v kině nebo na obrázku. Tento jev se nazývá stereoslepota a nastává hlavně u jedinců, kteří mají silnou tupozrakost nebo rozdílné dioptrie na pravém a levém oku. Okolo padesáti procent lidí sice obraz vidí, ale po chvíli pozorování začne pociťovat nepříjemné příznaky. Nejčastěji to bývá rozostřené vidění, žaludeční nevolnost, bolesti hlavy a závratě. Tyto potíže mívají většinou lidé, kteří trpí astigmatismem. Pokud máte při vnímání 3D obrazu podobné problémy, raději se nechte vyšetřit na očním oddělení.



Věděli jste, že...

ALOE

JE ROSTLINA, KTERÁ V SOBĚ SPOJUJE NEJVÍCE LÉČIVÝCH VLASTNOSTÍ



JE VHODNÁ NA PROBLEMATICKOU PLEŤ, POMÁHÁ PŘI ZACELOVÁNÍ RAN, TIŠÍ ZAŽÍVACÍ POTÍŽE... PŘESTO UPADLA VE SVĚTĚ FARMAKOLOGIE A KOSMETIKY NA DLOUHO V ZAPOMNĚNÍ. **ROSTOUCÍ OBLIBA** TRADIČNÍCH POSTUPŮ A PŘÍRODNÍCH PŘÍPRAVKŮ VŠAK **NAVRACÍ ALOE OPĚT NA VÝSLUNÍ.**

připravila: Dita Kočová, foto: Shutterstock



Není žádnou novinkou, že aloe vera je doslova darem z přírody. Její využívání k medicínským a kosmetickým účelům prý sahá do tak vzdálené doby, že se to nedá ani přesně určit. Podle historiků by obdobím její počínající slávy měl být starověký Egypt. Pro Egypťany musela být aloe velmi vzácnou a váženou rostlinou. Byla ob-

jevena i její vyobrazení na předmětech každodenního užívání, zvláště na kosmetických dózách nebo třeba hmoždířích. Navzdory mnoha jejím přínosům ji moderní farmaceutika v průběhu 19. století tak trochu zatratila – ostatně stejně jako mnoho jiných léčivých rostlin. Dnes už ale zase září ve světle reflektorů a denně pomáhá při tolika zdravotních obtížích, že už si vysloužila

i štítek „všelák“. Oplývá totiž vysokým obsahem vitamínů, minerálů, aminokyselin a enzymů.

SEZNAMTE SE – ALOE

Aloe je rostlina složená z vláknitých listů, které v sobě ukrývají gelovou dužinu – aloe. Právě tento gel je zásobárnou vody, díky které přežívá v teplých a suchých oblastech, pro aloe tak typických.



Pochází ze severu a východu Afriky. Dnes se ale pěstuje spíše na území Latinské Ameriky, na Arabském poloostrově a na Kanárských ostrovech. Ovšem přežívá, i když ne v těch nejlepších podmínkách, jelikož ideální je ji nevystavovat teplotám nižším než 10 stupňů, i v méně vhodných oblastech. Aloe vera se pěstuje jak k dekorativním, tak medicínským účelům a dokonce v některých částech Afriky se také jí. Její gelový vnitřek tvoří základ mnoha farmaceutických a dermatologických produktů. V současné době máme zaznamenáno na 250 druhů aloe. Pouze tři nebo čtyři z nich ale mají významné medicínské přínosy.

DVOJÍ VYUŽITÍ

Množství jejich kvalit má na svědomí dvojí využití rostliny – můžeme totiž použít jak listy, tak šťávu. Vytlačáním obsahu listů získáme lesknoucí se gel nepříjemného zápachu a hořké chuti, zatímco naříznutím se získává aloe, tedy šťáva, která je také mírně nahořklá. Je vhodné řez provádět šikmo a v základně listu – tím se maximál-

ně využije všechna šťáva. Je třeba uvědomit si, že uříznutý list již znovu nevyroste. Tato šťáva je na poli farmakologie velmi ceněnou léčivou látkou. Obsahuje přibližně 10 % vody, silice, hořké léčivé látky a deriváty antracenu, z nichž je nejdůležitější složkou aloin, který má projímavé účinky.

Terapeutické účinky aloe se podle dávky velmi liší:

Nízké dávky:

10 – 60 mg/den: zaživací tonikum, choleretikum (látko aktivující produkci žluče a tedy správnou funkci jater), cholagogum (farmaka nebo výtažky z rostlin, které usnadňují sekreci žluči zadržované ve žlučníku).

Střední dávky:

100 mg/den: projímavý účinek.

Vysoké dávky:

Víc než 200 mg/den: jako projímadlo.

SIRUP NEBO ŠTÁVA?

Aloe sirup nebo aloe šťáva se doporučuje užívat v případech občasných zácp, také při očištění střev, při gastritidě, dvanácterníkových vředech, poruchách

funkce žlučníku a při syndromu dráždivého tračníku. Nicméně pro ty samé vlastnosti se naopak nedoporučuje, aby ho užívaly těhotné ženy, ženy v průběhu menstruace nebo osoby s krvácejícími hemeroidy. Také by aloe neměly užívat osoby s Crohnovou chorobou nebo jakoukoli bolestí neznámého původu v oblasti žaludku. Nedoporučuje se podávat ani dětem a nezletilým a vždy je třeba pečlivě zkontrolovat dávkování. Gel nebo dužina, která se získává z listů, je velmi ceněná pro své působení na pokožku: zlepšuje suché ekzémy, zmírňuje odřeniny a podráždění kůže, také popáleniny, akné, lupénku, zranění a vředy z proleženin. Při vnějším použití je navíc účinnou přírodní desinfekcí a efektivním anestetikem v případech bolestí svalů a kloubů – proniká totiž snadno pod kůži. Užívá se ale také proti plísním, jako úleva od svědění, na zlepšení cirkulace – roztahuje cévy a hydratuje tkáň. I když se nejčastěji prodává ve formě gelu nebo krému na vnější použití, je také možnost využít jejich příznivých účinků užíváním sirupu nebo šťávy. >>>



PŘÍNOSY CHEMICKÉHO SLOŽENÍ ALOE

Aloe emodin: přispívá ke správnému fungování střevní sliznice.

Aloeolein: zlepšuje dvanácterníkové a žaludeční vředy. Snižuje kyselost.

Aloetin: neutralizuje účinky mikrobiálních toxinů.

Aloin: ulevuje při zácpě.

Aminokyseliny: podílí se na stavbě bílkovin.

Barbaloin, emodin, emolin: produkují kyselinu salicylovou, která ulevuje při bolesti a horečce.

Caricin: posiluje imunitní systém a obranyschopnost organismu.

Kreatinin: má zásadní význam při uchovávání a přenosu energie.

Enzymy: podílí se na stimulaci obranyschopnosti organismu.

Fytosteroly: protizánětlivé účinky.

Fosfát manózy: má na starosti růst tkání, které zacelují jizvy.

Rostlinné hormony: stimulují růst buněk a zacelování jizev.

Minerály: vápník, hořčík, fosfor, draslík, zinek a měď.

Rostlinný sliz: má změkčující účinek na pokožku.

Mukopolysacharidy: jsou zodpovědné za buněčnou hydrataci.

Saponiny: desinfekční účinky.



ALOE V DĚJINÁCH

S ALOE VERA SE POPRVÉ SETKÁVÁME 4000 LET PŘ. KR. – NACHÁZÍ SE V KRESBÁCH NA ZDECH EGYPTSKÝCH CHRÁMŮ. DALŠÍ NALEZENÁ ZOBRAZENÍ POCHÁZÍ ZE SUMERSKÝCH TABULEK Z OBDOBÍ 2100 LET PŘ. KR. TATO DALEKO SAHAJÍCÍ HISTORIE JE VYSVĚTLENÍM SLOŽITÉHO ETYMOLOGICKÉHO PŮVODU JEJÍHO NÁZVU: ALOE POCHÁZÍ Z ARABSKÉHO SLOVA „ALLOEH“, COŽ SE DÁ PŘELOŽIT JAKO „HOŘKÁ, LESKLÁ LÁTKA“ A VERA ZASE POCHÁZÍ Z LATINSKÉHO SLOVA, KTERÉ ZNAMENÁ PRAVDIVÁ, SKUTEČNÁ, OPRAVDOVÁ.

KRÁSNĚJŠÍ S ALOE VERA – PLATÍ I PRO MUŽE

Aloe regeneruje buňky, posiluje je a pomáhá při zacelování jizev. Navíc díky své schopnosti snadno proniknout pod kůži nezůstává pouze na povrchu (epidermis), ale proniká také do podkožní vrstvy (hipodermis), díky tomu mluvíme o celkovému příznivém působení na pokožku.

Využijete ji při čištění pórů, k výživě tkání (přináší vitamíny, minerály, aminokyseliny a enzymy, které podporují obnovu buněk) a jako sluneční filtr. Je důležité používat masť z aloe vera v kombinaci s dobrým hydratačním přípravkem – tím zamezíte vysušování pleti způsobenému vedlejším – stahujícím – účinkem rostlinného výtažku.

V případě, že se vám, ať už následkem porodu nebo velkou změnou hmotnosti, objevily strie – aloe vám pomůže. S ní jim můžete nejen předcházet, ale také mírnit jejich projevy. Má totiž schopnost regenerovat a pomáhat při zacelování jizev. Stejně jako při péči o tvář, je vhodné aplikovat aloe spolu s dobrým hydratačním krémem a předejít tak svrávému pocitu.

Pro muže: Aloe vera je možné také použít jako krém po holení – její regenerační a rány hojící účinek zmírňuje případná poranění a dodá pocit svěžesti. Pro ty samé vlastnosti je také ideálním přípravkem na ošetření depilovaných míst.

KDY SBÍRAT?

NA SKLIZEŇ, AŽ UŽ ŠTÁVY NEBO LISTŮ, JE NUTNÉ POČKAT DO DOBY, KDY JE ROSTLINA DOSPĚLÁ, COŽ JE VĚTŠINOU V DOBĚ PRVNÍHO KVĚTU, OKOLO TŘÍ LET STÁŘÍ ROSTLINY. MĚLI BYSTE VŽDY VYBÍRAT SPODNÍ LISTY – TY, KTERÉ JSOU BLÍŽ K ZEMI, JELIKOŽ JSOU NEJSTARŠÍ A MAJÍ NEJVYŠŠÍ KONCENTRACI ÚČINNÝCH LÁTEK.



Exkluzivně
k dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE

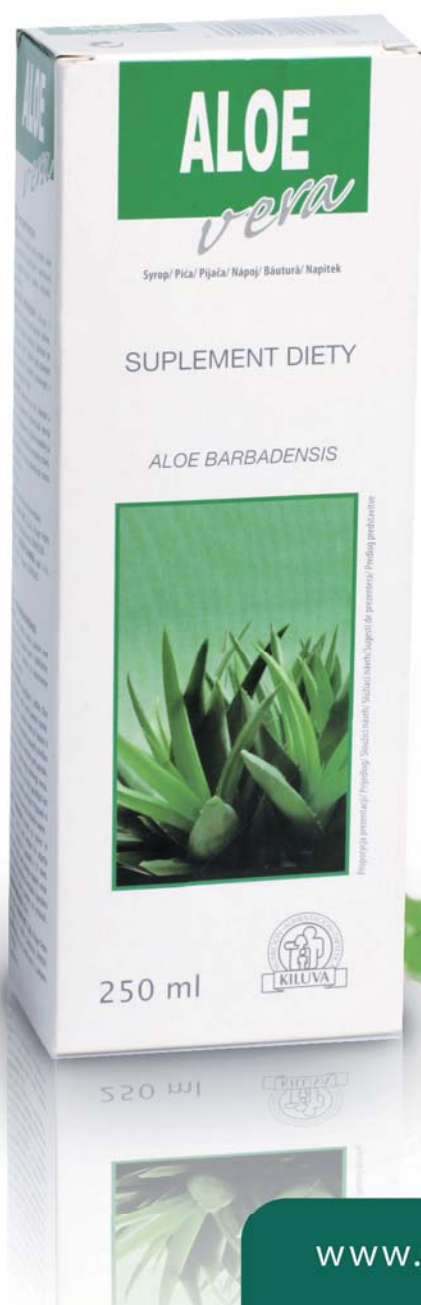


NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě



NOVINKA!

ALOE VERA



⋘ používána po tisíce let

⋘ obsahuje více než
75 účinných složek
(vitamíny, minerály, enzymy...)

⋘ užívejte před
hlavním jídlem



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz



STRES

a očista organizmu

VIZITKA



TIBOR ANTONY,
hlavný výživový
poradca a riaditeľ
siete NATURHOUSE
na Slovensku

Časť
tretia

V minulom čísle časopisu PESO PERFECTO sme si podrobne vysvetlili vplyv správnej činnosti lymfatického systému na zdravie ľudského organizmu. A predtým sme analyzovali vplyv prekyslenia na naše zdravie a definovali homeostázu ako rovnováhu kyselín a zásad v ľudskom organizme. V letnom vydaní sa budeme venovať obzvlášť závažnej tématike a jej vplyvu na náš organizmus a tou je **STRES**.

Na začiatku mi dovoľte citovať profesora Williama Tilleru zo Stanfordskej univerzity:

„Budúcnosť medicíny je založená na ovládaní energie prúdiacej telom človeka.“

Urobte pokus a na Google si zadajte slovo STRES a budete prekvapení, že sa vám v okamihu objaví cca 48 100 000 odkazov na túto tému. To je skutočne varovné číslo.

Na základe výskumov je možné dnes definovať, že stres spôsobuje množstvo chorôb a ochorení, ktoré postihujú ľudí v tzv. rozvinutých krajinách, kde patrí už dnes samozrejme aj Česká republika a Slovensko. Ak je u človeka prítomná nadváha resp. obezita, je to zložitejšie a rizikový faktor sa neúmerne zvýši.

FYZIOLÓGIA STRESU

Je potrebné zadefinovať fakt, že stres môže prameniť z akejkoľvek situácie, alebo myšlienky vyvolávajúcej pocit frustrácie, zlosti a úzkosti. Čo je stresujúce pre jedného, nemusí byť stresujúce pre druhého. Uvedomme si, že každý človek je svojím spôsobom jedinečná bytosť. Stručne povedané, fyziologický stres je stav, keď náš nervový systém nie je v rovnováhe.

Autonómny nervový systém /ANS/ sa skladá z dvoch častí a to je parasympatický nervový systém /PNS/, ktorý sa stará o rast, liečenie a udržo-





vane tela. Všetky funkcie prevádza automaticky. Sympatický nervový systém /SNS/ je to, čomu hovoríme „požiarny hlásič“, resp. čomu sa hovorí útok, alebo útek.

Ak sa rozhodnete, či zvolíte útok, alebo útek, spôsobí to:

- ◆ zmení sa prúdenie krvi,
- ◆ krv neprúdi do žalúdka, aby zjednodušila spracovanie potravy,
- ◆ krv neprúdi do prednej časti mozgu, aby uľahčovala kreatívne myslenie,
- ◆ krv neprúdi do ľadvín a pečene,
- ◆ krv prúdi prevažne do svalov, pretože ste v ohrození a vy budete v najbližších chvíľach urputne bojovať, alebo utekať.

V tejto chvíli nespracováate potravu v tele, nezbavujete sa toxínov, nevyvažujete hladinu elektrolytov v ľadvinách a vôbec neuvažujete kreatívne, pretože ak neprežijete pár nasledujúcich minút tak už na ničom takom nebude záležať. A toto všetko sa deje úplne automaticky.

Je dôležité si ešte vysvetliť ako prebieha stres na bunkovej úrovni, aby sme získali pravdivý obraz o pôsobení stresu na náš organizmus. Ako sa spustí požiarny hlásič /SNS/, prestanú naše bunky rásť a neprebíha bežné liečenie a údržba. Naše bunky sa uzavru a nedostávajú výživu, kyslík, minerálne látky, esenciálne mastné kyseliny a ďalšie látky, ani sa prostredníctvom lymfy nezbavujú prebytočných látok a toxínov. V bunkách sa takto vytvorí prostredie, ktoré je toxické a neumožňuje rast a údržbu tela.

Preto je nutné zadefinovať fakt, že problém dnešnej doby spočíva v tom, že v systéme „útok“ resp. „útek“ žije veľká väčšina z nás prakticky neustále 24 hodín denne.

Naši odborníci v dietetických poradniach NATURHOUSE pomôžu, aby sa váš organizmus dostal do rovnováhy správnou, vyváženou a pestrou stravou. Dokonca máme antistresový program, ktorý ponúkame naším klientom, ktorí sa stretávajú so stresom. Preto neváhajte a prídte s dôverou k nám.

Avšak ako človek, ktorý sa problematike správnej a zdravej výživy venuje 20 rokov, odporúčam skoro všetkým klientom NATURHOUSE, aby si to hlavne prepli v hlave, prehodili výhybku, prehodnotili svoje návyky a skutočne zmenili spôsob života a spôsob

„Ako sa spustí požiarny hlásič /SNS/, prestanú naše bunky rásť a neprebíha bežné liečenie a údržba.“

nazerania na seba samého. Aby prijali odporúčania NATURHOUSE v plnej miere, aby nám dôverovali a na chvíľu zabzdili ten rýchlik, v ktorom sa vezú a opäť začali vnímať nádhernú prírodu okolo nás a všetko pozitívne, čo život prináša.

Prajem vám, aby ste aspoň cez leto zahodili stres ďaleko za seba a prežili len krásne a harmonické okamihy.

V Košiciach, 28.5.2013
Ing. Tibor ANTONY

**ODBORNÍCI
V NATURHOUSE
pomôžu, aby sa
organizmus dostal
do rovnováhy
správnou, vyváženou
a pestrou stravou.**



NENECHTE si kazit léto!

NADMĚRNÉ POCENÍ, BOLESTIVÉ OTOKY NEBO NEZVLADATELNÉ CHUTĚ NA SLADKÉ. I TAK MŮŽE VYPADAT NEJOBLÍBENĚJŠÍ OBDOBÍ ROKU. **S NAŠIMI TIPY PRO POHODOVÉ LÉTO VÁS ALE ŽÁDNÉ NEPŘÍJEMNOSTI NEČEKAJÍ...**

připravila: **Kateřina Stárková**, foto: **Shutterstock**

Skoro 73% lidí se v létě potýká aspoň s jedním z těchto problémů. Necelé čtvrtině z nich dokonce není cizí i více než jeden z těchto nepříjemných neduhů. V létě je totiž lidský organismus vystavován daleko vyšší zátěži, a to až o 16%, než v jiných ročních obdobích.

PROBLÉM ČÍSLO 1: OTOKY

Teplo zatěžuje žilní systém. Zatížení se projevuje špatnou cirkulací krve. Krev odtéká pomaleji a v menším množství hlavně z končetin. Tekutina, která nestihne odtéct, se nahromadí a vzniká edém. Zpočátku se otoky projevují nenápadně. Mezi první příznaky patří třeba jen pocit těžkých nohou nebo mravenčení. Bolest přichází později. Otoky jsou nejen nepříjemné, ale i dost omezující. Kromě toho, že nemůžete nosit žádné páskové letní boty, protože řemínky se vám bolestivě zařezávají do nohou, můžete také dát sbohem všem letním sportům – cyklistice, jízdě na in linech a mnoha dalším. Dát si nohy do zvýšené polohy a snížit tak tlak krve v končetinách, to je řešení jen na chvíli. A studená lázeň také nepřináší valnou úlevu. Pro dlouhodobý efekt nebo úplnou eliminaci problému se doporučuje pravidelná chůze, speciální cvičení s nohama na podporu cirkulace krve, používání různých chladivých gelů, každodenní masáže, ale také třeba správný pitný režim.



PROBLÉM ČÍSLO 2: POCENÍ

Ve chvíli, kdy se organismus přehřeje, spustí se automatická klimatizace. Tělo začne okamžitě produkovat pot, který prochází na povrch póry v kůži, a tím zabraňuje přehřátí. Potíme se po celém těle, což můžeme poznat třeba podle pocitu, že se na nás oblečení více lepí. Skrze velké potní žlázy ale proniká ven více tekutin. Ty se potom rozkládají a uvolňované složky z tohoto procesu zapříčiňují nepříjemný zápach. Velké potní žlázy se nachází v podpaží, tříslech, na hrudníku, na ploskách nohou a v okolí intimních partií. Základním předpokladem, jak procesu pocení zabránit, je pravidelné sprchování vlažnou vodou. Chlad totiž póry stahuje. Po sprše je samozřejmostí použít deodorant a antiperspirant. Pro lepší efekt pak můžete použít pánské kosmetické přípravky, které jsou vybaveny větším množstvím účinných látek, protože jsou přizpůsobeny agresivnějšímu mužskému potu. Zápach částečně způsobují bakterie, takže se doporučuje používat antibakteriální mýdlo s neutrálním pH. Třeba takové, kte-

ré používáte pro intimní hygienu. Pomáhá také nosit volnější střihy a materiály, které neobsahují silon. Kosmetické salony pak nabízí injekční aplikaci botulotoxinu, který omezí činnost potních žláz nebo ionoporézu, která změní iontové složení a pocení omezí na minimum. Co vám však od pocení pomůže nejvíce, je strava. Její složení totiž ovlivňuje množství potu i jeho výsledný pach. V zásadě platí, že velmi aromatická strava se projeví i v potu. Vyřadte proto česnek, cibuli, kari či kmín a z nápojů pak ty sladké, sycené a alkoholické, dále omezte na minimum nebo zcela vynechte tučná jídla, fastfoodové speciality a ryby. Při nadměrném pocení pomáhá šalvěj a to jak zevnitř, tak zvenku. V lékárnách můžete koupit například šalvějové tinktury k lokálnímu ošetření nebo šalvějové tablety.



PROBLÉM ČÍSLO 3: NEZVLADATELNÉ CHUTĚ

V letním období může mnoho z nás pociťovat daleko větší chuť na sladké. To je samozřejmě zapříčiněno mimo jiné lákadly v podobě zmrzlin a granit, popřípadě alkoholických koktejlů, které k létu patří. V každém případě se však nejedná o nic zdravého a přínosného pro organismus. Právě naopak. Zmrzlina nás může osvěžit, ale organismus dlouhodobě neochladí. Navíc jsou to naprosto zbytečné cukry, které tělo obvykle nestihne zpracovat a uloží je. Kromě zmrzlin nás ale také může přepadnout chuť na dortíky, bonbóny, čokoládu a další dobroty, které s osvěžením vůbec nesouvisí. Proč? Je to způsobeno tím, že sluneční paprsky nás unavují a jak jinak by tělo mělo doplnit energii než tím, že si řekne o rychlé cukry? V létě je třeba přizpůsobit zpomalenému metabolismu i jídelníček.

JE TO O STRAVĚ

STEJNĚ JAKO VĚTŠINA POTÍŽÍ, I TYTO SE DAJÍ KORIGOVAT ZAŘAZENÍM SPRÁVNÝCH KOMPONENTŮ DO JÍDELNÍČKU. VÝŽIVOVÍ SPECIALISTÉ A ODBORNÍCI NA NOVOU VÝCHOVU VE VÝŽIVĚ Z DIETETICKÉHO CENTRA NATURHOUSE PŘI POTÍŽÍCH S POCENÍM, OTOKY NEBO CHUTĚMI NA SLADKÉ DOPORUČUJÍ SPECIÁLNÍ TŘÍTÝDENNÍ PROGRAM POD OZNAČENÍM OPERACE BIKINY. S PRVNÍM LETNÍM DNEM SE NA NĚJ MŮŽETE PTÁT NA VŠECH POBOČKÁCH V ČECHÁCH I NA SLOVENSKU, JEJICHŽ SEZNAM JE K NAHLÉDNUTÍ NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH WWW.NATURHOUSE-CZ.CZ. V PLÁNU NAJDETE SPOUSTU DOPORUČENÍ, RAD A TRIKŮ CO JÍST A PÍT. A PRO TY, KTERÍ BY MARNĚ PÁTRALI VE FANTAZII, JAK TATO JÍDLA PŘIPRAVIT, VYDALI ODBORNÍCI NATURHOUSE DOKONCE KUCHAŘKU.



HODNÁ HOLKA z Bronxu

NIKDO BY NEHÁDAL, ŽE **KŘEHKÁ A KRÁSNA JENNIFER LOPEZ POCHÁZÍ Z DRSNÉHO BRONXU**. NARODILA SE TADY UČITELCE A POČÍTAČOVÉMU TECHNIKOVÍ V LÉTĚ ROKU 1970. PRÁVĚ RODIČE SE VŽDY SNAŽILI CHRÁNIT NEJEN JI, ALE I JEJÍ DVĚ SESTRY PŘED NEVLÍDNÝMI PODMÍNKAMI TĚTO NECHVALNĚ PROSLULÉ ČTVRTI A DOPŘÁT JIM KVALITNÍ VÝCHOVU.

připravila: **Eva Fraňková**, foto: **Isifa, Shutterstock**

Maminka prokázala malé Jennifer velkou službu, když ji ve čtyřech letech přihlásila na hodiny tance. Dá se říct, že tento okamžik předurčil její budoucnost. Malá JLo tančila jako o život a v sedmnácti už se hlásila na prestižní taneční školu na Mannhattanu. Toužila po kariéře tanečnice a za svým snem se cílevědomě vydala. Velkým rozčarováním pro ni bylo, když se jí několik let vůbec nedařilo najít uplatnění. Nakonec vyhrála casting v taneční skupině. Začala cestovat, vystupovat a konečně i vydělávat.

HVĚZDNÁ KARIÉRA

Z tanečního parketu se Jenn pomalu přesunula před televizní kamery. První roli dostala v populárním komediálním seriálu *In Living Color* jako *Fly Girl*. Následovalo několik dalších rolí v televizních

seriálech. Jennifer začala mít v této branži slušně našlápnuto. Ale ona o kariéru televizní herečky jednoduše nestála. Lákal ji film. „Odmalička jsem zpívala a tancovala. Teď jsem toužila hrát ve filmu,“ vysvětluje. A opět si šla za svým. V roce 1995 na plátně zazářila jako hvězda snímku režiséra Gregoryho Navyho o mexických vystěhovalcích *Moje rodina* a společně s Wesleyem Snipesem a Woodym Harrelsonem pak ve *Vlaku plném peněz*. Průlom přišel v roce 1997 díky filmu *Selena*, ve kterém ztvárnila titulní roli zpěvačky Seleny Quintillany Perezové, kterou v roce 1995 zabil šílený fanoušek. Tato role jí vynesla nominaci na Zlatý glóbus. A pak už to šlo jako po drátku. Točila a vydělávala. A ne málo! Za účinkování ve snímku *Policajtky* inkasovala devět miliónů dolarů a stala se nejlépe placenou latinskoamerickou herečkou.





SE STEVENEM TYLEREM A RANDY JACKSONEM zasedla v porotě American Idol.

MULTIFUNKČNÍ ŽENA

S hudbou začala koketovat kolem roku 1998 a o rok později, v první den velkých prázdnin, vydala svůj debut s názvem *On the 6*. Pojmenovala ho podle čísla metra, kterým jezdila do práce. Album bylo super úspěšné a vyneslo jí dokonce nominaci na cenu Grammy. Jenn se od té doby hudby nevzdala a vydala už sedm alb. Dělá to dobře, pokaždé reflektuje aktuální styly a všechno jí vychází. Aby toho nebylo málo, rozjela svůj business i v oděvním a kosmetickém průmyslu. Má svou vlastní značku oblečení JLo by Jennifer Lopez. Cílí hlavně na mladé dívky a navrhuje příjemné a nositelné kousky jako džíny, trika, ale i pásky, peněženky nebo kabelky. Několikrát se stala tváří oděvních i kosmetických značek zvoucích jmen, jako je třeba Louis Vuitton. K úplnému štěstí jí tak scházal ještě její vlastní parfém. Na nic nečekala, uvedla ho na trh pod jménem *Glow* by JLo a prodaly se ho rekordní počty. Povzbuzena úspěchem pak vytvořila i další variace parfému a dokonce přišla i s pánskou vůní *Sweetface*.

VŠICHNI JEJÍ MUŽI

Kariéra vskutku pohádková. Jennifer se daří vše, na co sáhne. O to horší je to na poli lásky. Prvním

zásadním vztahem a zároveň i prvním manželem JLo byl Ojani Noa. Manželství to bylo krátké, ale zato hodně bouřlivé. Brali se v roce 1997 a o rok později se rozváděli. Tento temperamentní Kubánc hned po rozvodu napsal knihu o jejich pikantním společném životě. JLo rozjela soudní bitvu a podařilo se jí vydání knihy zabránit. Ojani se jí ale chystá vydat v jiné zemi. A proč vlastně skončilo jejich manželství? Ojani nacytal svou ženu in flagranti s rapperem Puffem Daddym. S tímto charismatickým černochem jí to ale také dlouho nevydrželo... Druhá svatba, s Crisem Juddem, byla pohádková. Jenn na sobě měla bílé šaty od Valentina, družičky na novomanžele naházely deset tisíc okvětních lístků růží a mezi sto čtyřiceti svatebními hosty byli například Jude Law nebo Vince Vaughn. Ale ani tohle nebyl její osudový muž. Za pohledného Crise Judda, kterého poznala při natáčení svého videoklipu, byla Jennifer vdaná od října 2001 do ledna 2003. Za zmínku ještě stojí vztah s Benem Affleckem. I tady to vypadalo na svatbu, ale Benn těsně před veselkou vycouval. Rušili ji doslova několik hodin před naplánovaným obřadem a do detailu zařízenou hostinou 14. září 2003. JLo se ale rychle oklepala a začala randit s Markem

Anthony. Ten se kvůli Jennifer rozvedl se svou manželkou a opustil dva malé syny. Spolu se pak vzali krátce na to v červnu 2004. O čtyři roky později Jennifer Markovi porodila dvojčata – kluka Maxe a holčičku Emme. Ani tento vztah ale nevyšel. Následoval rozvod, který nebyl snadný. Mezi partnery docházelo k velkým hádkám a tahanicím o děti. „Když jsem se rozváděla, měla jsem pocit,

že se mi zhroutil svět,“ svěřila se JLo. I když má za sebou už tři rozvody, je znovu šťastná a zamilovaná. Jejím vyvoleným je pětadvacetiletý tanečník Casper. A navzdory jejich osmnáctiletému věkovému rozdílu to vypadá, že jejich láska jenom vzkvétá. „Pravda je, že nevíme, co se stane, ale milujeme se a žijeme přítomností. Navzájem se děláme šťastnými!“ uzavírá Jennifer. ■

CO JSTE NEVĚDĚLI O JLO

- ◆ Doma chodí zásadně v tričku, protože jí připadá sexy: „Miluju ten sexy ležerní pocit a způsob, jak vám dobré tričko propůjčí trendový vzhled.“
- ◆ Byla porotkyní soutěže American Idol. Svou účast v dalším ročníku podmiňovala smlouvou na 17 milionů dolarů. Producenti ale řekli jasně ne.
- ◆ Chůvu pro svá dvojčata hledala v roce 2010. Její požadavky byly, aby daná osoba měla hroší kůži, uměla být milá ve vyhrocených situacích a dokázala se rychle přizpůsobit v cizích zemích. Jednu takovou našla a platí jí 150 000 dolarů ročně.
- ◆ Velmi svérázným způsobem se rozhodla vylepšit si honorář za módní přehlídku ALC v roce 2009. Tehdy si půjčila v klenotnictví Roberta Mouawada šperky v hodnotě více než padesát tisíc dolarů. Už je nevrátila a přivlastnila si také šaty z přehlídky s tím, že to je přece běžná praxe.
- ◆ Má pojištěný zadeček na úctyhodných 27 milionů dolarů.



- ◆ Časopis People ji v roce 2011 vyhlásil nejkrásnějším člověkem. Hispánská kráska si prý zaslouží titul právem už kvůli tomu, že navzdory věku a starostem s dvojčaty vypadá báječně. „Výjimečně nejsem schopna slov, ale tímto jsem opravdu velmi poctěná,“ komentovala titul Jennifer.
- ◆ Týž rok, tedy 2011, byla časopisem Forbes vyhlášena za nevlivnější světovou celebritu.
- ◆ Je opravdu dobrá sportovkyně. V roce 2008 absolvovala slavný Nautica Malibu Triathlon, během kterého si zaběhala, projela se na kole a plavala. To vše zvládla za dvě hodiny, třiatdvacet minut a osmadvacet sekund. Byla to její nejtěžší fyzická zkouška v životě.

S BÝVALÝM PARTNEREM MARKEM ANTHONYEM má dvě děti. Maxe a Emme ale vychovává společně s tanečníkem Casperem Smartem, o kterém tvrdí, že má s dětmi krásný a přátelský vztah.





Je to každodenní dřina

JENNIFER LOPEZ UŽ DÁVNO NENÍ DVACET. PORODILA DVĚ DĚTI. I PŘES TO MÁ VŠAK VELMI PĚKNOU A ŽENSKOU POSTAVU. SAMA ALE PŘIZNALA, ŽE TO NENÍ SAMO SEBOU A UDRŽET SVÉ TĚLO JI STOJÍ HODNĚ DŘINY. DÁVNO POCHOPILA, ŽE SE NĚKTERÝCH DOBROT MUSÍ NAVŽDY VZDÁT A ŽE BEZ SPORTU TO PROSTĚ NEPŮJDE...

připravila: Eva Fraňková, foto: Isifa, Shutterstock

JEDEN DEN PODLE JLO

SNÍDANĚ: Lívanec s kiwi a jogurtem light, čerstvá ovocná šťáva.

OBĚD: Kuře po orientálsku s rýží.

VEČEŘE: Losos na rozmarýnu, zelenina.



JLO PŘI CVIČENÍ neopomíná pitný režim. Dopřává si tu nečistší vodu přímo z ledovce!

CO NA TO ODBORNÍK?



Mgr. Eva Straškrábová,
výživová poradkyně centra
NATURHOUSE

JÍDELNÍČEK JLO je z pohledu bílkovin, tuků a sacharidů vyrovnaný a odpovídá dennímu energetickému příjmu. Skladba jídla je přiměřená, jenom bych doporučila konzumaci jídel v časovém rozmezí 2 – 3 hodin, tzn. vložit do současného jídelníčku ještě ovocné přesnídávky a to dopoledne i odpoledne. Ovoce lze připravovat ve formě ovocných šťáv, koktejlů, ale také se dá konzumovat v syrovém stavu. Určitě si JLo zaslouží pochvalu za používání olivového oleje, konzumaci mořských ryb, které jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin a podílejí se na snižování hladiny cholesterolu, a také pochválím za pravidelnou fyzickou aktivitu. Dále je třeba zdůraznit význam přítomnosti zeleniny

v jídelníčku, ať už v syrovém stavu – ve formě salátů, nebo tepelně upravené. Množství by se mělo pohybovat okolo 200 g (pokud je do jídla začleněna i sacharidová příloha) nebo 250 g – 300 g (pokud sacharidová příloha chybí). Pití neperlivé vody v průběhu dne je tou nejlepší variantou, jak zajistit dostatečný pitný režim. Pro zpeštění můžeme do vody přidat ještě kolečko citrону, pomeranče, limetky apod. Na závěr bych jako výživový poradce NATURHOUSE JLo určitě doporučila naši vlákninu FIBROKI, která nejenže zajišťuje čistící efekt trávicího traktu, napomáhá k zajištění vyrovnané hladiny cukru, ale také obohacuje lidský organismus o řadu důležitých minerálních látek jako jsou vápník, hořčík, železo.

DO POSILOVNY CHODÍ Jennifer obden. Na každý z dnů má od trenéra sestavený jiný cvičební plán, kterým posiluje odlišné partie.



svou přednost. Přiznává, že svůj postavu už tolik neřeší a občas zahřeší. Čokoládu má ráda, a tak si ji prostě čas od času dopřeje. Ptáte se, kde je tedy ta dieta? V jejím případě jde spíše o dietu, při které se organismus nezatěžuje škodlivými látkami. Proto se vyhýbá cigaretám a alkoholu. Jennifer také prozradila, že v rámci zdravého hubnutí využívá doručovací služby, která rozváží čerstvé ovoce a zeleninu. Všechno jídlo navíc rozděluje do ně-

kolika malých porcí denně, které zapíjí neperlivou vodou. Dbá i na dostatek potřebných živin a vitamínů a zcela se vyhýbá fastfoodové stravě.

TŘIKRÁT TÝDNĚ V POSILOVNĚ

Jennifer Lopez si navíc najala fitness trenéra celebrit Gunnara Petersona. Ten už si vzal do parády takové hvězdy, jako je Angelina Jolie a Penelope Cruz. Pod jeho vedením trénuje zpěvačka v posilov-

ně nejméně třikrát týdně, vždy po dobu jedné hodiny. JLo si prostě oblíbila sport jako takový. Kdykoliv může, věnuje se turistice, jezdí na kole a plave. Dobře ví, že to je cesta za pevným tělem. Kromě toho ráda navštěvuje cvičební kurzy s kombinací kratšího aerobního rozcvičení a následným cvičením s protahováním. Mezi oblíbené řadí pilates, jógu nebo tanec. A na jejích choreografiích je to znát! ■

HVĚZDNÉ TIPY JLO

„Vše záleží na životosprávě. Já jsem si musela nastolit komplexní režim, který zahrnuje fyzickou aktivitu i určitá omezení. Je to náročné, ale stojí to za to. Cítím se o moc lépe než kdykoliv předtím,“ prozradila Jenn. Zkuste to podle ní i vy!

Každý den se snažte připravit jedno jídlo s přídavkem kvalitního olivového oleje. Snižuje cholesterol a zároveň zrychluje metabolismus. Můžete si jím pokapat pečivo, nalít ho do salátu nebo ho použít na smažení místo klasického oleje.

Alespoň jednou za týden si dejte rybu. Nejlépe čerstvou, žádné zmrazeniny. Jen mořské ryby totiž obsahují ome-

ga-3 mastné kyseliny, které jsou přírodním lékem pro srdce. Nejlepším zdrojem těchto látek jsou například tuňák, losos či makrela.

JLo miluje maso. A to i červené. Tak proč nezkusit místo hovězího zvěřinu? Je v ní mnohem méně tuku a chutná neuvěřitelně skvěle!

Při přípravě jídel používejte cibuli. Ideální je červená, která obsahuje mnoho antioxidantů.

Pijte čerstvou šťávu z pomeranče. Žádné slazené džusy, ani jiné náhražky. Pokud sníte celý pomeranč, doplníte si i důležitou vlákninu.

Úplně vynechejte alkohol a cigarety.

PŘI VÝBĚRU POKRMŮ hraje u JLo nejdůležitější roli čerstvost. Nesnáší vše, co bylo už někdy zamražené!





MARTIN MACÁŠEK
Bohumín

VĚK: 29 let

VÝŠKA: 186 cm

DRÍVĚJŠÍ VÁHA: 105,8 kg

NYNĚJŠÍ VÁHA: 86 kg

ZHUBL: 19,8 kg

DOBA HUBNUTÍ: 4 měsíce

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 58 (XXL)

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 54 (L)

SNÍŽENÍ 0: 2-3 konfekční velikosti

NATURHOUSE ... spokojení klienti
... Vám pomůžeme ...

PO KÚŘE

-20 KG

**Mám energii
na rozdávání**

POCHVALUJE SI PAN **MARTIN MACÁŠEK**, KTERÝ
V OSTRAVSKÉM DIETETICKÉM CENTRU V OC NOVÁ
KAROLINA DOKÁZAL ZHUBNOUT ZA 4 MĚSÍCE 20 KG.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

Jak jste objevil NATURHOUSE?

Po doporučení blízkého člena rodiny, který v NATURHOUSE hodně zhubnul a zlepšil svůj zdravotní stav, jsem se podíval na internet a domluvil si první schůzku.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

V posledních pěti letech jsem neustále nabíral na váze z důvodu změny životního stylu a práce v nepřetržitém provozu. Poté, co jsem najel na dietu a naučil se stravovat pravidelně i při směnách, se mi podařilo váhu postupně snížit a udržet si ji.

Co Vám vyhovovalo či nevyhovovalo v průběhu hubnutí?

V prvních týdnech diety pro mě bylo těžké zvyknout si na nový režim stravování. Jíst 5krát za den pro mě bylo velmi složité. Naopak mi vyhovovalo, že jídlo lze jednoduše a nenáročně připravit a potěšilo mě, že v pestré stravě bylo zahrnuto maso, mléčné výrobky, zelenina i ovoce.

Jak Vám pomáhaly speciální produkty a které z nich jste si oblíbil?

Produkty mi pomohly zhubnout mnohem rychleji, než jsem očekával. Mezi své oblíbené přípravky bych zařadil kapsle APINAT, ampule LEVANAT, vlákninu FIBROKI a čaj INFUNAT RELAX.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Některé produkty budu užívat i nadále, patří mezi ně vláknina FIBROKI, čaje, detoxikační kúry, proteinové výrobky a tyčinky.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Při pravidelných kontrolách s dietoložkou, na kterých jsem se vážil i měřil, jsem měl možnost sledovat, jak hubnu kilo za kilem, což pro mě bylo motivující. Na těchto konzultacích jsem se také dozvěděl, v čem dělám chyby a čeho se mi podařilo dosáhnout, což mi při hubnutí velice pomáhalo.

Bylo těžké zhubnout?

Ze začátku pro mě bylo těžké uvěřit, že

se mi podaří zhubnout, ale jak ubývala kila a centimetry, tak mi to udělalo velkou radost. Díky pravidelným kontrolám a jasným dietním jídelníčkům nakonec hubnutí nebylo až tak těžké, jak jsem si na začátku myslel.

Dosáhl jste svojí cílové hmotnosti?

Po překonání počátečních problémů s novým režimem jsem nakonec své cílové váhy dosáhnul.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Můj jídelníček se proměnil od základu. Do stravování jsem zařadil 2krát týdně ryby a netučné maso připravované na olivovém oleji, celozrnné pečivo s kvalitní šunkou a tvarohem a ovoce a zeleninu dvakrát denně.

Jak se cítíte po dietě?

Můj zdravotní stav se již velmi brzy po nasazení diety začal zlepšovat a v současnosti již nemám problémy s tlakem, které mě dřív velmi trápily. Upravila se mi také hladina cholesterolu, nejsem tak unavený jako dříve a mám mnohem více energie.

Čím Vás dieta v NATURHOUSE obohatila?

Dieta mi úplně změnila celý život. Naučil jsem se správně jíst, pít a připravovat si jídlo. Uvědomil jsem si, jak je důležité o jídle přemýšlet a mít pravidelný rytmus stravování, což mi dříve přišlo nepodstatné.



PŘED KÚROU

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

V první polovině diety ano, jezdil jsem hodně na kole a chodil plavat. Poté jsem ale musel kvůli zdravotním problémům náročný fyzický pohyb omezit a hubnul jsem tedy jen díky dietě.

Pokračuje Vaše spolupráce s NATURHOUSE i v současnosti?

Má spolupráce s NATURHOUSE pokračuje i nadále a mám v plánu ji udržet i do budoucna. ■



**PETR BRÁZDA**

Kolín

VĚK: 36 let

VÝŠKA: 182 cm

DŘÍVĚJŠÍ VÁHA: 137,1 kg

NYNĚJŠÍ VÁHA: 101,6 kg

ZHUBL: **35,5 kg**

DOBA HUBNUTÍ: 4 měsíce

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: XXXL

VELIKOST OBLEČENÍ PO: L

SNÍŽENÍ O: 3 konfekční velikosti

PO KŮŘE**-36 kg**

**Mám
36 kilo
dole
a to jsem
ještě neskončil**

KDYŽ **PAN BRÁZDA** RAPIDNĚ PŘIBRAL, MUSEL SE VZDÁT SVÉ VÁŠNĚ – FOTBALU. TEĎ UŽ SVŮJ DRES ZASE OBLÉKÁ. ZBAVIL SE TOTIŽ TĚMĚŘ 36 KILOGRAMŮ, KTERÉ HO OMEZOVALY.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

Zeptáme se trochu netradičně – co považujete za největší gól svého života?

Samozřejmě shozené kilogramy. Musím říct, že to bylo snad nejnápinavější utkání, ale také takové, z jehož výhry mám největší radost ☺.

Jste milovník sportu. Jak je tedy možné, že jste přibral, ač jste se sportu věnoval?

Já jsem se mu právě moc nevěnoval. Měl jsem problémy s dýcháním. To vás potom sportování moc nebaví. Teď už je vše zase jinak. Vedle fotbalu pravidelně cvičím a běhám...

Zmínil jste se, že jste začal přibírat asi před 6 lety. To je dlouhá doba, během které určitě proběhly nějaké pokusy o zhubnutí?

Ano, samozřejmě. Asi jako každý člověk jsem zkoušel svým kilům „domluvit“ sám. Vždycky mě ale přelstily.

Ztráta vůle?

Spíš jo-jo efekt. Zhubnul jsem 10–15 kg za 2 měsíce, ale pokaždé jsem se za čas vrátil na svou původní nebo i vyšší váhu.

Takže o tom, jak je při dietě důležité pravidelně a vyváženě jíst, jste se dozvěděl až v NATURHOUSE?

V podstatě ano. Doposud jsem zkoušel hubnout tak, že jsem nic nejedl.

A v jakém momentě přišlo rozumnější řešení v podobě NATURHOUSE?

Ono přišlo trošku náhodou. Řekla mi o něm má neteř. Pobočku v Pardubicích jsem navštívil záhy a nestačil se divit, co všechno jsem dělal špatně. Pochopit, jakým způsobem v těle vše funguje, to, myslím, každému strašně moc otevře obzory.

Takže souhlasíte s tvrzením našich dietologů, že na nové výchově ve výživě není nic složitého?

Mohu potvrdit, že dodržováním doporučené diety, pravidelným stravováním 5x denně, pohybem a užíváním podpůrných produktů to jde opravdu lehce. Člověk

vlastně není odkázán ani na jídla, která nejsou dobrá, jak si spousta lidí myslí.

Co z nového jídelníčku jste si nejvíce oblíbil? A je nějaké jídlo, které jste se naučil jíst až během diety?

Určitě ryby a středomořskou kuchyni na všechny způsoby.

Lidé často říkají, že jim při dietě chybí sladkosti. Byl to i Váš případ?

Ano i ne. Zjistil jsem, že když budu dodržovat zásady správného a vyváženého jídelníčku, budu v těle mít pořád optimální hladinu cukrů, takže chuť na sladké nepřicházela tak často, a když už mě přepadla, utišil jsem ji vlákninou FIBROKI.

Oblíbil jste si ještě nějaký další z produktů?

Ano, docela mi pomohly ampule LEVANAT PLUS a čaj INFUNAT RELAX.

Byly i situace, kdy jste dietu porušil nebo byste s hubnutím nejraději skončil?

Situace, kdy jsem dietu porušil, samozřejmě nastaly, ale myslím, že to nebylo nic tragického. S dietou jsem nechtěl skončit. Hnací motorem hubnutí byla má vrozená soutěživost. Pravidelné týdenní převažování na kontrolách mě vedlo k tomu, že jsem dietu dodržoval a nepřestával s ní. Momentálně nemám problém s pravidelnou konzumací zdravé stravy. I když si o víkendu dopřeju nějakou tu dobrůtku, vím jak na to, abych se cítil dobře a současnou váhu si udržel.

Se svou současnou váhou jste tedy již spokojen?

Podánilo se mi zhubnout za 4 měsíce 35,5 kg. Se svou současnou váhou zatím zcela spokojen nejsem, ale ještě jsem neskončil... ■

PŘED KÚROU



**JANA KATRŇÁKOVÁ**

Staré Město

VĚK: 35 let

VÝŠKA: 158cm

DŘÍVĚJŠÍ VÁHA: 111,1kg

NYNĚJŠÍ VÁHA: 65,6kg

ZHUBLA: **45,5kg**

DOBA HUBNUTÍ: 8 měsíců

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 50-52

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 40

SNÍŽENÍ O: 5-6 konfekční velikosti

PO KŮŘE**-46 KG**

Nový člověk, nový život

JANA KATRŇÁKOVÁ BYLA ZPOČÁTKU SKEPTICKÁ. VŠAK UŽ VYZKOUŠELA MNOHO DIET. ALE AŽ DÍKY NATURHOUSE SE STALA NĚKÝM ÚPLNĚ JINÝM. LÉPE ŘEČENO – NĚKÝM LEHČÍM O NEUVĚŘITELNÝCH 45,5 KILOGRAMŮ!

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

PŘED KÚROU

Mnoho našich klientů přivede do NATURHOUSE náhoda. Byl to i Váš případ?

Jednoho jarního dne jsem šla s dcerou kolem pobočky NATURHOUSE v Uherském Hradišti a oslovila mne mladá slečna, jestli bych si nechala změřit BMI a poměr tuku a vody v těle. Vzhledem k tomu, že už jsem byla delší dobu se svou váhou nespokojena, využila jsem toho a měření jsem podstoupila.

A co bylo impulzem k tomu, abyste šla na první opravdovou konzultaci?

Všechny údaje, které mi slečna sdělila, byly pro mne naprosto alarmující, a tak jsem se objednala.

Jaké byly Vaše pocity po vstupním pohovoru? Nadchla jste se nebo jste zůstala, jak se říká, spíš nohama na zemi?

Jelikož se na nás ze všech stran valí spousta informací o zaručeném hubnutí, byla jsem trochu skeptická, ale nakonec jsem byla velmi příjemně překvapena.

Jak probíhala konzultace – byla jste hodně nervózní? Bála jste se třeba neznámého?

Vůbec ne. Paní dietoložka Romana Hanačíková se mnou probrala mé dosavadní stravovací návyky, zdravotní problémy a nakonec mi sestavila jídelníček a doplnila jej o produkty z výtažků z rostlin. Odcházela jsem domů s nadšením, že hned od zítřejšího dne začnu hubnout.

Zmínila jste produkty, které NATURHOUSE sám vyvíjí. Oblíbila jste si nějaký?

Celým hubnutím mne provázela vláknina FIBROKI, dávala jsem si ji do jogurtu a vždy jsem se na ni těšila. Byl to takový můj rituál, udržovala mne nasycenou a spokojenou. Také jsem si velmi oblíbila ampule FLUICIR, které mi pomáhaly v boji proti zadržované vodě a navíc výtečně chutnaly.



Většinou klientů dodá sílu první výsledek. Kdy se dostavil u Vás?

Už po týdnu. Přišla jsem na konzultaci a zjistila, že mám o 2 litry vody a 1 kilogram tuku méně, což mne opět motivovalo v hubnutí pokračovat.

A co první velký váhový úbytek? Byl také překvapivě rychlý?

Ano. Úspěchy se dostavovaly takřka z týdne na týden a já pomalu odkládala oblečení a šahala po menších a menších velikostech. Během 8 měsíců jsem zhubla 30 cm v pase a na váze ubyla o 45,5 kg.

Ptát se, jestli se cítíte lépe, je asi zbytečné. Po čem se Vám proti minulosti třeba vůbec nestýská?

Po tom, jak jsem se zadýchávala, když jsem šla po schodech. Teď dokonce jezdím bez problémů na kole a mám mnohem lepší náladu. Nejdůležitější však pro mě je, že se mé zdravotní problémy výrazně zlepšily a cítím se mnohem lépe.

Měla jste se během hubnutí o koho opřít?

Ano. Jmenuje se Romana Hanačíková. Vždycky mi dodala sílu a vlídná slova. Díky ní jsem dokázala tak pěkně zhubnout. Romano, tímto ještě jednou mnohokrát děkuji ☺! ■





PO KÚRE
-13,7 KG



**“Pýtať si v obchode
o tri konfekčné veľkosti
menšie oblečenie je
neopísateľný pocit“**

„PO DVOCH DEŤOCH, PRI SEDAVOM ZAMESTNANÍ A PRI ŽIADNOM POHYBE SI MA MOJE „KILÁ NAVYŠE“ OBLÚBILI A NECHCELI MI DAŤ ZBOHOM,“ ZVERILA SA PANI **JANA HUDÁKOVÁ**, KTORÁ VĎAKA ODBORNEJ POMOCI V DIETETICKOM CENTRE NATURHOUSE V KOŠICIACH SCHUDLA 14 KG ZA 5 MESIACOV.

prípravil: NATURHOUSE, foto: archív NATURHOUSE

JANA HUDÁKOVÁ

Košice

VEK: 35 rokov

VÝŠKA: 168 cm

VÁHA PRED: 85,7 kg

VÁHA PO: 72 kg

SCHUDLA: 13,7 kg

DĹŽKA TRVANIA: 5 mesiacov

VELKOŠŤ OBLEČENIA PRED: 46

VELKOŠŤ OBLEČENIA PO: 40

ZNÍŽENIE O: 3 konfekčné veľkosti oblečenia

Väčšina príbehov našich klientov začína tak, že skúšajú najprv chudnúť sami a odbornú pomoc vyhľadajú, až keď sú všetky pokusy neúspešné. Bol to aj váš prípad?

Áno, ako väčšina žien, aj ja som prešla a vyskúšala mnohé diéty. Samozrejme buď bezvýsledne alebo s pekným jo-jo efektom.

Čo bol ten rozhodujúci moment kedy ste začali uvažovať o riadenom chudnutí?

Moje zdravotné problémy ako bolesti chrbtice a nôh či iné zdravotné problémy sa len zväčšovali a oblečenie sa dalo vždy kúpiť väčšie. O pitnom režime nemohla byť ani reč, pretože vypiť denne pol litra je naozaj veľmi málo.



Premýšľali ste dlho, než ste sa rozhodli pre NATURHOUSE? Ako ste sa o ňom dozvedeli?

Raz ma zastavila pani, ktorá mi dala ponuku, či si nechcem zmerať svoje telesné hodnoty. Verte, boli katastrofálne. Prvú jej ponuku na objednanie sa na konzultáciu som hodila za hlavu veď „ja to zvládnem sama“. Omyl! Keď ma oslovili druhýkrát, tak sa čosi vo mne prebudilo a povedala som si, že to predsa len skúsím.

Aký bol pre vás prvý týždeň?

Prekvapivý. Po príjemnej konzultácii sme si s dietetickou poradkyňou pani Vierkou nastavili plán na prvý týždeň a išli sme do toho. Bola som prekvapená, koľko toho človek môže cez deň zjesť. O týždeň som bola ľahšia o 2,5 kg. Bolo to neuvěřiteľné a zároveň super.

Ako by ste zhodnotili prechod k novej výchove vo výžive?

Naučila som sa zdravšie variť a hlavne prijímať tekutiny. Veľmi mi chutila vláknina FIBROKI, ktorá mi pomohla aj v mojich zdravotných problémoch, chutili mi aj kakaové sušienky FIBROKI a čaj INFUNAT TE VERDE. Odporúčané jedlo som si rozdelila na päť dávok, ktoré som sa snažila jesť každý deň v rovnakom čase, nakoľko mi to moja práca dovoľuje. Pridala som veľa zeleniny a 2-3l vody denne.

A postupne ste pridávali pohyb...

Áno, začala som doma trochu cvičiť a verte či nie, výsledok nenechal na seba dlho čakať. Samozrejme občas sa stane, že sa Vám nič nechce a za týždeň zhodíte len nejaké to deko. Netreba hneď vešať hlavu, ale ísť ďalej, pretože to stojí za to. Ak máte aj podporu rodiny, tak je to ešte ľahšie.

Dnes ste ľahšia o 14 kíl.

Ako vás to zmenilo?

Som plná optimizmu a verte mi, pýtať si v obchode o tri konfekčné veľkosti

PRED KÚROU



menšie oblečenie je neopísateľný pocit. Nemám žiadne zdravotné problémy, vládzem sa hrať a behať s deťmi. Mám rada každý pohyb, ktorý urobím navyše, pretože to robím pre seba a pre svoje zdravie.

Takže ste v cieľi?

Do splnenia svojho cieľa mám ešte 4 kilá, ale pevne verím, že sa mi tento cieľ podarí splniť a že sa už nikdy k pôvodným zlým stravovacím návykom nevrátim.

Akú najväčšiu osobnú skúsenosť s NATURHOUSE by ste odovzdali ľuďom, ktorí ešte váhajú?

Na tomto chudnutí sa mi páčilo najmä to, že v NATURHOUSE človeka nenúti do ničoho, je to len a len na vás. Ak si niekto myslí, že je to o nejakých zázračných pilulkách, tak sa veľmi mýli. Je to predovšetkým o úprave stravy, sebadisciplíne, dodržiavaní „rituálov“ a optimizme. ■



VHODNĚ ZVOLENÉ
JÍDLO NÁM TOTIŽ
MŮŽE V PARNÉM
A DUSNÉM POČASÍ
HODNĚ ULEVIT.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



CO JÍST V LÉTĚ?

OCHLAZUJÍCÍ STRAVU!



Stačí poslouchat, co nám radí od přírody nastavený organismus. Sám nejlépe ví, že pobyt ve vysokých teplotách je pro něj zátěží. Musí vynaložit mnohem víc energie, aby všechno fungovalo tak, jak má. Síla na trávení řízků, majonézových salátů či smaženek už mu prostě nezbývá.

JÍDLO JAKO KLIMATIZACE

Podle tradiční čínské medicíny některé potraviny tělo ochlazují a jiné ohřívají. Čerstvá, svěží, chladná, ale nikoli příliš studená strava nám může pomoci výrazně vyrovnat horké prostředí. Navíc bychom v horku také měli jíst méně než v chladných měsících roku a měli bychom se vyvarovat kaloricky vydatných a mastných jídel. Zatěžují organismus, především trávicí a poté i oběhový systém. Náš jídelníček by měl obsahovat minimálně jedno zeleninové jídlo denně, nejlépe samozřejmě místo večere.

POTRAVINY, KTERÉ VÁS ZCHLADÍ

Dokážou tělu pomoci, aby se uvolnilo a ochladilo. Pomáhají mu vyrovnávat jeho teplotu s okolním prostředím. A jaké to jsou?

Ovoce a zelenina – Obojí má výrazný ochlazující efekt, ať už v původním stavu, nebo ve formě vylisovaných šťáv. V případě ovoce jde především o tropické a subtropické druhy a také lesní plody.

Mléčné výrobky – Organismus ochlazuje všechny a obzvláště to platí pro ty zakysané, tedy pro jogurty a kefíry.

Studené polévky – Můžete je jednoduše připravit prakticky z jakékoliv zeleniny – stačí ji krátce povařit (jen 5 – 10 minut, dlouhý var mění energii potravin na zahřívající), přidat sůl, koření či bujón a zakysanou smetanu, rozmixovat a dát vychladit. Díky obsahu minerálů a proteinů se rovněž hodí po fyzické zátěži.



Zelený čaj – Tento nápoj výrazně ochlazuje organismus, a to i v případě, že jej pijete teplý (v první chvíli samozřejmě zahřeje, ale v zápětí už začne pracovat jeho ochlazující energie). Podle nedávných výzkumů navíc podporuje výkonnost i regeneraci.

Bílé víno – Na rozdíl od červeného vína vás to bílé příjemně ochladí. Nenabádáme vás tímto ke konzumaci velkého množství alkoholu, ale jeden vinný střík určitě neublíží.

Máta – Ochlazující efekt této bylinky je skutečně mimořádný, stačí si vzpo-



OCHLAZUJTE SE SEZONNÍM OVOCEM.

Dopřávejte si jej čerstvé, nejlépe v BIO kvalitě či přímo z farmy, kde bylo vypěstováno bez zásahu chemie.

menout, jaký vám mentolové žvýkačky udělají „vít v puse“. Lze ji konzumovat nejen ve formě čaje, ale využít můžete i nadrobno nasekané čerstvé lístky, které jsou výborné do salátů nebo jako koření při pečení masa.

Meduňka – Z této ochlazující bylinky si můžete připravit výborný studený meduňkový čaj, který vás nejen osvěží, ale při večerní konzumaci vám navíc pomůže dobře usnout. Čerstvé lístky se používají na ozdobu moučníků, ale stejně jako máta se hodí i do salátů nebo pod maso. Osvěžující efekt má i příjemná meduňková vůně s citrónovým nádechem.

OMEZTE ZAHŘÍVAJÍCÍ POTRAVINY

Jejich konzumaci pomáháme tělu, aby se zpevnilo a prohrálo. Do jídelníčku bychom je tedy měli zařazovat hlavně v chladných podzimních a zimních dnech. Jsou vhodné také pro zimomřivé lidi, kteří mají často studené ruce a nohy. Patří mezi ně například všechny pokrmy, které se dlouho vařily (extrémní jsou dlouho připravované masové vývary). Dále smažená a tučná jídla, červená masa a některé druhy koření – vysoce zahřívající je například zázvor, na ten v létě raději úplně zapomeňte, a také třeba skořice nebo pepř. Pro konzumaci pod horkým letním sluncem nejsou vhodné ani těžké smetanové omáčky, zahuštěné polévky, kozí mléko a kozí sýr, kořeněné a plísňové sýry, drůbeží, hovězí a vepřové maso, sójová omáčka, cibule a křen. Pokud jde o zdravou výživu, nedoporučují se v horkých dnech ani jídla z pohanky a jáhel – tyto obiloviny patří mezi zahřívající.

NEUTRÁLNÍ POTRAVINY JEZTE KDYKOLI

Neutrální potraviny jsou ty, které naše tělo ani nezahřeje, ani neochladí, může je tedy bez obav konzumovat v jakémkoli ročním období. Do té skupiny patří: ovoce mírného pásu (např. jablka, hrušky, švestky, meruňky), semena, ořechy, zelená listová a kořenová zelenina, luštěniny, většina obilovin, ryby a mořské plody, máslo, tvaroh, brambory, rýže, droždí, telecí maso, šafrán, lékořice.

ZMRZLINU ANO, ČI NE?

Je pravda, že konzumace zmrzliny v prvním okamžiku přinese díky jejímu chladu pocit osvěžení. Ten ale po chvíli vezme za své, a to tím dříve, čím sladší zmrzlina je. Měli bychom proto dávat přednost spíše ovocným nesmetanovým druhům, protože i tady platí, že kalorické jídlo zahřívá.

CO PÍT V LÉTĚ? NEPERLIVOU VODU!

Dodržování pitného režimu je v horkých letních dnech ještě důležitější než jindy. Že bychom měli vypít asi 1,5 – 2 litry tekutin denně (v případě extrémního horka ještě více), to asi všichni víme. Ale víte, co se stane, když pitný režim podceníme? Pokud nám chybějí oproti standardnímu dennímu příjmu například dva litry tekutin, výkon mozku už se podstatně snižuje a člověk je výrazně unavený. Při vyšších ztrátách může dojít i k srdeční zástavě. Dostatečný pitný režim tedy zvyšuje fyzickou i psychickou odolnost organismu.

UHASTE ŽÍŽEŇ ZADARMO!

Nejlepším nápojem je totiž obyčejná voda. Ta by měla tvořit základ pitného režimu po celý rok, ale v horkých dnech obzvláště. Můžete ji samozřejmě prostřídat i s dalšími nápoji – domácím sirupem, 100% ovocnými džusy ředěnými vodou nebo neslazenými





ovocnými čaji. Výborným ochlazujícím a osvěžujícím nápojem je neslazený čaj s citronem a také minerálky, ovšem jen ty s nízkým obsahem minerálů.

LEDOVÉ NÁPOJE? NE!

Žízeň totiž zaženou jen na okamžik. Na nízkou teplotu nápoje organismus zareaguje zvýšeným prokrvením rtů a nosohltanu a my pocítíme ještě větší žízeň. Platí, že tekutiny by měly být přiměřeně teplé, okolo dvaceti stupňů. Vhodné nejsou ani příliš horké nápoje jako černá káva nebo černý čaj.

PIJTE I KDYŽ NEŽÍZNÍTE

Subjektivní pocit žízně zdaleka neodpovídá naší skutečné potřebě tekutin. Správně bychom měli pít, i když žízeň nemáme! Pocit žízně je už varovným signálem a ne tím, co nás vede k příjmu tekutin. Navíc je tento pocit u některých lidí oslabený. Zvláště u těch starších!

POZOR NA MINERÁLKY

Pro doplnění příjmu tekutin můžeme využít středně mineralizované přírodní vody. Dospělý by jí ovšem neměl vypít více než 0,5l za den, děti samozřejmě ještě o něco méně. Zároveň by se měly různé druhy tohoto typu vody střídát, a to z důvodu jejich rozdílného a mnohdy nevyváženého obsahu minerálních látek. Silně mineralizované přírodní vody by dospělí měli konzumovat jen výjimečně a v omezeném množství. V případě dětí se jedná o naprosto nevhodný zdroj tekutin. Informaci o tom, o jaký druh vody se jedná, nalezneme na etiketě láhve – každá balená voda musí být v souladu s příslušnou legislativou náležitě označena.

KÁVU JEN S VODOU

V černém čaji a kávě je obsažen kofein, který má močopudné účinky a tím zvyšuje ztráty tekutin, které jsou v horkém počasí už tak velké. Pokud už si kávu dáme, měli bychom k ní vypít stejné množství jiné tekutiny, nejlépe vody. Zcela výjimečně bychom měli pít slazené nápoje (např. limonády, kolové nápoje, ochucené minerálky apod.). Nejvhodnější nejsou ani energetické nápoje a nektary. Obsahují poměrně vysoké množství cukru, což jen zvyšuje pocit žízně. ■



MOHLO BY SE ZDÁT, že vás v horkých letních dnech ochladí právě zmrzlina. Opak je ale pravdou!

TIPY PRO SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM

- ✗ Pravidelný příjem tekutin v průběhu celého dne.
- ✗ Nepít velké množství tekutin najednou, raději malé dávky a často.
- ✗ Nejvíce tekutin vypijte v dopoledních hodinách.
- ✗ Báječné osvěžení si připravíte smícháním čisté vody s čerstvě vymačkanou pomerančovou nebo citronovou šťávou.
- ✗ Ideálním pomocníkem pro zahnání žízně jsou slabé bylinkové čaje.
- ✗ Sycené tekutiny nekonzumujte v době pohybové zátěže.
- ✗ Balené vody skladujte v chladnu, rozhodně ne na slunci.





NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Úplná novinka na trhu!

dietesse.3

7 lákavých příchutí nízkokalických marmelád pro vaši štíhlou linii



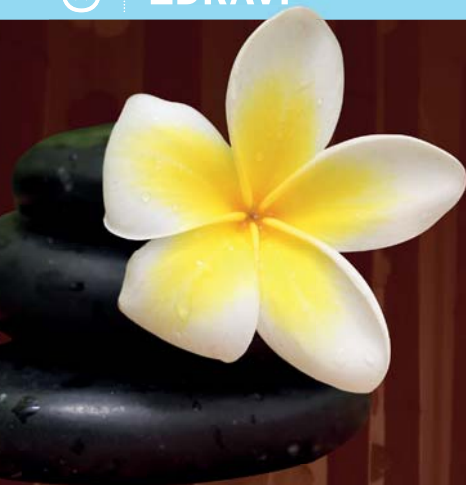
- ideální ke snídani,
- obsah ovocného podílu 50 g na 100 g marmelády,
- ve 100 g se nachází pouze 25 g sacharidů a 0,1 g tuku.



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





AJURVÉDA NEMÁ VE SPOLEČNOSTI DOBROU POVĚST. MNOzí NA NI NAHLÍŽÍ JAKO NA PODŘADNÝ, ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB LÉČBY, KTERÝ HRANIČÍ SE ŠARLATÁNSTVÍM. **PŘITOM TO BYLA PŘÁVĚ AJURVÉDA, KTERÁ PŘED 5000 LETY POLOŽILA ZÁKLADNÍ KAMENY VŠEM MEDICÍNSKÝM SYSTÉMŮM,** A DOKONCE JE UZNÁNA SVĚTOVOU ZDRAVOTNICKOU ORGANIZACÍ JAKO PŘÁVOPLATNÝ MEDICÍNSKÝ OBOR.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock a Planet Zen

AJURVÉDA, matka medicíny



Ajurveda staví na vyrovnanosti organismu. Jedině v rovnovážném stavu totiž může být člověk zcela zdravý. Jakékoli narušení energetické rovnováhy už je vnímáno jako nemoc a projevuje se různými symptomy v závislosti na tom, jaká energie a v jaké oblasti je v nerovnováze.

VZÁJEMNÉ PROPOJENÍ

Převzetí této teorie za svou některými medicínskými obory má logické vysvětlení. I jednoduché nemoci, které všichni známe, jako je například pouhé nachlazení, mají s ajurvédskou teorií jednoznačnou souvislost. Akorát je nazýváme jinak. Podle běžné medicíny je člověk náchylný k nachlazení, pokud má oslabený imunitní systém. Oslabení imunitního systému ale vzniká při nevyváženosti organismu a neustálém na-

narušování okolními vlivy, které mohou mít vedle fyziologických příčin i psychologický původ. Právě kvůli psychologickému aspektu je ajurvéda, jako jediná z alternativních způsobů léčby, doporučována v kombinaci s klasickou medicínou. Krásně se totiž doplňují. Zatímco klasická medicína vyléčí příznaky, ajurvédské techniky najdou původce.

TEORIE ENERGIE

Ajurvédská teorie rozlišuje tři typy energií. Nazývají se dóši. Základní členění je na ohnivé energie, vzdušné energie a vodní energie. V ajurvédské teorii se pojmenovávají kapha, váta a pitta. V každém člověku jsou zastoupeny všechny, avšak jedna je vždy dominantní, druhá silnější a poslední jen doplňková. Tyto dóši potom tvoří energetický vzorec člověk, který je jedinečný.

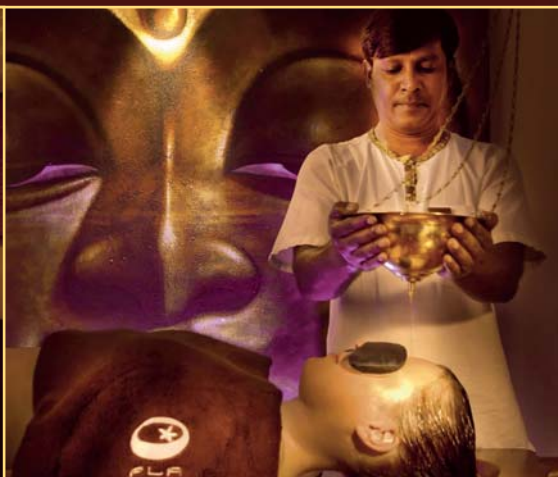
HLAVNÍ PILÍŘ – ŽIVOTOSPRAVA

Zdraví může člověk být pouze za předpokla-

URČOVÁNÍ DÓŠI

Typ dóši dokáže zhodnotit jen zkušený terapeut. Problém českých salonů, které se na ajurvédskou medicínu specializují, je ale v nedostatečné kvalifikaci personálu. Právě kvůli tomu si u nás ajurvéda vybuchovala ne příliš pozitivní pověst. Ajurvéda je obor, který se předával ve formě lidové slovesnosti, většinou v rodinách z dědečka na otce, z otce na syna a tak dále. Každý mistr, který se ajurvédskou medicínou zabýval, přirozeně přidal ten nejcennější klenot, a to osobní zkušenosti a praktické znalosti. Proto je důležité navštívit takové wellness studio, kde pracují indičtí mistři ze samotné Kerraly, kolébky ajurvédy.

Zavítat můžete například do salonu PLANET ZEN, na který jsou velmi dobré reference a který se také může pochlubit skvělými výsledky i dokonale znalým personálem. „V PLANET ZEN určujeme dóšu na základě pulzní terapie. Toto určení je naprosto přesné. Od toho se pak



du, že je tělesná konstituce udržena tak, jak byla nastavena při našem narození. Existuje ale spousta okolních vlivů, které rovnováhu narušují. Nejčastěji se jedná o toxiny, rozbourání poměru kyselin a zásad v těle nebo nedostatečný příjem živin. Právě životospráva hraje podle ajurvédy jednu z nejdůležitějších rolí. Základem je vyvážený příjem všech životně důležitých složek, konzumování výhradně čerstvé stravy, dostatek minerálů a vitamínů. Jídelníček souvisí i s tím, jaká dóša ve vašem těle převažuje. Jiné složení je vhodné pro typ váta – pitta, jiné pro typ kapha – váta. Ajurvédský jídelníček není v žádném případě v rozporu s dietetickým plánem například od NATURHOUSE. Obě alternativy se mohou krásně doplňovat. Vedle vyvážené stravy totiž ajurvéda pracuje i s bylinnou terapií, relaxací, aromaterapií a masáží.

odvíjí i vysoká úspěšnost celé léčby,“ říká James Rocky, hlavní mistr wellness studia, které má k dnešnímu dni u nás tři pobočky.

DLOUHODOBÁ SPOLUPRÁCE, ŽÁDNÁ RECIDIVA

K tomu, že se pomocí ajurvédy, popřípadě kombinace klasické medicíny s ajurvédou, dosahuje skvělých výsledků, přispívá permanence. „Ajurvéda je dlouhodobý proces, který probíhá v pořadí aktivace, udržování balance, čištění organismu a obrana,“ říká James Rocky ze studia PLANET ZEN.

V poslední fázi se tedy otevírá důležitý prostor pro prevenci, která zamezí dalšímu rozhození rovnováhy a zajišťuje zdraví, vitalitu, kondici a s tím spojenou vyšší kvalitu života, ale třeba také dlouhověkost. ■

Přesvědčte se o účincích ajurvédské medicíny sami. Vyzkoušejte indickou terapii s 20% slevou na služby ve studiu PLANET ZEN!

Jediné, co musíte udělat, je vystříhnout tento kupon a předložit na recepci. Kupon můžete uplatnit ve všech třech luxusních wellness studii. Více o procedurách a jejich zaměření na www.planetzen.cz.





SLUNCE - TICHÝ (NE)PŘÍTEL

**KAM NECHODÍ SLUNCE, TAM CHODÍ
LÉKAŘ, ŘÍKÁVALY NAŠE BABIČKY.
NIC SE ALE NEMÁ PŘEHÁNĚT...**

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

Spolu s jídlem, vzduchem a vodou je slunce nejdůležitějším faktorem pro přežití. Zajišťuje nám teplo, světlo a třeba i dobrou náladu. „Předávkování“ zlatými paprsky si však může vybrat svou daň. Dlouhodobé nadměrné vystavování slunci totiž může vážně poškodit kůži a kromě jejího předčasného stárnutí způsobit třeba i rakovinu.

PAPRSKY PRO ŠŤASTNÉ LÉTO

Léto patří podle statistik k jednomu z nejšťastnějších období. Sluneční paprsky totiž mají schopnost posílit tělo nejen fyzicky, ale mají obrovský vliv i na psychiku lidí. Dokážou odlehčit třeba i od úzkosti. A jak slunce kouzlí úsměv na rtu? Při působení slunečního záření organismus vyplavuje hormony štěstí – endorfiny – které zlepšují náladu a duševní pohodu. Naopak když je slunečního svitu zoufale málo, projeví se to opět i na duši. Dlouhé období bez slunce je spojováno se stresem, špatnou náladou, podléháním depresivním stavům, smutku, ale třeba i ztrátě víry v sebe sama.

VÝROBNA NA VITAMIN D

Pokožka ze slunečních paprsků absorbuje ultrafialové B záření. To je předpoklad k tomu, aby se v těle později vytvořil provitamin. Jeho čtvrtina je okamžitě přeměněna na vitamin D. V játrech pak děčko ještě jednou „změní podobu“ a to na 25 hydroxyvitamin D, obrátce před nemocemi a podporu pro zdraví. Vitamin D je nutný pro zdravý růst kostí, zubů a výživu pokožky. Nedostatek tohoto vitamínu ovlivňuje mnohé závažné nemoci – na to by měli dbát například diabetici (nedostatek „děčka“ způsobuje sníženou produkci inzulínu). Dostatek vitamínu D je také prevencí některých druhů rakoviny (např. střev), pozitivně působí

na sklerozu a revmatickou artritidu. Hladina vitamínu D ovlivňuje i schopnost těla odolávat virům a bakteriím.

PIGMENT, KTERÝ ZABÍJÍ

Přehnané opalování bez ochranných prostředků a trávení příliš dlouhého času na slunci výrazně zvyšuje riziko toho nejhoršího druhu rakoviny kůže – maligního melanomu. Platí to zejména pro osoby se světlým typem pleti a světlými vlasy a pro osoby s větším počtem pigmentových znamének na kůži. Jednou z neúčinnějších zbraní proti tomuto závažnému onemocnění je promyšlená ochrana před ultrafialovým zářením. Neznamena to, že nemůžete chodit na sluníčko vůbec, ale měli byste dbát doporučení kožních lékařů týkající se délky pobytu na slunci, používání krémů s ochranným faktorem a pravidelné kontroly stávajících pigmentových névů.

NEBEZPEČÍ PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU

Nepříjemným průvodním znakem dlouhého pobytu v horku na slunci je také úžeh, při kterém dochází k přehřátí organismu. Projevuje se bolestí hlavy, nevolností, zvracením. Nejvíce ohroženi jsou staří lidé, děti a těhotné ženy. Jak se úžehu vyhnout? Důsledně si chraňte hlavu jakoukoli pokrývkou, čas od času se osprchujte chladnou vodou, dostatečně pijte a nechoďte na slunce v době, kdy jsou jeho paprsky nejprudší, tedy přes poledne. Důležitou roli hraje i oblečení – dejte přednost volným, vzdušným a světlým oděvům. A jaká je první pomoc? Postiženého rychle dopravte do chladnějšího, větraného prostředí (pozor, ne do průvanu), svlékněte ho a zabalte do vlhkého prostěradla, na hlavu přikládejte studené obklady nebo omývejte chladnou vodou. Ochlazování musí probíhat postupně.

OPÁLIT, ALE NESPÁLIT!

Prvním a základním pravidlem je, že by opalování mělo být pozvolné, abyste předešli spálení kůže. To je to nejhorší, co své pokožce můžete udělat a ona se vám za to pak „odmění“ rychlejším stárnutím. Každé spálení v průběhu života si totiž vaše kůže velmi dobře pamatuje. Pomalé opalování vede k tomu, že si pokožka sama vytvoří obranné mechanismy a vy pak můžete dobu pobytu na sluníčku prodlužovat. Další neméně důležitou zásadou je nepobývat na prudkém letním slunci v době mezi 11. a 15. hodinou. A do třetice je více než rozumné nepamínat na ochranu v podobě kvalitních opalovacích krémů. Kojence do šesti měsíců bychom přímému slunečnímu záření neměli vystavovat vůbec, batolata do dvou let by potom měla být na slunci vždy oblečena. Zejména ostré polední slunce je pro ně ještě nebezpečnější než pro organismus dospělých. Dětská kůže ještě nemá vyvinutý imunitní systém, takže se UV záření brání ještě hůře než kůže dospělých.

JAK SE ZDRAVĚ OPÁLIT?

Prvním krokem je dodržování výše uvedených pravidel. Protože je ale pokožka každého z nás jiná a na sluneční paprsky nereaguje stejně, je také důležité znát svůj fototyp. Ten napoví, jak se vaše kůže pod slunečním zářením zachová, jak dlouho můžete pobývat na přímém slunci a také jaký stupeň ochranného faktoru opalovacího krému použít.

Fototyp I. mají obvykle lidé s blond vlasy, modrými očima a velmi světlou kůží, která bývá hodně citlivá. Při slunění zrudne, téměř vždy se spálí a nikdy nezhnědne. Doporučený ochranný faktor pro majitele tohoto typu pokožky je 15 – 50 v závislosti na místě a délce slunění.

Fototyp II. je typický pro lidi s blond nebo světle hnědými vlasy, šedými nebo zelenými očima. I tento typ pokožky je citlivý, špatně se opaluje a hnědne jen málo. Doporučený faktor je 10 – 40.

Fototyp III. mívají lidé s hnědými vlasy a šedými nebo hnědými očima. Jejich kůže není tolik citlivá, přesto může zrudnout nebo se i spálit. Při správném slunění se ale opaluje dobře. Ochranný faktor pro tento typ by se měl pohybovat mezi 5 – 20.

Fototyp IV. je běžný u lidí s tmavými vlasy, hnědými nebo černými očima a tmavou pletí. Jejich kůže se opaluje výborně, ihned hnědne a spálí se jen opravdu výjimečně. Doporučený ochranný faktor je 0 – 20.

OPALOVACÍ TIPY

- » Na obličej používejte krém s vyšším faktorem než na tělo.
- » Noste sluneční brýle – UV záření škodí zraku a mhouření očí navíc způsobuje vrásky.
- » Namažte se minimálně půl hodiny před tím, než jdete na slunce a poté obnovujte vrstvu krému každé dvě hodiny. Neplatí rovnice, že vyšší faktor vydrží déle.
- » Nepodceňujte dobu použitelnosti opalovacích krémů. Ne-spotřebovaný krém, který vám dobře posloužil na ložské dovolené u moře, může být letos už zcela neúčinný.
- » Nezapomínejte na rty. Jsou citlivější než okolní pokožka a za použití tyčinky s UV filtrem vám budou vděčné.
- » Po opalování vždy použijte hydratační krém nebo mléko po opalování, které pokožku zklidní a doplní její vlhkost.
- » V případě spálení zchlaďte pokožku proudem studené vody, studenými obklady z černého čaje nebo třeba vychlazeným bílým jogurtem. Následně ji pak ošetřete mastným ochranným přípravkem. ■





BĚLEJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ ZUBY SONICKÝ ZUBNÍ KARTÁČEK HEALTHYWHITE NAVRÁTÍ ZUBŮM JEJICH PŘIROZENOU BĚLOST. PŘI PRAVIDELNÉM POUŽÍVÁNÍ REŽIMU CLEAN & WHITE DOKÁŽE BĚHEM DVOU TÝDŇŮ ODSTRANIT KAŽDODENNÍ ZABARVENÍ ZPŮSOBENÉ KÁVOU, ČAJEM, ČOKOLÁDOU NEBO KOUŘENÍM. JEDINEČNĚ NAKLONĚNÝ KRČEK HLAVY KARTÁČKU USNADŇUJE PŘÍSTUP K ZADNÍ STRANĚ ZUBŮ A ODSTRANĚNÍ PLAKU I Z TĚCHTO OBTÍŽNĚ DOSTUPNÝCH OBLASTÍ. ABYSTE NEMUSELI MYSLET NA TO, JAK DLOUHO SI ZUBY ČISTÍTE, ČASOVAČ KARTÁČKU ZA VÁS OHLÍDÁ DVOUMINUTOVOU DOPORUČENOU DÉLKU ČIŠTĚNÍ. PO 30 VTEŘINÁCH VÁS VŽDY UPOZORNÍ, ABYSTE SE VĚNOVALI DALŠÍ ČTVRTINĚ ÚST.



CENA V SÍTI
EURONICS:
2599 Kč



MINIMALIZUJTE RIZIKA KLÍŠTĚ JE PŘENAŠEČEM KLÍŠTĚVÉ ENCEFALITIDY I LYMSKÉ BORELIÓZY. RIZIKO ONEMOCNĚNÍ TĚMITO CHOROBYMI MŮŽETE VŠAK MINIMALIZOVAT. KROMĚ TOHO, ŽE BUDETE POUŽÍVAT REPELENT, VHODNĚ SE OBLÉKAT A KAŽDÝ VEČER SE PO PROCHÁZCE PROHLÍŽET, POŘÍDTE SI PRO VŠECHNY PŘÍPADY I IXODERM®. JEDNÁ SE O PŘÍPRAVEK PRO SPRÁVNÉ ODSTRANĚNÍ PŘISÁTÉHO KLÍŠTĚTE. SPLŇUJE VŠECHNA OCHRANNÁ KRITÉRIA – TEDY ZNESCHOPNĚNÍ, ZNEHYBNĚNÍ, DEZINFEKCI, USMRCENÍ A BEZPEČNÉ ODSTRANĚNÍ PŘISÁTÉHO KLÍŠTĚTE.



CENA: **218 Kč**



PŘÁTELSKÉ BAKTERIE, KTERÉ OCHRÁNÍ PO DOBU DOVOLENĚ

Chlorovaná voda, teplo, neprodyšné materiály... Je toho mnoho, co může narušit přirozenou mikrobiální flóru poševního vchodu a způsobit následně nepříjemné pocity. V letním období se rizikové faktory dvojnásobí, a proto se zvyšuje šance, že se tento problém bude týkat i vás. Jednoduchým a přirozeným prostředkem, jak obnovit žádoucí rovnováhu mikroflóry v této oblasti, je aplikace nového **PROBIOTICKÉHO INTIMNÍHO KRÉMU ELLEN®** s obsahem kmenů bakterií mléčného kvašení LN® do oblasti zevních genitálií nebo používání **PROBIOTICKÝCH TAMPONŮ ELLEN®** s laktobacily.

CENA: **229 Kč**



CENA: **230 Kč**



OCHRANA PŘED PAPSKY

S dvojicí produktů **VICHY CAPITAL SOLEIL** to půjde jedna radost. Ochranná péče pro sametově jemnou pleť SPF 50+ poskytuje posílenou ochranu před UVB zářením a před krátkovlnným i dlouhovlnným UVA zářením. Obsahuje kyselinu hyaluronovou a silikony, zanechává pleť dlouhodobě zářivější, hladší a dochází k redukci vrásek a pupínek. Používat ji můžete na celé tělo. Pro dokonalý look u vody použijte fotoprotekční make-up s SPF 30, který chrání stejně jako krém, roztírá se jako fluid a zmatňuje jako pudr. Je lehce zbarvený a je dostupný ve dvou odstínech pro přirozeně krásnou pleť.

CENA: **450 Kč**



CENA: **525 Kč**

MULTIFUNKČNÍ OCHRÁNĚ

Po opalování používejte zklidňující přípravek. **BIO KOKOSOVÝ OLEJ** lisovaný za studena regeneruje podrážděnou pokožku. Dodává jí dlouhodobou vlhkost a zabráňuje tak jejímu vysušování a následnému popraskání. Je skvělý pro relaxační masáže, zklidňuje pokožku po holení či depilaci, vhodný je pro pokožku citlivou i alergickou. Formou zábalů vylepšuje kvalitu vlasů a dodává jim lesk. Dobře se vstřebává a nezanechává pocit mastnoty, pouze příjemnou vůni. Bio kokosový olej není uměle ztužovaný, parfémovaný ani bělený, neobsahuje syntetické, konzervační, barvicí ani vonné látky a není testován na zvířatech.



CENA: 250ML
ZA **232 Kč**



K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE


NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Ideální pomocník na dovolenou! Kapsle **JUVENKI**



- oobohacené o betakaroten, selen, zinek a vitamín C,
- ideální pro letní období,
- 1 kapsle ráno po snídani.



facebook.com/
naturhouse.cz



www.naturhouse-cz.cz

14 denní DIETNÍ PLÁN



SNÍDANĚ

- Šálek kakaa APINAT
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU s marmeládou DIETESSE.3

SVAČINA

- Miska třešní



OBĚD

- Kuřecí stehno bez kůže s houbami
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

SVAČINA

- 2 plátky melounu



VEČEŘE

- Grilované žampiony s listovým špenátem (recept v PP)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek zeleného čaje s citronem

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 plátky celozrnného chleba s tvarohem, ředkvičkami a cibulí



- Sklenice zeleninové šťavy

- Boršč bez brambor
- Lečo s kousky kuřecího masa
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Salát s tuňákem, hlávkovým salátem, cibulí a broskví
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s lílkovou pomazánkou (recept v kuchaře Vařte zdravě a chutně)



- Miska sezonního ovoce

- Květákový krém
- Pravý ceasar salát (recept v PP)
- Jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- 2 plátky ananasu

- Krutí prsa na citronu
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek ovocného čaje



SNÍDANĚ

- Šálek kávy APINAT
- 6 sušenek FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3

SVAČINA

- 2 plátky melounu



OBĚD

- Plněné papriky (recept v kuchaře Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



SVAČINA

- 3 meruňky

VEČEŘE

- Sójové kotlety
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT RELAX



ÚTERÝ

- Šálek kakaa APINAT
- 2 toasty FIBROKI s tvarohem, šunkou a rajčaty



- Miska třešní



- Rybí karbanátky
- Okurkový salát
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 2 plátky melounu



- Grilované žampiony s listovým špenátem (recept v PP)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

STŘEDA

- Šálek zeleného čaje
- 2 plátky celozrnného chleba s tvarohem a zeleninou

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Cibulová polévka
- Řecký salát
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska jahod



- Drůbeží maso na tymiánu (recept v kuchaře Vařte zdravě a chutně)
- Kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



ČTVRTEK

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 plátky celozrnného chleba se šunkou, salátem a okurkou

- 2 plátky melounu



- Kuře na zázvoru (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- Miska malin



- Pečená ryba s dušenou zeleninou (paprika, žampiony, cuketa, lilek)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

PÁTEK

- Šálek kakaa APINAT
- 6 sušenek FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3



- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Losos s Lučinou a zeleninovým salátem
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 3 meruňky



- Pečený lilek s mozarellou
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



SOBOTA

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s kuřecí paštikou a okurkou



- Sklenice zeleninové šťávy



- Kuřecí vývar bez nudlí
- Řecký salát s kuřecím masem
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 2 plátky ananasu



- Placky z cizmy (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Půl šálku podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

NEDĚLE

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- Palačinka z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3

- Ovocný koktejl



- Tagliatelle pesto (recept v PP)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- 1 broskev



- Salát s krabími tyčinkami (krabí tyčinky, čerstvé okurky, kukuřice, vejce natvrdo)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

ČTVRTEK

- Šálek kávy APINAT
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU s marmeládou DIETESSE.3



- Zeleninový fresh



- Brokolicový krém
- Pravý ceasar salát (recept v PP)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska sezonního ovoce



- Telecí karbanátky
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

PÁTEK

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s paštikou a zeleninou



- 2 plátky melounu

- Krevetový salát (ledový salát, ananas, jahody, restované krevety na lžici olivového oleje)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Zeleninová polévka s kousky kuřecího masa
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek INFUNAT RELAX

SOBOTA

- Šálek kakaa APINAT
- Lívance z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3

- 1 broskev



- Tagliatelle pesto (recept v PP)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 1 jablko



- Pečený prstuh s grilovanou zeleninou
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

NEDĚLE

- Šálek ovocného čaje
- 2 toasty FIBROKI s tvarohovou pomazánkou (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)

- Ovocný fresh



- Krémová rajčatová polévka
- Středomořský salát
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 2 plátky ananasu



- Kousky kuřecích prsou s ananase
- Malý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

1. TYDĚN

2. TYDĚN





S NAŠÍM 14DENNÍM DIETNÍM PLÁNEM JSTE ZHUBLI SLUŠNÝCH PÁR KILO, ALE POŘÁD TO JEŠTĚ NENÍ ONO? PRÁVĚ PROTO PŘICHÁZÍ VČAS NA POMOC ZPEVŇOVACÍ CVIKY, KTERÉ KRÁSNE ZFORMUJÍ POSTAVU. **DOSAŽENÝ SLIM EFEKT BUDE UŽ ZA PÁR TÝDNŮ VIDITELNĚJŠÍ.**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

20 minutový bikiny program

Jakýkoli svalový trénink vyžaduje svůj řád. V první řadě byste neměli vynechávat zahřívací část. Teprve poté, co se dostanete do správné tepové frekvence, totiž začnete spalovat tuky a formovat svaly. Stačí pár minut skákat přes švihadlo nebo

na místě simulovat běh. Při vlastním posilování nezapomínejte na správné dýchání. S námahou vždy vydechněte. Cvičte pomalu a vyvarujte se všech trhavých pohybů. Všechny cviky by měly být dlouhé a táhlé. Po cvičení se nezapomeňte protáhnout.

TRÉNINK A: Břícho

CVIČTE 3X V TÝDNU OB DEN

**3 minuty zahřívání + 18 minut posilování
+ 3 minuty protažení**

6 minut – Lehněte si zády na fitness ball, nohy opřete celým chodidlem o zem a pokrčte je tak, aby stehno s lýtkem svíralo pravý úhel. Ruce dejte za hlavu. Snažte se stáhnout všechny břišní svaly, které si uvědomujete. Z této výchozí polohy nadzvedávejte trup. Stačí jen pár centimetrů. Někmitějte, ale cvičte tahem. Nezáleží na rychlosti, ani počtu opakování, ale na tom, abyste cítili jemné pálení v oblasti břišních svalů.

Na břicho

6 + 6 minut – Sedněte si na míč a opřete se o celá chodidla. Ruce dejte za hlavu. Zatněte břišní svaly. Zvedejte trup současně s jednou nohou. Nohy při cvičení střídejte po patnácti opakováních. Cvičte ve dvou sériích. Měli byste cítit vrchní břišní svalstvo. V poslední fázi tvarujte boky. Stačí tento cvik lehce obměnit. Při zvedání lehce přetočte trup na opačnou stranu, než je noha, kterou zdvíháte, jako byste se chtěli pravým loktem dotknout levého kolene. Strany střídejte.

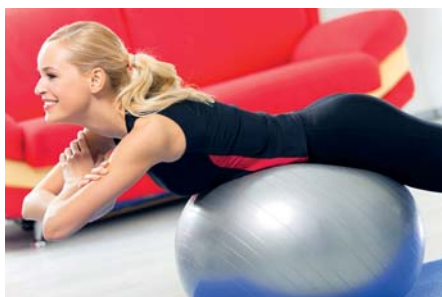


TRÉNINK B: Prsa, paže, záda

CVIČTE 1 AŽ 2X V TÝDNU

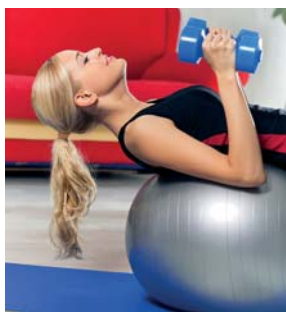
3 minuty zahřívání + 18 minut posilování
+ 3 minuty protažení

6 minut – Lehněte si břichem na fitness ball tak, abyste se opírali o špičky nohou. Zkřížte ruce, srovnajte lopatky a ramena tlačte dolů.



Zvedněte trup pár centimetrů nad míč, v pozici krátce setrvejte a pak se plynule a pomalu vraťte do výchozí pozice.

4 minuty – Sedněte si na míč nebo si rovně stoupněte, srovnajte lopatky, zatlačte ramena dolů, spojte dlaně a tlačte je k sobě, jak nejvíc dokážete. Povolte a cvik opakujte.



4 minuty – Lehněte si zády na míč, do každé ruky uchopte půlkilovou činku nebo půllitrovou láhev naplněnou vodou. Ruce současně zvedněte vzhůru a vraťte se do výchozí polohy. Opakujte do jemného pálení svalů, nejméně však 4 minuty.



4 minuty – Opřete se dlaněmi o míč, nohama se zapřete o špičky. Zpevněte celé tělo (stáhněte lopatky, břicho a hýždě) a dělejte klasické kliky tak, jak je cvičíte na podložce.

TRÉNINK C: Stehna, hýždě

CVIČTE 2X V TÝDNU

3 minuty zahřívání + 18 minut posilování
+ 3 minuty protažení



10 minut – Lehněte si na podložku, lýtka opřete o fitness ball, ruce dejte podél těla dlaněmi dolů. Zatněte stehna, hýždě a břišní svalstvo, zvedněte se z podložky tak, aby vám zůstaly podepřené jen lopatky a minutu vydržte. Vraťte se zpět do výchozí polohy a cvik 9x opakujte.



8 minut – Fitness ball opřete o stěnu, aby vám neujížděl. Položte na něj obě dlaně a zapřete o něj koleno jedné nohy. Druhou nohu potom natáhněte dozadu. Zatněte hýždě, zpevněte břicho a nataženou nohu zvolna zvedejte nahoru a dolů. Cvičte pomalu. Snažte se udržet balanc. Než budete schopni mít plnou kontrolu nad svou rovnováhou, můžete místo míče použít židli. Po patnácti opakováních nohy vyměňte. Opakujte ve dvou sériích.

DOBRÁ RADA NA ZÁVĚR

Cvičte vždy v místnosti, kterou jste předtím dobře vyvětrali, abyste dýchali co nejvíce okysličený vzduch. I přesto, že vám bude horko, nedovolte svalům vychladnout. Části těla, které posilujete – hýždě, stehna, břicho, boky a prsa, by měly být chráněny vrstvou pohodlného a bavlněného oblečení, které dobře saje pot a neomezuje vás v žádném pohybu. Pusťte si ke cvičení hudbu, kterou máte rádi. Vliv psychiky na úspěšnost hubnutí je dokázán!



CENA V SÍTI EURONICS:
7 999 Kč

HUBNĚTE S ÚSMĚVEM

Pro domácí zábavné sportování si poříďte **HERNÍ KONZOLI XBOX 360 S POHYBOVÝM SENZOREM KINECT A HROU KINECT NIKE FITNESS**, který zcela novým a výjimečným způsobem oživuje cvičení a posilování, a to díky systému hraní celým tělem. Zapojíte paže, nohy, chodidla i ruce. Vše je tak přirozené a intuitivní, že technologie ustupuje do pozadí a vy necháte volný průběh kouzlu nenuceného pohybu.



BALENÍ TAK AKORÁT DO FITKA

Už vás nebaví tahat v tašce velké tuby kosmetických produktů? Poříďte si miniatury. Například značka vlasové kosmetiky **SEBASTIAN PROFESSIONAL** nyní nabízí 8 stylingových a 12 pečujících produktů v 50 mililitrovém mini balení. Vybírat můžete ze šamponů, kondicionérů i stylingových pěn, laků a tužidel podle typu a kvality svých vlasů.



CENA OD: **179 Kč**

OUTDOOROVKY DO TISÍČOVKY

Kvalitní outdoorová výbava vás nemusí stát polovinu výplaty. Poříďte si například **KOTNÍČKOVÉ POHORKY MERRELL MOAB MID GTX**, které jsou v patní části vybavené materiálem tlumícím nárazy. Šetří vaše zdraví a vy si můžete vychutnat výlet opravdu naplno. Díky voděodolné a prodyšné membráně, která umožní noze dýchat, vás nepřekvapí lehký deštěk ani mokrá tráva. Nebo zkuste **TREKKINGOVÉ HOLE KILIMANJARO MOUNTAIN AS** z hliníku s nastavitelnou délkou a příjemným korkovým madlem. Obojí koupíte v Hervisu s tisíčovkou v kapse.



CENA: **999 Kč**

CENA: **999 Kč**

► PESO PERFECTO TIP:

JEDNÍM Z FAKTORŮ, KTERÝ PŘÍSPÍVÁ K REDUKCI HMOTNOSTI, JE, VYJMA DODRŽOVÁNÍ ODBORNĚ SESTAVENÉHO JÍDELNÍČKU (NAPŘÍKLAD TÝMEM SPECIALISTŮ Z DIETETICKÝCH CENTER NATURHOUSE) A KONZUMACE ZDRAVÝCH A HLAVNĚ ČERSTVÝCH SUROVIN, TAKÉ POZITIVNÍ MYŠLENÍ, ODBOURÁNÍ STRESOVÝCH STAVŮ A CELKOVÉ UVOLNĚNÍ. NAUČTE SE ZÁKLADŮM JÓGY, DŮLEŽITOSTI MEDITATIVNÍHO MYŠLENÍ A ZÁKONITOSTEM SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ PRO UVOLNĚNÍ MYSLI POD VEDENÍM ZKUŠENÉHO MISTRA. OBJEDNEJTE SE NA KONZULTACI. ZA 15 MINUT LEKTOROVA ČASU ZAPLATÍTE 150 KČ. SLUŽBY NABÍZÍ NAPŘÍKLAD SPECIALIZOVANÁ WELLNESS STUDIA V HOTELECH MAXIMILIAN (HAŠTALSKÁ 14, PRAHA 1) A ICON (V JÁMĚ 6, PRAHA 1).



PŘÍBĚH O CESTĚ ZA VYSNĚNOU SILUETOU

Zdokumentujte si své úspěchy na cestě za vysněnou váhou. Vytvořte si fotoknihu se svými vlastními fotografiemi, doplňte si komentáře, pocity nebo změny jídelníčku. Při listování budete sami na sebe hrdí, když si uvědomíte, jak jste vypadali dříve a jak vám to dnes sluší.

FOTOKNIHU PIKLO seženete již od 359 Kč. Vybrat si můžete z mnoha typů desek, grafiky i formátů. Více informací naleznete na www.piklio.cz



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Operace BIKINY



exkluzivní dietní plán
pro letní sezónu



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





POMERANČOVÁ KŮŽE,
ZDRCNUTÝ TVAROH
POD POKOŽKOU,
DOLÍČKY, CELULITIDA,
CELULITA NEBO
LIPOHYPERTROFIE.
POJMŮ EXISTUJE
SPOUSTA. A VŠECHNY
VYJADŘUJÍ TO, PROČ
MÁME S PŘÍCHODEM
PLAVKOVÉ SEZONY
O JEDNU STAROST VÍC.
CO S TÍM?

připravila: Eva Fraňková a Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

BEZ dolíčků!

Neestetické hrbolky objevující se častokrát v oblasti hýždí, stehen a břicha trápí přes 90 procent populace. A nejedná se pouze o ženy. Podle výsledků studií celulitidou v současné době trpí jeden z pěti mužů. Vědci předpokládají, že celulitida se objevuje především u mužů, kteří mají sníženou hladinu hormonu androgenu. Jenže na rozdíl od žen si mnoho mužů tento kosmetický problém nepřipouští.

JAK VZNIKÁ?

Vše je vlastně o tom, jakým způsobem se stravujeme, jak zadržujeme vodu a jak hospodaříme s tuky. Ženy zadržují vodu i ukládají tuk převážně do stehen a hýždí. V těchto oblastech mají daleko jemnější kůži než muži, takže jsou u nich shluky viditelnější. Muži zase koncentrují vodu i tuk spíše do břicha. Výskyt celulitidy je dán mimo jiné genetikou, hormonálními změnami, zanesením toxinů, kouřením nebo nedostatečným pitným režimem.

UPRAVTE JÍDELNÍČEK

Zařadte do něj zeleninu, ovoce, celozrnné pečivo, luštěniny a maso. Ovšem maso jen v podobě kuřete nebo ryb. Úplně vynechte tučná masa. Dopoledne můžete především při teplém počasí jíst ovoce, během dne pak např. celozrnné pečivo, drůbež, obiloviny, ryby, bílé jogurty. K tomu si každý den dopřejte půl kilogramu čerstvé zeleniny nebo zeleninových salátů. Tepelně neupravená zelenina a ovoce jsou důležitým zdrojem vitamínu C, bez kterého se ve tkáni netvoří kolagen. Začněte organismus také čistit. Z jídelníčku vyškrtejte všechny škodliviny. Zapomeňte tedy na cukr a veškeré sladkosti. Vyhýbejte se bílým rohlíkům, smaženým jídlům, majonéze a smetanovým omáčkám. Do popelnice vysypte všechny chipsy, arašídy, uzeniny a slané tučné sýry, které máte v lednici. A teď další neoblíbená formulka: úplně vynechte alkohol, kávu a cigarety. Nedá se nic dělat, je to fakt, se kterým nikdo nehne. Při přehnané

konzumaci kofeinu se kyslík ani další důležité živiny nedostanou do organismu v takovém množství, aby zrychlily odstraňování škodlivin. Nikotin zhoršuje přísun kyslíku k buňkám, a tím negativně ovlivňuje látkovou výměnu v celulitické tkáni. Pokud se těchto zlovyků vzdáte, odměnou vám bude nejen lepší pokožka, ale i lepší zdravotní stav. Nezapomínejte přitom na pitný režim! Vypijte alespoň 2 - 3 litry tekutin denně, nejlépe stolní a neperlivé vody.

HÝBEJTE SE

Aby mohla odvádět toxiny, musí lymfa organismem proudit. To je známá věc. Ale jelikož nemá svou vlastní pumpu jako krevní oběh (srdce), musíme lymfu v těle rozproudit sami. Vsaďte na výbušný pohyb, jako když startujete, aby došlo k co největšímu prokrvení. Odborníci doporučují jakýkoli pohyb aerobního charakteru. Odbourává se tak tuk a prokrvuje pokožka. Cvičení by se mělo provádět dvakrát až třikrát týdně. Typ si můžeme

vybrat podle svého založení a fyzické kondice. Chybu neuděláte ani svižnou chůzí nebo běháním. Výborné je také šlapání na kole, které podporuje tok lymfatického systému, a plavání. Ideální je pak přešlapování na dně bazénu. Tlak vody vytváří přirozenou kompresi, a tím dochází k odbourání pomerančové kůže. Nevhodné jsou naopak sporty s přílišnou statickou zátěží, jako je posilování. Odborníci nedoporučují ani sporty s tvrdým doskokem – například volejbal, squash nebo tenis.

ROZMASÍRUJTE DOLÍČKY

Je to velmi jednoduchá metoda, která opravdu zabírá a můžete ji provádět snadno sama doma. Důležitá je ale technika i četnost. Pro opravdu viditelný efekt se doporučuje masírovat alespoň jednou denně. Jednou z technik je následující: obejměte nohu nad kolenem dlaněmi a posunujete je přes postiženou tkáň stehna směrem nahoru k srdci. Noha by přitom měla být uvolněná a o něco opřena. Dobře poslouží okraj vany nebo koš na prádlo. S masáží nespěchejte a buďte pečlivá. Vyplatí se to. Vyzkoušet můžete i sisalové rukavice. S nimi je masáž ještě účinnější. Další možností, jak se zbavit celulitidy, je tzv. zaštipování. Pomerančovou oblast potřete krémem nebo tělovým mlékem a pomocí palce a ukazováku štípejte do pokožky tak, aby se co nejvíce narušila její hrbolatá struktura. Kůže se prokrví a zčervená. Nepříjemnou součástí tohoto speciálního



zaštipování je mírná bolest, a proto není úplně pro každou z nás. Dobře zabírají i masáže prováděné ve sprše. Postavte hrubší houba nebo masážní váleček a tření inkriminovaných partií pod proudem vody s použitím např. peelingu.

SVĚŘTE SE DO RUKOU ODBORNÍKŮ

Na profi ošetření proti celulitidě můžete vyrazit do specializovaných kosmetických salonů, které nabízejí mnoho metod pomáhajících odstranit či viditelně zlepšit celulitidu. Většina z nich funguje na podobném principu – podpoří krevní oběh v postiženém místě, a tím urychlí látkovou výměnu. Mezi nejčastěji používané metody odstranění celulitidy patří v kosmetických salónech tyto:

Radiofrekvence

Radiofrekvence je založena na stimulování tvorby nového kolagenu v pokožce. Jedná se o hluboké prohřátí pokožky infračerveným světlem a RF, které působí až 3mm hluboko v hypodermu a které koaguluje měkké tkáně. Tento postup vede k efektivnímu odstranění podkožního tuku. **Kam zajít? Například do salonu Contour UP – www.contourup-plzen.cz.**

CHŮZE A BĚH jsou nejpřirozenějšími pohybovými aktivitami. Ideální pro podporu mízního toku.



Lymfodrenáž

Mechanická lymfodrenáž je v podstatě masáž. Je to velmi příjemná a pohodlný postup, jak bez námahy aktivovat nedostatečnou činnost lymfatického systému. Tento typ masáže pomáhá rozproudit cévní systém, a tím efektivně zamezovat vzniku celulitidy. **Kam zajít? Například do Salonu Be In – www.salonbein.cz.**

Kavitace

Ultrazvuková liposukce, známá také pod pojmem kavitace, funguje na principu rozložení tuku na glycerol a mastné kyseliny. Ve vodě rozpustný glycerol putuje do oběhového systému a přispívá k tvorbě nové energie, mastné kyseliny putují do jater, kde jsou přeměněny jako ostatní tuky z potravy. **Kam zajít? Například od studia Body Jazz – www.bodyjazz.cz.**

Kryolipolýza

Jako kryolipolýza bývá označována liposukce zmrazením. Metoda vychází z poznatku, že tukové buňky jsou citlivější na chlad. V momentě, kdy se postižené místo ochladí, obal tukových buněk se naruší. Tím se buňka poškodí a je odvedena lymfatickým systémem ven z těla. Vlastní zákrok spočívá v kontaktu s plochou, která je pomocí Peltierových článků ochlazována až na teplotu -10 °C. Kůže je přitom proti chladu chráněna membránou nebo jinou účinnou metodou. Rozlišujeme aplikace přiložením chladících destiček a vakuovou, při které dochází k nasátí ošetřované oblasti do hlavičky speciálního přístroje. Vakuová technika vykazuje lepší účinek a nižší riziko prochlazení vnitřních orgánů. **Kam zajít? Například do salonu Yes visage – www.yesvisage.cz.**

Icoone

Icoone je patentovaná technologie, která využívá zvláštních léčebných rukojetí s válečky, které mají velké množství mikroskopických otvorů. Těmi se přejíždí přes problémové partie. Dochází k vytváření multimakroalveolární stimulace, která působí na mikrovakuolární strukturu, tedy na tukové buňky a mimobuněčnou základní hmotu bez jakéhokoli zatěžování tkáně. Tím je velice šetrná k tělu, pokožce i k žilkám. Výsledkem je velice přesná, neinvazivní a vícerozměrná masáž ošetřovaných partií. **Kam zajít? Například do salonu Miracle – www.miracleclinic.cz.** ■



Bronzová AŽ DO PODZIMU

PŘI KAŽDÉ PŘÍLEŽITOSTI SE VYSTAVUJETE PAPRSKŮM A NECHÁVÁTE SVOU POKOŽKU JEMNĚ ZLÁTNOUT. VAŠE KRÁSNÉ OPÁLENÍ VŠAK ZMIZÍ JEŠTĚ DŘÍV, NEŽ SE SMÍŘÍTE S TÍM, ŽE LÉTO UŽ ODEŠLO. **LETOS TO ALE BUDE JINAK!** TENTOKRÁT SI PEČLIVĚ POSBÍRANÝ BRONZ BUDETE UŽÍVAT I NA PODZIM!

připravila: Jana Tobermanová, foto: Shutterstock

Snědá pokožka vydrží poměrně dlouho. Důležité ale je ji správně ošetřit před samotným sluněním a pak o své zlato na těle pečovat jako o nejdražší klenot.

PŘED SLUNĚNÍM

Dávejte si betakaroten

Provitamin A – betakaroten, je důležitý antioxidant, který Vaši pokožku spolehlivě ochrání před nebezpečnými volnými radikály. Dopřávat byste si jej měli v dávce asi šest miligramů za den a hlavně před začátkem sezony. Betakaroten má schopnost se v kůži ukládat na delší dobu, takže budete mít celé léto jistotu, že nebezpečí vznikající působením ultrafialového záření si na Vás nepřijde. Pokožka bude díky jeho účinkům také pružnější a zdravější a přirozené opálení se na ní udrží daleko déle, protože její svrchní část se bude pomaleji regenerovat, a tedy i méně loupat. Oranžové barvivo ukryté v betakarotenu navíc jako bonus Vaše opálení krásně zvýrazní.

Vypeelujte pokožku

Rychlost regenerace pokožky je u každého jiná v závislosti na tom, jak pečlivě o ni kdo pečuje. V průměru se však svrchní část oloupe jednou za šest až osm týdnů. Abyste nepřišli o své opálení hned po měsíci, co se vrátíte od moře, udělejte si před prvním sluněním důkladný peeling celého těla, který vás zbaví částeček odumřelé tkáně. Tím zajistíte, že sluneční paprsky budou obarvovat dohněda novou pokožku a bronz Vás tím pádem bude zdobit déle.

Používejte ochranný faktor

Pokud nepoužíváte krém nebo mléko s ochranným faktorem kvůli tomu, že si myslíte, že efekt snědé pokožky by se dostavil později, můžete se bez obav začít mazat. Jinak si budete akorát upírat možnost krásného, rovnoměrného zhnědnutí. Většina přípravků na opalování dnes obsahuje aditiva, která Vám opálení naopak urychlí. Jedná se často o betakaroten, hydratační složky nebo výživu. Poskytují také ochranu před UVA i UVB zářením. Kromě toho, že zajistí, aby se pokožka nespálila, zabraňují i jejímu vysušování a předčasnému stárnutí.

PO SLUNĚNÍ

Použijte krém po opalování

Nepodceňujte význam krémů po opalování. Slunce pokožku vysušuje, ubírá jí vitaminy a další vyživující prvky. Právě ty jsou v krémech po opalování obsaženy v takovém množství, že vyrovnají všechny pleťové deficity. Mimo to podpoří elasticitu, celkovou vitalitu a hlavně zhnědnutí. Barva bude intenzivnější a vydrží déle.

Zkontrolujte, zda nejste spálení

To, že jste to se sluncem trochu přehnali, poznáte podle zarudlé kůže. Nemusí vás nutně pálit. Stačí, když po stisknutí prsty stopa zbělá, a až pak se začne pomalu vracet k začervenání. Pokud taková místa najdete, ihned je ošetřete přípravkem s panthenolem, který kůži zklidní, nebo použijte starý dobrý kefir. V žádném případě však druhý den tato místa slunci nevystavujte a zvýšte ochranný faktor i intenzitu mazání.

PERMANENTNĚ

Hydratujte

Nenechte buňky žíznit! Každý den pokožku celého těla ošetřete hydratačním tělovým mlékem nebo olejem. Používat můžete olivový nebo třeba rakytníkový, který má i regenerační a jemně desinfekční účinky. A nezapomínejte ani na pitný režim! Ideální je popíjet čistou nesyčenou vodu, nejlépe stejné teploty jako je teplota vzduchu.

Pomozte si pigmenty

Bronzový odstín můžete podpořit i používáním tónovacích krémů. Někdy jsou pigmenty obsaženy už v emulzích po opalování. Používáním tónovacích krémů kůži poskytnete další ochranu. Přes tuto bariéru se do ní dostane méně okolních škodlivých vlivů, což zase znamená prodloužení přirozeného opálení. ■





ZLATÝ glamour

TAM, KDE UŽ SLUNEČNÍ PAPSRY NESTAČÍ, PŘICHÁZÍ NA POMOČ LÍČIDLA, KTERÁ MAXIMÁLNĚ UMOCNÍ EFEKT OPÁLENÍ. ZLATÁ SEZÓNA PLNÁ BRONZU, SLUNEČNÍHO TRPYTU I STÍNŮ V GOLD TÓNECH PRÁVĚ ZAČÍNÁ!

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

líčení ve zlatých a bronzových odstínech je letní evergreen. Kosmetičtí výrobci to dobře vědí. Většina produktů v těchto tónech už je proto automaticky vyhotovena v mastnější krémové konzistenci a vybavena waterproof efektem. Naprosto perfektní look stoprocentně zaručen.

KOUZLO KRÉMOVÝCH LÍČIDEL

Pokožka obličeje je v létě vlhčí než obvykle. Vlivem tepla se otevírají póry a pleť se orosuje, protože se potřebuje ochladit. Organismus si sice uleví, běžný pudrový make-up se však rozteče. Na obličeji se vytvoří mapy, skvrny a rýhování. Krémová líčidla na vlhké pleti krásně drží. Protože jsou mastnější, odpuzují vodu a tudíž nepokazí váš vzhled, ani pokud se půjdete koupat.

KRÁLOVNOU LÉTA PÁR TAHY

K základní výbavě patří bronzer nebo bronzingová multifunkční tyčinka. Využijte toho, že je vaše pokožka lehce opálená a make-upům dopřejte dovolenou. Naneste hydratační krém s ochranným faktorem nebo samoopalovací gel, pokud potřebujete, zamaskujte nedokonalosti pleti korektorem a začněte kouzlit s bronzingovou tyčinkou. Bronzer patří na místa, která jsou přirozeně nejvíce ošlehaná sluncem. Jsou to všechny vztyčné body v obličeji tedy brada, nos, lícní kosti, čelo. Na lícní kosti můžete bronzeru použít víc. Zkuste ho smíchat s krémovou tvářenkou.

ZLATOČKA

Na oči patří jak jinak než zlaté stíny, nejlépe zase krémové, které nesmyje voda nebo pot. Naneste je po celém víčku i pod obočí. Tmavším odstínem poté můžete zvýraznit „věčko“ ve vnějším koutku oka.

DRAMATICKÝ LOOK

Hubší pohled vám propůjčí oční linka vedená pod linií řas a dvě vrstvy řasenky se zhušťujícím a prodlužujícím efektem. Aby se klasické denní líčení nerozpilo, doporučujeme vám použít voděodolnou variantu. Pokud se chystáte na dovolenou nebo se budete více koupat, tak by se vám běžná řasenka rozpíjela a vymývala. Takže jestli chcete naprostou dokonalost, vyplatí se vám nechat si řasy na léto uměle prodloužit. Tím, že se každá vaše řasa v každé vrstvě prodlouží, nabude i na objemu a oko bude maximálně zvýrazněné, takže tužku na oči už nebudete potřebovat.

LETNÍ POLIBKY

Rty můžete nechat „nahé“ nebo přetřít bezbarvým leskem. Nezapomínejte ale na jejich hydrataci a ošetření balzámem s faktorem. Ke zlatému líčení se ale krásně hodí sytá růžová. Všem leskům v této barvě dáváme letos zelenou!



Ochranný krémový lesk na rty Riflessi, Gabriella Salvete, 99 Kč



Samoopalovací mléko Piz Buin Self Tanning, cena v parfumeriích FAnn 649 Kč



Kajalová tužka na oči Magic Ivory, Oriflame, 199 Kč



Rozjasňující tužka na oči Beauty Desert Brown, Oriflame, 199 Kč



Tělový gel s mikrotřpytkami Matis, Réponse Soleil, 830 Kč



Bronzer Cellular Treatment, La Prairie, 1630 Kč

Korektor 3v1 Beauty, Oriflame, 199 Kč



Voděodolné stíny Masterpiece Colour Precision Eyeshadow, Max Factor, 274 Kč



Zlatá tužka na oči Metallic, Gabriella Salvete 55Kč



Tekutá rtěnka Clickit Very Me, Oriflame, 99 Kč



Samoopalovací gel na obličej Sun Zone, Oriflame, 239 Kč



Prodlužující řasenka Masterpiece Mascara, Max Factor, 341 Kč



Řasenka pro citlivé oční okolí Sensitive Touch Mascara LUMENE, 359 Kč



Podkladový krém pod make-up se zlatými částicemi Cellular Treatment Gold Illusion Line Filler, La Prairie, 3870 Kč

Práškový pudr v perleťových kuličkách Giordani Gold, 529 Kč



Lesk na rty Power Shine, 189 Kč



Krémová tvářenka Beauty Studio Artist, Oriflame, 209 Kč





CENA: **850 Kč**



CENA: **950 Kč**

LETNÍ VŮNĚ PRO NĚJ I PRO NI
AMOR AMOR IN A FLASH JE TA PRAVÁ LETNÍ VŮNĚ PRO ŽENY, KTERÉ MAJÍ RÁDY SOFISTIKOVANOST A NEOTŘELOSŤ. NABÍZÍ OVOCNOU EXPLOZI SVĚŽÍ MANDARINKY, MERUŇKY A RUDÉHO JABLKA. V SRDCI VÁS PAK PŘEKVAPÍ SLADKÝM KARAMELEM A NAKONEC OVONÍ JEMNÝMI TÓNY SKOŘICE A VANILKY. MUŽI ZASE MOHOU VSADIT NA ODVÁŽNOU A SEXY KOMBINACI VŮNÍ UKRYTOU VE **FUEL FOR LIFE SPIRIT** OD **DIESEL**. SPOJENÍ SVĚŽESTI A KOŘENĚNÉ VŮNĚ PROBOUZÍ VŠECHNY SMYSLY. PARFÉM OBSAHUJE TÓNY SKOŘICE, GRAPEFRUITU, POMERANČOVÝCH KVĚTŮ, IRIS A JANTAROVÉHO DŘEVA.

OCHRANA PROTI SLUNCI

Vlasová kosmetika **KÉRASTASE** nyní uvedla speciální **KOMPLETNÍ PROGRAM 1, 2, 3** od **SOLEIL** pro maximální ochranu vlasů před slunečními paprsky. Účinky jsou prokázány 25 lety podrobné expertizy a nabízí ochranu, posílení, výživu a lesk. Když si nyní zakoupíte balíček, kde je balzám a šamponová lázeň, dostanete jako bonus tašku k vodě a krém na opalování od **BIO THERM** jako dárek.



CENA: **830 Kč**

CENA: **580 Kč**

NENECHTE PLEŤ ŽÍZNIT

Pleť v létě trpí. Jak ji nejlépe připravit na nápor slunečních paprsků a jak případně odstranit škody, které už stihly napáchat? Ideální je šetrné a rychlé ošetření plazma terapií, která nastartuje v pleti regenerační procesy, mimo jiné zvýší tvorbu kyseliny hyaluronové a tím živně pokožce zajistí perfektní hydrataci. Půlhodinovou proceduru, která vás ochrání před zbytečnými vráskami, si můžete objednat např. na **BODY KLINICE** – www.bodyestet.cz.



CENA: **5500 Kč**



SAMETOVÁ HEBKOST

HOLICÍ STROJEK A ZASTŘIHOVAČ SILK&SOFT od firmy **BRAUN** zajistí extra hladké oholení po celém těle. Jeho zaoblená klouzající hlava je určena speciálně pro kontury ženského těla. Kombinace plovoucí planžety a systému zastřihování dlouhých chloupků zaručuje obzvlášť přesné oholení. **EPILÁTOR BRAUN SILK-ÉPIL 7 WET & DRY DUAL** je vybaven 40 pinzetami Close-Grip a technologií Gillette Venus. Díky tomu poskytuje důkladnou epilaci a exfoliaci jedním tahem. Stimulační pásy, masážní kolečka a narovnávací hřebínek přispívají k účinnější a méně bolestivé epilaci pokožky. Novinkou je epilátor na bázi pulzního světla **ROWENTA DERMA PERFECT** využívající unikátní patentovanou technologii Active Pulse, která je používána i v předních profesionálních salonech. Testy prokázaly 83% účinnost viditelného odstranění chloupků.

LÉTO BEZ MAP NA TRIČKU

Síla 48 hodinového **ANTIPE-SPIRANTU A DEODORANTU GARNIER MINERAL INVISIBLE BLACK WHITE & COLORS** spočívá v účinném složení, které je obohaceno o mineralit. Jedná se o minerál vulkanického původu, který má přirozenou schopnost okamžitě a dlouhodobě absorbovat pot.

Mineralit působí jako přírodní Gore-Tex, účinně vytlačuje vlhkost a přitom umožňuje pokožce dýchat.



CENA: **70 Kč**



CENA: **1299 Kč** v síti EURONICS

CENA: **8999 Kč** v síti EURONICS

CENA: **2999 Kč** v síti EURONICS

SPOJTE SVÉ PODNIKÁNÍ S ÚSPĚŠNÝMI PARTNERY A ZNÁMOU ZNAČKOU!

- Uvažujete o samostatném podnikání?
- Hledáte zajímavý podnikatelský koncept?
- Zajímají Vás další informace k franchisingu?

Česká asociace franchisingu je neziskovou organizací sdružující ověřené poskytovatele franchisových licencí (franchisory) a odborníky na franchising (advokátní kanceláře, poradce a firmy poskytující služby franchisovým sítím). Členové dodržují Etický kodex podnikání ve franchisingu Evropské franchisové federace. ČAF je členem Světové franchisové rady (WFC).

Zveme Vás na 11. ročník
mezinárodní konference



**FRANCHISING
FORUM 2013**

v úterý 15. 10. 2013 v Praze

POUKAZ NA SLEVOU 15 %
na vstupné na mezinárodní konferenci
FRANCHISING FORUM 2013

Při registraci na www.czech-franchise.cz
zadejte kód slevy:

PESO PERFECTO

Platnost poukazu: do 30. září 2013

Nevzdávat se, i když může situace vypadat beznadějně

**Říká Jan Gonda, držitel
master-franchisové licence
výživových poraden
NATURHOUSE v České
republice a na Slovensku
a prezident České asociace
franchisingu.**

**Byl jste zvolen za prezidenta ČAF,
co budete prosazovat?**



Osobně bych chtěl přispět k dalšímu zviditelnění pozice ČAF a v její schopnosti propagovat franchising. Jako příklad těchto aktivit mohou uvést již 11. ročník mezinárodní konference **FRANCHISING FORUM 2013**, která se koná v **úterý 15. října 2013 v Praze** a na kterou čtenáře PESO PERFECTO srdečně zvou. Návštěvníci se mimo jiné dozvědí, jaké jsou možnosti podnikání ve franchisingu, jaké jsou trendy vývoje franchisového trhu a osobně se budou moci setkat s držiteli master-franchisových licencí. Další výzvou v čele ČAF je najít nové finanční, komunikační a personální zdroje. Dalším mým cílem je, aby se ČAF stala zajímavější pro své členy, a přispět k rozšíření počtu členů asociace.

**Co je z vašeho pohledu největší
problém při otvírání nové franchisy?**

Mezi nejnáročnější body při otvírání franchisy může patřit otázka dostatku financí pro start podnikání. Je nezbytné mít dostatečnou rezervu na zavedení provozovny. Časově náročné může být nalezení vhodného místa pro umístění pro-

vozovny s optimálním nájmem a v neposlední řadě nalézt vhodné zaměstnance. V těchto oblastech může franchisant udělat zásadní pochybení, které by mohlo znamenat neúspěch v rozjezdu provozování franchisy. Obecně bych také doporučil prověřit znalosti v oblasti legislativy a podnikání. Jak z mých letitých zkušeností vyplývá, řada franchisantů postrádá základní znalosti z ekonomiky a oblasti řízení financí firmy.

**Provozujete výživové poradny
NATURHOUSE. Roste zájem populace
o vlastní zdraví?**

Na trhu působí náš koncept již pátým rokem, proto mohu s klidným srdcem říci, že zájem české a slovenské populace o zdraví roste a nadále poroste. Tomu odpovídá také zvyšující se poptávka po těchto službách. V současné chvíli funguje více než 60 poboček NATURHOUSE v ČR a 11 v SR a další prodejny budeme otvírat. Našími centry doposud prošlo více než 60 000 spokojených klientů. Zdraví je jedna z nejcennějších věcí, kterou člověk v životě má, a lidé si tuto skutečnost konečně začínají uvědomovat. Obecně lze říci, že je již nyní populace nucena více investovat své prostředky do zdraví a prevence. Například problematika nadváhy a zdravotních rizik s tím spojených v populaci roste, těmito problémy dnes trpí až 80 % populace. Do budoucna lze proto očekávat zvyšující se zájem a tyto produkty a služby.

Máte manažerské krédo?

Nevzdávat se, i když může situace vypadat beznadějně. Všiml jsem si, že je nyní „trendy“ šetřit, já naopak vyznávám přístup, že kvalitně investovaný čas a prostředky se vracejí několikanásobně, jen to někdy trvá déle, než by člověk mohl očekávat.

Kdopak by se franchisingu bál



**Na pět základních
pojmových oblastí
franchisingu
jsme se zeptali**

**Ing. Petry Ritschelové,
výkonné manažerky ČAF.**

**Mohla byste čtenáře PESO PERFECTO
seznámit s pojmem franchising?**

Franchising podle definice Evropské franchisové federace představuje obdytový systém, jehož prostřednictvím se uvádí na trh zboží a/nebo služby a/nebo technologie. Opírá se o úzkou a nepřetržitou spolupráci právně a finančně samostatných a nezávislých podnikatelů – franchisora a franchisanta. Franchisor zaručuje franchisantovi právo a zároveň mu ukládá povinnost provozovat obchodní činnost v souladu s jeho koncepcí.

Kdo je to franchisor?

Poskytovatel franchisové licence.

A franchisant?

Nabyvatel franchisové licence. Taková osoba například provozuje pobočku pod danou značkou a často se v ní také aktivně účastní provozu.

**Co si můžeme představit pod pojmem
master-franchisant?**

Jedná se o tuzemského držitele franchisové licence, která je udělována franchisorem ze zahraničí. Master-franchisant pak buduje franchisovou síť v daném regionu, například v České republice.

**Rozumím tomu dobře, že jednotliví
franchisanti pak tvoří franchisovou síť?**

Ano, jedná se o obchodní a organizační propojení franchisora a všech jeho franchisantů. Franchisová síť je pak koordinovaná a podporovaná prostřednictvím centrály franchisora.

**ČESKÁ ASOCIACE FRANCHISINGU
CZECH FRANCHISE ASSOCIATION**

Těšnov 5, 110 00 Praha 1, **telefon:** +420 222 513 691,
GSM: +420 728 948 479, **e-mail:** caf@czech-franchise.cz

www.czech-franchise.cz



připravila: Jana Tobrmanová,
foto: Shutterstock

VÍKENDOVÝ RELAX

Volnočasová móda se nese v duchu pohodlí. Volnější střihy dovolují vychutnávat letní pohodu plnými doušky. Dominantou pánského šatníku jsou letos plátěné kalhoty v ivory odstínech, které se kombinují s lehkými košilemi. Dámy mohou vsadit na rozevláté asymetrické tuniky v pastelových barvách.

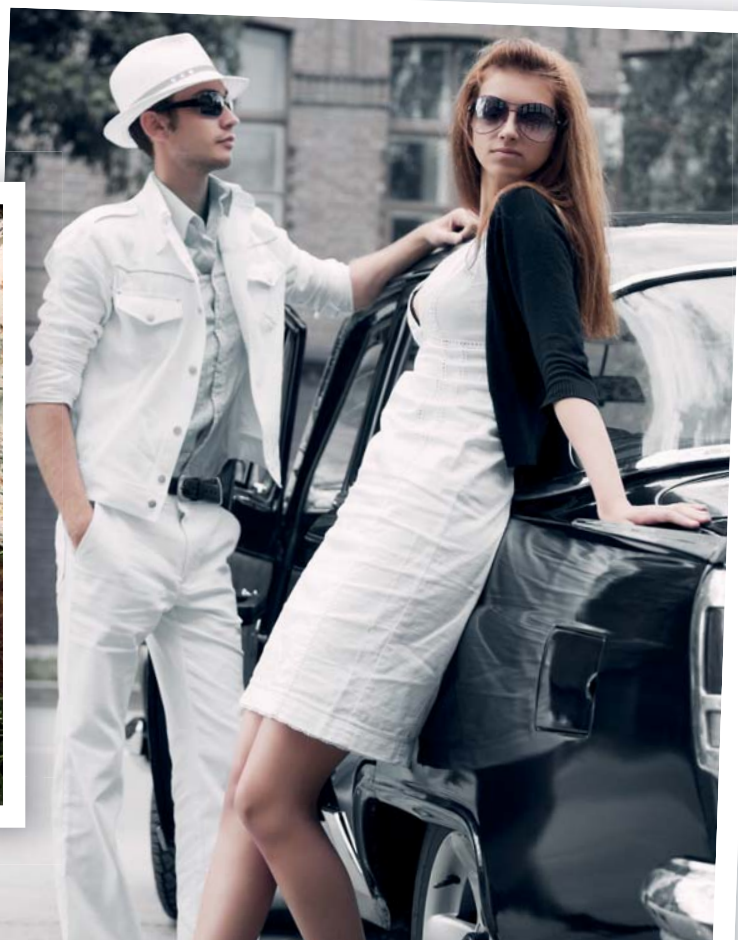
RETROMÁNIE

Do letního šatníku se vrací i inspirace módou nezapomenutelných éř v nesmrtelné kontrastní kombinaci černé a bílé. Jednoduché pouzdrové šaty se širokými ramínky, brýle s výraznými obroučkami, lehké bílé bundy, které suplují saka, i pánské klobouky. Z toho všeho na vás dýchne melanholie šedesátých let.

Tajemství horkého léta

LETNÍ ROMANCE

Co jiného než lehké materiály, pastelové tóny, jednoduché střihy a stylizované i realistické květinové motivy by opravdověji vystihly atmosféru horkých letních dní? Vychutnejte si módní kousky, které se nechaly inspirovat sluncem protkanou přírodou.





PŘIMOŘSKÉ LADĚNÍ

Jemné jako večerní vítr, bílé jako vrcholky mořských vln. Krátké rozevláté šatičky se stanou vašimi věrnými průvodci teplými večery při vychutnávání přímořské atmosféry.



CESTA Z MĚSTA

Pánský preppy styl skvěle vystihují dobře padnoucí džíny, košile s krátkým rukávem, plátěné tenisky a šátek, který celý look pozdvihne na vyšší level.

COLOR-BLOCKOVÉ ŠÍLENSTVÍ

Trendová barevná vlna zvaná Color Block letos zbořila veškerá dosavadní pravidla o kombinování odstínů. Uzda se popouští fantazii. Hlavním úkolem je vyjádření momentální nálady. Tak zvesela do barev!



ODKAZ HIPPIE

Záplavu barev do letního šatníku přináší i pestré tuniky, které se hlásí k odkazu hippie módy. Pro maximální efekt volte přemíru masivních doplňků v podobě náramků, přívěsků nebo čelenek do vlasů.

1



2



KALEIDOSKOP

BAREV

ZÁŘIVÉ TÓNY VÁS PROVEDOU LÉTEM.

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

Nemůžete se dočkat horkých letních dnů? Přilákejte je nejnovějšími módními trendy, které doslova pulsují neonovou barevností a vzory jako vystříženými z rozkvetlé louky nebo tropického pralesa. Jejich vzájemná sounáležitost vás nabije nepřehlédnutelnou energií a dosyta si tak užijete neodolatelnou atmosféru horkého léta.

3



4



5



6



7

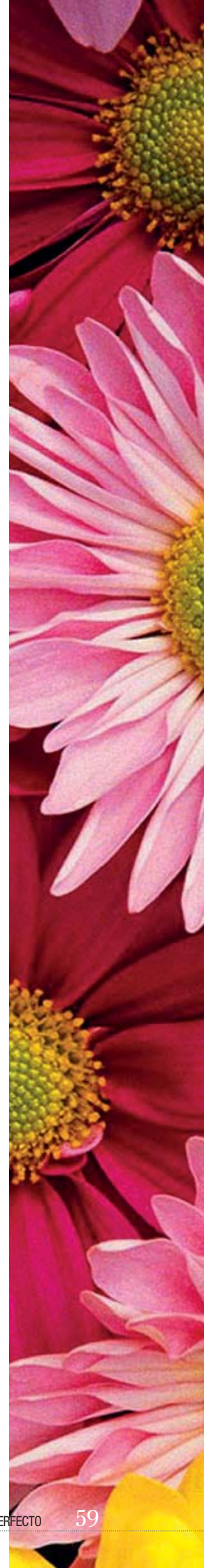


8



1. sluneční brýle, Marks&Spencer, 599 Kč
2. brož, Lindex, 99 Kč
3. pouzdrová kabelka, Zara, 799 Kč
4. bodycon šaty, Ann Christine, 419 Kč
5. květované maxišaty, Guess, cena v butiku
6. neonové střevičky, Bershka, 1299 Kč
7. mentolové střevičky, Bershka, 1499 Kč
8. sandály na jehle, Guess, 4370 Kč

1. náhrdelník, Aldo, 599 Kč
2. náramek, Mango, 299 Kč
3. květovaná tunika, KappAhl, 499 Kč
4. psaníčko, Marks&Spencer, cena v butiku
5. sluneční brýle, Aldo, 299 Kč
6. krajková bunda, KappAhl, 799 Kč
7. šátek, Mango, 399 Kč
8. blůza, Mango, 549 Kč
9. plavky, Marks&Spencer, 1200 Kč
10. tylová sukně, Ann Christine, 379 Kč
11. kalhoty s potiskem, Ann Christine, 739 Kč
12. náušnice, Mango, 299 Kč
13. plavky se vzorem, Topshop, 1380 Kč
14. kabelka, s.Oliver, 1699 Kč
15. šaty, Marks&Spencer, 599 Kč





NAMÍCHEJTE SI TRENDY LETOŠNÍHO LÉTA PODLE SVÝCH PŘEDSTAV. NEUMÍTE SE ROZHODNOUT, KTERÉ Z AKTUÁLNÍCH MÓDNÍCH VLN PROPADNOUT? MIXUJTE JE! KOMBINACE ROMANTICKÝCH POTISKŮ, VÝRAZNÝCH PROUŽKOVANÝCH VZORŮ A ZÁŘIVÝCH BAREV SPOLU PŘEKVAPIVĚ DOBRĚ VYCHÁZEJÍ A DOHROMADY JIM TO SLUŠÍ JEŠTĚ VÍC.

připravila: Jana Elfmarková foto: archiv firem

3x šťavnatý LETNÍ KOKTEJL

RETRO ROMANCE



BAREVNÁ SPRCHA



KRÁLOVNA PLÁŽE



Nemusíte se bát výrazných vzorů větších rozměrů, letní modely v zářivých barvách na světlém podkladě jsou velmi slušivé, doplňte je ale jednoduššími jednobarevnými kabelkami i obuví.



Debenhams,
799 Kč



Pull&Bear,
499 Kč

s. Oliver,
549 Kč



Přímorské dobrodružství

Next, 410 Kč



Bezstarostné léto si muži letos užijí v pohodlím překypujících modelech, kterým dominují přírodní materiály a střihy slučující se s odpočinkovou náplní horkých dnů – džíny či plátěné kalhoty, které mohou ohnout nad kotníky a stylové “kecky”, vzdušné košile nebo polo trička a nepostradatelné doplňky v podobě lehkých šál, klasických slamáků a slunečních brýlí typu wayfarer dýchající retro inspirací. Vše pak spolu působí neuvěřitelně nadčasově a hravě. Dobrým tipem na detail je aktuální hit v podobě režných zavazadel – plátěných batohů či brašen přes rameno s koženými prvky.



KappAhl,
699 Kč



F&F, 350 Kč



s.Oliver,
1 999 Kč



F&F, 360 Kč

KappAhl, 999 Kč

Topman, 1 310 Kč



Marks&Spencer,
1 450 Kč



Next, 390 Kč



Converse,
1 990 Kč



Zara, 899 Kč



PŘEDSTAVTE SI, ŽE MÍSTO LOSOSOVÝCH PLÁTKŮ JÍTE DESÍTKY MALÝCH KULÍČEK, ZAPÍJÍTE JE PLYNEM A NA SLEHNUTÍ SI PO BÁJEČNÉ VEČEŘI DÁTE KAPUČÍNO VE FORMĚ PÁRY. NE, TOHLE NENÍ VÝJEV Z JINÉHO SVĚTA. **JEN JSTE JEŠTĚ NESLYŠELI O MOLEKULÁRNÍ KUCHYNI.**

připravily: Dita Kočová a Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

Molekuly

V KUCHYNI

Jedná se o klasický způsob přípravy jídel tak, jak je znáte. Jen se pomocí fyzikálních zákonitostí mění jejich skupenství. To, co je obvykle kapalné, může být v podobě plynu, pevné skupenství zase v podobě páry. Molekulární kuchyně přitom není nijak nedosažitelná. Naservírovat skutečně originální jídlo svým hostům zvládnete i sami.

OBJEV, KTERÝ OTOČIL GASTRONOMII O STO OSMDESÁT STUPŇŮ

Za zakladatele jídla v molekulách se považují Nicholas Kurti a Hervé This, dva fyzikové z Oxfordské univerzity. Koncept molekulární kuchyně představili na počátku devadesátých let. Využili přitom těch nezákladnějších vědomostí z oblasti fyziky a chemie, které se používají v potravinářství, a přidali pár šikovných sloučenin. Například těch používaných pro fermentaci nebo konzervování masa. Na talířích se začalo objevovat jídlo, které mělo nový rozměr.

VONÍ TO JAKO SVÍČKOVÁ, CHUTNÁ TO JAKO SVÍČKOVÁ, ALE VYPADÁ TO JAKO SOUFFLÉ

Jídlo v molekulách vrtalo hlavou tisícům lidí po celém světě. Necháпали, jak je to možné. Jak se

z masa, knedlíků a omáčky z kořenové zeleniny může stát něco, co připomíná spíše pestrobarevnou dětskou modelínu. Gastronomická okázalost zaujala natolik, že se začala rychle šířit a vzbuzovala obrovský zájem. A právě ten pomohl Katalánci jménem Ferrán Adrià k tomu, aby vybudoval doslova gastronomickou molekulární laboratoř. Jeho restaurace el Bulli každoročně ohromovala molekulárním menu tak famózním, že se na něj sjížděli hosté z celého světa. Dnes už si rezervaci v el Bulli neuděláte. Z restaurace je elbullifoundation, která si klade za cíl posouvat hranice vědy o jídle.

CO POKUS, TO NOVÝ RECEPT

K mistrům molekulární kuchyně se u nás řadí kuchař Petr Koukolíček. K jeho největším specialitám patří fosforeskující okurkový salát, koktejly mojito ve spreji nebo třeba mozzarellová koule naplněná česnekovým vzduchem. Jak se ale takový recept tvoří, vám prozradit nemůžeme. Každý kuchař, který se molekulární kuchyní zabývá, neustále zkouší nové a nové kombinace. Díky tomu nachází unikátní postupy pro přípravu svých pokrmů. Najít něco nového patří k know-how každého kuchaře. Ale podle našeho malého návodu, jak vytvořit molekulární pokrmy doma, určitě i vy objevíte ten svůj!



MOLEKULÁRNÍ KUCHYŇ U VÁS DOMA

Restaurací nabízejících molekulární gastronomii je poskrovnu. Pár podniků má několik kousků ve své stálé nabídce, některé ji zařazují čas od času. Jednou z možností, jak nezvyklé jídlo ochutnat, je tedy objednat si pro zvláštní příležitosti molekulární catering anebo si zkusit zaexperimentovat přímo ve vlastní kuchyni.

K výrobě molekulárních pokrmů je zapotřebí správné náčiní. Na www.molekularni-catering.cz zakoupíte například speciální hadice na výrobu špaget, různé kaviár boxy na přípravu kuliček a kaviárů, speciální teplooměry, superegy atd. Jednotlivé položky se pohybují okolo sto, sto padesáti korun.

Vedle toho budete potřebovat kouzelné směsi, které vytvoří v pokrmech takové chemické reakce, že se změní jejich skupenství. Tady jsou ty nejdůležitější z nich:

Alginát (alginát sodný) – pomocí tohoto přípravku z mořských řas si doma můžete vykouzlit oblíbené malé či větší kuličky – kaviár nebo „sféry“ s tekutým středem – a kupodivu to při troše cviku nebude ani tak složité. Pokud pracujete s ovocem, zeleninou a dalšími látkami bez obsahu vápníku, musíte použít ještě roztok chloridu vápenatého (Clorur).

Gelburger – dovede k dokonalosti slané teriny a další jídla, ze kterých potřebujete vytvořit na talíři stabilní a tvar držící objekt.

Instantgel – gel má rozsáhlé uplatnění pro domácí přípravu želé, pěn a mnoho dalšího. Výhodou oproti klasické želatině je skutečně snadné použití, a to i zastudena.

Clorur – je kalciová sůl, která je velmi dobře rozpustná ve vodě. V molekulární gastronomii se používá především v kombinaci s alginátem při výrobě koulí různých velikostí. Tyto koule mají velmi tenkou membránu, která je v ústech téměř nepostřehnutelná, jako kdyby tam žádná pevná látka nebyla. Blanka však způsobí, že je uchován u větších koulí tekutý střed, který vám v ústech po lehkém stisku mezi zuby nebo jazykem o patro lehce „exploduje“.

Maltosec – vám pomůže v domácím prostředí snadno vytvořit ze surovin pevné a křehké krusty (například z oříšků).



V MOLEKULÁRNÍ KUCHYNI si hraje jídlo na schovávanou. Řekli byste, že se právě koukáte na typický český pokrm, který najdete snad v každé správné staročeské hospůdce?



JAK SI UDĚLAT KAVIÁR NAPROSTO Z ČEHOKOLIV?

Zeleninový, ovocný nebo třeba s alkoholem? Je to jen na vaší fantazii. Jak? S tím zase poradíme my.

Potřebovat budete jen ponorný mixér, filtr (například do kávovaru), alginát a clorur, popřípadě kaviár box a pak to, co obvykle máte doma. Nějaké ovoce, zeleninu, eventuelně alkohol, cukr, šťávu z citronu, hlubší misky, lžičku a ubrousek.

Připravte si asi čtvrt litru tekutiny, ze které chcete kaviár připravit. Důkladně ji přefiltrujte. Pak přidejte dvě polévkové lžičce cukru, šťávu z citronu nebo limetky a dva gramy alginátu.

Vše rozmixujte pomocí ponorného mixéru tak, aby nezůstaly žádné žmolky a nechte odstát do druhého dne. Dále nasypete do vody clorur podle návodu a opět důkladně rozmixujte.

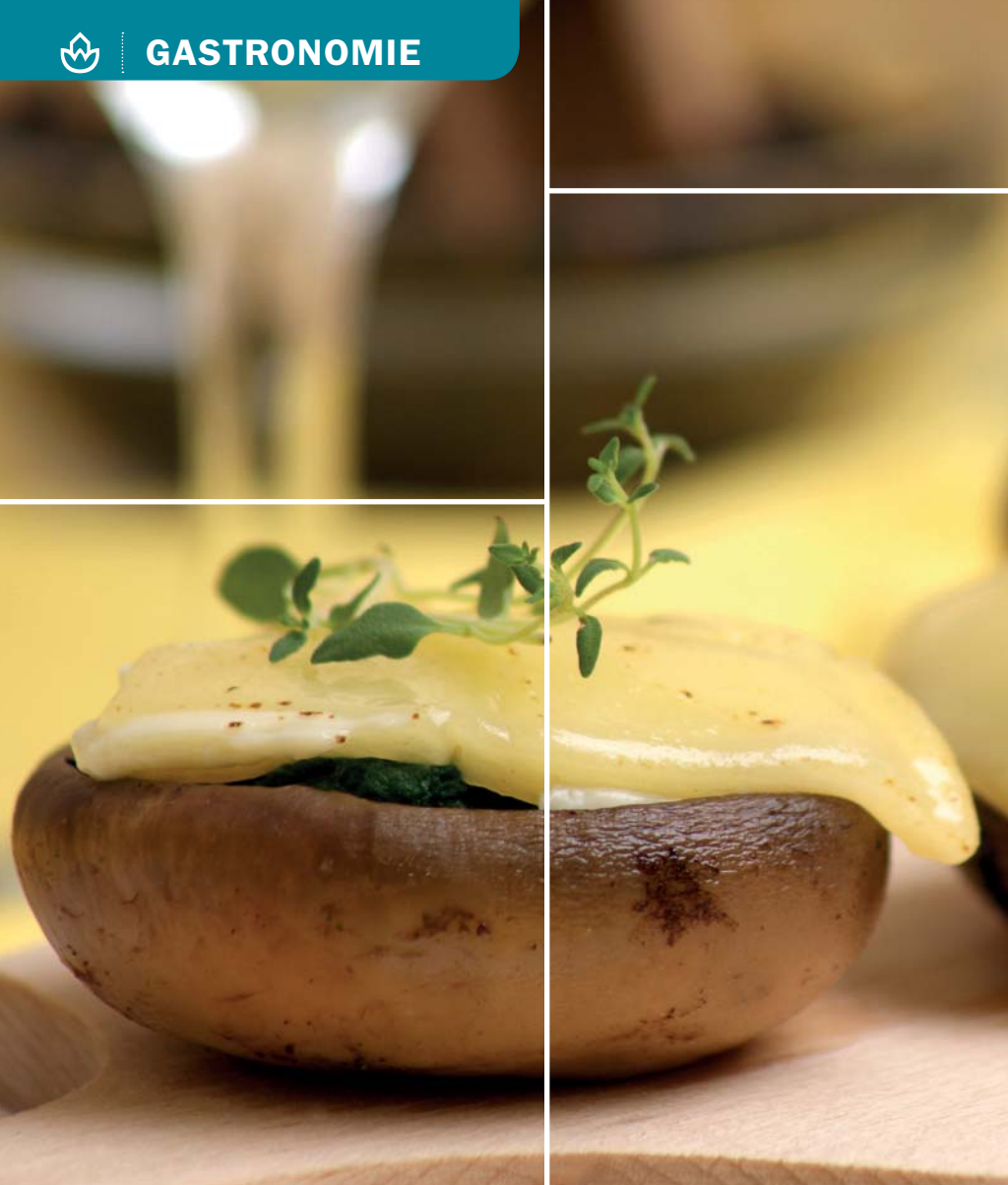
Druhý den clorurovou lázeň nalijte do širší nádoby. Hladina vody by neměla být nižší než tři centimetry a dbejte na to, aby se kaviárové kuličky na sebe netěsaly a neslepily se, což je důležité hlavně na začátku, kdy kapka dopadne do lázně.

Za pomoci kaviár boxu pozvolna nakapejte tekutinu do clorurové lázně. V lázni ponechejte kuličky kaviáru stát asi čtyřicet sekund. Poté je přesuňte do misky s čistou vodou, po chvilce vyjměte a přebytečnou vodu nechte okapat.

Více receptů najdete na: www.molekularka.cz/recepty.



NETRADIČNÍ HOSTINA si žádá ještě netradičnější vrchol. Třeba digestiv v podobě mojito-vých kuliček.



**KALORICKÉ
HODNOTY:**
190 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 48 %
SACHARIDY 23 %
TUKY 29 %

RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

GRILOVANÉ ŽAMPIONY S LISTOVÝM ŠPENÁTEM

připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

POSTUP:

Odkrojte klobouky žampionů, omyjte je a osušte. V olivovém oleji rozmělněte stroužek česneku, sůl a pepř. Směs potřete klobouky a z obou stran je grilujte do zhnědnutí.

Špenát omyjte a spařte ve vodě, do které jste přidali víno. Poté jej sceďte, přelijte citronovou šťávou a dochutěte solí.

Na každý talíř dejte tři klobouky. Ještě teplé je vyložte polovinou chedarového plátku, aby se rozehrál a poté naplňte špenátovými listy. Klobouk přiklopte druhou polovinou plátku chedaru. Shora dozdobte nasekanou petrželkou.

PŘÍSADY:

- ▶ 12 STŘEDNĚ VELKÝCH ŽAMPIONŮ PORTOBELLO
- ▶ 2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 1 LŽÍČKA SOLI
- ▶ 1 LŽÍČKA ČERSTVĚ MLETÉHO ČERNÉHO PEPŘE
- ▶ 1 STROUŽEK ČESNEKU
- ▶ 350 GRAMŮ LISTOVÉHO ŠPENÁTU
- ▶ 1 DL BÍLÉHO VÍNA
- ▶ ŠŤÁVA Z ½ CITRONU
- ▶ 4 PLÁTKY CHEDARU
- ▶ NASEKANÁ PETRŽELKA

PRAVÝ CAESAR

SALÁT

POSTUP:

Ogrilujte 4 plátky osolených a opeřených kuřecích prsou a pokrájejte je na proužky. Listy římského salátu omyjte a natrhejte na středně velké kousky tak, aby se dobře jedly.

Česnek a ančovičky nakrájejte najemno. V míse smíchejte žloutky s octem, cukrem a hořčicí. Pomocí metly vymíchejte hladkou pěnu. Dochutěte solí a pepřem. Za stálého míchání přidávejte po troškách olej. Nakonec vmíchejte kousky ančoviček a česneku a nechte pořádně vychladit v lednici. Salát důkladně promíchejte s dresinkem.

Nakrájejte bagetu na malé kostičky, na pánvi si rozpalte trochu olivového oleje a opečte krutóny. Z parmezánu si pomocí škrabky připravte tenké hobliny.

Doprostřed talíře naservírujte salát s dresinkem, přidejte kuřecí kousky, krutónky a nakonec posypte parmezanovými hoblinami.

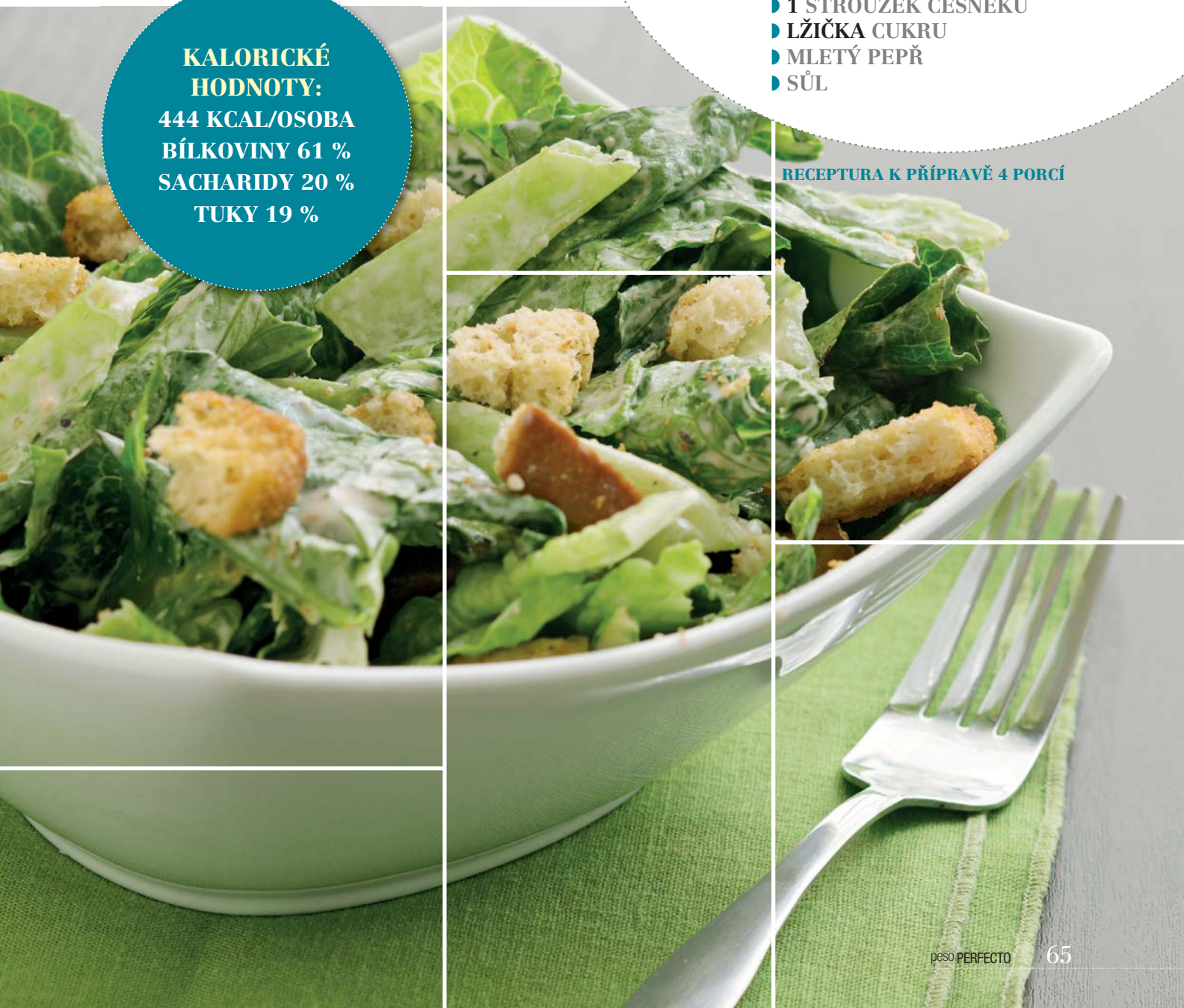
PŘÍSADY:

- ▶ 4 PLÁTKY KUŘECÍCH PRSOU
- ▶ 1 ŘÍMSKÝ SALÁT
- ▶ 150G PARMEZÁNU
- ▶ 1 BAGETA
- ▶ 2 ŽLOUTKY
- ▶ VINNÝ OCET
- ▶ 4 ANČOVIČKY
- ▶ LŽIČKA DIJONSKÉ HOŘČICE NEBO HOŘČIČNÝCH SEMÍNEK
- ▶ 100ML OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 1 STROUŽEK ČESNEKU
- ▶ LŽIČKA CUKRU
- ▶ MLETÝ PEPŘ
- ▶ SŮL

KALORICKÉ HODNOTY:

444 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 61 %
SACHARIDY 20 %
TUKY 19 %

RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ





RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

**KALORICKÉ
HODNOTY:**
214 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 13 %
SACHARIDY 83 %
TUKY 4 %

TAGLIATELLE

PESTO

PŘÍSADY:

- ▶ 3 POLÉVKOVÉ LŽÍCE PINIOVÝCH OŘÍŠKŮ
- ▶ 250 G TAGLIATELLÍ
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 4 HRSTI ČERSTVÉ BAZALKY
- ▶ PARMEZÁN
- ▶ HRUBOZRNNÁ MOŘSKÁ SŮL
- ▶ ČERSTVÝ MLETÝ PEPŘ
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ EXTRA VIRGIN

POSTUP:

Tagliatelle uvařte ve vroucí osolené vodě tak, aby byly „al dente“. Poté je scedte, pokapejte olivovým olejem a promíchejte.

Připravte si domácí pesto. Bazalkové lístky omyjte, pomoci ubrousku osušte a natrhejte na co nejmenší kousky. Dejte je do hmoždíře, přidejte česnek, trochu olivového oleje, sůl a pepř a rozmělněte na kašovitou hmotu. Přilijte olej, trochu nastrohaného parmezánu a znovu vše promíchejte. Piniové oříšky zlehka orestujte na kávové lžičce oleje na pánvi do jemného zezlátnutí a vmíchejte do pesta.

Tagliatelle s pestem promíchejte, navrch přidejte pár hoblin parmezánu a ihned podávejte.

MELOUNOVÁ GRANITA

S PROSSECEM

POSTUP:

Meloun zbavte slupky a nakrájejte na menší kousky. Limetky omyjte a z poloviny jedné z nich nastrouhejte kůru. Z obou limetek vylisujte šťávu.

Meloun, kůru i šťávu z limet dejte se dvěma hrstmi ledu do mixéru a rozdrťte najemno.

Těsně před podáváním dejte do každého pohárku 3 velké lžice granity a zalijte 1 dl processa.

PŘÍSADY:

- ▶ 1 VODNÍ MELOUN
- ▶ 2 LIMETY
- ▶ 4 DL VYCHLAZENÉHO PROSECCA
- ▶ LED

RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

**KALORICKÉ
HODNOTY:**
393 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 7 %
SACHARIDY 90 %
TUKY 3 %



MODERNĚ, A PŘESTO S LETITOU TRADICÍ

Báječnou chuť Lučiny všichni známe. Ale už jste zkusili i něco jiného, než ji jen natřít na pečivo? Vyzkoušejte některý ze sladkých či slaných receptů z projektu Matky a dcery, připravených společně s cukrářkou Ivetou Fabešovou. Zjistíte, že s Lučinou můžete třeba i péct. Pro inspiraci zavítejte na WWW.MATKYADCERY.CZ. Najdete zde recepty, které jsou moderní a tradiční zároveň. A proč že se projekt vlastně jmenuje Matky a dcery? Vysvětlení je jednoduché!

Dcery poradí s novými trendy v pečení, maminky dcerám předají svoje zkušenosti, praktické rady a know-how.



CENA: 14 Kč



CENA OBOJÍ: 13 Kč



LITÁ ZMRZLINA – SPECIALITA ČESKÉHO NÁRODA

Technologií, jak vytvořit letní osvěžení v podobě výtečné zmrzliny, je hned několik. Liší se od sebe nejen zpracováním, ale hlavně poctivostí jednotlivých složek. Litá metoda, která je v Čechách tradiční, spočívá v tom, že do zmrzliny dostanete více lahodného ovoce, smetany, jogurtu a dalších poctivých surovin. Její chuť je tudíž plnější a vydatnější. Základem je maximum ingrediencí a minimum vzduchu. Vychutnejte si dvě novinky od Primy připravené tímto způsobem: oblíbeného **JAHODOVÉHO MROŽE**, kde je až 50% jahod a 50% čerstvého českého tvarohu, a nestárnoucí **RUSKOU ZMRZLINU**. Prima je nyní nově uvádí v komoutu!

LETNÍ GRILOVÁNÍ

PRÁVĚ LETNÍ GRILOVÁNÍ SE NEMŮŽE OBEJÍT BEZ TOHO SPRÁVNÉHO NÁČINÍ. POŘÍDETE SI **ZAHRADNÍ GRIL COLEMAN BONESCO™ QST 5**. GRIL COLEMAN JE NA DŘEVĚNÉ UHLÍ A NABÍZÍ GRILOVACÍ PLOCHU 1450 CM². VEDLE TOHO JE JEŠTĚ VYBAVEN DVĚMA POSTRANNÍMI STOLKY. PŘEKVAPÍ VÁS VELMI KRÁTKÁ DOBA, BĚHEM KTERÉ SE UHLÍ ROZPÁLÍ – ASI 10 MINUT. A POKUD NEMÁTE ZAHRÁDKU, GRILUJTE NA BALKÓNĚ SE **STOLNÍM GRILEM PHILIPS VIVA COLLECTION HD6322/20**. JEHO HLADKÝ POVRCH SE HODÍ PRO PŘÍPRAVU JEMNÝCH JÍDEL, JAKO JE ZELENINA, RYBY A KREVTY; ŽEBROVANÝ POVRCH JE VHODNÝ PRO GRILOVÁNÍ MASA, NAPŘ. STEAKŮ, HAMBURGERŮ NEBO KLOBÁS, NA KTERÝCH SE VYTVOŘÍ NEODOLATELNÉ PROPEČENÉ PROUŽKY. INTEGROVANÁ NÁDOBA SHROMAŽDUJE ODKAPÁVAJÍCÍ TUK A DESKU LZE MÝT V MYČCE.



CENA v síti EURONICS: 2 199 Kč



CENA v síti EURONICS: 3 799 Kč



DRESSCODE DO KUCHYNĚ

Ani v kuchyni byste neměli být oby. Pořídte si krásné vybavení hodné právě hospodyňky od značky **F&F HOME – OCHRANNOU RUKAVICI, PODLOŽKU** nebo **ZÁSTĚRU** ve veselých letních barvách. K dostání je ve žluté, oranžové a fialové. Vyberte si jednu nebo kombinujte všechny dohromady ve stylu módního colorblockingu.

CENA za 2 kusy: 29,90 Kč



CENA: 49,90 Kč



CENA: 59,90 Kč



PŘEDPLAŤTE SI peso PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

MÓDA, KRÁSA, ZDRAVÍ, ZDRAVÁ VÝŽIVA, DIETA, HVĚZDNÝ PROFIL, FITNESS, GASTRO, CESTOVÁNÍ, INSPIRATIVNÍ TIPY – KAŽDÉ ČÍSLO AŽ K VÁM DOMŮ

JAK OBJEDNÁVAT?



1) POMOCÍ KUPONU

Vyplňte kupon, vystřihněte jej a odešlete v označené obálce **PŘEDPLATNÉ** na adresu:
D. T. TECHNIC
Sklad NATURHOUSE
Riegerova 973
415 02 Teplice

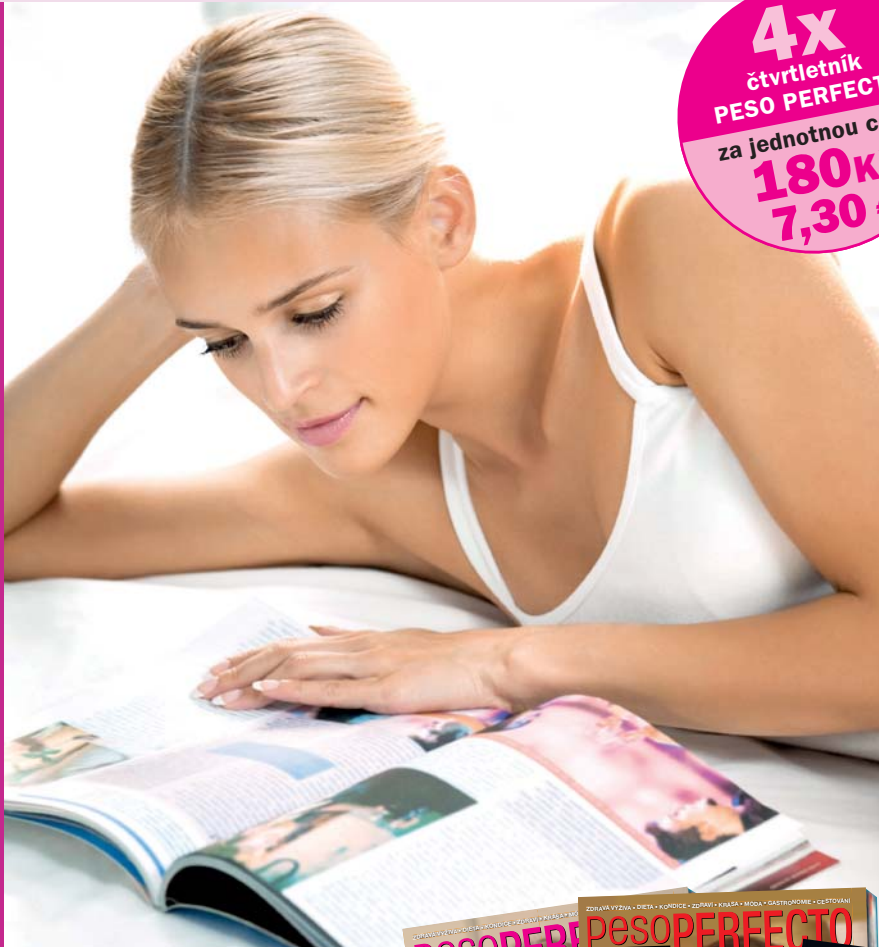
2) TELEFONICKY

Zavolejte na telefonní číslo: **+420 734 754 069**, kde s vámi vyplníme vaše údaje.



3) E-MAILEM

Odešlete e-mail ve tvaru: **Peso_predplatne_jmeno_prijmeni_ulice, město, PSČ/** na e-mail: **predplatne@pesoperfecto.cz**



4x
čtvrtletník
PESO PERFECTO

za jednotnou cenu **

180 Kč
7,30 €

OBJEDNACÍ KUPON

Ano, přeju si být informován o novinkách **NATURHOUSE** prostřednictvím e-mailu:

Jméno* Příjmení*

Adresa:

Město* PSČ*

Ulice* č. p.*

Tel. číslo e-mail

Předplatitel z **ČR** Předplatitel z **SR**

Po zaslání objednávky budete vyzváni k uhrazení částky **180 Kč / 7,30 €** bankovním převodem na č. ú.: **43-2434100227/100** (Komerční banka pro **ČR**)
11147140006/1111 (UniCredit Bank pro **SR**).

* povinné údaje, ** cena je včetně poštovního a balného



OBJEDNEJTE SI

Všechny uvedené údaje budou použity pouze pro potřeby společnosti **NATURHOUSE** v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů a nebudou poskytnuty třetí osobě.



NETRADIČNĚ za antikou

ANTIKA JE POVAŽOVÁNA ZA NEJKRÁSNEJŠÍ A TAKÉ UMĚLECKY NEJPLODNĚJŠÍ OBDOBÍ. ZANECHALA NÁM PŘÍBĚHY O ŽIVOTĚ BOHŮ, AMAZONEK A KENTAURŮ, PROSLAVILA MÍSTA JAKO SPARTA NEBO OLYMP, VDECHLA ŽIVOT ATHÉNÁM, DÍKY NÍ ZNÁME DÍLA HOMÉRA A TAKÉ ARCHITEKTONICKÉ SKVOSTY ŘAZENÉ MEZI DIVY SVĚTA. A KAM JINAM ZA ANTICKÝMI PAMÁTKAMI NEŽ DO JEJÍ KOLÉBKY?

připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

Řecko je známé mimo jiné jako země bohů a slunce. Vedle toho je ale také zemí průzračně čisté vody, krásných pláží, skvělého jídla a pití, nekončící zábavy a teplot tak akorát k poznávání místních krás i odpočinku jak se patří. Připoutejte se. Cesta za divy Řecka právě začíná!

BONUS NA CESTĚ

Turisticky nejnavštěvovanějšími destinacemi Řecka jsou jeho ostrovy Zakynthos, Rhodos a Lefkáda. Téměř sto procent návštěvníků volí dopravu letadlem. Pohodlné, rychlé, avšak ochuzující! Zkuste to letos jinak a vyrazte autem. Cesta sice neubíhá tak rychle, jako kdybyste jeli například do přední části Chorvatska. Hodiny strávené na dálnicích vám ale pak vynahradí okolní scenérie. Nejlepší cesta do Řecka vede přes Maďarsko, Srbsko a Makedonii (dnes už do ní můžete vycestovat zcela bez víza). Z Čech, popřípadě ze Slovenska dojedete do Řecka i za čtyřicet hodin. Pokud vycestujete s někým, kdo se s vámi bude každých pět hodin střídát v řízení, nebude vás brzdit ani nocleh. Chcete-li si však cestu zpestřit návštěvou pár zajímavých míst v Makedonii, počítejte s jednodenním

až dvoudenním zdržením. Negotina, Pella nebo Vergina nabízejí pohled do doby Filipa II. nebo Alexandra Makedonského a výrazné monumenty, které za jejich života a vlády vznikly.

TAM, KDE ODPOČÍVAL ZEUS

První zastávka, kterou rozhodně nemůžete opomenout, je hora Olymp.

Z geografického hlediska se řadí do Thrácko-makedonské soustavy. Vyšplhejte zde na Diův trůn. Sice se u toho zapoříte, ale na tento zážitek nezapomenete celý život. Po vysilujícím, avšak krásném výstupu na nejvyšší štít Mytikas se osvěžte ve vlnách. Ne daleko se totiž rozprostírá hned několik krásných pláží, kde můžete zbytek dne věnovat už jen lenošení.

NEJVĚTŠÍ ŘECKÁ PROHRA

Z trůnu boha Dia namířte přímo k největším krásám Thermaického zálivu. Zastavte se u hradu Platamonas. Jeho vznik je datován asi do roku 1205, a pokud si přeložíte jeho název, zjistíte, že má také co do činění s nekonečnými plážemi. Tímto směrem se nachází i památník jedné z nejvýznamnějších řeckých bitev – >>>





1



2

1. V ŘECKU je jeden z nejbélejších a také nejměnějších písků. Díky tomu je voda krásně průzračná. Dopřejte si nezapomenutelné koupání v zátokách. Jsou jich tady stovky.

2. „LÉTAJÍCÍ“ kláštery Meteora.

3. BÁJNÝ TOLOS svatyně Athény v Delfách.

4. CHRÁM AKROPOLIS v Athénách hlídají bohové. Jejich podobizny jsou promítnuty do nosných sloupů.



3



4

bitvy u Thermopyl. Byla strategicky výtečně naplánovaná a skoro se stala jedním z největších vítězství nad Peršany. Karty pak ale obrátila zrada jednoho z vojáků, který Peršanům prozradil tajnou stezku.

POHLED DO BUDOUCNOSTI

Nenavštívit na této trase věštírnu v Delfách by byl hřích. Čeká vás pohled na krásné místo, kde se podle antické mytologie setkali dva orlové, jež vypustil Zeus. Přirozeně každého z opačného konce světa. Delfská věštírna byla důležitá hlavně pro válečné bitvy. Na základě věštby byly totiž plánovány trasy tažení. Než opustíte Delfy, prohlédněte si, z hlediska řecké mytologie důležitý, Pýthický stadion. Říká se, že právě na tomto místě zabil Apollón, bůh slunce a světla, dračího boha Pýthóna, aby svatyni osvobodil.

AKTIVNÍ ODPOČINEK

Vprostřed týdne i vaši výpravy si odpočiňte v zelenomodrých zátokách. Vyzkoušejte jízdu na banánu či kitting. Prozkoumejte podmořskou hladinu, která je zde plná krásných, barevných korálů. Nebo jen tak lenošte, odpočívajte a opalujte se. A kdyby vám to přeci jen nedalo, spojte relaxační den s návštěvou Poseidónova chrámu. Nachází se na překrásném skalnatém výběžku Akra Sounio a zdobí ho na šestnáct bílých dórských sloupů, které jsou vidět na kilometry daleko.

JEDEN DEN NESTAČÍ

Na hlavní metropoli Řecka si vyčleňte co nejvíce času. Možná stojí za zvážení, jestli nerozdělit prohlídku do dvou dnů a nepřespat tu. Hotely jsou v hlavním městě sice trochu dražší, ale věřte, že investice se vám milionkrát vrátí v podobě nezapomenutelných zážitků. Akropolis a Parthenon Pallas Athény bude asi to první, na co se budete chtít podívat. Návštěvu spojte s obhlídkou Dionýsova divadla, Agory a chrámu Dia Olympského. A pokud vás chytla mykénská architektura, zajděte si prohlédnout archeologické skvosty do Národního archeologického muzea. Dostatek času si rezervujte i na Korint, město neěstí, které proslulo častými návštěvami za sexuálním dobrodružstvím s chrámovými prostitutkami a na Olympii, kde se nachází nejstarší dějiště olympijských her.

CESTA ZPÁTKY

Při zpáteční cestě nezapomeňte na kláštery Meteora v oblasti Thesálie. Vypadají, jako by byly zavěšené ve vzduchu. Odtud také ten název (meteo rovná se vznášející se, pozn. red.). Jako praví Slované také nevynechte aspoň malou zastávku v Soluni, odkud pochází věrozvěstové Cyril s Metodějem. Byzantská doba zde zanechala architektonicky velmi hodnotné památky, zdobené kostely, modlitebny a tajemné uličky, ve kterých najdete i prvky diemetrálně odlišné kultury připomínající léta osmanské nadvlády. ■



připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock



CUKETY PLNĚNÉ RÝŽÍ A SÝREM FETA

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▮ 4 CUKETY
- ▮ 160 G RÝŽE
- ▮ 80 G OLIV
- ▮ 1 CIBULE
- ▮ 1 ČERVENÁ PAPRIKA
- ▮ 30 G MÁSLA
- ▮ 100 ML BÍLÉHO VÍNA
- ▮ 100 ML SMETANY
- ▮ 100 G SÝRA FETA
- ▮ OLIVOVÝ OLEJ
- ▮ SŮL
- ▮ PEPŘ

POSTUP:

Cukety si nejprve omyjte, podélně rozkrojíte a pomocí lžičky vydlabejte dužinu. Nakrájejte cibulku, papriku a olivy na malé dílky. V pánvičce rozpusťte máslo a osmahněte na něm zeleninu se syrovou rýží. Podlijte vodou, stejným dílem vína, přiklopte a nechte vařit do změknutí rýžových

zrněk. Směs osolte a opepřete podle chuti. Nakonec podlijte smetanou a nechte provařit.

Cukety nasolte a naplňte směsí. Posypte nastrouhaným sýrem feta, zakápněte olivovým olejem a vložte na plech. V troubě zapékejte na 170 stupňů asi 15 minut.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▮ 1 CELÉ KUŘE
- ▮ 2 VEJCE
- ▮ 1 SVAZEK CELEROVÉ NATĚ
- ▮ 6 LŽIC RÝŽE
- ▮ 8 ŠÁLKŮ VODY
- ▮ BOBKOVÝ LIST
- ▮ SŮL
- ▮ PEPŘ
- ▮ CITRON

POSTUP:

Kuře opláchněte a vložte do velkého hrnce spolu s cibulí, svázanými celerovými natěmi, bobkovým listem, několika zrnky pepře a solí. Zalijte vodou a vařte, dokud kuře nezměkne. Pak kuře vyndejte a vykostěte, odstraňte kůži a tučné kousky. Libové maso pokrájte na kostičky.

Do vývaru nasype rýži a nechte ji 20 minut vařit. Přidejte maso a polévku vypněte. Nakonec si ušlehejte vejce, přidejte do nich šťávu z citronu a pomalu vlévejte do vývaru.

KUŘECÍ POLÉVKA S VEJCEM A CITRONEM





KIŠ S FETOU A TZATZIKY

PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 220 G HLADKÉ MOUKY
- ▶ 120 G MÁSLA
- ▶ 60 ML VODY
- ▶ 175 G ČERSTVÉHO ŠPENÁTU
- ▶ 4 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 350 G FETY
- ▶ 50 ML SMETANY
- ▶ 1 VEJCE
- ▶ 1 SALÁTOVÁ OKURKA
- ▶ 1 BÍLÝ JOGURT
- ▶ PEPŘ
- ▶ SŮL

POSTUP:

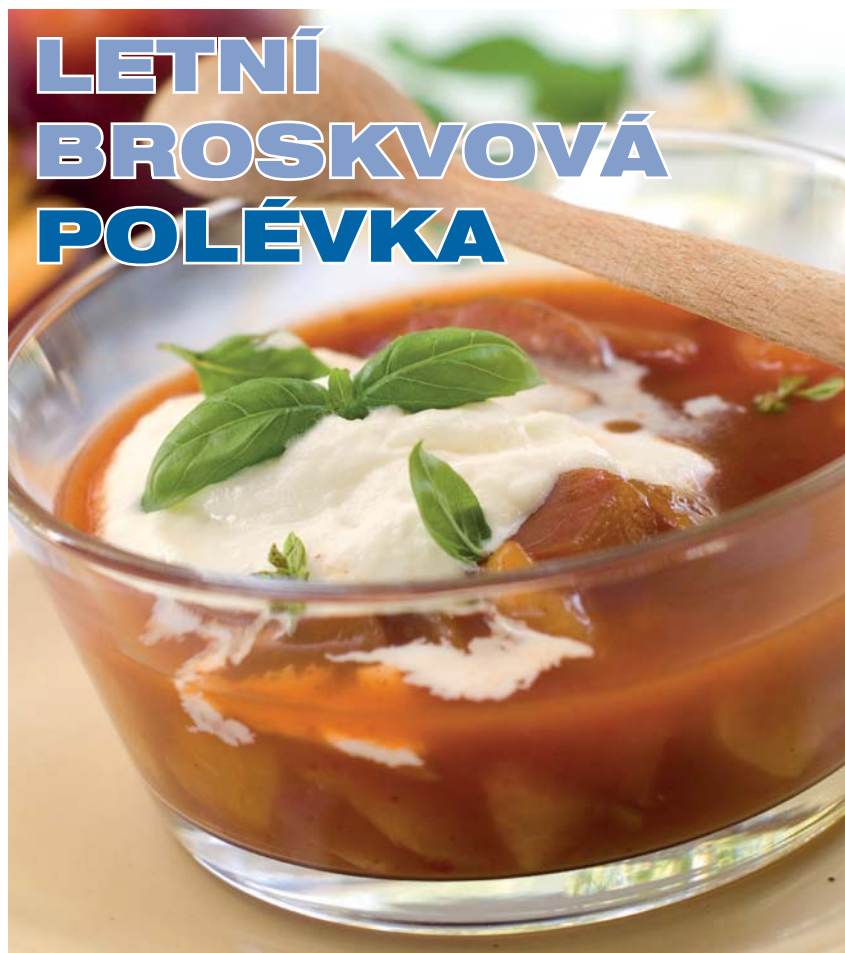
Mouku smíchejte se změklym máslem, osolte a přidejte trochu vlažné vody. Vypracujte těsto, které nelepí a nechte jej asi 20 minut odpočívat. Mezitím spařte špenátové listy ve vodě, do které jste přidali trochu olivového oleje. Přidejte česnek a jedno rozšlehané vejce. Těsto vyválejte na tenký plát a vyložte jím koláčovou formu. Přidejte špenát a na něj rozprostřete pokrájenou fetu. Kiš pečte při 160 stupních 30 minut. Mezitím si připravte tzatziki, které budete podávat ke koláči. Nastrouhejte okurku, přidejte 3 prolisované stroužky česneku, sůl, pepř a bílý jogurt. Vše promíchejte a nechte vychladit.

PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 500 G BROSKVÍ
- ▶ ¾ LITRU VODY
- ▶ 1 SMETANA
S OBSAHEM TUKU 31 %
- ▶ 100 ML ČERVENÉHO
VÍNA
- ▶ ŠTÁVA Z 1 CITRONU
- ▶ KŮRA Z JEDNÉ
POLOVINY CITRONU
- ▶ TŘTINOVÝ CUKR
PODLE POTŘEBY

POSTUP:

Broskve omyjte a spařte ve vroucí vodě. Poté je rychle zchladte a zbavte slupky. Vypeckujte a dužinu nakrájejte na kostičky. Pak je ve vodě vařte do měkka. Broskve rozmixujte tyčovým mixérem. Vzniklou kaši zalijte smetanou a přidejte trochu cukru. Nechte 10 minut povařit. Nakonec do polévky vlijte víno, citrónovou šťávu a kůru a nechte pořádně vychladit v ledničce.



LETNÍ BROSKVOVÁ POLÉVKA

připravila: redakce, foto: archiv firem

BOŽSKÁ MARILYN

Výstava Marilyn, kterou můžete shlédnout v prostorách Jízďárny Pražského hradu, stejně jako obsáhlý katalog, který ji provází, je dílem kurátorů **italského muzea Salvatore Ferragamo**. Vznikla v loňském roce jako originální pocta americké krásce při příležitosti 50. výročí její předčasné smrti.



Praha je po Florencii teprve druhým městem, kde je světová putovní expozice k vidění, z České republiky se na konci září přesune do **Tokia**. Výstava Marilyn představuje módní ikonu a kulturní fenomén Marilyn Monroe prostřednictvím všech dostupných materiálů, z nichž mnohé jsou veřejnosti zpřístupněny vůbec poprvé. Kostýmy, šaty, kolekce střevíků na jehlových podpatcích z dílny mistra ručně šité obuvi Salvatore Ferragamo, fotografie, úryvky z jejích deníků, poezie a ukázky z filmů, které hollywoodské krásce přinesly věhlas. Výstavu koncepčně doplňují díla slavných autorů zobrazující ideál ženské krásy v různých obdobích. Unikátní expozice tak mimořádně atraktivním způsobem propojuje módu, sofistikované umění a fenomén ženské krásy jako věčné inspirace.

**NOC NA KARLŠTEJNĚ**

Tento filmový muzikál letos oslaví kulaté jubileum, režisér Zdeněk Podskalský jej natočil před 40 lety, v roce 1973. K této příležitosti organizuje producent

Janis Sidovský **open air koncert na nádvoří hradu Karlštejn**, kde písně z muzikálu zazní v podání nové generace umělců. Na Purkrabském dvoře hradu vystoupí **22. srpna** živě Vojtěch Dyk, Matěj Ruppert, Jan Budař, Jakub Prachař, Zuzana Stivínová, Ondřej Ruml, Tereza Černochová a Jan Maxián. Generaci třicátníků doplňují všestranný František Segrado, známý z projektu Kudykam a Český národní symfonický orchestr.

CARLOS SANTANA

Nositel deseti cen **Grammy** a jeden z nejslavnějších kytaristů současnosti vystoupí **1. srpna v pražské O2 aréně** v rámci svého tuné **World tour**. Carlos Santana během celé své kariéry hýří všemožnými barvami hudebních stylů a prostřednictvím své univerzální mnohonárodnostní hudby rozdává poselství lásky, tolerance a bratrství. Carlos do tvorby absorboval všemožné vlivy, od afro-kubánských rytmů až po arabskou nebo indickou hudbu. Od ostatních kapel se od počátku kromě kytarového umění odlišoval zejména užíváním různých exotických nástrojů. Za svoji kariéru dosud prodal více než 100 miliónů alb a živě zahrál před více než 100 milióny fanoušků.

**VÁŠEŇ, SEN A IDEÁL – ČESKÁ SECESNÍ PLASTIKA**

Expozice v pražském zámku **Troja** vás provede příběhem **secesní plastiky**, který počíná neoklasicistními díly **Josefa Václava Myslbeka**, přes práce jeho nejvýznamnějších žáků **Josefa Mařatky, Quido Kociana, Bohumila Kafky, Jana Štursy** a dalších. Výstava potrvá do 3. listopadu 2013.

**LETNÍ SHAKESPEAROVSKÉ SLAVNOSTI**

Tradice letního uvádění divadelních her **Williama Shakespeara** vznikla díky **Václavu Havlovi**,

kteří začátkem 90. let zpřístupnil Pražský hrad umělcům a veřejnosti. První představení se zde odehrálo již v roce 1990, pravidelně se pak letní divadelní slavnosti pořádají od roku 1998. Letos můžete shlédnout divadelní představení pod širým nebem během celých prázdnin na otevřených scénách v Praze – v Nejvyšším purkrabství Pražského hradu a na nádvoří Hudební a taneční fakulty AMU na Malostranském náměstí 13, v Brně na hradě Špilberk, v Ostravě na Slezsko-ostrovském hradě a na Slovensku ve Zvolenu na Zvolenském zámku a v Bratislavě na Bratislavském hradě. Slavnosti potrvají do 7. září 2013.

**DEEP PURPLE**

Slavná skupina se vrací do České republiky.

4. srpna 2013 vystoupí poprvé ve Slavkově u Brna.

Nenechte si ujít jejich nezapomenutelnou show naživo v kouzelné atmosféře zámeckého parku.

**ROGER WATERS**

S mistrovským dílem „The Wall“ vystoupí **7. srpna v pražské O2 aréně**. Celou show, která slibuje jedinečný zážitek pro všechny smysly, Waters přepracoval pro koncerty na velkých otevřených stadiónech. Jeho zvukové a vizuální dílo o odcizení a proměně bude předvedeno v plném rozsahu, představí kapelu s velkým počtem hudebníků a nejmodernější produkci.



**RIVALOVÉ****USA/Německo/Velká Británie****Režie:** Ron Howard**Hrají:** Daniel Brühl, Chris Hemsworth, Alexandra Maria Lara, Olivia Wilde, Natalie Dormer, Christian McKay, Pierfrancesco Favino, Jamie Sives, Lee Asquith-Coe, Egija Zviedre, Julian Seager, Joséphine de La Baume

Film Rivalové je ze světa Formule 1 a je situovaný do sedmdesátých letch. Snímek natočený podle skutečných událostí zachycuje rivalitu mezi Nikem Laudou (Daniel Brühl) a Jamesem Huntlem (Chris Hemsworth). Popisuje děsivou havárii na Nordschleife, během které do horčiči formule narazí další monopost a Niki Lauda málem zemře. Ovšem neproběhnou ani tři závody a ošklivě popálený Lauda je zpátky v kokpitu a usiluje o další titul mistra světa... Film je natočený podle reálných záznamů s maximálním důrazem na detail i autentičnost. Říká se, že nejlepší příběhy píše sám život a tohle je (bude) důkaz! Můžete se těšit na velkolepé závodní scény. Film vstoupí do našich kin 3. října 2013.

PŘED PŮLNOCÍ**USA****Režie:** Richard Linklater**V hlavních rolích:** Julie Delpy, Ethan Hawke

Jesse a Celine jsou manželé a vychovávají dvě dcery. Oba jsou už starší a klidnější, ale také ztracenější než kdy dřív. Společně tráví letní dovolenou v prosluněném Řecku. Jesse tu hledá inspiraci pro svoje psaní, ale Celine již unavuje být mu stále svůdnou francouzskou múzou. Jako dárek dostanou od přátel pobyt na jednu noc bez dětí v luxusním hotelu na pláži. Jak může pár, který žije v dlouholetém svazku, takový čas strávit? Romantické chvíle narušuje neodbytná realita – rozhovory na téma stereotypní rodinný život, výchova dětí, práce, nenaplněné sny a přání, zklamání, pomalé vyprchávání lásky a další. Jejich vztah bude prověřen v mnoha nečekaných směrech dříve, než hodiny odbijí půlnoc.

**COLETTE****Česko/Slovensko/Nizozemsko****Režie:** Milan Cieslar**Hrají:** Clémence Thioly, Jiří Mádrl, Ondřej Vetchý, Petr Vaněk, Michal Dlouhý, Andrej Hryc, Helena Dvořáková, Ivan Franěk, Pavel Rímský, Ondrej Koval, Mi-

roslav Táborský, Václav Chalupa, Sabina Rojčková
Milostný příběh z prostředí osvětimského koncentračního tábora je o dvou odlišných podobách lásky i o tenké hranici mezi dobrem a zlem, pravdou a lží, láskou a nenávistí.

BLUE JASMINE**USA****Režie:** Woody Allen

Hrají: Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Michael Emerson, Bobby Cannavale, Louis C.K., Andrew Dice Clay, Alden Ehrenreich, Peter Sarsgaard, Max Casella
Žena (Cate Blanchett) žijící poklidný život v New Yorku se ocitá na prahu těžké osobní krize. Začíná ji totiž deptat její životní styl. Své vysvobození vidí v San Franciscu. Slunné město, příjemní lidé a možná i nějaká ta láska by se mohla najít... Jenže útek ze zaběhlého stereotypu nakonec není zas tak jednoduchý. Co vlastně tato žena od svého života čeká? To se možná dozvíte ve filmu Blue Jasmine.

**● KINO U VÁS DOMA ●****VÝLET S MÁMOU****USA, režie:** Anne Fletcher, **hrají:** Seth Rogen, Yvonne Strahovski, Adam Scott, Colin Hanks, Barbra Streisand, Casey Wilson, Kathy Najimy, Danny Pudi, Brett Cullen, Michael Cassidy, Dale Dickey, Nora Dunn, Robert Curtis-Brown, Eddie Shin, Melanie Booth, Tawny Amber Young, Amanda Walsh, Creed Bratton.

Dokonalá komediální dvojice Barbra Streisand a Seth Rogen spolu vyráží na spanilou jízdu! Andy (Rogen) z náhlého popudu své matce Joyce (Streisand) navrhne, aby příštích osm dní a tři tisíce kilometrů strávila s ním. Čím déle jsou na cestě, tím blíží si jsou. Připravte se na neuvěřitelně vtipné dobrodružství, které ukáže, že tihle dva toho mají společného víc, než si kdy Andy uměl představit.

**CIRQUE DU SOLEIL: VZDÁLENÉ SVĚTY****USA, režie:** Andrew Adamson, **hrají:** Erica Linz, Dallas Barnett, Lutz Halbhüner.

Magická cesta cirkusovým světem s Cirque du Soleil a jejich fantastickou show. Filmoví vizionáři James Cameron (Avatar) a Andrew Adamson (Shrek) vás zvou na působivé filmové dobrodružství, jaké jste ještě neviděli! Skákejte, létejte, plavte a tancujte se členy legendárního cirkusu Cirque du Soleil a staňte se spolu s nimi průvodci mladé dvojice při jejím „kouzelném putování“ do vzdálených světů za hranice veškeré fantazie.

**LET****USA, režie:** Robert Zemeckis, **hrají:** Denzel Washington, Kelly Reilly, John Goodman, Don Cheadle, Nadine Velazquez, Bruce Greenwood, Melissa Leo, James Badge Dale, Tamara Tunie, Brian Geraghty, Rhoda Griffis, Garcelle Beauvais, Ric Reitz, Sean Nix, Tom Nowicki.

Kapitán Whip Whitaker (Washington) je velezkoušený pilot, kterému sebeprudší turbulence ani nestojí za zvýšení hlasu či adrenalinu v krvi. Když během rutinního letu jím pilotované dopravní letadlo vletne do mohutné bouře, chladnokrevně ho z ní vyvede do bezpečí, za což si vyslouží potlesk cestujících i posádky. Radost je však předčasná, stroji postupně začnou vynechávat funkce a je čím dál neovladatelnější, proto se Whip odhodlá k šílenému činu – otočí letadlo vzhůru nohama...

**PODIVUHODNÝ PŘÍPAD BENJAMINA BUTTONA****USA, režie:** David Fincher, **hrají:** Brad Pitt, Cate Blanchett, Tilda Swinton, Elle Fanning, Jason Flemyng, Julia Ormond, Elias Koteas, Josh Stewart, Faune A. Chambers, Taraji P. Henson, Jared Harris, Phyllis Somerville, David Jensen, Chandler Canterbury, Mahershala Ali, Aliane Baquerot, Iliia Volok, Ted Manson, Danny Vinson, Tom Everett, Joshua DesRoches, Emma Degers.

Film vycházející z povídky F. Scotta Fitzgeralda vypráví o sympatickém padesátníkoví Benjaminu Buttonovi, který je spokojený se svým životem a navíc se nedávno zamiloval do třicátnice Daisy. Čas plyne, ale hlavnímu hrdinovi léta nepřibývají. Naopak je mu stále méně...





připravila: Renata Burešová, foto: archiv firem

**ANNA VESELOVSKÁ**

Slovenská zpěvačka **Anna Veselovská** patřila již od prvního okamžiku mezi nejvýraznější osobnosti prvního ročníku **Hlasu Česko-Slovenska**. Její osobitý pěvecký projev oslovil fanoušky všech generací, a tak není divu, že Anna nakonec skončila na nádherném **2. místě**. Po zhruba roční pauze přichází se singlem **“Lepší ako sme”**, který je předzvěstí její debutové desky. Ta dostala název **“10 rozdielov”** a nabídne celkem jedenáct písní. Většinu skladeb si Veselovská napsala sama, velký podíl na vzniku desky má ale i slovenský zpěvák a skladatel **Ivan Tásler** z kapely **IMT Smile**, který se na albu nejen autorsky podílel, ale také je produkoval. Jeho pozitivní vliv je znát na zvuku celé desky a pozitivní je i název pilotního singlu **“Lepší ako sme”**. Jde o jemnou baladu, ve které naplno vyzní Aničky nádherně zabarvený hlas, ze kterého vás může až mrazit. Nový song má tak veškeré atributy k tomu, aby se stal velkým hitem.

**HYBŠ HRAJE JEŽKA**

Václav Hybš je vždy zárukou profesionální kvality, nejen hráčské, ale především aranžérské a instrumentální. Legendární jsou zejména jeho nahrávky písní Jaroslava Ježka. Ty nyní konečně vycházejí na CD. Nové vydání skladeb **Jaroslava Ježka** v podání Orchestru Václava Hybše obsahuje i několik dosud nevydaných písní. Album je doplněno originálními kresbami přítele Jaroslava Ježka a Voskovce a Wericha (autorů několika textů) – akademického malíře Adolfa Hoffmeistersa. Album vyšlo u Universal Music na začátku června.

**BALCK SABBATH**

Jedna z největších heavymetalových legend – britská skupina **Black Sabbath** nadělila svým fanouškům nové album! Deska s názvem **“13”** se v obchodech objevila už na začátku června! Původní členové kapely – **Ozzy Osbourne, Tony Iommi a Geezer Butler** se při nahrávání ve studiu sešli poprvé po téměř pětácti letech, naposledy totiž spolu natáčeli v roce 1978 album **“Never Say Die”**. To, že Black Sabbath mají i po letech co nabídnout, potvrzuje již pilotní singl celé desky, kterým je skladba **“God Is Dead?”**. Kapela Black Sabbath za dobu své existence po světě prodala více než 70 milionů desek. V létě skupinu čeká turné po USA, konec roku 2013 stráví na koncertech v Evropě. **Sedmého prosince se objeví i v pražské O2 Aréně!**

**TEREZA KERNDLOVÁ**

PRVNÍ VÝBĚR SINGLOVÝCH HITŮ POPULÁRNÍ ZPĚVAČKY TEREZY KERNDLOVÉ „SINGLES COLLECTION“ SUMARIZUJE JEJÍ DOSAVADNÍ HITPARÁDOVÉ ÚSPĚCHY I FANOUŠKY ŽÁDANÉ HITY, KTERÉ TEREZA ZA SVOU KARIÉRU NASHROMÁŽDILA. S TÍMTO VÝBĚROVÝM ALBEM ZPĚVAČKA PŘICHÁZÍ VE CHVÍLI, KDY MÁ ZA SEBOU OCENĚNÍ ZPĚVAČKA ROKU TV OČKO A ČESKÉHO SLAVÍKA ZA VIDEOKLIP ROKU! CELÁ KOLEKCE OBSAHUJE 15 PÍSNÍ, KTERÉ MAPUJÍ JAK TEREZINU SÓLOVOU KARIÉRU, TAK I JEJÍ PŮSOBNÍ V ÚSPĚŠNÉ DÍVČÍ SKUPINĚ BLACK MILK. NA VÝBĚROVCE TAKÉ NAJDETE ŘADU ZNÁMÝCH DUETŮ, NAPŘ. KLID, MÍR A POKORA S RICHARDEM MÜLLEREM, DUET S LEOŠEM MAREŠEM NEBO S JEJÍM OTCEM LAĐOU KERNDLEM.

**ROD STEWART**

Legendární britský zpěvák **Rod Stewart** se v posledních letech uchýlil ke coververzím a vydával především alba s předělvkami nejslavnějších swingových a soulových songů. Po téměř dvou dekadách se ale opět vrátil ke skládání a vydal zbrusu nové studiové album, které nazval **“Time”**. V základní verzi deska přináší celkem dvanáct písní, z nichž jedenáct složil a zároveň produkoval sám Rod Stewart. Poslední ze skladeb, song **“Picture In A Frame”** pak pochází z pera jeho hudebního kolegy – **Toma Waitse**. Rod Stewart patří mezi nejúspěšnější britské umělce vůbec. Během své kariéry prodal přes sto miliónů alb a v hitparádách zabodoval více než šesti desítkami singlů, z nichž šest se usadilo dokonce až na nejvyšší příčce britské singlové hitparády.

**LINDSEY STIRLING**

Šestadvacetiletá **Lindsey Stirling** je americká houslistka, zpěvačka, skladatelka a tanečnice. Na svůj YouTube kanál v minulosti pravidelně vkládala videa, ve kterých neopakovatelným způsobem kombinovala klasickou hru na housle s dunivými dubstepovými beats. Její videa měla obrovský úspěch, což ji přivedlo k nápadu, aby se v roce 2010 přihlásila do soutěže **Amerika má talent**, kde se dostala až do druhého kola. Pak už to šlo jako na běžícím pásu! O Lindsey se začalo mluvit v superlativech, začala se o ní zajímat média, počet zhlédnutí jejích videí na YouTube již překročil hranici 200 miliónů a splnil se jí i velký sen - mohla vydat své vlastní EP. Letošní rok Lindsey Stirling hodlá svým jedinečným hudebním spojením oslovit především Evropu. A prozatím si vede naprosto fantasticky! Její zmiňovaná debutová deska nazvaná prostě **Lindsey Stirling** se dostala na 1. příčku rakouské prodejní hitparády, v Německu se prozatím vyšplhala na 4. místo.



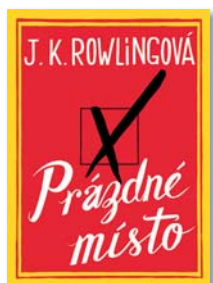
JE MI PADESÁT – NO A?

Vyrovnat se s mnoha změnami, které s sebou věk 50+ přináší, není vůbec jednoduché. Lidé po padesátce dobře cítí, že již nejsou mladí a mnohdy jsou svým okolím a názorem společnosti tlačeni do různých rolí, které se s tímto věkem spojují. Novinářka Silvia Vnenková a její dcera, doktorka psychiatrie, Lucie Pacherová, nabízejí ve své knize sondu do soukromí několika žen po padesátce, které se potřebovaly či potřebují vyrovnat s konkrétními tématy spojenými s tímto věkem. Mozaika lidských příběhů obsažená v této knize nabízí inspirativní řešení mnohdy nelehkých situací a pomáhá nastínit východisko z problémů, s nimiž si mnozí padesátníci nevědí rady. **Vydalo nakladatelství Cpress. Doporučená cena: 229 Kč.**



PRÁZDNÉ MÍSTO

Velkolepý a skvěle napsaný román o soudobé společnosti plný tragiky i komičnosti každodenního života. Jeho autorka Joanne K. Rowlingová v něm vylíčila osudy sousedů, jejichž životy jsou navzájem propojeny stejně, jako je tomu v jakémkoli městě či vesnici na světě. Možná se v něm poznáte sami, možná v něm poznáte místo, ve kterém žijete. Ale zcela určitě v postavách románu poznáte své sousedy a známé, kteří žijí kolem vás. **Vydalo nakladatelství Plus. Doporučená cena: 499 Kč.**



BIOABECEDÁŘ HANKY ZEMANOVÉ

Kniha je základní příručkou pro všechny, kdo se zajímají o kvalitu jídla, zdraví a styl bio. Jde o kompletního průvodce světem biopotravin, odpovídá na mnohé otázky ohledně výživy, radí, jak rozpoznat potraviny vysoké kvality. Najdete v ní také přehled vybraných biopotravin na trhu, rady pro jejich nákup a použití v kuchyni. Kniha obsahuje přes 60 vyzkoušených receptů a jejich variací. **Vydal Smart Press. Doporučená cena: 699 Kč.**



PŘÍTELKYNĚ

Nová kniha autorky Barbary Nesvadbové vypráví o ženském přátelství, o lásce, závidi, kompromisech v současném soužití, o možnosti, či nemožnosti mít vlastní život i v rámci partnerského vztahu. První z novel je příběhem dvou kamarádek z vysoké školy. Jedna žije v Londýně a druhá v Praze. Jana nemůže dýchat ve svazku s dominantním mužem s tradičními představami o úloze ženy, Karla je rozvedená a udržuje vztah s mladším mužem, jehož nároky na vztah narážejí na její touhu po svobodě a samostatnosti. Druhá novela vypráví o dvou sestřích, z nichž jedné, ženě podnikatele, se rozpadne manželství a ona bojuje o děti, druhá se zamiluje do ženatého muže. **Vydalo nakladatelství Motto. Doporučená cena: 189 Kč.**



SMLOUVA S ADAMEM – UČITEL LÁSKY

Kniha je prvním dílem plánované trilogie nazvané Smlouva s Adamem. Tento erotický román je prvotinou české autorky, která se skrývá pod pseudonymem Jitka Volfová. V knize popisuje sexuální zasněcování mladé učitelky, která ve své naivitě a okouzlení sexem podlehe otci svého žáka. Autorka barvitě vykresluje nejen příběh hlavní hrdinky, ale i rodinné vztahy a strasti a slasti života jejich dvou kamarádek. **Vydala Mladá fronta. Doporučená cena: 299 Kč.**



POSVÁTNÁ KRÁVA

Když autorka knihy Sarah Macdonaldová opouštěla koncem osmdesátých let po několikaměsíčním pobytu v Indii, zapísalaha se, že už se do téhle země nikdy nevrátí. O jedenáct let později však znovu přijíždí do Dillí za svým snoubencem. Cestu do nejspínavějšího města na světě bere jako oběť, kterou musí přinést své lásce. Krátce po příjezdu Sarah těžce onemocní a bojuje o život. I po rekonvalescenci jí stále pronásleduje otázka, kterou si kladla tvář v tvář hrozcící smrti: Jak je to vlastně s lidskou smrtelností? **Vydalo Motto. Doporučená cena: 299 Kč.**





ČESKÁ REPUBLIKA

BEROUN

Česká 51/13, 266 01 Beroun 1,
tel.: 313 034 745,
nh.beroun@email.cz

BRNO

Nákupní centrum Olympia,
U Dálnice 777, 664 42 Modřice,
tel.: 513 033 029,
brno.olympia@naturhouse-cz.cz

Náměstí Svobody 13, 602 00 Brno 2,
tel.: 513 034 986, 736 156 872,
naturhouse.brno@reduccia.cz

BŘECLAV

J. Palacha 121/8, 690 02 Břeclav,
tel.: 513 034 274,
naturhouse.breclav@seznam.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

OC Mercury centrum,
Nádražní 1759, 370 01 České Budějovice 1,
tel.: 389 054 554,
naturhouse.budejovice@seznam.cz

ČESKÁ LÍPA

Jindřicha z Lipé 87, 470 01 Česká Lípa 1,
tel.: 483 034 250,
naturhouseclipa@seznam.cz

DĚČÍN IV

OC Korál,
Plzeňská 1700/9, 405 02 Děčín 2,
tel.: 413 034 205,
naturhousedecin@seznam.cz

FRÝDEK-MÍSTEK

Malé náměstí 95, 738 01 Frýdek-Místek,
tel.: 553 034 459,
naturhouse.frydek-mistek@seznam.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Havlíčková 401, 500 03 Hradec Králové 3,
tel.: 493 034 533,
mirabellis@e-mail.cz

HAVÍŘOV

Hlavní třída 396/55, 736 01 Havířov,
tel.: 597 578 316,
havirov@naturhouse-cz.cz

HODONÍN

Masarykovo náměstí 393/8, 695 01 Hodonín,
tel.: 773 988 022,
hodonin@naturhouse-cz.cz

CHEB

Svobody 19/547, 350 02 Cheb,
vstup z Májové ulice,
tel.: 725 931 212,
cheb@naturhouse-cz.cz

CHOMUTOV

OC Central,
Žižkovo nám. 5762, 430 01 Chomutov,
tel.: 474 345 789,
naturhouse.chomutov@centrum.cz

CHRUDIM

Štěpánkova 90, 537 01 Chrudim 1,
tel.: 493 034 534,
naturhouse.chrudim@seznam.cz

JABLONEC NAD NISOU

Komenského 2466/15a,
466 01 Jablonec nad Nisou,
tel.: 483 300 422, 725 764 264,
naturhouse.jablonec@email.cz

JINDŘICHŮV HRADEC

Růžová 42, 377 01 Jindřichův Hradec,
tel.: 383 134 128,
vyziva-jh@seznam.cz

JIHLAVA

OC City park,
Hradební 1/5440, 586 01 Jihlava,
tel.: 775 550 225,
obchod@dieta-jihlava.cz

KLADNO

T. G. Masaryka 98, 272 01 Kladno 1,
tel.: 313 034 896, 607 877 995,



naturhouse.kladno@seznam.cz

KARLOVY VARY

Globus, Obchodní 30,
362 11 Jenišov u Karlových Varů,
tel.: 724 946 241,
kvglobus@naturhouse-cz.cz

KOLÍN

Rubešova 59, 280 02 Kolín,
tel.: 734 154 504,
obchod@dieta-kolin.cz

KROMĚŘÍŽ

Vodní 81, Kroměříž 767 01,
tel.: 513 034 007,
kromeriz@naturhouse-cz.cz

LIBEREC

OC Forum,
Soukenné náměstí 2a/669, 460 80 Liberec 1,
tel.: 485 103 059, 725 827 585,
nh.liberec@email.cz

LITOMĚŘICE

Lidická 72/14, 412 01 Litoměřice 1,
tel.: 416 531 132, 601 343 747,
litomerice@naturhouse-cz.cz

MLADÁ BOLESLAV

Bondy centrum,
tř. Václava Klementa 1459,
293 01 Mladá Boleslav 1,
tel.: 724 308 710,
bondy@naturhouse-cz.cz

MOST

OC CENTRÁL,
Radniční 3400, 434 01 Most 1,

tel.: 476 701 381,
naturhousemost@centrum.cz

NÁCHOD

Pasáž Magnum,
Kamenice 113, 547 01 Náchod,
tel.: 441 427 445,
nachod@naturhouse-cz.cz

OSTRAVA

OC Laso,
Masarykovo náměstí 15, 702 00 Ostrava 2,
tel.: 596 111 456,
naturhouse.ostrava.p@seznam.cz

Avion Shopping Park,
Rudná 3114/114, 700 30 Ostrava,
tel.: 553 034 359, 731 50 17 97,
naturhouseostrava@seznam.cz

OC Nová Karolína,
Jantarová 3344/4, 702 00 Ostrava 2,
tel.: 553 034 900,
naturhouse.novakarolina@seznam.cz

OPAVA

Ostrožná 211/10, 746 01 Opava 1,
tel.: 553 034 460,
naturhouse.opava@seznam.cz

OLOMOUC

Ostružnická 32, 779 00 Olomouc 9,
tel.: 585 207 810,
naturhouseolomouc@seznam.cz

PARDUBICE

OC AFI Palace,
Masarykovo náměstí 2799, 530 02 Pardubice 2,
tel.: 463 034 307,
j.chotas@tiscali.cz

PÍSEK

Budějovická 103, 397 01 Písek 1,
tel.: 383 134 014,
naturhouse.pisek@centrum.cz

PROSTĚJOV

Žižkovo nám. 143/12, 796 01 Prostějov,
tel.: 582 333 525, 725 96 63 68,
naturhouse.prostejov@seznam.cz

PLZEŇ

Americká 392/32,
301 00 Plzeň,
tel.: 377 227 333,
naturhouse.plzen@vychovevyzive.cz

Olympia

Pisecká 972/1, 326 00 Plzeň-Černice,
tel.: 373 034 364,
olympiaplzen@naturhouse-cz.cz

OC Globus

Chotíkov 385, 330 17 Chotíkov u Plzně,
tel.: 724 308 722,
plzenglobus@naturhouse-cz.cz

PRAHA

OC Palladium,
náměstí Republiky 1, 110 00 Praha 1,
tel.: 273 130 732,
naturhouse.palladium@reduccia.cz

OC Šestka

Fajtlova 1090/1, 161 00 Praha 6,
tel.: 725 582 751,
sestka@naturhouse-cz.cz

Europark

Nákupní 389/3, 102 00 Praha 10 – Štěrboholy,
tel.: 273 132 613,
europark@naturhouse-cz.cz

Rumunská 122/26

120 00 Praha 2,
tel.: 222 522 652, 734 300 186,
naturhouse.rumunska@email.cz

Smíchov – Anděl

Nádražní 25, 150 00 Praha 5,
tel.: 273 039 056,
info@dieta-andel.cz

Florenc

Sokolovská 394/17, 186 00 Praha 8,
tel.: 230 234 710,
naturhouse.florenc@email.cz

Chrudimská 7

130 00 Praha 3,
tel.: 273 132 616,
chrudimska@naturhouse-cz.cz

Galerie Fénix Vysočanská

Freyova 945/35, 190 00 Praha 9,
tel.: 725 804 540,
fenix@naturhouse-cz.cz

Budějovická 1912/64b

140 00 Praha 4 – Krč,
tel.: 244 471 618,
budejovicka@naturhouse-cz.cz

OD Centrum

Hlavní 2459/108, 141 00 Praha 4,
tel.: 273 132 775,
odcentrum@naturhouse-cz.cz

Kodaňská 51/554

101 00 Praha 10,
tel.: 273 132 617,
kodanska@naturhouse-cz.cz

OC Luka

Mukařovského 2560, 155 00 Praha 5 – Stodůlky,
tel.: 273 132 774,
ocluka@naturhouse-cz.cz

Vítězná nám. 829/10

160 00 Praha 6,
tel.: 725 955 209,
dejvice@naturhouse-cz.cz

PŘÍBRAM

Pražská 29, 261 01 Příbram 1,
tel.: 608 844 882,
naturhouse.pribram@seznam.cz

PŘEROV

Wilsonova 154/8, 750 02 Přerov,
tel.: 583 034 139,
naturhouse.prerov@seznam.cz

STRAKONICE

Kochana z Prachové 119, 386 01 Strakonice,
tel.: 383 134 384,

strakonice@naturhouse-cz.cz

TÁBOR

náměstí Františka Křižíka 496, 390 01 Tábor 1,
tel.: 381 210 223,
naturhouse.tabor@seznam.cz

TEPLICE

U Divadla 2992, 415 01 Teplice 1,
tel.: 417 537 148,
dietologie@centrum.cz

TŘEBÍČ

Karlovo nám. 17, 674 01 Třebíč,
tel.: 732 506 016,
naturhouse.trebic@seznam.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

OC Obchodní 1507, 686 01 Uherské Hradiště 1,
tel.: 777 477 112,
uh@naturhouse-cz.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Fabiána Pulíře 4, 400 01 Ústí nad Labem,
tel.: 475 209 641, 603 851 458,
naturhouseusticentrum@seznam.cz

Pařížská 132/2

400 01 Ústí nad Labem,
tel.: 475 211 900,
naturhouseusti@seznam.cz

OC Galeria shopping

Toryská ulica, 040 11 Košice,
tel.: +421 553 812 293,
naturhousekosice@gmail.com

LEVICE

Ivana Krasku 20, 934 01 Levice,
tel.: +421 904 925 500,
naturhouse.levice@gmail.com

NITRA

Štefánikova trieda 6, 949 01 Nitra,
tel.: +421 376 344 376,
naturhousenr@gmail.com

NOVÉ ZÁMKY

M. R. Štefánika 14, 940 61 Nové Zámky,
tel.: +421948 279 972,
naturhouse.nz@gmail.com/@zoznam.sk

PREŠOV

HM Tesco,
Volgogradská 7/A, 080 01 Prešov,
tel.: 948 376 060,
naturpre1@gmail.com

TRENČÍN

Farská 2, 911 01 Trenčín,



ZLÍN

Dlouhá 5628, 760 01 Zlín 1,
tel.: 573 034 044,
zlin@naturhouse-cz.cz

ZNOJMO

Divišovo náměstí 169/3, 669 02 Znojmo,
tel.: 604 212 411,
znojmo@naturhouse-cz.cz

ŽATEC

Nákladní 360, 438 01 Žatec 1,
tel.: 734 232 042, 606 456 755,
zatec@naturhouse-cz.cz

V nejbližší době najdete další pobočky
NATURHOUSE v Praze.

SLOVENSKO

BRATISLAVA

Vysoká 35, 811 06 Bratislava,
tel.: +421 911 470 061,
naturhouse.bratislava@gmail.com

NC Centrálny

Metodova 6, 821 08 Bratislava,
tel.: 911 905 770,
naturhouse.central@gmail.com

KOŠICE

OC Cassovia,
Pri prachárni 4/OC, 040 01 Košice,
tel.: +421 556 461 614,
naturhousekosice@gmail.com

tel.: +421 948 571 693,
naturhouse.trencin@zoznam.sk

TRNAVA

OC Galéria TESCO,
Veterná 40, 917 01 Trnava,
tel.: +421 911 855 455, 333 812 354,
max1@naturslovakia.sk

ŽILINA

Obchodné centrum MIRAGE,
Námestie Andreja Hlinku 7B, 01 001 Žilina,
tel.: 0907 824 314,
naturhouse.zilina@gmail.com

V najbližšej dobe otvoríme ďalšie pobočky
NATURHOUSE v týchto mestách:
Sereď a Bratislava.





VE VAŠÍ
POBOČCE
NATURHOUSE
V ŘÍJNU
2013!

ZDRAVÍ:
TABU, KTERÁ SI
MOHOU VYBRAT
SVOU DAŇ

**CHŘIPKA, NEBO
„RÝMIČKA“?**

TÉMA:
SVÁTKY BEZ VÝČITEK

RECEPTY:
LEHCE, DIETNĚ,
A PŘESTO VÁNOČNĚ

FITNESS:
JAK HUDBA
OVLIVŇUJE CVIČENÍ?

GASTRO:
BARMANSKÉ TRIKY
NEJEN PRO
NOVOROČNÍ VESELÍ

PROFIL:
HALLE BERRY



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Portál Franchise Direct nás zařadil mezi Top 100 celosvětových franchisingových systémů

Nabízíme vám možnost patřit k významné mezinárodní skupině s vedoucím postavením ve svém sektoru, s téměř 2 000 pobočkami ve 30 zemích světa.



Pro aktivní a dynamické lidi, kteří chtějí podnikat **pro sebe, nikoliv sami!**



10 důvodů, proč podnikat s námi: **NATUR HOUSE**

- 1 Založit a řídit vlastní firmu pod osvědčenou značkou.
- 2 Prověřené know-how.
- 3 Komplexní podpora a poradenství.
- 4 Vstupní a průběžné školení.
- 5 Územní exkluzivita.
- 6 Investice od 420 000 Kč.
- 7 Rychlá návratnost vložených prostředků.
- 8 Bez licenčních poplatků, administrativní poplatek 300 € / ročně.
- 9 Široká nabídka exkluzivních produktů.
- 10 Metoda založena na výživovém poradenství zdarma a dlouhodobé spolupráci s klientem.



facebook.com/naturhouse.cz

Kontaktujte:

Jan Gonda, master franchisant pro Českou republiku a Slovensko

jan.gonda@naturhouse-cz.cz www.naturhouse-cz.cz

GSM: +420 723 580 946





NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Stáňte se našimi fanoušky



Najdete nás na:

facebook®

- ⌘ Nejnovější aktuality ze světa hubnutí, zdravého stravování a výživy.
- ⌘ Exkluzivní doporučení přímo od výživových poradkyň NATURHOUSE.
- ⌘ Podělte se o své zkušenosti a názory s ostatními fanoušky.

facebook.com/naturhouse.cz
facebook.com/naturhouse.sk