

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 5/2013
CENA 49Kč • 1,95 €

POSLOUCHEJTE HUDBU...

...vaše cvičení
bude ještě
efektivnější!

SLADKÉ MÁMENÍ

Jak je to s cukrem
ve stravě?

VÁNOCE BEZ VÝČITEK

A taky bez kil navíc.
Víme jak!

VAŠE DIETA:

► Jana z Milína

-22 KG

► Ivanka z Prahy

-23 KG

HALLE BERRY

BLACK&WHITE&SEXY



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 Točmanová

Dietní specialisté:

Věra Burešová

Jana Jarošová

Vedoucí editorka:

Mgr. Jana Heřmáňková

Redaktoři:

Daniela Beniaková

Renata Burešová

Eva Fraňková

Dita Kočová

Kateřina Stárková

Korektury:

Jana Pfefferová

Dominika Černá

Art direktor:

Zbyněk Mareš

Grafička:

Daniela Marešová

Obrazový editor:

Helena Oráčová

Anna Rychterová

Fotografie na obálce:

Deichmann

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 a SR:

Nikola Štiková

tel.: +420 734 441 568

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.

A do dalšího roku ještě více síly!

Je to právě rok. Stále sedím na stejné židli, před stejnou obrazovkou počítače a píši nyní úplně bezděčně tu samou stránku, kterou to všechno začalo – stranu 3. Obvykle patří především Vám, milí čtenáři. Dnes bych ji ale, a doufám, že mi odpustíte, chtěla věnovat JEMU!

Z kalendáře na mě kouká svítivě zelená záložka PESO PERFECTO – narozeniny. Je to neuvěřitelné. Ten čas se snad musí zrychlovat.

Byla bych se schopná hádat, že ode dne, kdy jsem vepsala první řádku, nemohly uběhnout na tři stovky, šest desítek a pět dní. Vzpomínám si, jak jsem v rukou držela první číslo. Neustále jsem dokolečka listovala všemi stránkami, přestože jsem každou z nich znala nazpaměť, hltala jsem každé slovo a nasávala vůni čerstvé tiskařské barvy.

A teď, po roce existence, mne potěšil dopis od dvou čtenářek, které žádaly o první číslo, protože PESO PERFECTO objevily později, protože jim teď schází do sbírky a protože je pro ně prý lexikonem zdravého životního stylu. Ve sledu příštích čtyř dnů přibýlo do redakce dvanáct dalších dopisů – děkovaných, obdivných i inspirativních.

Sečteno, podtrženo, po lepším dárku si, milé PESO PERFECTO, nemohlo toužit. A tak nezbyvá nic jiného, než Ti popřát, ať Tvoje řádky dál rozdávají radost, ať přiměješ ostatní k tomu, aby si o Tobě povídali a aby Tví příznivci našli v dnešní uspěchané době čas Ti napsat své postřehy a stále Tě zdokonalovat a přeformovávat k obrazu svému, protože nejsi jen o sledu písmen, ale hlavně o životech čtenářů – o jejich úspěších, jejich síle a jejich odhodlání.

*Všechno nejlepší Ti za celou redakci
přeje tým PESO PERFECTO*



Vanessa Revuelta
ředitelka PESO PERFECTO



18

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- 10** ...celých 64 % žen se v období klimakteria nejvíce bojí, že ztlostne?

EXTRA

- 14** Jesenná dotoxikácia organizmu

TÉMA

- 16** Vánoce bez výčitek

HVĚZDNÝ PROFIL

- 18** Halle Berry:
Black&White&Sexy

HVĚZDNÁ DIETA

- 22** Cukru mám v krvi až až...

DIETA

- 24** Hubneme s NATURHOUSE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

- 32** Sladké mámení

ZDRAVÍ

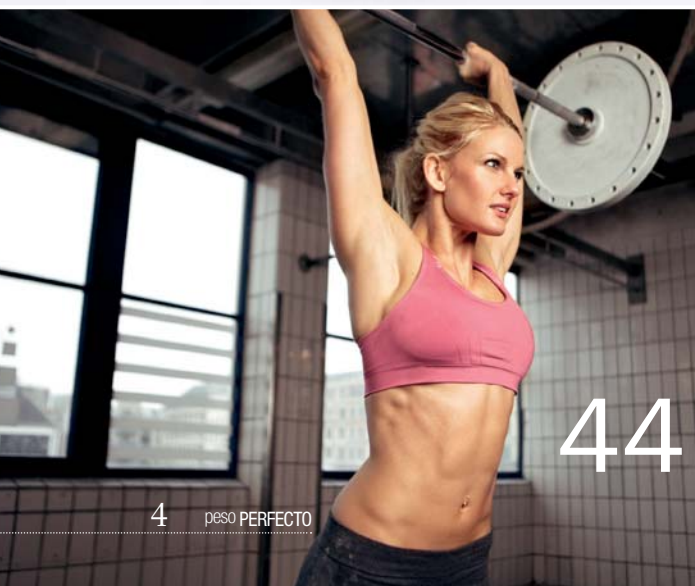
- 36** Stud nebo život?
38 Chřipka nebo rýmička?
40 Tipy pro zdraví

FITNESS

- 42** 14denní dietní plán
44 Poslouchejte hudbu
46 Tipy pro dobrou kondici



32



44

PESOPERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

KRÁSA

- 48 Sexy dekolt
- 50 Party sezona
- 52 Fatální přitažlivost
- 54 Tipy pro krásu

MÓDA

- 56 V náruči podzimu
- 58 Prostě neodolatelná
- 60 Noste kůži!
- 61 Navždy mladý

GASTRO

- 62 Za barem
- 64 Recepty
- 68 Tipy pro dobrou chuť

CESTOVÁNÍ

- 70 Srdce velkého království
- 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

56



62



70



Píšete nám...



Jdeme do toho všichni! Je mi třicet sedm let, mám stejně starého manžela a pětiletá dvojčata. Máme rádi dobré jídlo a najdete u nás vždycky i nějakou sladkost. Já s nadváhou nikdy problém neměla – spíš naopak. Manžel ale za poslední rok přibral už sedm kilo a bojí se, že bude nabírat i nadále. Rozhodla jsem se, že ho s dětmi podpořím! Byli jsme na konzultaci, kde nám poradkyně řekla základy vhodného stravování a ihned doporučila kuchařku, podle které teď doma pro celou rodinu vařím. Musím říct, že nám moc chutná a že zbořila naše představy, že zdravá jídla nemůžou být dobrá.

Romana z Prahy, emailem

Profilem Jennifer Lopez jste se mi trefili do vkusu. Je ukázkou toho, že i žena s pár kily navíc umí být neuvěřitelně sexy.

Tereza H.

Po porodu na svou váhu. Jsem čerstvá maminka s typickou obavou, že těhotenská kila nikdy neshodím. Všichni mě odrazovali od diet, že bude Honzík trpět nekvalitním mlé-

kem z nedostatku stravy. Já ale i přesto dodržuji 14denní plán – sice trochu upravený o absenci výživových produktů a doplněný o více mléčných produktů, ale oba prospíváme skvěle. Honzík má v necelých třech měsících skoro šest kilo a já o sedm méně.

Ivča, emailem

Přesvědčili jste mě! Milá redakce, včera se mi dostal váš časopis do rukou a jsem velice nadšená. Váš časopis mě přesvědčil, abych se nebála a šla hubnout s NATURHOUSE ☺. Věřím, že se mi to podaří a budu mít o nějaké



NOVĚ

to kilo méně. Jsem 7 měs. po porodu, mám úžasného synka Kubíka a vynikajícího manžela, který mě v tom plně podpoří. Děkuji za váš časopis a poradny, které nám pomáhají k zdravějšímu životnímu stavu-stylu ☺!

Vaše čtenářka Monika S.

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

Kde čtu PESO PERFECTO nejraději?

Nově jsme pro vás připravili rubriku Kde čtu PESO PERFECTO nejraději. Posílejte nám fotky! Nejlepší příspěvek uveřejníme v následujícím čísle. S Jarkou cestovalo PESO PERFECTO i po Tatrách. Co pauza na vydechnutí, to jedna přečtená stránka.

PATENT NA KRÁSU

Léčivé účinky brusinek jsou známy již po staletí. Zázračné vlastnosti malé odolné rostliny se především skrývají v antioxidantech, které účinně chrání buňky našeho organismu před nepříznivými vnějšími vlivy. Nový patentovaný komplex Lingon 50:50 ukrytý v krému Optimals od Oriflame obsahuje extrakt z polovičního podílu plodů brusinek a polovičního podílu z jejich listů. Kromě patentovaného komplexu je v krémech složka, která dokonale pokrývá specifické potřeby vaší pleti. Výsledkem je ideální pleť zářící zdravím. Krémem Optimals od Oriflame odměníme 5 uveřejněných příspěvků. Více na www.oriflame.cz.





Jana Jarošová, hlavní dietoložka
výživové poradny NATURHOUSE

NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ **JANA JAROŠOVÁ**, HLAVNÍ DIETOLOŽKA VÝŽIVOVÉ PORADNY NATURHOUSE.



slyšela jsem o imunomodulaci pomocí stravy. Nemáte s tím nějaké zkušenosti? Jaké složky přesně ve stravě zvýšit, popřípadě, jak se vyhnout tomu, aby například nadměrná konzumace ovoce kvůli vitamínu C nešla na tloušťku?

Vanda R., Průhonice u Prahy

Dobrý den, paní Vando, správně stanoveným jídelním plánem nejen dosáhnete stabilizace nebo snížení hmotnosti, ale samozřejmě i doplnění nezbytných vitamínů a živin, které vaše tělo potřebuje pro správné fungování, a tedy i zvýšení imunity. Ovoce doporučujeme jíst k dopolední a odpolední svačině, aby se vyrovnala hladina cukru v krvi a vy jste neměla chuť na sladkosti. Množství ovoce k jedné svačině by se vám mělo vejít do polootevřené dlaně. S konkrétním jídelníčkem a produkty ušitými přímo na míru vašich potřeb vám rádi pomůžeme ve více než 70 poradnách v ČR a SR.

NECHCI NA ZIMU PŘIBRAT. CO MÁM DĚLAT?

Dobrý den, každým rokem v létě samovolně hubnu a na zimu se zase začnu zaoblovat. Váhový rozdíl je okolo pěti kilogramů. Je možné se přibírání vyhnout pomocí nějaké úpravy stravování? Zkoušela jsem držet diety vždycky na podzim, ale i když jsem jedla minimálně, opět jsem přibrala.

Monika D., Klatovy

Dobrý den, paní Moniko, váhový rozdíl 5 kg není zrovna nejmenší a pokud budete držet nějaké hladovky, tak se může každým rokem

zvýšovat nebo se naopak může stát, že se vám vaši zvýšenou hmotnost pak už nepovede snížit. Doporučuji úpravu stravovacího režimu neodkládat na období zimních měsíců, ale začít s ním co nejdříve.

DCERA DRŽÍ HLADOVKU – VYSMÍVAJÍ SE JÍ KVŮLI VÁZE VE ŠKOLE

Dobrý den,

prosím o radu pro svou dceru. Je jí jen jedenáct let, ale přichází do puberty a začíná řešit svou váhu. Je silnější. Máme to takto okolo puberty geneticky dané – byla taková moje babička, maminka, měla jsem to i já. Dcera to však nechce pochopit. Ve škole se jí posmívají a ona to těžce nese. Cvičí každý den podle nějakého cd – vstává kvůli tomu skoro o hodinu dřív, ale bez výsledku. Navíc jsem teď zjistila, že všechny svačiny, které jí dělám, potají vyhazuje do koše. Chápu, jak se cítí a chce jí pomoci. Je pro ni stravovací plán NATURHOUSE vhodný i přes nízký věk?

Blanka S., Praha

Dobrý den, paní Blanko, v období puberty se tělo dívky mění v ženu, s tím může být spojena i vyšší hmotnost. To, co popisujete, bych doporučovala řešit co nejdříve. Mladé dívky většinou zkouší dost přísné diety, které jejich tělům více škodí, než přináší užitek. Nemluvě o tom, že po jakékoli přísné dietě se metabolismus dcery spíše zpomalí a pak se dostavuje nechvalně známý jo-jo efekt. V našich výživových poradnách pracujeme s dětmi ve věku od 9 let. Vaší dceři nastavíme stravovací plán tak, aby i přes váhový úbytek nebyl ohrožen její vývoj a zdraví.

MŮŽE MĚ DIETA VYČERPÁVAT?

Dobrý den,

začala jsem držet váš čtrnáctidenní plán. Hlad nemám a cítím, jak se mé tělo začíná přizpůsobovat novému režimu. Už mám například pravidelně hlad každé tři hodiny. Jen se od té doby cítím unavená, slabá – neustále mám zimnici, která se střídá s návaly horka a pořád mne bolí hlava. Může to souviset s novým stravovacím režimem? Podotýkám, že ho dodržuji opravdu poctivě i s doporučeným pitným režimem.

Lucie J., Vizovice

Dobrý den, paní Lucie, naše čtrnáctidenní plány jsou postaveny na základních principech zdravého stravování. Pravidelná strava na základě středomořské kuchyně a dostatek pitného režimu jsou jejich hlavními pilíři. Plány však nejsou stanoveny individuálně dle vašich potřeb. Doporučuji tedy navštívit naši výživovou poradnu, kde vám odborně školený výživový poradce tento plán ještě upraví přímo na míru. Bude brát v úvahu nejen váš zdravotní stav, ale i vaše pracovní vytížení a další aspekty, které jsou důležité pro to, aby vám úprava stravy plně vyhovovala.

JAK JÍDLEM POSILOVAT IMUNITU?

Zdravím do redakce i do NATURHOUSE,



PROČ SE DĚTI RODÍ SE STEJNOU BARVOU OČÍ?

Barva našich očí závisí na koncentraci a hloubce uložení melaninu. Jedná se o pigment, jehož množství je nám dáno geneticky. Pokud duhovka obsahuje větší množství melaninu, máme hnědé nebo hnědozelené oči. Menší množství pigmentu zase zabarvuje oči do modra nebo modrošeda. Výsledný odstín pak ovlivňuje ještě velikost, hustota a uspořádání vláken v duhovce. To také vysvětluje, proč mají skoro všechny narozené děti oči světlé. Melanin totiž získáváme s věkem. „V šesti měsících už je většinou patrné, jaké oči bude dítě mít. V jednom roce hustota melaninu představuje asi 50% hustoty dospělého,“ říká MUDr. Kristina Vodičková z oční kliniky NeoVize. Konečná barva očí se ustálí asi až ve třetím roce života.



ČIM RŮŽOVĚJŠÍ, TÍM LEPŠÍ

Růžové léky v nás prý vyvolávají pocit, že jsou silnější a lépe zabírají. Potvrdil to experiment, který si zadala jedna z velmi významných farmaceutických společností. Podle vědců to souvisí s psychologií barev. Růžová v nás vyvolává fyzický klid, utišení a energii. Barevnost léků ovlivňuje centrální nervový systém. Reakce lidské psychiky lze přirovnat k placebo efektu. I jiní výrobci medikamentů potvrzují, že barva pilulky, která má za úkol pouze vylepšit její vzhled či odlišit ji od jiných léků, je determinována psychologickým vjemem. Právě proto je většina uklidňujících léků modrých nebo zelených, zatímco teplé barvy jako je oranžová, červená nebo růžová se používají u stimulačních léků a antidepresiv.

MANAGERSKÝ RUKOPIS

Rozbor písma je jedním ze zrcadel psychiky. Proto je grafologie jednou z disciplín, kterou by měla alespoň částečně ovládat každá personalistka. Právě na základě písma lze určit ambice, sebevědomí, úroveň vzdělání, vztah k ostatním nebo třeba pečlivost uchazeče o pracovní pozici. Na vysoké posty jsou přijímáni lidé se spíše větším a zdobenějším písmem. Pokud pisatel udržuje stejnou velikost písmen a sklon je vedený vpravo, jedná se o ideálního kandidáta s manažerskými předpoklady a schopností vést tým. Tito lidé se řadí mezi extroverty. Jsou soutěživí, sebestřední, ale i pečliví a cílevědomí.



COLA JAKO ANTIKONCEPCE I BRZDOVÁ KAPALINA
COCA COLA BYLA PROHLÁŠENA ZA NEJDISKUTABILNĚJŠÍ NÁPOJ A ZÁROVEŇ TEKUTINU, O KTERÉ BYLO VYTVOŘENO NEJVÍCE FÁM. BYLO JICH TOLIK, ŽE SE PRO MÝTY O COLE ZAČAL POUŽÍVAT I NOVÝ NÁZEV – „COKELORE“. MEZI NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ LEGENDY PATŘÍ TO, ŽE JI LZE POUŽÍVAT K ČIŠTĚNÍ ODPADŮ, PROTOŽE DOKÁŽE ROZPOUŠTĚT NEČISTOTY NEBO ŽE VYČISTÍ REZ LÉPE, NEŽ KTERÝKOLI JINÝ PROSTŘEDEK A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ TŘEBA TO, ŽE DOKÁŽE NAHRADIT DRAHOU BRZDOVOU KAPALINU. DÁLE SE TRADOVALO, ŽE JE COLA ÚČINNOU ANTIKONCEPCIÍ NEBO TŘEBA, ŽE ROZEŽÍRÁ VNITŘNOSTI.



DEJTE SI AMARANT!

ŽE JSTE O NĚM JEŠTĚ NESLYŠELI? PAK PEČLIVĚ ČTĚTE! ZA CIZOKRAJNĚ ZNĚJÍCÍM NÁZVEM AMARANT SE SKRÝVÁ JEDNOLETÁ MNOHASEMENNÁ BYLINA, KTERÁ SE ŘADÍ K NEPRÁVÝM OBI LNINÁM. SEMENA MAJÍ VYŠŠÍ VÝŽIVOVOU HODNOTU NEŽ KLASICKÉ OBI LNINY DÍKY VYŠŠÍMU OBSAHU BÍLKOVIN (AŽ 2X), TUKŮ, NĚKTERÝCH VITAMINŮ (B2, NIACIN A VITAMIN E), MINERÁLNÍCH LÁTEK (NAPŘ. VÁPŇÍK), STOPOVÝCH PRVKŮ (ŽELEZO) A VLÁKNINY. BÍLKOVINY



AMARANTU MAJÍ TAKÉ VYŠŠÍ OBSAH ESENCIÁLNÍCH AMINOKYSELIN NEŽ OBI LNINY A OBSAHUJÍ I PROSPĚŠNÉ NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY, HLAVNĚ KYSELINU OLEJOVOU A LINOLOVOU. JE BOHATÝ TAKÉ NA SKVALEN, COŽ JE LÁTKA S ANTIOXIDAČNÍMI ÚČINKY, KTERÁ PODPORUJE IMUNITNÍ SYSTÉM, REGENERAČNÍ SCHOPNOSTI ORGANIZMU A PŘÍZNIVĚ OVLIVŇUJE TVORBU CHOLESTEROLU. AMARANTOVÉ LISTY V ČERSTVÉM STAVU OBSAHUJÍ POMĚRNĚ VÝZNAMNÉ MNOŽSTVÍ VITAMINU C, KAROTENOIDŮ A RUTINU. K DOSTÁNÍ JE VE SPECIALIZOVANÝCH BIO PRODEJNÁCH A OBCHODECH SE ZDRAVOU VÝŽIVOU.

ZLATÁ HOSTINA

Menu pro tu nejnáročnější klientelu může obsahovat klidně diamanty, zlato a další skvosty, které patří spíše do skříňky klenotníka. V Serendipity 3 v New Yorku si můžete dát například pozlacený hamburger. Obsahuje japonské hovězí waygu, černé lanýže, sýr čedar, sázené křepelčí vejce, vzácný kaviár z jeseterů kaluga a je vybaven zlato-diamantovým párátkem. Pro ty, kteří mají ve zvyku zajídat diamanty zlatem, je v nabídce ještě čokoláda The Frozen Haute. Stojí jen okolo devatenácti tisíc dolarů!



CHCETE UŠETŘIT HODINU DENNĚ? VYZKOUŠEJTE SPEEDREADING!

V době, kdy bojujeme s nedostatkem času na cokoli, se obnovila metoda speedreading. Jedná se o rychločtení a podle průzkumů díky němu můžete ušetřit hodinu denně. Jak to funguje? Lidské oko je schopno přečíst v průměru dvě stě padesát slov za minutu. Ti, kteří projdou speciálním kurzem „rozecti.se“, umí za stejnou dobu přečíst dvojnásobek slov. Psychologické výzkumy s tachyoskopem prokázaly, že s pomocí určitého tréninku dokáže průměrný člověk rozpoznat obrázky, které se objevovaly na obrazovce pouhou 1/500 sekundy (2 ms). Ačkoliv obrázky použité v USA byly pouze černobílé obrysy letadel, měl tento pokus dopad na výzkum čtení. Základním principem proškoleného oka je rozšíření zrakového rozpětí, zefektivnění očních fixací, odstranění čtecích zlovyků a dodržování správných postupů pro práci s textem.

ZA VRÁSKY NEBO CELULITIDU MŮŽE ŠPATNÁ VÝCHOVA

Prostřednictvím serveru Novinky.cz o tom informovala venezuelská psycholožka Martha Sanchez Navarrová. Dává vinu především příliš přísné výchově a potlačovaným emocím v dětství. Pokud tedy mají děti stanovenou příliš mnoho pravidel a je u nich potlačována kreativita, je velká šance, že se jim v dospělosti objeví na kůži právě celulitida. Její názory potvrzují i další odborníci na krásu jako Alexander Barani, který



je také přesvědčen, že emocionální život hraje významnou roli v našem vzhledu. „Represe pocitů může vést k většímu počtu vrásek. Čím více se lidé otevrou a dají průchod svým pocitům, tím mají větší šanci, že budou stárnout výrazně pomaleji než ti, co tak nečiní,“ radí Barani.



Věděli jste, že...

...celých 64% žen se v období klimakteria nejvíce bojí,

ŽE ZTLOUSTNE?



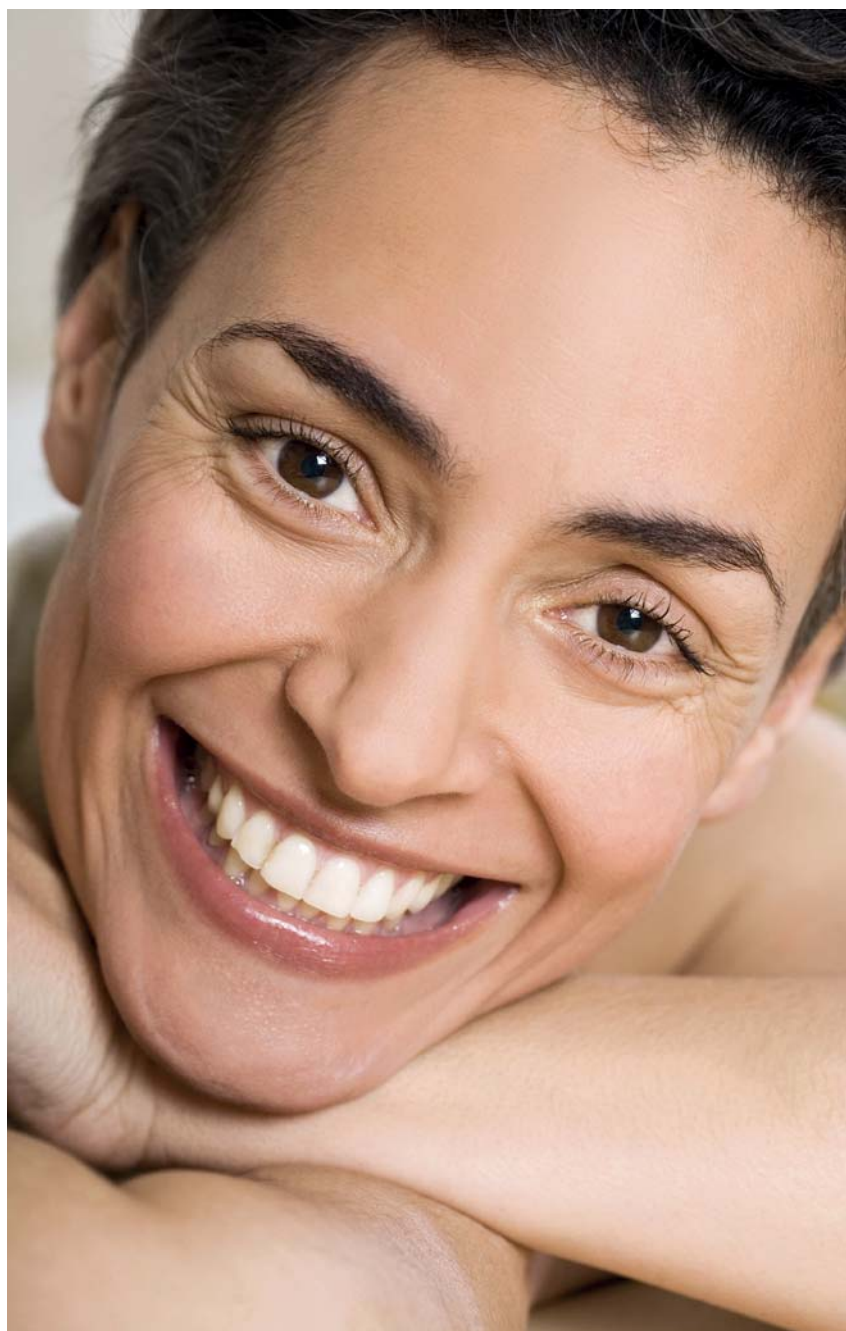
DOKONCE I PŘESTO, ŽE SE JEDNÁ O NEJMĚNĚ „VÁŽNOU“ NEPŘÍJEMNOST SPOJENOU S PŘECHODEM DO PODZIMU ŽIVOTA – A TAKÉ JEDNU Z NEJLÉPE ŘEŠITELNÝCH.

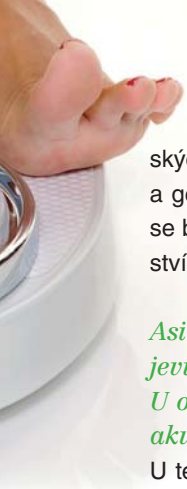
připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

Druhým strašákem v pořadí je pro nás ztráta sexuálního libida, a to v celých 18%. Zbýlých 22% je rozloženo mezi klasické symptomy spojené s vyhasínající funkcí vaječníků, jako jsou návaly horka, nespavost, bušení srdce, změna nálad, inkontinence a gynekologické komplikace. Co přesně se v těle děje, jak příznaky zmírnit a jak přechod přeběhnout s grácií a bez přibývajících kilogramů?

Vypadá to jako totéž, ale není to totéž. Aneb nezaměňujte klimakterium s menopauzou!

Spousta z nás oba pojmy považuje za synonyma. Přesná definice říká, že menopauza je poslední menstruační krvácení, které přichází většinou ve 49 až 51 letech. Klimakterium je období, kdy postupně vyhasíná aktivita vaječníků a tím dochází k výrazným hormonálním změnám kvůli nedostatku žen-





ských pohlavních hormonů estrogenů a gestagenů. Toho, jestli ho poznáte, se bát nemusíte. Je to jako s těhotenstvím. Tělo vám dá indicie samo.

Asi u 20% žen se klimakterium projevuje pouze vymizením menstruace. U ostatních žen se mohou projevit akutní stavy.

U této 80% skupiny patří k těmto stavům návaly horka, noční pocení, bušení srdce. Pocit snížení kvality života může být spojen s psychickými poruchami zahrnujícími nespavost, zhoršení paměti, úzkost, ztrátu libida, změnu nálad, ztrátu sebevědomí, zhoršení schopnosti rozhodovat a koncentrovat se a tak dále. Některé ženy zaznamenávají i zvýšenou sekreci potních žláz. Dalšími příznaky jsou například bolesti hlavy, závratě, změny srdečního rytmu, potíže se zažíváním, jako je nevolnost, zvracení či zácpa, potíže sexuálního charakteru, hlavně se samotným proniknutím penisu do vagíny, jejíž sliznice je vlivem úbytku ženských pohlavních hormonů vysušená. Vedle toho dochází ke změnám v organizmu. Nejvíce z nich způsobuje úbytek estrogenů. Ten se může projevit tvorbou vrásek, povadáním a šupinatěním pokožky či třeba změnou její pigmentace. Stejně tak se vysušuje i sliznice pochvy a močových cest, což s sebou přináší problémy s opakujícími se výtoky nebo častou náchylností k infekcím urogenitální oblasti i obtížím s udržením moči. Akutní příznaky lze upravit vhodnou léčbou, kterou musí vždy stanovit lékař, často na základě tzv. menopauzálního indexu, kde se hodnotí deset příznaků syndromu: návaly horka, návaly potu, předrážděnost, poruchy spánku, závratě, poruchy soustředění, depresivní stavy, bolesti kloubů, bolesti hlavy, bušení srdce. Do dvaceti bodů se jedná o lehký syndrom, se kterým se tělo většinou vypořádá samo. Při hodnotě do třiceti pěti bodů se mluví o středním syndromu, který se již částečně reguluje léky, vyšší hranice si pak žádá důkladnější léčbu.

Vedle toho v těle nastávají chronické, tedy dlouhotrvající změny. Pozor si dejte hlavně na vysoký tlak, cholesterol, ale třeba i zlomeniny. Proč? Ženy před menopauzou mají opro-

K LÉKAŘI!

Mezi povinná vyšetření menopauzálních žen patří anamnéza, onkologická prevence včetně mamografie a kontrola krevního tlaku. Součástí nepovinných vyšetření by ale měly být sledování lipidového profilu jako prevence srdečně-cévních onemocnění nebo kostní denzita pro včasnou detekci rizika osteoporózy. Hlavní je pravidelně navštěvovat svého gynekologa a nemyslet si, že pokud již nemenstruují, nemá taková návštěva cenu. Právě naopak, téměř pro všechna závažná onemocnění je rizikovým faktorem věk. Gynekologické nádory nevyměňuje. Dále je velmi důležité dbát o zdravý životní styl, udržovat se ve fyzické kondici, jíst pravidelně a vyváženě. Každý den si dopřávat alespoň jeden mléčný produkt, u milovnic kávy to platí dvojnásob. Při jakékoliv pochybnosti o vlastním zdravotním stavu je pak nezbytné navštívit praktického lékaře.

ti mužům vyšší hladinu tzv. „hodného“ HDL cholesterolu a naopak nižší hladinu „zlého“ LDL a celkového cholesterolu v krvi. Jsou proto před těmito onemocněními chráněny. Se ztrátou hormonů tato ochrana mizí a dochází u nich k poklesu HDL a naopak k růstu LDL a celkové hladiny cholesterolu v krvi. Ateroskleróza je příčinou vzniku ischemické choroby srdeční, ischemické choroby dolních končetin nebo cévních mozkových příhod. Hlíďte si proto cholesterol v krvi a tlak. Obojí patří k rizikovým faktorům. Větší opatrnost na sebe samu byste měla vynakládat, i pokud kouříte či se u vás v rodině kdy vyskytovala cukrovka nebo centrální obezita. Pomáhá také zvýšení pohybu, ale vyberte takový, kde vám nehrozí nebezpečí (třeba chůze s nordic walkingovými holemi, která je skvělá i na hubnutí) – další dlouhodobou změnou spojenou s menopauzou je totiž osteoporóza. Mezi typické zlomeniny způsobené osteoporózou patří zlomeniny obratlů, krčku kosti stehenní a předloktí. Zabránit osteoporóze a ateroskleróze nedokáže při chybném životním stylu ani hormonální léčba. Zdravý životní styl, pohyb, dostatečný přísun vápníku a péče o hladinu cholesterolu jsou v této oblasti prioritní.

Změny tělesné hmotnosti se projevují téměř u každé ženy. Přitom se nemusí zvyšovat kilogramy, ale tuk se může jen přeskupovat z jedné partie do jiné.

To souvisí s tím, že distribuce a ukládání tuku jsou u žen nastaveny převážně na dolní část těla – stehna, pozadí. V období klimakteria u žen dochází ke změně ukládání: tuk se shromažďuje v horních partiích – převážně v břiše. Shodit břišní kila přitom není zas tak složité. Se shazováním kil v této oblasti mají ve výživových poradnách NATURHOUSE velmi dobré a hlavně poměrně rychlé výsledky. Klimakterium je období, kdy už nezáleží tolik na genetických predispozicích a pohybových aktivitách jako spíše na hladině estrogenů a progesteronu, pohlavních hormonech, které mimo jiné ovlivňují také metabolismus tuků. Proto se může stát, že diety, které

DOSTATEK VITAMINŮ a živin z pestré, vyvážené stravy přispěje ke zmírnění akutních příznaků klimakteria.



na vás dříve platily, už vůbec nezaberou. Raději se svěřte do rukou odborníkům, kteří vám sestaví jídelníček na základě bioimpedanční analýzy a nezkoušejte „osvědčené“ způsoby. Můžete si způsobit jo-jo efekt, který se obtížně odstraňuje i za normálních okolností, natož když tělem zmítají hormonální změny. Správné zastoupení živin a dalších látek ve stravě může pozitivně ovlivnit navíc i krátkodobé akutní příznaky, ale hlavně působí preventivně proti vzniku onemocnění souvisejících s metabolickými změnami v organizmu.





ŽENA PO 40 sebevědomá a v kondici

JAK VIDÍ NEJCITLIVĚJŠÍ OBDOBÍ ŽENSKÉHO ŽIVOTNÍHO CYKLU KOLEKTIV LÉKAŘŮ A ODBORNÍKŮ STEJNOJMENNÉ KNIHY?



ČASTÝM PROBLÉMEM ŽEN V KLIMAKTERIU, KTERÝ SOUVISÍ S NEDOSTATKEM ESTROGENŮ, JE DYSpareunie NEBO LI BOLESTIVÝ POHLAVNÍ STYK. ZDE POMŮŽE LOKÁLNÍ LÉČBA V PODOBĚ MASTÍ NEBO KRÉMŮ S ESTROGENY, POKUD JEJICH PODÁNÍ NENÍ U ŽENY KONTRAINDIKOVÁNO.

KAŽDÁ ŽENA, NE POUZE PO ČTYŘICÍTCE, BY MĚLA PRAVIDELNĚ NAVŠTĚVOVAT GYNEKOLOGA. TEN V RÁMCI PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK ZAJIŠŤUJE JEDNOU ROČNĚ GYNEKOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ.

JAKO PRVNÍ DOPORUČENÍ, KTERÉ ŽENÁM S VÝPADKY ESTROGENŮ DÁVÁME, JE ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU. PŘEDNĚ BY MĚLY UPRAVIT STRAVOVÁNÍ A DO JÍDELNÍČKU ZAVÉST POTRAVINY, KTERÉ OBSAHUJÍ FYTOESTROGENY – TEDY NAPŘÍKLAD LUŠTĚNINY, SÓJOVÉ BOBY, RYBY A DALŠÍ. DALŠÍM DOPORUČENÍM ŽENÁM JE ZVÝŠENÍ JEJICH FYZICKÉ AKTIVITY, ZAŘAZENÍ MÍRNÉHO CVIČENÍ NA DENNÍ POŘAD. ZVLÁŠTĚ NA ZMÍNĚNÉ NÁVALY HORKA, KTERÉ JSOU SUBJEKTIVNĚ PŘIJÍMÁNY VELICE NEPŘÍZNIVĚ, CVIČENÍ ZABÍRÁ VELMI DOBRĚ. VYVÁŽENÁ, PESTRÁ A PŘIMĚŘENÁ STRAVA ZAJISTÍ DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ ZÁKLADNÍCH ŽIVIN, NEZBYTNÝCH VITAMÍNŮ A MINERÁLNÍCH LÁTEK. PRO ŽENU PO ČTYŘICÍTCE LZE DOPORUČIT PŘI NORMÁLNÍ TĚLESNÉ AKTIVITĚ DENNÍ ENERGETICKÝ PŘÍJEM V HODNOTĚ 9660 KJ (2300 KCAL).

PRSNÍ ŽLÁZU BY SI ŽENA MĚLA SAMA VYŠETŘIT 1X MĚSÍČNĚ, NEJVHODNĚJŠÍM OBDOBÍM JE PRVNÍ PŮLE CYKLU, TEDY V TÝDNU PO MENSTRUACI.

V PRŮMĚRU ZAČÍNÁ VĚTŠINA ŽEN POCIŤOVAT PRVNÍ PŘÍZNAKY KLIMAKTERIA KOLEM PĚT-ČTYŘICÁTÉHO ROKU, ALE PŘI SOUČASNÉM ŽIVOTNÍM STYLU, PŘI DNEŠNÍ ZDRAVÉ VÝŽIVĚ TO NEZŘÍDKA BÝVÁ I MNOHEM POZDĚJI. JSOU ŽENY, KTERÉ DO PADESÁTI AŽ PĚTAPADESÁTI LET ŽÁDNÉ POTÍŽE NEMAJÍ.



K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE



NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě



Novinka

OXYJEUNE

Liftingový krém
z mořských řas
s botulinovým efektem



- ⌘ proti drobným i hlubokým vráskám,
- ⌘ po aplikaci je pleť hladší a pevnější,
- ⌘ účinná látka se získává z mořských řas.



www.naturhouse-cz.cz





Jesenná detoxikácia

ORGANIZMU

ADAPTOGÉNY A SALVESTROL, ALEBO PREČO JE TAKÉ DÔLEŽITÉ DENNE KONZUMOVAŤ BYLINY, ČERSTVÉ OVOCIE A ZELENINU.

V minulých číslach nášho časopisu sme si podrobne vysvetlili vplyv správnej činnosti lymfatického systému na zdravie ľudského organizmu, analyzovali sme vplyv prekyslenia na naše zdravie a definovali homeostázu ako rovnováhu kyselín a zásad v ľudskom organizme. V poslednom čísle sme sa venovali obzvlášť závažnej tématike a jej vplyvu na náš organizmus a tou bol **S T R E S**.

Aby sme dokázali eliminovať deštruktívny účinok stresu na naše zdravie, je potrebné odkryť pár prekvapujúcich zistení o vplyve adaptogénov na náš organizmus. Ako sme si naposledy povedali, všetci bez rozdielu sa snažíme denne vyrovnať so stresom. Naše telo sa túži prispôbiť a udržať si zdravie a homeostázu, t.j. rovnováhu zásad a kyselín.

Štvrtá časť



VŠETCI SA SNAŽÍME vyrovnať so stresom.

VIZITKA



TIBOR ANTONY, výživový poradca a franchisant NATURHOUSE na Slovensku

*Najvyšší vytvoril zo zeme liečivé byliny a múdry muž nebude ich odmietat' od seba.“
Starý zákon,
Sirach: 38,4*

Medzi rastlinami je možné určiť skupinu adaptogénov, bylín, ktoré pomáhajú organizmu vyrovnať sa so zničujúcimi účinkami stresu. Tieto byliny podporujú procesy normálnej látkovej výmeny a obnovujú narušenú rovnováhu. Zvyšujú odolnosť ľudského organizmu proti fyzikálnej, biologickej a emocionálnej záťaži a podporujú všetky vitálne fyziologické funkcie. Najznámejšie adaptogény sú: bazalka posvätná, siladžit, ženšen pravý a veľa ďalších.

Uvedené byliny vykazujú účinky, ktoré napomáhajú stabilizovať činnosť imunitného systému a tým poskytujú účinnú ochranu pred STRESOM a jeho negatívnymi účinkami. Sú považované za účinné tonikum, pripisujú sa im omladzujúce a afrodisiakálne účinky a v neposlednom rade navodzujú stav vitality aj vo vysokom veku.

Jedným z najznámejších adaptogénov je ženšen pravý – asian ginseng. Sú mu pripisované okrem iných tieto vlastnosti:

- ✓ posilňuje imunitný systém
- ✓ bojuje proti stresu
- ✓ zvlhčuje a omladzuje pokožku



- ✓ napomáha rastu nervových buniek
- ✓ v tradičnej medicíne je využívaný pri neplodnosti mužov
- ✓ pôsobí protizápalovo...

Je toho dosť, že? Mimochodom, nachádza sa aj v našom produkte ENERKI, ktorý odporúčame našim klientkám.

SALVESTROL

Salvestrol sa nachádza v zelenine a ovocí. Salvestrol je látka, ktorú syntetizujú rastliny. Patrí medzi fytoalexíny, t.j. nízko molekulárne antimikrobiálne látky, čo sú špecifické obranné látky, ktoré sú odpoveďou imunitného systému RASTLINY na napadnutie hubami, plesňami a baktériami. Salvestrol vzniká v rastlinách, ktoré sú napadnuté plesňovým ochorením.

Salvestrol je produktom imunitného systému týchto rastlín tzn., že salvestrol je prirodzená ochranná látka, ktorá sa nachádza v ovocí a zelenine. Je vedecky dokázané, že čím viac je plesňové ochorenie v ľudskom organizme rozšírené, tým viac a mohutnejšie salvestrol proti týmto parazitom bojuje. Má teda výrazný vplyv na ochranu imunitného systému a odolnosti voči stresu.

Veľké množstvo tejto látky obsahujú napríklad jahody, čučoriedky, maliny, hroznové víno, čierne

a červené ríbezle, jablká, hrušky, broskyne, marhule, brokolica, kapusta, artičok, paprika, avokádo a veľa ďalších.

Je však dôležité podotknúť, že salvestrol sa nachádza len a len v ovocí a zelenine, ktoré nebolo ošetrované chemicky! Ak je zelenina a ovocie ošetrované chemickými fungicídmi, ktoré zabíjajú plesne a huby, tak v rastlinách nevzniká prirodzená ochranná látka salvestrol a teda jej zdravotné a imunitu podporujúce pôsobenie na organizmus je výrazne oslabené.

Na záver chcem zdôrazniť mimoriadny význam pestrej diéty a stravovacieho režimu NATURHOUSE, kde sú byliny, zelenina a ovocie v hojnej miere zastúpené a ich účinok na vaše zdravie nepopierateľný. Teraz už je jasná snaha výživových poradcov NATURHOUSE, ktorí vás, naše milé klientky, denne presvedčajú o excelentných účinkoch systému NATURHOUSE pre úpravu vašej váhy a rovnováhy vášho organizmu.

Prajem vám ničím nerušenú a pohodovú jesennú detoxikáciu vášho organizmu vo výživových poradniach NATURHOUSE v Čechách a na Slovensku.

*Ing. Tibor ANTONY
Košice, 14/9/2013*

SALVESTROL je prirodzená ochranná látka, ktorá sa nachádza v ovocí a zelenine.



VÁNOCE BEZ VÝČITEK

...A TAKÉ BEZ KILOGRAMŮ NAVÍC. CHCETE, ABY TAKOVÉ TY LETOŠNÍ BYLY? TAK SI NIC NEZAKAZUJTE, ALE NIC ANI NEPŘEHÁNĚJTE!

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

Možná se vám tahle rada zdá na první pohled podivná. Je ale pravdivá. Ženy obvykle přibírají přes svátky 3,3 kilogramů, muži okolo 4,8. Lákadel je dost – cukroví, smažené řízky, majonéza v salátu. Překvapivé ale je, že nadměrný příjem cukru a tuku není tím hlavním důvodem, proč se ručička na váze posouvá k nebeským výšinám. Velkou roli hraje i předvánoční stres, alkohol nebo právě nevhodně zvolený způsob, jak se vánočním kilům navíc ubránit.

ZVOLNĚTE! VÁNOČNÍ ČAS NENÍ MARATON!

Vánoce jsou nejvíce stresujícím obdobím roku. A pro ženy obzvlášť – napéct, pokoupit dárky, vygruntovat a do toho všeho ještě zvládnout zvýšený pracovní nápor, abychom ukořistili pár dnů volna, aniž by nás práce po Novém roce zavalila

jako lavina. Do těla se vyplavuje méně serotoninu a ztrácíme energii. To se u většiny z nás projevuje nechutenstvím. Pár dní neplánovaného půstu může vyvolat radostný pocit. Minimálně oblast břicha se lehce zploští a váha může ukázat třeba dvou až tříkilový váhový úbytek. Jenže ne na dlouho. Alter egem hladovění je totiž jo-jo efekt, který, jak známo, umí přišít i pár kil navíc. Na druhou stranu je tu také dost těch, jejichž vystresované tělo přímo volá po cukru – potřebuje rychle injekci do energetické zásobárny, protože už jede na nouzový program, a tak volí jak jinak než rychlé cukry v podobě sladkostí, které jsou navíc dost tučné. Tak jako tak je stres zaručenou cestou, která končí navýšením váhy. Nepečte proto patnáct druhů cukroví, které pak stejně budete mít zamražené, nepřerovnávejte každou skříňku – Ježíšek vám do nich stejně nepoleze, v práci si snažte rozdělit priority a práci, která pár dní počká, a vytvořte časový plán, dárky



nakupujte dřív, než přijde vánoční shon, a nebo je jednoduše shánějte na internetu. Vždyť se nemusíte za každou cenu mačkat v přeplněných obchodních centrech! A hlavně nezapomínejte sami na sebe. Dejte si vanu s aroma olejem, zajděte na masáž nebo si s partnerem večer zapalte svíčku a popijte dobrého vína. A i kdybyste chtěli namítat, že na vanu nemáte čas a masáž se vám vůbec nehodí do rozpočtu, uvědomte si, že Vánoce jsou především svátky klidu a pohody, ne maraton, ani soutěž o titul Nejúžasnější hospodyňka roku.

ZLATÉ PRASÁTKO NEEXISTUJE – NEMUSÍTE NA NĚJ ČEKAT!

Vánoční půsty patří k tradicím – my víme, ale z pohledu zdravé a vyvážené životosprávy nejsou příliš vhodné. Pokud držíte hladovku pouze na Štědrý den, metabolismus si nestihneme rozházet, takže by takový půst neměl ovlivnit váhu. Hladovění se ale může projevit ztrátou energie, ospalostí, podrážděností atd. Dopřejte si tedy aspoň nějaké živiny například v podobě zeleninových a ovocných šťáv. A ke středověčerní večeři pak přistupujte pomalu a s rozvahou, aby se vám neudělalo zle. Žaludek, který bude po celém dni stažený, by se při větším příjmu jídla najednou mohl začít křečovitě svírat. Pokud však držíte půst celý advent, můžete s určitostí počítat s tím, že přiberete. Ve chvíli, kdy přestanete půst držet, bude už tělo naučené k ukládání, protože se bude obávat dalšího hladovění. Vše, co tedy sníte po takovém půstu, půjde na tloušťku. To je podstata jo-jo efektu. Držením půstu se ale ochudíte i o svalovou hmotu, kterou tělo obětovalo, aby mohlo po celou dobu hladovění vůbec fungovat. Pamatujte, že jakékoli hladovění, tím myslíme i jakýkoli nepravidelný přísun stravy, vede k metabolickým změnám. Nejlépe tělo funguje, pokud je zachován optimální příjem základních složek potravy. Ideální zastoupení sacharidů by mělo odpovídat 50 až 55 procentům celkového příjmu. Bílkoviny by měly tvořit 30 procent a příjem tuků by se měl pohybovat v rozmezí 15 až 20 procent. Strava by měla být rozložená do pěti až šesti jídel v intervalu dvou a půl až tří hodin. Jo-jo efekt přichází s bonusem. Během krátké doby se vrátíte na svou původní váhu, jen s tím rozdílem, že budete mít více tuku než předtím a po týdnu až dvou přijde druhá vlna, která obvykle znamená až 7 kilogramů navíc.

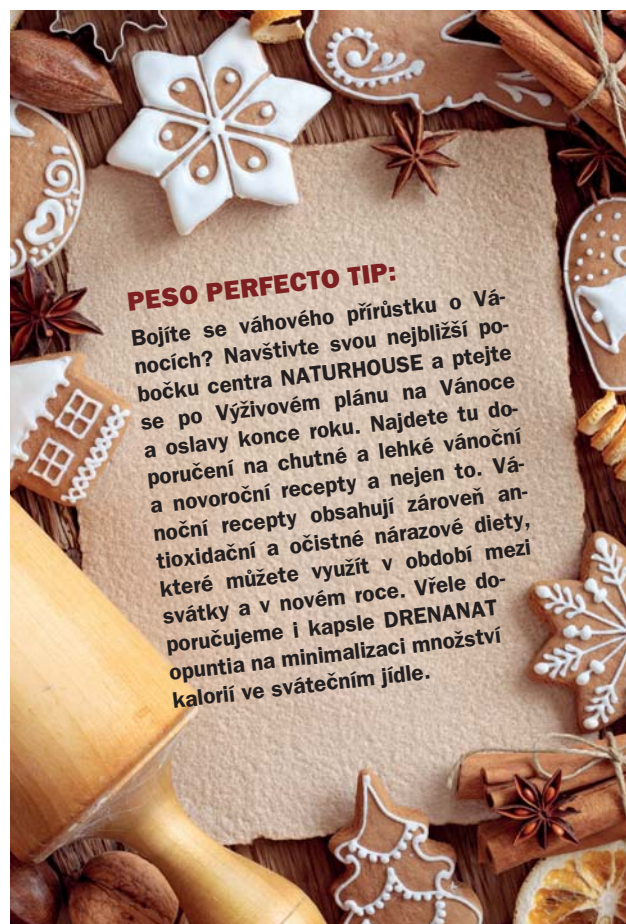
ALKOHOL JE ZRÁDNÝ! I CO SE KALORIÍ TÝČE!

Příležitost, proč popít, je od začátku adventu až do Nového roku víc než dost. Proto byste měli vědět, že i alkohol může zamávat s vaší váhou. To, že se alkohol mění na tuky, je ale mýtus! Pravdou je, že potlačuje oxidaci tuků, to znamená, že jeho nadměrný příjem jde na tloušťku ani ne tak kvůli kaloriím, jako kvůli tomu, že brzdí spalování jiných tuků v těle. Tělo totiž musí nejprve zoxidovat alkohol, teprve potom přichází na řadu cukry, tuky a bílkoviny. Jeden gram samotného alkoholu obsahuje asi 7 kalorií. Pokud máte patřičný výdej, například tančíte na večírku, stihnete spoustu kalorií také spálit. Stejně tak vyrovnáte i dvojku vína, byť si ji dopřejete nárazově, pokud vsadíte na suché víno. Samotný alkohol je siluete v podstatě neškodný. Problém je, že nikdy ne-

konzumujeme samotný alkohol, ale alkoholický nápoj, který se vytváří za pomoci cukru. Různá „Jablíčka“ a podobné nápoje typu Jelzin vodka jsou doslova cukernou bombou. Stejně tak kávové, vaječné či karamelové likéry typu Baileys. Nebezpečné jsou také míchané drinky. Jen do jednoho mojita se dávají asi čtyři lžičky hnědého cukru. A na špici alkoholu, který je vidět na váze, se samozřejmě drží pivo s vysokým obsahem sladů a cukru. Naopak kvalitní destiláty, jako je třeba finská vodka, mají cukru nejméně. Pozor si dávejte také na sekt a šumivá vína s označením „demi“. Vhodnější variantou je suché prosecco. Alkohol prokládejte nealkem, nejlépe čistou vodou. Tentokrát ne kvůli tomu, aby vás nezastihla společenská únava, ale pro lepší hydrataci.

JÍDELNÍČEK RADIKÁLNĚ NEMĚŇTE, STAČÍ POUPRAVIT!

A když už víte, že se nemáte stresovat, hladovět a pít hektolity sladkého piva, pojďme si povědět něco o samotné skladbě jídelníčku. I o Vánocích totiž může být vyvážený. Stačí jen nahradit kalorické bomby za méně kalorické alternativy. Napečte tzv. hodné cukroví (na straně 64 až 67 vám přinášíme čtyři skvělé recepty), pokud pečete vánočku, nahraďte cukr stévií a bílou mouku špaldovou. Chlebičky připravujte z celozrnného pečiva a pomazánky dělejte z tvarohu. Nedávejte do salátu majonézu, nahraďte ji bílým jogurtem nebo sojanézou. Za jednu porci smaženého kapra nebo za jeden řízek vám žádný dietolog trhat hlavu nebude, i když – můžete si udělat rybu v troubě – ale jsou to potom Vánoce? ■



PESO PERFECTO TIP:

Bojíte se váhového přírůstku o Vánocích? Navštivte svou nejbližší pobočku centra NATURHOUSE a ptejte se po Výživovém plánu na Vánoce a oslavy konce roku. Najdete tu doporučení na chutné a lehké vánoční a novoroční recepty a nejen to. Vánoční recepty obsahují zároveň antioxidantní a očistné nárazové diety, které můžete využít v období mezi svátky a v novém roce. Vřele doporučujeme i kapsle DRENANAT opuntia na minimalizaci množství kalorií ve svátečním jídle.



Black & White Sexy

ASI TAK NĚJAK BY SE JEDNODUŠE A STRUČNĚ DALA VYSTIHNOUT JEDNA Z NEJKRÁSNEJŠÍCH ŽEN PLANETY – HALLE BERRY. A KDYŽ SE K TOMU PŘIDÁ JEŠTĚ JEJÍ POVAHA, PŘÍSTUP K PRÁCI A ŽIVOTNÍ FILOSOFIE, VZNIKNE KOMBINACE PŘÍMO SMRTÍCÍ.

připravila: Markéta Škaldová, foto: Deichmann



Už 14. srpna roku 1966 v Clevelandu ve státě Ohio, kde se narodila otcí Afroameričanovi a matce bělošce krásná zdravá dívka Halle, bylo předurčeno, že přesně tohle dítě dobije svět. A neomylně! Jenže dnešní sláva a úspěchu předcházelo období dlouhého smutku. Ani tmavá, ani bílá. To, z čeho dnes udělala přednost, ji trápilo až do puberty.

ZAZVONIL ZVONEC... A ZAČAL TEROR

Oba rodiče pocházeli z medicínského prostředí – pracovali ve stejné psychiatrické léčebně, kde se také poznali. Vznikla pohádková láska a pohádkově krásné dítě, ale po několika letech se pohádka proměnila v horor. Jako matkou ji od sebe odstrkovaly bílé i černé

děti. Otec Jerome byl alkoholik, který často fyzicky napadal jak její mámu, tak i samotnou Halle. Ještě dodnes si nese těžké následky – je téměř hluchá na jedno ucho a trpí častými výkyvy nálad, hysterií, depresemi a nočními můrami. Když jí byly 4 roky, otec od nich odešel a ji a její starší sestru Heidi vychovávala matka Judy sama.

TEMPERAMENT NEZAPŘEŠ!

Již na střední škole ukázala svou ambiciózní stránku. Byla prezidentkou třídy, byla vydavatelkou školních novin a zároveň do nich přispívala. Díky svému půvabu se také stala roztleskávačkou a školní královnou krásy. V sedmnácti letech se poprvé objevila na jevišti coby vítězka celoamerické soutěže Miss Teen All America, o rok později Miss

státu Ohio a vicemiss USA. I přesto, že měla skvělé školní výsledky, dala tehdy přednost svému dívčímu snu a začala se věnovat kariéře modelky. V roce 1989 dostala nabídku od televize. Modeling ji sice bavil, ale herectví ji lákalo o něco více. Jednalo se o roli v seriálu „Living Dolls“, kterou samozřejmě neodmítla. V seriálu vydržela až do příchodu filmových nabídek. Svou první průlomovou roli dostala od Spika Leehe ve filmu Tropiccká horečka (Jungle Fever, 1991), kde zazářila jako Viviant, žena závislá na heroinu. Svým hereckým výkonem si okamžitě všechny podmanila. Ukázala, co je ochotná obětovat pro co nejlépe odvedenou práci. Aby byla opravdu dokonalou „feťačkou“, několik týdnů se nekoupala. V tomto filmu hrál mj. i Wesley Snipes, který také nebyl ještě tak slavný. Poté >>>>



si mladá Halle zahrála několik menších a středních rolí. Následující rok už ale dostala větší příležitost, byla milostným objektem Eddieho Murphyho ve filmu Boomerang (1992). Zde na sebe strhla tolik pozornosti, že dostala možnost být lídrem úspěšného seriálu „Queen“. Zahrála si v něm hlavní postavu mladé černošky, bojující proti krutému osudu otrokyně. V roce 1993 odmítla nabídku zahrát si roli Annie ve filmu Nebezpečná rychlost, díky které se nakonec stala hvězdou Sandra Bullock. Jak se asi musela Halle po „megaúspěchu“ filmu cítit, si raději nebudeme představovat.

LÁSKY BEZ HAPPYENDU

Nesmíme zapomenout ani na její milostný život, právě v roce 1993 si vzala urostlého baseballového hráče Davida Justiceho. Manželství jim však dlouho nevydrželo, rozvedli se po 3 letech. Rozvod kráska nesla opravdu špatně, takže se naplno obula do své herecké kariéry a začala se věnovat i charitě. Později onemocněla cukrovkou, se kterou statečně bojuje do dnes. Ve filmu Flinstoneovi (The Flintstones, 1994), si zahrála zrádnou pravěkou sexy sekretářku, které se říkalo příhodně „Sharon Stone“. Po této odlehčené roli byla obsazena do dramatu Ztracený Iziáš (Losing Isaiah, 1995), kde si zahrála po boku hvězdné Jessicy Lange. Podle některých kritiků zde Halle dokonce zastínila samotnou hlavní představitelku.

Druhá polovina 90. let byla pro tuto nadanou herečku průlomová a Halle se dostalo nespočetného uznání. Jako první můžeme zmínit ocenění prestižního amerického časopisu People, který ji zahrnul do 50tky nejkrásnějších lidí světa. Získala i mnoho hereckých cen. Obrovský úspěch jí přinesla role v životopisném televizním filmu Černá Carmen Dorothy Dandridge, (Introducing Dorothy Dandridge, 1999), kde si zahrála talentovanou filmovou hvězdu padesátých let, která se jako první černoška v Americe pokusila výrazněji prosadit ve filmu, ale tvrdě narazila na rasismus. Díky svému opravdu dech beroucímu hereckému výkonu získala cenu Emmy, Zlatý glóbus a byla nominována na Oscara, kterého sice nedostala, ale stala se první černoškou v historii, která byla na tuto sošku

nominována. V tomto roce se podruhé vdala, a to za sólového zpěváka Erica Benéta. Sňatkem s ním adoptovala i tehdy devítiletou dceru Indiu, kterou má Benét z předchozího manželství. Po dvou letech se ale vztah rozpadl kvůli manželově nevěře a následoval tak další rozvod.

NUTNÁ DÁVKA REBELIE

V roce 2000 si Halle trochu zakoketovala se zákonem. V zapůjčeném Chevroletu Blazer přejela na Sunset Boulevardu na červenou a vrazila do druhého auta. Od místa nehody utekla přesto, že potřebovala ošetřit. Vše si později uvědomila a s rozbitou hlavou zamířila rovnou do nemocnice, kde po ošetření vyžadujícím 20 stehů, vše oznámila telefonátem na policii. Halle měla samozřejmě z incidentu obrovské problémy. Musela zaplatit vysokou pokutu, byl jí odebrán řidičský průkaz na tři roky a byla odsouzena k dvěma stům hodinám veřejně prospěšných prací. Noviny si na její kauze pochopitelně smlsly, jenže ne na dlouho, protože incident zastínila svými dalšími úspěchy. Následoval totiž akční sci-fi film Bryana Syngera X-MEN (2000), kde se jako první stala afroamerickou představitelkou komiksových hrdinky, mutantky Storm. O rok později si zahrála po boku slavného Johna Travolty v akčním filmu Swordfish: Operace Hacker (Swordfish, 2001), kde odhodila stud a poprvé ve své kariéře ukázala prsa, což způsobilo velký rozruch. Jenže ani Halle netušila, že rok 2001 si pro ni přichystal ještě jeden zásadní krok v jejím životě. Režisér Marc Forster jí za směšný honorář nabídl roli v hereckém dramatu Ples Příšer. Dlouho se rozmyšlela, zda nabídku přijmout, nakonec však kývla a udělala dobře. Za svůj výkon byla nominována na Oscara a následně se stala první Afroameričankou, která cenu za nejlepší herečku získala. V roce 2002 byla opět vyhlášena časopisem People jednou z 50 nejkrásnějších lidí světa.

BONDGIRL I „SEXY MAMMA“

S velkým úspěchem si stříhla Bondovo děvče ve vizuálně nejbombastičtější bondovce – Dnes neumírej (Die Another Day, 2002). Její herecká kariéra

šla strmě vzhůru a nebylo člověka, který by tuto snědou krásku neznal. Stala se jednou z nejlépe placených hereček v Hollywoodu, ale i přesto se režiséři mohli přetrhnout, aby právě na jejich film kývla. Halle však něco scházelo. I přesto, že byla uznávanou herečkou, její největší sen byl stát se matkou. Jelikož si dvakrát prošla rozvodem, byla k mužské populaci spíše skeptická. Až v roce 2006 se v New Yorku při otevření nového obchodu módní značky Versace seznámila s francouzsko-kanadským supermodelem Gabrielem Aubrym. Nakonec se jí v jedenačtyřiceti letech podařilo otěhotnět pomocí umělého oplodnění. I přes velké obavy, aby Halle děťátko ve zdraví donosila, se jim dne 16. března 2008 narodila dcera, která dostala jméno Nahla Ariela Aubry. „Nahla“ znamená v arabštině „včela“ a „Ariela“ v hebrejštině „lev pro Boha.“ Takže něco jako „včelí lev“. Ani po narození dcery pár neuvažoval o svatbě. Halle Berry byla vdaná už dvakrát a to jí stačilo. Aubry nikdy ženatý nebyl, ale o svatbu prý taky nestál. Pár se však po čtyřletém vztahu rozešel. Aubry údajně ukončil vztah kvůli věkovému rozdílu. Herečka byla totiž o devět let starší. Mohlo by se zdát, že Halle se rozhodla nahradit bývalého milence jeho klonem. V květnu roku 2010 začala totiž randit se sexy charismatickým francouzským hercem Oliverem Martinezem. Není však první slavnou ženou, která zahojela láskou po francouzském hřebci, v minulosti jeho bok zdobily takové krásky jako zpěvačka Kylie Minogue, Mira Sorvino či Juliette Binoche. I její dcera Nahla si maminčinu partnera oblíbila. Po více než ročním vztahu ji požádal Oliver o ruku, Halle kývla a její prsteníček začal zdobit prsten se zeleným diamantem.

DIPLOMATKA KAŽDÝM COULEM

Pokud si myslíte, že zazvonil zvonec a pohádka je konec, jste na omylu. Halle musela čelit další nepříjemné situaci, když si její expřítel Gabriel Aubry přišel pro dceru Nahlu. Došlo tak k setkání dvou kohoutů, což očividně nemohlo skončit dobře. Co se přesně stalo a kdo melu vyvolal, není do dnešního dne jasné, ale faktem je, že se před

CO JSTE O HALLE NEVĚDĚLI...

Co se týče vzhledu, potrpí si hlavně na hairstyling a boty. „*Když máte v pořádku obuv a účes, vypadáte dobře,*“ tvrdí.

Nebojí se říct o tučný honorář a smlouvání o ceně u ní nepřipadá v úvahu. Díky tomu je čtvrtou nejlépe placenou herečkou světa.

Při práci si pečlivě vybírá charakterové vlastnosti postavy. Pokud necítí k postavě sympatie, nabídku automaticky odmítá.

Relaxuje tak, že na sebe bere jinou identitu na internetových seznamkách a chatech. „*Jsem často online a předstírám, že jsem někým jiným,*“ tvrdí doslova.

Halle má panickou hrůzu z odhalování. Odmítla se obnažit i v nejnovějším filmu Gothika (2003), ačkoliv to její role vyžadovala.

Vedle Oscara dostala herečka i nepříliš oblíbenou sošku Zlatá malina. Kočičí žena v jejím podání sklidila spíše kritiku.

domem odehrála brutální bitka jako z hollywoodského akčního filmu. Nakonec musela přijet policie, která od sebe francouzského herce a kanadského modela odtrhla, což si samozřejmě nenechala ujít ani americká média. Pro psychicky slabší Halle, která již přes 30 let navštěvuje psychoterapeuty, to byla sice velká rána už i proto, že moc nestojí o zájem médií, ale jako správná silná žena i tuto situaci ustála.

PO TŘETÍ A NAPOSLED?

Po všech těchto peripetiích to vypadá, že se Halle konečně dočká svého klidu i zaslouženého štěstí. Dlouho sice tvrdila, že po dvou neúspěšných manželstvích se už znovu vdávat nechce,

ale i přesto si letos v červnu na renesančním zámku v burgundském Vallery vzala svého vyvoleného Olivera. Obřad proběhl nadvakrát. Nejprve civilní verze a po té následoval ještě církevní sňatek v místní kapli. Na svatbě bylo podle magazínu People asi 60 hostů z okruhu nejbližších přátel a rodiny. Celá sláva vyvrcholila ohňostrojem. Halle by v září, nebo říjnu měla přivést na svět svého doslova vymodleného druhého potomka, šepťá se o tom, že by to měl být chlapec. Říká se „do třetice všeho dobrého“, držme jí proto palce, aby tato svatba byla její poslední, se zdárným a šťastným koncem a ona konečně došla svého zaslouženého štěstí. ■

VEDLE TOHO, ŽE MÁ za sebou „mega“ úspěšnou kariéru herečky, vrátila se nedávno aspoň na moment před objektiv. Vzala totiž nabídku stát se tvář kolekcce obuvi prémiové značky 5th Avenue.





CUKRU mám v krvi až až...

...ODPOVĚĎELA HALLE BERRY NA OTÁZKU, ZDA SI MYSLÍ, ŽE MÁ JAKO OPRAVDOVÁ STAR SLADKÝ ŽIVOT. NAMÍSTO ČOKOLÁDY VŠAK S NADSÁZKOU NARÁŽELA NA CUKROVKU, SE KTEROU SE SNAŽÍ POPRAT OD SVÝCH TŘIADVACETI LET.

připravila: Markéta Škaldová, foto: Deichmann, Shutterstock

Jako každý člověk, který onemocní touto chorobou, je i Halle Berry závislá na inzulínu. Paradoxně ale s úsměvem tvrdí, že za svou vizáž a kondici vděčí právě jemu. Díky zdravé stravě a každodennímu cvičení tuto nemoc skvěle zvládá a ještě ke všemu vypadá opravdu fantasticky.

Halle už odpočítává poslední minuty. Důvodů, proč se těšit, má hned několik. Čeká svého druhého potomka, který se

těší čilosti i zdraví a přiznala, že to bude to, co si přála - leč neprozradila (médií přesto prosvištěla neověřená zpráva o tom, že to bude kluk). Tajnůstkaření naštěstí nepraktikuje, když jde o otázky o jejím životním stylu, takže nám prozradila tajný recept na dokonalost.

PĚTKA PRO KRÁSU

Jako každá správná hollywoodská star má i ona svého osobního trenéra a dietního poradce. Na její jídelníček



ČOKOLÁDA JE PRO HALLE velkou vášní. Když má „hřešící den“, spořádá i celou tabulku na posezení.



a správnou životosprávu pečlivě dohlíží Harley Pasternak. Ten má pod svou záštitou takové celebrity jako je např. Megan Fox, Lady Gaga, Hillary Duff, Kate Perry a mnoho dalších. Jeho pěti-faktorová dieta, kterou on sám vymyslel, se okamžitě stala trendem, a to nejen mezi americkými hvězdami. Nyní se zaměříme na tuto dietu a podíváme se, v čem je její kouzlo, že je již několik let stále tak populární. Pěti-faktorová dieta je promyšlený program, který nepřináší jednostranné stravování, ale vede ke změně životosprávy. Tím velmi omezuje riziko zrádného jojo efektu. Princip je zcela jednoduchý. Celé schéma jídelníčku se točí kolem čísla 5. Týká se všeho: jídla, ingrediencí, cvičení, doby i počtu prohřešků. Halle jí 5x denně. Porce si dopřává menší, zato striktně pravidelně. Za den přijme max. 6300 kJ. Díky tomu Halle Berry nezná „pocit hladu“. Každé jídlo se skládá z pěti nezbytných součástí: bílkovin, vlákniny, zdravých sacharidů, zdravých tuků a nesmíme zapomenout na nápoje bez cukru. Příprava pokrmů je jednoduchá a zabere vždy jen 5 minut. Dieta je založená na jednoduchých

jídlech a má své povolené a zakázané potraviny. Mezi ty povolené patří mléčné výrobky, ryby, maso (pouze libové), vločky, celozrnný chléb, celozrnná rýže a těstoviny, ovoce, zelenina. Zakázané je bílé pečivo, těstoviny, tučné potraviny a samozřejmě různé sladkosti.

TÉ PĚTKY SE NEZBAVÍ

Halle cvičí pětikrát týdně po 25 minutách. Každý den něco jiného – mezi ty neúčinnější podle ní patří běh, rychlá chůze, jízda na kole nebo posilování.

Pokud byste chtěli cvičit podle Halle, základní program trvá 5 týdnů, během nichž je 5 volných dnů. Jeden den v týdnu je čistě hřešící. Halle vypouští vše od jídelníčku přes cvičení. Může si tak lenořit celý den u televize a dát si na co má zrovna chuť. Mohou to být i hranolky, nějaký čokoládový zákusek, nebo smažák, ale opravdu jen jeden den.

A JEŠTĚ JEDNA PĚTKA NAKONEC

Halle tento režim dodržovala po svém prvním těhotenství, kdy nabrala rovných 20 kg, které pak díky pěti-faktorové dietě shodila za úctyhodných 5 týdnů. ■

CO NA TO ODBORNÍK?



HALLE BYCH ZA JEJÍ PĚTKY DALA rozhodně jedničku. Její jídelníček je vyvážený a nastavení kvalitních bílkovin, sacharidů, zdravých tuků, vlákniny a pitného režimu je zcela správné. Samozřejmě je ve výběru potravin částečně omezená svojí nemocí. Zdravému člověku bez diabetu bych na svačiny doporučila spíše více čerstvého ovoce, které osvěží a dodá potřebnou energii. Přílohy, jako je například kuskus, bych volila spíše k obědu místo ke svačině.

Věra Burešová,
hlavní řidič dietoložka NATURHOUSE

JEDEN DEN PODLE HALLE

SNÍDANĚ: jogurt s mussli, dva plátky celozrnné bagety se salsou z čerstvých rajčat a cibule.

svačina: celozrnná opečená bageta s olivovým olejem a se salsou z čerstvých rajčat a cibule.

OBĚD: steak z libového hovězího masa s mangoldem.

svačina: kuskusový salát s rajčaty, paprikou a čerstvým koryandrem.

večeře: grilované plátky lilku s cuketou, rajčaty a zálivkou ze syra cottage.



PĚTI-FAKTOROVÁ DIETA zajišťuje miminku dostatek živin pro správný vývoj. Ze svého rituálu Halle neustoupila ani v těhotenství – jen omezila některé cviky kvůli otřesům a běh vyměnila za svižnou chůzi.





PO KÚŘE

-17 KG



Motivace a disciplína především

MOTIVACE A DISCIPLÍNA JSOU PODLE **PANA PTÁČKA** ALFOU A OMEGOU ÚSPĚŠNÉ REDUKCE HMOTNOSTI. VÍ O TOM SVÉ. DÍKY TOMU, ŽE MĚL TATO DVĚ SLOVA STÁLE NA PAMĚTI, ZHUBL VÍCE NEŽ 16 KG.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

FRANTIŠEK PTÁČEK Praha

VĚK: 32 let

VÝŠKA: 195 cm

PŮVODNÍ VÁHA: 96,6 kg

SOUČASNÁ VÁHA: 80,1 kg

ZHUBL: 16,5 kg

DOBA HUBNUTÍ: 6 měsíců

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 58

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 50

SNÍŽENÍ O: 4 konfekční velikosti

Nyní je vám třicet dva let. Kdy jste začal mít problémy s váhou?

Není to tak dávno. Byl jsem dlouhou dobu poměrně spokojený. Pak jsem ale změnil práci a od doby, co jsem začal dělat sedavé zaměstnání, se má váha zvyšovala čím dál tím víc.



A jaký čas byste označil za TEN okamžik, který vás přiměl k tomu, abyste začal se svou váhou něco dělat?

Okamžik, který mě přesvědčil, že bych se sebou měl opravdu něco dělat? Ten přišel poté, jakmile jsem viděl svou fotku z výletu do Düsseldorfu, která je připojená k mému příběhu.

Většinu klientů osloví výživový poradce s nabídkou měření tuku. Jak jste se k NATUR- HOUSE dostal vy?

Dostal se mi do rukou letáček z výživové poradny NATURHOUSE, která otevřela svou pobočku v OC Šestka.

Takže jste hned vyrazil...

No, tak hned to zase nebylo. Nejdříve jsem jen chodil okolo, jako kolem horké kaše, až jsem se jednoho dne odvážil vstoupit a prohodit pár slov s asistentkou Jarkou.

Spousta klientů bojuje se studem. Jak jste na tom vy?

Já jsem moc problém neměl. Jarka se ukázala být velice příjemnou a zkušenou poradkyní. Její bezprostřednost a slušnost mě zbavila veškerého ostychu.

Takže následovalo objednání na první konzultaci...

Přesně tak. Po této zkušenosti mi už nic nebránilo objednat se na svou první konzultaci k výživové poradkyni Hance Vovsové. Tato konzultace mi opravdu otevřela oči a přesvědčila mě, že NATURHOUSE je jeden z mála, který ke zdravé výživě a dietám přistupuje opravdu komplexně. Během konzultace jsem ihned obdržel týdenní jídelníček, seznam doporučených potravin a výsledek analýzy mého těla. Zkrátka návod, jak jíst správně po celý den a jak si připravit jednoduchá, ale zato chutná jídla, jejichž přípravu jsem schopen zvládnout i já při svém pracovním vytížení. Výživová poradkyně Hanka mi doporučila navíc vhodné stimulanty pro větší efektivitu úbytku na váze. Každý týden vybírala takové produkty, které mi cíleně pomáhaly v boji s tuky a zadržanou vodou.

PŘED KÚROU



Jak jste se s novým jídelníčkem spřátelili?

Kupodivu dobře a i dost rychle. Vyvážená strava se mnou udělala hotové zázraky, byl jsem plný energie a únava se úplně vytratila.

Co bylo ve vašem jídelníčku největší změnou oproti starým stravovacím návykům?

Jíst ovoce a zeleninu. A jinak byl jídelníček bohatý na libové maso a ryby, což jsem si dříve také moc nedopřával.

V čem vám třeba vyšel NATURHOUSE nejvíc vstříc?

V ochotě přizpůsobit se mému napjatému rozpočtu a pracovnímu zatížení.

Plánujete ještě větší redukci hmotnosti?

V současné době mám již redukční fázi za sebou a stále si svou váhu udržuji. Občas do poradny zajdu, ať už na kontrolní převážení, pro nové informace o jídelníčcích nebo pro mou oblíbenou vlákninu FIBROKI, která se stala mým nejoblíbenějším produktem. ■



Dvaadvacet nestačí...

...ŘÍKÁ **PANÍ KLUDSKÁ**. I PŘES UŽ TAKHLE NEUVĚŘITELNÝ VÁHOVÝ ÚBYTEK SE ROZHODLA POSUNOUT HRANICI DÁL.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



JANA KLUDSKÁ
Milín

VĚK: 45 let

VÝŠKA: 170 cm

PŮVODNÍ VÁHA: 110 kg

SOUČASNÁ VÁHA: 88 kg

ZHUBLA: **22 kg**

DOBA HUBNUTÍ: 6 měsíců

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 54-56

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 46-48

SNÍŽENÍ O: 4-5 konfekční velikosti

PO KŮŘE

-22 KG



pravidelně se stravovala, dodržovala pitný režim, užívala produkty NATURHOUSE vyrobené z výtažků z rostlin a pak také díky přiměřenému pohybu.

Byly situace, kdy jste dietu porušila, nebo byste nejradyji s hubnutím skončila?

Nejsem si toho moc vědoma. Snažila jsem se nic neporušovat. Je pravda, že díky vyváženému jídelníčku a produktům jsem nikterak nestrádala chuťově ani množství, takže jsem neuvažovala ani o skončení diety.

Jaké byly největší změny ve vašem jídelníčku?

Co jsem se díky NATURHOUSE naučila, a hodlám si tyto návyky do budoucna udržet, je jednoznačně pravidelnost v jídle i pití, volba příloh k hlavnímu jídlu a pečlivý výběr pečiva. Dříve jsem právě v tomto dělala chyby.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Mezi mé nejoblíbenější produkty patří vláknina FIBROKI, bambusové sušenky PEIPAKOA BAMBOU a čaj INFUNAT RELAX. ■

Proč jste se vlastně rozhodla hubnout dál. Dvacet dva kilogramů vám nestačí?

Zatím ještě ne. Nejsem se svou váhou spokojená. Proto hodlám dále docházet na konzultace do výživové poradny v Příbrami.

Co si kladete za cíl své spolupráce s výživovou poradkyní?

Pořádně si zafixovat nové stravovací návyky a dopřát si více pohybu. Věřím, že díky tomu se mi podaří ještě pár kilogramů dát dolů.

A když se vrátíme na prvopočátek... Kdy jste vlastně začala mít problémy s váhou?

Už v mládí, ale po dětech šla váha ještě více nahoru.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Zkoušela jsem to mnohokrát, někdy jsem

zhubla, ale pak jsem zase vždycky přibrala. Objevil se u mě typický jo-jo efekt.

A o NATURHOUSE jste se dozvěděla jak?

Slyšela jsem o NATURHOUSE od kolegyně a navíc jsem viděla její úspěšné hubnutí na vlastní oči. Odhodlala jsem se tedy a navštívila internetové stránky. Pečlivě jsem si vše pročetla, včetně fascinujících příběhů, a objednala se na první konzultaci.

Co vás vedlo k tomu, abyste začala hubnout?

Hlavním důvodem byla obezita, která mi způsobovala nepříjemné zdravotní obtíže, jako byly problémy s páteří, zadýchávání se při chůzi do kopce a celková únava.

Co jste pro redukci své váhy musela udělat?

Zhubla jsem díky tomu, že jsem pečlivě dodržovala doporučení od poradkyně,



PŘED KÚROU



PO KÚRE

-13 KG

PO KÚRE

-14 KG

Spolu sme to dokázali

PANI ZUZANA KRÁLOVÁ SO SVOJOU SESTROU MAGDALÉNOU EL-TABBAA SCHUDLI V NATURHOUSE TRENČÍN 26,5 KG VĎAKA ODBORNÉMU A MOTIVUJÚCEMU PRÍSTUPU VÝŽIVOVEJ PORADKYNE ĽUBICE SAMEKOVEJ.

pripravil: NATURHOUSE, foto: archív NATURHOUSE



PRED KÚROU

ZUZANA KRÁLOVÁ
Trenčín

VEK: 39 rokov
VÝŠKA: 159 cm
VÁHA PRED: 74 kg
VÁHA PO: 61 kg
SCHUDLA: 13 kg
DĹŽKA CHUDNUTIA: 5 mesiacov
VELKOŠŤ OBLEČENIA PRED: 42
VELKOŠŤ OBLEČENIA PO: 36
ZNÍŽENIE O: 3 konfekčné veľkosti oblečenia

Ako ste objavili NATURHOUSE?

Zuzana: „Na ulici ma oslovila asistentka z výživovej poradne NATURHOUSE. Viacmenej zo zvedavosti som si išla dať odmerať telesné tkanivá v tele. Vedela som o kilách navyše, ale veľmi ma prekvapilo, keď mi povedali, že zadržiam vodu v tele. Objednala som sa na konzultáciu k výživovej poradkyňi Ľubici Samekovej a viem, že som urobila dobre.“

Magdaléna: „Do NATURHOUSE ma priviedla moja sestra, ktorá úspešne chudla a veľmi si pochvaľovala prístup personálu. Chvíľu som váhala, ale potom som si povedala, že to skúsím a nefutujem.“

Čím vás metóda NATURHOUSE obohatila?

Zuzana: „Okrem jedálneho lístka som sa dozvedela veľa užitočných rád a na každú ďalšiu kontrolu som sa veľmi tešila. Všetko som sa snažila dodržiavať na 100% a vždy som mala pripravených veľa otázok na výživovú poradkyňu. Každý týždeň som dostávala nové recepty, čo sa mi veľmi páčilo. A hlavne som si urobila konečne poriadok v stravovaní.“

Magdaléna: „Bola som pracovne veľmi vyčerpaná, stres bol na dennom poriadku a mávala som neodolateľné chute na sladké. A práve to bolo najväčším prekvapením, keď mi po prvom týždni dodržiavania pestrej stravy tieto chute úplne zmizli. Viem, že bez NATURHOUSE a výživovej poradkyne Ľubice by som sa toho nikdy nedokázala vzdať.“

Ako Vám pomáhali produkty NATURHOUSE a ktoré ste si obľúbili?

Zuzana: „Pestrá strava spolu s výživovými doplnkami mi dodávali veľa energie. Cítila som sa každý týždeň lepšie. Veľmi som sa tešila, že chudnem z obvodov. Zázračne na mňa pôsobili ampulky FLUICIR, a veľmi dobre chutili.“

Magdaléna: „S pani výživovou poradkyňou som veľmi aktívne komunikovala o pestrej strave, nárazových dňoch a užívaní výživových doplnkov. Mojm zázračným a súčasne najobľúbenejším doplnkom sa stala vláknina FIBROKI. Dokázala mi nahradiť chuť na sladké a v jogurte to bol pre mňa dezert. Viem,

že si pre ňu budem chodiť do NATURHOUSE aj po skončení diéty.“

Ako sa cítite teraz?

Zuzana: „Som nový človek, plný energie. Som ohybnejšia a užívam si pocit z cvičenia.“

Magdaléna: „Uvedomila som si, že nato aby som sa pri svojom pracovnom vyťažení udržala fit, musím zmeniť svoje stravovacie návyky. Vďaka NATURHOUSE sa mi to podarilo.“

Čo ste najviac ocenili pri chudnutí v NATURHOUSE?

Zuzana: „Nebola som v tom sama a vždy som sa mohla poradiť so svojou poradkyňou Ľubicou.“

Magdaléna: „Najviac som ocenila, že metóda naozaj funguje a nie je ťažké ju dodržiavať.“

Ďakujeme celému tímu NATURHOUSE v Trenčíne za vynikajúcu starostlivosť. Zuzana a Magdaléna. ■

PRED KÚROU



MAGDALÉNA EL-TABBAA
Trenčín

VEK: 32 rokov
VÝŠKA: 156 cm
VÁHA PRED: 68,4 kg
VÁHA PO: 54,9 kg
SCHUDLA: 13,5 kg
DĹŽKA CHUDNUTIA: 5 mesiacov
VELKOŠŤ OBLEČENIA PRED: 42
VELKOŠŤ OBLEČENIA PO: 34
ZNÍŽENIE O: 4 konfekčné veľkosti oblečenia





Ivanka Klofandová
Praha

VĚK: 68 let
VÝŠKA: 158 cm
PŮVODNÍ VÁHA: 93,9 kg
SOUČASNÁ VÁHA: 71,2 kg
ZHUBLA: **22,7 kg**
DOBA HUBNUTÍ: 7 měsíců
VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: XXXL
VELIKOST OBLEČENÍ PO: L
SNÍŽENÍ O: 3 konfekční velikosti

TŘIADVACETIKILOVÉ
ZÁVAŽÍ BYLO PRO
PANÍ KLOFANDOVOU
OBROVSKOU ZÁTĚŽÍ
– ZVLÁŠŤ PRO JEJÍ
ZDRAVÍ. TEĎ UŽ ALE
LÉKY NEPOTŘEBUJE
A JAK SAMA ŘÍKÁ,
CÍTÍ SE LÉPE NEŽ KDY
PŘEDTÍM.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

PO KŮŘE

-23 KG

**Snížení váhy
mi přineslo zdraví**

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Často nakupuji v prodejně Albert v pasáži Zlatý Anděl na pražském Smíchově. Oslovila mě milá asistentka s nabídkou změření poměru tuku a vody v těle. Protože jsem chtěla vědět, jak to v mém těle vypadá, nabídky jsem využila. Měla jsem totiž problémy s kolenem, lékař na ortopedii mi sdělil, že se jedná o přetížení kloubu a že je třeba upravit váhu. Svěřila jsem se tedy do rukou odborníků.

Jak se vyvíjela vaše váha před dietou a po ní?

Před dietou jsem málo jedla a pila, na což mé tělo reagovalo tak, že jsem přibírala. Myslela jsem si totiž, že díky hladovění se mi podaří zhubnout, prostě jsem neznala pravidla správné výživy. Jakmile jsem začala hubnout s NATURHOUSE, každý týden jsem pozorovala, jak ručička na váze klesá a mé míry kolem pasu, hýždí a stehen se zmenšují.

Co vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Velmi mi vyhovovaly týdenní kontroly, při kterých mi paní dietoložka Helenka Rybková vždy poradila, jak mám upravit jídelníček a jaké produkty NATURHOUSE mám užívat. Paní Helenka Rybková se mi velmi věnovala a podporovala mě.

Jak vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Velmi jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, čaje, džemy DIETESSE.3 ale i další produkty. Produkty mne přiměřeně zasytí, zaženou chuť na sladké a nemám pocit hladu.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

S užíváním některých produktů pokračuji i nadále, ať již s čaji, vlákninou, džemy nebo tyčinkami SLIMBEL SYSTEM. Velmi mi chutnají a cítím se po nich dobře.

Bylo těžké zhubnout?

Nebylo těžké zhubnout. Každý týden jsem hubla a to mne motivovalo k tomu, abych správně dodržovala rady paní dietoložky, která mi vycházela vstříc, i když jsem nebyla například objednána na konzultaci.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Díky této dietě jsem dosáhla své cílové hmotnosti. Dodržovala jsem rady své výživové poradkyně paní Rybkové, která se o mne vzorně starala. Mám ze svého úspěchu velkou radost. Rodina i přátelé mě velmi obdivují za to, co jsem i ve svém věku dokázala. A to pak člověka ještě víc těší.



PŘED KÚROU

Jak se změnil váš jídelníček?

Můj jídelníček se změnil radikálně. Jím více ovoce, zeleniny, ryb, libového masa. Dříve jsem tyto potraviny také jedla, ale ve špatném množství. Navíc jsem hřešila se sladkým.

Jak se po dietě cítíte?

Po dietě se cítím velmi dobře. Obzvlášť velkou radost mám z výsledků u lékaře. Ty totiž ukázaly, že se mi snížil vysoký krevní tlak i hladina cholesterolu a též mne nebolí klouby. Lékař mě za to velmi chválí. Poté, co jsem zhubla, mi zmizely všechny zdravotní potíže. Dokonce ani nemusím užívat na radu svého lékaře téměř žádné léky.

Čím vás dieta NATURHOUSE obohatila?

Zvýšilo se mi sebevědomí, což mi velmi zpřijemňuje život. Ve zdravém stravování budu pokračovat i nadále.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Hubnutí jsem nekombinovala se cvičením, místo toho jsem se snažila chodit na dlouhé procházky. Jsem stále zaměstnána a nemám mnoho volného času, ale od září bych chtěla chodit plavat a od října na jógu.

Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Určitě, chci mít váhu pod kontrolou. ■





SLADKÉ

MÁMĚNÍ

NĚKDO NA NERVY, NĚKDO NA LÁSKU, NĚKDO ZA ODMĚNU, NĚKDO NA CHUŤ, NĚKDO PRO ENERGII, NĚKDO JEN TAK. **CUKRY SI DOPŘÁVÁME VŠICHNI.** SCHOVÁVAJÍ SE DO PODOB BAREVNÝCH BONBONKŮ, ČOKOLÁD VE ZLATÉM STANIOLU, KARAMELEK, LÍZÁTEK, COOKIES, BROWNIES, DORTÍKŮ A TAK DÁLE, ALE UMÍ SE SKRÝT I DO DALEKO RAFINOVANĚJŠÍCH PŘEVLEKŮ. **JEDNO MAJÍ ALE SPOLEČNÉ. V KAŽDÉ SVÉ PODOBĚ CHUTNAJÍ ZATRACENĚ DOBRĚ!**

připravila: Markéta Škaldová a Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

Někdy se ale jejich sladká chuť může změnit v hořkost. Zvláště, když stoupne na váhu anebo si uděláme inventuru ve svém zdraví. Cukry jsou pro naše tělo potřebné, jenže jen v rozumné míře. Navíc je často zaměňujeme s tím, čím vůbec nejsou. Důležitost „cukroznalectví“ je nesporná. Jen tak totiž dokážete uhlídat, kdy tělu pomáháte a kdy mu naopak škodíte.

VAROVNÉ KONTROLKY

Ať si důvod, proč si smlsnout na cukru, omlouváme jakkoli, musíme si přiznat jeden fakt. Jíme ho až příliš. I přesto, že lékaři doporučují nekonzumovat více než 20 kg cukru na osobu a rok, spotřebujeme dvojnásobek. Jeden člověk sní v průměru 40 kg cukru za rok. A to dokonce, aniž by o tom věděl. Někdy cukr totiž není vidět. Kromě běžných cukrovinek se ukrývá ve sladkých limonádách, rádobý zdravých snídaňových cereáliích, slazených mléčných výrobcích, v běžném pečivu, toustovém chlebu nebo třeba v kečupech.

CUKR NEBO SACHARID? A NENÍ TO JEDNO?

Tak to tedy rozhodně není! Cukry jsou sacharidy. To ano. Jenže – ne každý sacharid je sladký a ne každý sacharid je cukr. Sacharidy klamou tělem. Ve skutečnosti je to tak, že cukry jsou jen součástí sacharidů. A ne všechny jsou na seznamu zakázaných pochoutek. K sacharidům patří třeba vláknina a tu tělo naopak potřebuje a poměrně ve vysokém množství. Sacharidy by měly navíc tvořit 60% energetického příjmu, což se vyrovná asi 350 až 370 gramům. Sacharidy jsou nejen zásobárnou energie, ale také stavebním materiálem důležitým pro organismus. Dělíme je na ty hodné a ty zlé podle počtu cukerných jednotek. Základní členění je na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. Pod pojmem cukry se skrývají jen monosacharidy (a některé disacharidy, ale je jich opravdu minimum). Vzhledem k tomu, že jde o jednoduché cukry, nemusejí se v těle dále rozkládat a pro organismus představují pohotovou, okamžitou dávku energie. Co z toho vyplývá? Potraviny s vyšším obsahem cukrů jsou vhodné ke konzumaci pouze v případě, že po-

třebujeme rychle doplnit energii například z důvodu náhlého pocitu slabosti, nízkého tlaku, závratí atd. Jinak bez nich ale tělo celkem obstojně přežívá.

SLADKÝ DOPING S HOŘKOU CHUŤÍ

Ale abychom nebyli příliš přísní. Pravda je, že se cukr v těle ukládá a kouzlí kila navíc – ne všechnu energii přijatou z cukru totiž využijeme. Co mu však přihrává k dobru je, že se po jeho požití

ninu. Serotonin je někdy označován jako hormon štěstí, protože umí přičarovat veselou uvolněnost a dokonce i záchvaty euforie. Někteří lidé často trpí depresemi nebo stavy strachu kvůli permanentnímu nedostatku serotoninu. Kakao ostatně obsahuje látku, která je podobná serotoninu. Tato by měla vyvolávat i pocity zamilovanosti. Proto se čokoláda, jakožto kombinovaný produkt z cukru a kaka, vřele doporučuje na nervy. Po uvolnění inzulínu se v or-



V JEDNOM ČOKO BONBÓNU se skrývá asi 24 kostek cukru.

cítíme šťastnější. To má lehké vysvětlení. Cukr a s ním veškeré izolované uhlhydráty vyvolají při příchodu do krve, kam cukr dorazí již během několika minut po požití, produkci velkého množství inzulínu. Inzulín je hormon slinivky břišní, jehož hlavním úkolem je brát cukr dodávaný potravou z krve a přidělit jej veškerým buňkám a orgánům v těle, které tím získají energii. Inzulín ale aktivuje i tvorbu jedné látky, která se v mozku podílí na produkci seroto-

ganismu produkují ale i velmi škodlivé látky, které podporují záněty a ukládání tuků v těle. Bohužel nejenom pod kůží, ale také uvnitř cév. Důsledkem je obezita, vážná srdeční onemocnění či kolaps oběhové soustavy.

KOLIK DRUHŮ JÍŠ, TOLIKRÁT JSI ČLOVĚKEM

Podob cukrů je spousta. Některé označujeme za ty hodné. Jiným se zase vyhýbáme jako čert kříži. Pojďme si >>>>



v nich udělat pořádek. Který je pro naše tělo nejzdravější a který nám naopak nejvíce škodí?

Bílý cukr je klasickým příkladem tzv. rafinovaných potravin. Tím, že byly určitým způsobem zpracovány, jsou takové potraviny zbaveny svých přirozených doprovodných složek - tzn. většiny svých živin (minerálních látek, vitamínů, vlákniny). Znamená to, že už nejsou v přirozeném komplexním stavu, už neobsahují všechny důležité látky, které naše tělo pro jejich zpracování potřebuje.

Tmavý přírodní cukr (nedobarvovaný) se oproti bílému liší způsobem výroby a obsahem zbytkové melasy, která obsahuje minerální látky, stopové prvky a vitaminy. Čím více zbytkové melasy cukr obsahuje, tím je tmavší, jeho chuť je karamelovější a také má vyšší obsah cenných látek, díky kterým je k našemu tělu šetrnější. Zdravější než bílý cukr jsou cukry tmavší, s větším podílem melasy. Nejzdravější volbou mezi třetinovými cukry je asi sušená třtinová šťáva, tzv. rapadura. Obsahuje hodně živin a nezvyšuje proto tak rychle hladinu krevního cukru.

Přírodní sladidla a cukry se kromě množství živin liší ještě tím, jaké druhy cukrů obsahují a jak rychle tím pádem stoupne hladina krevního cukru. Pokud sníme bílý cukr, ale i třtinový cukr, med či javorový sirup – tedy sladidla s největším zastoupením jednoduchých cukrů, pak hladina krevního cukru v našem těle velmi rychle stoupne. Jinými slovy se tomu říká, že mají vysoký glykemický index. Pokud si osladíme třeba rýžovým sladem, který obsahuje i složité cukry, hladina krevního cukru bude stoupat pomaleji a delší dobu. Existují i další přírodní sladidla, která

JAK ČÍST CUKR?

PŘEDSTAVTE SI, ŽE V OBCHODĚ ČTETE ÚDAJ NA OBA-LU: 100 G VÝROBKU OBSAHUJE 60 G SACHARIDŮ, Z TOHO 20 G CUKRU. CO TO ALE ZNAMENÁ V PRAXI? OBSAH SA-CHARIDŮ UVÁDÍ OBECNĚ VŠECHNY SACHARIDY, TUDÍŽ I VLÁKNINU, ŠKROB, CELULÓZU, KTERÉ JSOU ZDROJEM POSTUPNĚ UVOLŇOVANÉ ENERGIE. SKUTEČNÝ OBSAH CUKRŮ UVÁDÍ PODÍL JEDNODUCHÝCH SACHARIDŮ – GLUKÓZY, FRUKTÓZY A SACHARÓZY – RYCHLÝCH ZDROJŮ ENERGIE, NE PŘÍLIŠ VHODNÝCH, PAKLIŽE NEPLÁNU-JETE VĚTŠÍ VÝDEJ ENERGIE.



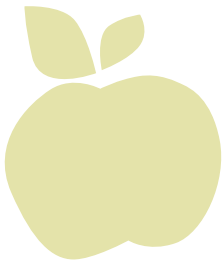
fungují úplně jinak a mají velmi nízký glykemický index a to je například agáve sirup a nebo bylinka Stevie.

S CUKREM NEBO BEZ CUKRU?

Dejte si pozor na nápisy „bez cukru“! Vždy se raději přesvědčte, co ve složení opravdu je. Většinou tam najdete umělá sladidla, jedině v bio výrobcích jsou zakázána. Pokud máte pocit, že jíte zdravěji, pokud sladíte umělými sladidly a pijete light limonády, které jsou také nejčastěji oslazeny umělými sladidly, jste na omylu! Umělá sladidla se dnes běžně používají do většiny light výrobků či výrobků tzv. bez cukru. Najdete je v nápojích, v zubních pastách, sušenkách, žvýkačkách, nízkokalorických mléčných výrobcích, ale i v nakládaných okurkách, majonézách,

hořčicích a v některých druzích piva. Vyplatí se proto číst etikety a zbytečně nejíst umělá sladidla v různých rádobý zdravějších potravinách či cukr v toustovém chlebu nebo ranních cereáliích. Tak jako u všeho, tak i u účinků cukrů se názory odborníků velmi rozcházejí. Někteří z nich považují cukr za naprosto neškodnou látku, která jen dodává energii a nemá vůbec žádné vedlejší účinky. Tvrdí, že nepřispívá ke vzniku cukrovky ani žádných jiných nemocí – jedině snad ke vzniku obezity a zubního kazu. Jiní odborníci se domnívají, že při časté konzumaci jakéhokoli cukru (samozřejmě i třtinového, tmavého či tzv. přírodního) dochází k mnohým zdravotním problémům. V každém případě cukru nekonzumujte více, než je zdravé a pamatujte, že vždy vám jedině prospěje, když cukr omezíte na minimum. ■





NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě



Sbohem, Kila!

Expertka na
mlsání

Expertka na
výživu



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz






STUD NEBO ŽIVOT?

RAKOVINA PRSU, DĚLOŽNÍHO ČÍPKU, PROSTATY A TLUSTÉHO STŘEVA. ČTYŘI TABU, KTERÁ SI MOHOU VYBRAT DAŇ NEJVYŠŠÍ. A ČTYŘI OBROVSKÉ APELY NA DŮLEŽITOST PREVENCE!

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

Jen za minulý rok si tyto civilizační choroby vzaly přes sedm tisíc životů. Ve velkém počtu případů přitom byla šance. Šance na objevení nádoru, na včasnou léčbu, šance na život. Jen u případů rakoviny prsu zachrání pravidelné preventivní prohlídky přes tři tisíce životů. Jenže potíže tak intimního charakteru, stud a strach z nepříliš příjemných vyšetření pošlou do ordinace jen minimum lidí. Nemocný většinou přichází, až když jsou problémy velmi omezující a bohužel už má nemoc mnohdy náskok...

RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Je odlišná od ostatních rakovin tím, že je přesně známa příčina jejího vzniku a pravidelnými gynekologickými prohlídkami se jí dá předejít.

Příčiny: Původcem karcinomu čípku je v 99,9 procentech lidský papillomavirus (Human Papilloma Virus – HPV). Je známo více než 200 typů HPV, z nichž se sexuálním stykem přenáší okolo 40 typů. Každá sexuálně aktivní žena je ohrožena infekcí rakovinou tvornými typy HPV. Ohrožena je tedy každá žena, která provozuje nechráněný sex.

Na co si dát pozor: Zapáchající krvavý výtok, krvácení, bolest v podbřišku a v zádech, potíže při močení, krvácení z močové trubice nebo konečníku, otok dolních končetin.

Vyšetření: Gynekolog provede vyšetření stěrem z děložního čípku. Je to prakticky bezbolestné vyšetření. Proti rakovině děložního čípku existuje očkování. Očkovat se mohou dívky nejlépe před prvním pohlavním stykem. Neznamena to ale, že sexuálně aktivní ženy nemají šanci. Vakcína podaná starším ženám je může ochránit před eventuálními dalšími infekcemi, ke kterým může docházet opakovaně.

Prevence: Gynekologické prohlídky a každoročně provedená cytologie.

Kam pro info:
www.cervix.cz

» Výskyt rakoviny děložního hrdla je v České republice dvakrát až třikrát vyšší než v rozvinutých zemích Evropské unie. Vyplatí se nechat očkovat i chlapce. Mohou být budoucími přenašeči.

RAKOVINA PRSU

V naší zemi je každoročně diagnostikováno více než 5 500 nových případů onemocnění. Na následky karcinomu prsu zemře každý rok přibližně 2 000 českých žen. Alarmující je fakt, že mezi příčinami úmrtí ve věkové kategorii 20 – 54 let tak zaujímá karcinom prsu první místo.

Příčiny: Důvod vzniku rakoviny prsu je těžko vysvětlitelný, protože u tohoto onemocnění nebyl dosud poznán rizikový faktor vysvětlující jeho příčinu (jako je tomu např. u nádoru plic ve spojení s kouřením). Existuje ale řada faktorů, které jsou spojeny se zvýšeným rizikem vzniku karcinomu prsu. Patří sem faktory genetické, hormonální, nutriční a faktory zevního prostředí – zejména stres.

Na co si dát pozor: Na hmatatelný útvar, který v prsu před tím nebyl, krvavý výtok na bradavce, vtažování bradavky dovnitř dvorce a zase ven, zčervenání kůže prsu, jeho zduření a nastupující teplotu, vtažení kůže na prsou podobající se dolíčku, pokud se tmavá kůže bradavky pokryje šupinkami a snadno se přilepí k prádlu, snadno praskne a krvácí.

Vyšetření: Provádí se pomocí mamografu. Jedná se

o speciální rentgenovou metodu používanou pro vyšetření prsu. Bývá doplňována dalšími metodami, především ultrazvukovým vyšetřením.

Prevence: Doporučuje se každý měsíc provádět samo-vyšetření pohmatem i pohledem. Vždy ve stejný den, mimo období menstruace, kdy mohou být vlivem hormonálních výkyvů prsní žlázy zduřelé. Návod najdete např. na www.mammahelp.cz.

Kam pro info: www.mammahelp.cz, bezplatná linka: 800 180 880.



» Nádory prsu jsou velmi různorodé a u každé pacientky se může situace značně lišit. Nejde tedy bohužel zaškatulkovat, kdo se určitě vyléčí a u koho se nemoc i po operaci za několik let vrátí. Léčitelnost je však oproti jiným zhoubným nádorům velmi nadějná.

RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA A KONEČNÍKU

Každý rok je v České republice zhoubný nádor tlustého střeva či konečníku zjištěn asi u 7800 osob a je v České republice druhým nejčastějším nádorovým onemocněním.

Příčiny: U většiny nemocných je přesná příčina vzniku kolorektálního karcinomu neznámá. Jsou ale rizikové faktory, které možnost vzniku onemocnění zvyšují. Jedním z nich je věk. Rizikové jsou lidé nad 50 let. Dalším rizikovým faktorem jsou některé druhy polypů (výrůstků ze stěny střeva), ze kterých může vzniknout karcinom. Svou roli zde hraje i dědičnost a genetická porucha a v neposlední řadě skladba našeho jídelníčku. Jednoznačně negativní vliv má nadměrný příjem živočišných tuků, červeného masa a uzenin. Riziko zvyšují smažená a pečená jídla. Dále nízký příjem vlákniny v zelenině, ovoci, celozrnném pečivu a luštěninách a nedostatek pohybu.

Na co si dát pozor: ● Na každou dlouhodobější změnu střevní činnosti, která se projevuje průjmem, zácpou, pocitem nedokonalého vyprázdnění nebo obtížným vyprazdňováním. ● Krvácení z konečníku nebo příměs krve ve stolici. ● Pocity plnosti, bolesti břicha, větší plynatost, horší odchod plynů. ●

Úbytek na váze bez zřejmého důvodu může být také spojen s touto nemocí. ● Křečovitě bolesti břicha, pocit nafouknutí břicha, zácpa, slabost, někdy zvracení.

Vyšetření: Koloskopie –

tenkým ohebným přístrojem s optikou se prohlédne celé tlusté střevo. **Sigmoideoskopie –** slouží k vyšetření poslední části tlustého střeva a konečníku, je to vyšetření velmi blízké koloskopii. **Ultrazvuk břicha –** toto vyšetření může prokázat například jaterní metastázy nebo zvětšené lymfatické uzliny.

Prevence: Na pravidelné prohlídky by měli chodit převážně muži po dosažení 50. roku života, protože jsou nejohroženější skupinou.

Kam pro info: www.kolorektum.cz.

» Naprostou většinu nádorů tlustého střeva tvoří adenokarcinomy. Jsou to nádory vznikající ze žlaznatých buněk střevní sliznice.

V tlustém střevu se mohou vzácně vyskytovat i jiné zhoubné nádory, např. lymfom nebo karcinoid. Tyto nádory se léčí jiným způsobem než adenokarcinomy, často mají také jiné příznaky.

RAKOVINA PROSTATY

Karcinom prostaty tvoří asi 4% všech nádorových onemocnění. V České republice se jeho výskyt pohybuje okolo 60 případů na 100 000 mužů. V mužské populaci tedy představuje tato rakovina 10% všech nádorů, podobně jako v jiných zemích západní Evropy.

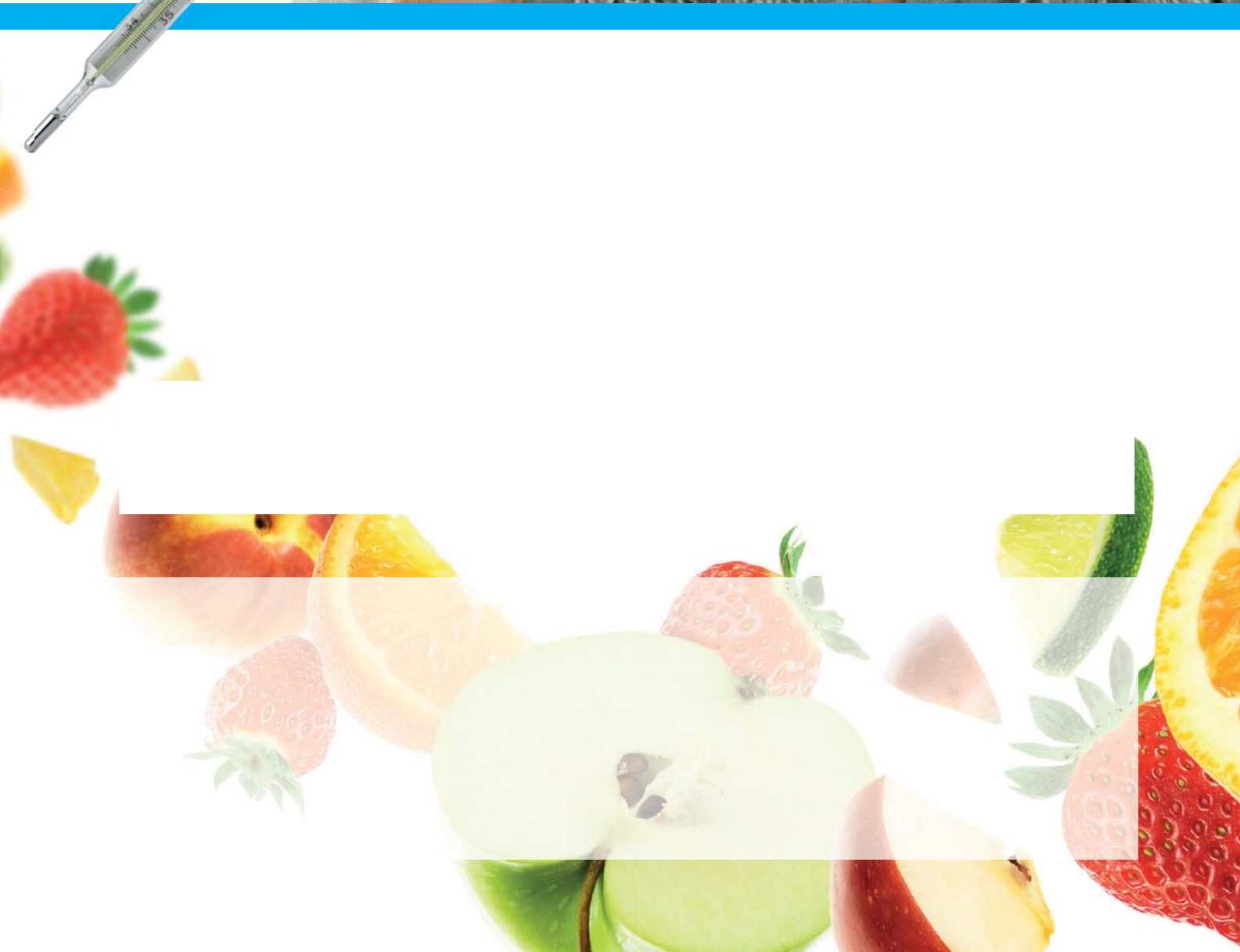
Příčiny: Riziko karcinomu prostaty stoupá s věkem. Roli hrají i genetické faktory. Předpokládá se, že jídelníček s vysokým obsahem tuků a kadmium obsažené v cigaretovém kouři mohou mít vztah k původu onemocnění.

» Výjimečností nádoru prostaty je, že lze uplatnit hormonální léčbu.

Na co si dát pozor: Potíže při močení – nutkáni chodit na toaletu v kratších intervalech, zadržování moči, bolest při močení nebo časté noční močení, krev v moči, bolest zad, kyčlí a končetin, nechutenství, hubnutí, únava a celková slabost.

Vyšetření: Základní vyšetření je pohmatem per rektum či zavedení kamery do konečníku, v některých případech i ultrazvuk přes dolní část tlustého střeva.

Kam pro info: http://arcus-oc.org/stare_www/download/brozura_prostata.pdf





OČKOVÁNÍ SE DOPORUČUJE hlavně slabším a starším lidem, u kterých může mít chřipka i smrtelné následky.

dostatečně vysoké, aby se hezky a rychle množily a zároveň dostatečně nízké, abychom my prochladi. Přeci jen chvíli trvá, než se definitivně smíříme s odchodem léta a začneme se oblékat pořádně. K tomu nějaké ty změny teplot, déšť, vítr, fyzické podzimní stavy, kdy jsme vyčerpaní a tudíž i více náchylní k onemocnění, dále nedostatek vitamínů v ovoci a zelenině a tudíž zhoršená imunita. Proto i letos doporučujeme tisíckrát omílané – podpořte imunitní systém všemi způsoby, které vás napadnou a nebo ještě lépe jejich kombinací (relaxací, vitamíny, saunováním, otužováním atd.). Nepodceňujte dobré oblečení, oblékejte se tak, aby vám nebylo ani příliš teplo ani zima a to vevnitř i venku. Ideální je vrstvení, díky kterému se můžete přizpůsobit okolní teplotě. Pamatujte na to, abyste měli vždy teplo od nohou. Nepromokavá obuv, ve které je sucho a teplo, vás ochrání víc než teplá bunda!

KTERÝ VIRUS JE KTERÝ? A KTERÝ JE TEN NEBEZPEČNÝ? CHŘIPKA

V případě chřipky mluvíme o akutním virovém onemocnění dýchacích cest. Je vyvolána chřipkovým virem. V současné době existuje mnoho různých kmenů těchto virů a mutacemi vznikají další. Chřipkové viry se dělí na tři základní typy:

chřipkové viry A – infikující savce a ptáky, **chřipkové viry B** – infikující jen lidi a **chřipkové viry C** – infikující lidi a prasata.

Typ A chřipkového viru je typ nejvíce způsobující epidemie a pandemie. Tyto viry mohou podstoupit výraznou antigenovou změnu a najít nový imunitní cíl u citlivých lidí. Svou změnou jsou navíc schopny zcela znehodnotit imunizaci předchozími infekcemi. Lidé jsou více odolní proti virům typu B a C.

Chřipka postihuje častěji dospělé než děti. Šíří se kapénkovou cestou, tedy klasickým kašláním a kýcháním. Inkubační doba chřipky trvá přibližně 1 až 4 dny. Příznaky se vyvíjejí během 24 hodin. Proto je pro chřipku typický rychlý nástup. Jakoby z ničeho nic se člověk napadený chřipkou začne cítit unavený, bolí ho klouby a přemáhá slabost. S chřipkou nastupuje i vysoká horečka se zimnicí, bolesti hlavy, svalů a kloubů. Chřipku může po několika dnech začít provázet kašel. Příznaky chřipky jsou mnohem intenzivnější, než příznaky běžného nachlazení. Pokud chřipkou onemocní dítě, může to mít za následek nechutenství, zvracení i průjem. A samozřejmě opět vysoké horečky.

NACHLAZENÍ

Velmi často se „obyčejné“ nachlazení plete právě s chřipkou. I nachlazení je, stejně jako chřipka, způsobeno virem. Jedná se o napadení dýchacích cest, způsobené rinoviry. V případě nachlazení postihuje sliznici nosní dutiny, hrdla a hrtanu zánět. Nachlazení je nejčastějším infekčním onemocněním, které většina lidí prodělá jednou až dvakrát do roka. Šíří se úplně stejnou cestou jako chřipka – kapénkovou infekcí. Většinou ho provází zvýšená teplota, kýchání a rýma, chrapt a kašel. Příznaky se začnou projevovat během několika hodin až dnů po nakažení a do dvou týdnů samy odezní. Proti nachlazení neexistuje žádné očkování. Existuje více než 100 různých druhů rinovirů (viry vyvolávající zánět horních cest dýchacích), proto vyvinutí účinné očkovací látky v současné době není možné.

VIRÓZA

Viróza je následek prochladnutí. Virus, který napadne naše tělo a oslabí imunitní systém, je v našem organismu už dávno. Teprve díky prochladnutí má ale volné pole působnosti. Ve chvíli, kdy se virus aktivuje, má viróza stejný průběh jako nachlazení.

INJEKCE, KTERÁ MŮŽE ZACHRÁNIT

Očkování je hlavní prevence, ale pomáhá jen proti chřipce. Doporučuje se hlavně slabším a starším lidem, u kterých může mít chřipka i smrtelné následky. Očkování není účinné proti všem typům chřipkových virů. Je to způsobeno tím, že každoročně dochází k mutacím chřipkových virů. Takže pokud očkováný jedinec onemocní chřipkou, byla u něj nemoc vyvolána novým, zatím neznámým druhem. Je ale dokázáno, že očkování lidí má daleko slabší průběh onemocnění. Světová zdravotnická organizace vyvíjí obsah očkovacích vakcín každý rok, aby bylo očkování co nejučinnější.

NIKDY NEUŠKODÍ SI PŘIPOMENOUT...

...že i v případě nachlazení je ideální být alespoň týden v klidu doma a v teple. Na snížení teploty a úlevu od bolesti se nemocnému podává acylpyrin nebo paracetamol, dětem nurofen či paralen. Důležitý je zvýšený pitný režim a přísun vitamínů. Pijte vodu, minerálky nebo bylinkové čaje. Ty si můžete dočutit medem. U nachlazení se doporučuje i inhalace páry, která pomáhá uvolnit ucpaný nos a uleví od tíhy na hrudi. Přidat do horké vody můžete heřmánek nebo sůl. Tyto přísady pomohou ještě lépe uvolnit ucpané dutiny. Pomáhají i další babské rady, jako například horké koupele těla a nohou. Do nich se opět přidávají bylinky, mořské soli atd... Skvěle se vám uleví, pokud své tělo necháte pořádně vypotit. Nic nepokazíte ani produkty na podporu imunity i během onemocnění. Skvělý je klasický vitamín C nebo echinacea. Existuje také celá řada homeopatik, která se dají užívat při chřipce a nachlazení. ■



CENA: 339 Kč

POSILTE IMUNITU

RAKYTNÍK PŘÍSPÍVÁ K PODPOŘE PŘIROZENÉ OBRANYSCHOPNOSTI ORGANISMU A POSILUJE KARDIOVASKULÁRNÍ A TRÁVICÍ SYSTÉM. RAKYTNÍK JE BOHATÝ NA KAROTENOIDY, FYTOSTEROLY A ESENCIÁLNÍ MASTNÉ KYSELINY – OMEGA-3, 6, 9 A ZEJMÉNA VZÁCNOU OMEGA-7 NENASYCENOU MASTNOU KYSELINU. POZNATKY Z POSLEDNÍCH LET TAKÉ POUKAZUJÍ NA KLÍČOVOU ROLI VITAMINU D PRO ZACHOVÁNÍ SPRÁVNÉ FUNKCE IMUNITNÍHO SYSTÉMU (PRODUKT OBSAHUJE 50% DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY VITAMÍNU D V 1 KAPSLI). VITAMÍN E PŘÍSPÍVÁ K OCHRANĚ BUNĚK PŘED OXIDATIVNÍM STRESEM. VÍCE NA WWW.NOVENTIS.CZ.

SPEKTRUM® GUMMIES JE KOMPLEX VITAMÍNŮ PRO DOSPĚLÉ OBOHACENÝ O ECHINACEU PRO PODPORU IMUNITNÍCH A OBRANNÝCH FUNKCÍ. NAVÍC DÍKY ŽELATINOVÉ FORMĚ, KTERÁ SE SNADNO UŽÍVÁ, ZAJISTÍ KAŽDODENNÍ PŘÍSUN DŮLEŽITÝCH VITAMÍNŮ PRO UDRŽENÍ FYZICKÉ A DUŠEVNÍ VITALITY. SPEKTRUM® GUMMIES SI MŮŽETE VYCHUTNAT V OSVĚŽUJÍCÍCH PŘÍCHUTÍCH JAHODA A POMERANČ A BEZ UMĚLÝCH BARVIV.



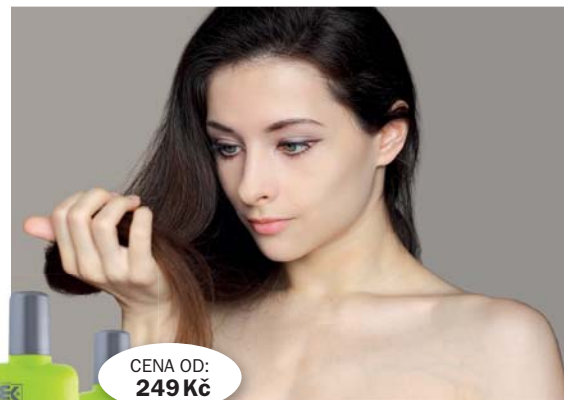
CENA: 257 Kč

**PESO PERFECTO TIP****ZAHOŤTE OBROUČKY!**

Dnes je laserová operace krátkozrakosti otázkou několika minut. „Celý zákrok je proveden v jednom kroku, pouze femtosekundovým laserem VisuMax. Ten pracuje metodou NeoLASIK 3D Elite podle speciálního režimu, který umožňuje upravit zakřivení oční rohovky v jednom kroku bez nutnosti aplikovat na oko ultrafialové pulsy excimerového laseru,“ popisuje primářka kliniky DuoVize. Zákrokem lze provádět operace od -1 do cca -10 dioptrií včetně astigmatismu. Nelze odstraňovat plusové dioptrie (dalekozrakost). Cena operace je přibližně třicet tisíc korun za oko, ovšem s doživotní zárukou. Více info na: www.duovize.cz.

**PROČ POŘÁD PADAJÍ?**

Vypadávání vlasů má mnoho příčin: stres, nedostatek železa, problémy se štítnou žlázou, nedostatek estrogenu, hormonální změny nebo třeba nadbytek vitamínu A a selenu. Většinou se jedná o krátkodobé problémy. V takových případech si dopřávejte ryby, rýži, luštěniny, zeleninu a ovoce i semínka: lněná, sezamová, dýňová či slunečnicová a také vlašské ořechy, protože obsahují různé minerální látky, stopové prvky a nenasycené mastné kyseliny. Vyberte si i péči určenou k redukci padání vlasů. **ŘADA BK BRAZIL KERATIN ANTI HAIR LOSS** vlasy zregeneruje, podpoří jejich růst a prokrví pokožku hlavy. **VÝŽIVOVÝ DOPLNĚK NUTRICAP 45+** zase dodá vitamíny a další důležité látky, které vyrovnají hormonální změny přicházející po 45. roce života, růst vlasů opět zaktivují a zamezí také šedivění. Pokud se stav nezlepší ani po 3 měsících, navštivte lékaře, který zjistí přesnou příčinu a na základě toho nastaví léčbu.



CENA OD: 249 Kč



CENA: 409 Kč



CENA: 165 Kč

**PRVNÍ POMOC**

Když vás bolí hlava jako střepe a nechcete tělo zatěžovat léky, dopřejte si masáž spánků **EMULZÍ EFFFI YELLOW**. Obsahuje tři účinné složky: eukalypt, magnolii a koprníček čínský. Emulze krásně prohřívá, uvolňuje napětí a přináší pocit dlouhodobé úlevy.

Při akutní infekci močových cest sáhněte po brusinkách. Například těch ukrytých v **URINAL AKUT TABLETKÁCH**.

Jde o nejsilnější koncentrovaný výtažek z brusinek velkoplodých na českém trhu, který obsahuje prémiový brusinkový extrakt CystiCran® – jedna tableta představuje minimálně 423 000 mg plodů čerstvých brusinek a zaručuje obsah 36mg PAC – garantované množství účinné látky. Je pro vás první pomocí při náhlém vzniku potíží vyžadujících rychlou a účinnou péči.

CENA OD: 210 Kč

**USMĚJTE SE NA SVĚT**

Péče o zuby a ústní dutinu by se rozhodně podceňovat neměla! Nedůkladné odstraňování nečistot může být příčinou vzniku zubního kazu. Zuby navíc různě šednou nebo žloutnou. Chraňte své zuby! **NOVÁ ZUBNÍ PASTA VADEMECUM PRO VITAMIN** obsahuje speciální Pro Vitamin komplex, který je kombinací provitaminu E a extraktu ze šalvěje. Tato bylina je známá pro své blahodárné účinky v zubní hygieně. Provitamin E zase posiluje a chrání buňky imunitního systému. Unikátní receptura je obohacena rovněž o acetylát vitamínu E, který zvyšuje přirozenou vitalitu dásní, a fluorid sodný, jež posiluje zubní sklovinu. Po každém jídle pak použijte **ÚSTNÍ VODU SIGNAL WHITE NOW**. Kromě toho, že prodlužuje ochranu zubů po jejich vyčištění, poskytuje okamžitý optický bělicí efekt už po první aplikaci.

CENA: 119 Kč



CENA: 50 Kč



K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE



NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě



Nabijte se energií!

Doplněk stravy **ENERKI**



⦿ mateří kašička

⦿ ženšen

⦿ med a zázvor



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz



14 denní DIETNÍ PLÁN



SNÍDANĚ

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



SVAČINA

- 2 mandarinky



OBĚD

- Celozrné špagety s drůbežím masem, rajčaty, cuketou, lilkem a cibulí
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

SVAČINA

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



VEČEŘE

- Omeleta ze 2 vajec a 1 žloutku se zeleninou
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT TE RELAX

ÚTERÝ

- Šálek zeleného čaje s citrónem
- 2 toasty FIBROKI s tvarohem, rajčetem, cibulí a zeleným pepřem



- Hovězí karbanátky s okurkovým salátem
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO



- 2 plátky ananasu



- Salát s krabími tyčinkami (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

STŘEDA

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



- Miska švestek



- Kuřecí stehno bez kůže s houbami a vařenou brokolicí
- ½ šálku podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- Jablko



- Zeleninová polévka s kousky kuřecího masa
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

SNÍDANĚ

- Šálek zeleného čaje s citrónem
- 2 toasty FIBROKI s mrkvovou pomazánkou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)

SVAČINA

- Nektarinka



OBĚD

- Dušená ryba na libečku a česneku s grilovanými cuketami a cibulkou
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

SVAČINA

- Miska hroznového vína



VEČEŘE

- Rajčata zapečená se sýrem a zeleným pestem
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT TE RELAX



ÚTERÝ

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

- Jablko



- Dršťková polévka z hlívy ústřední (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Středomořský salát
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

STŘEDA

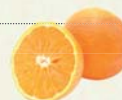
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 toasty FIBROKI se sýrem Cottage, rajčetem, okurkou a pažitkou

- Jablko



- Krutí směs s celozrnnou rýží (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- ½ šálku podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- Pomeranč



- Tuňákový salát se zeleninou
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



ČTVRTEK

- Šálek kávy APINAT
- 2 krajíčky celozrnného chleba se šunkou, rajčetem a okurkou

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Pstruh na hořčici (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- ½ sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- 2 kiwi



- Řecký salát s kousky kuřecích prsou
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

PÁTEK

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

- Miska hroznového vína



- Cibulová polévka
- Krůtí prsa v hořčici
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

- Fresh z čerstvé zeleniny



- Zeleninový salát s okurkou a bylinkami
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje

SOBOTA

- Šálek zeleného čaje
- Lívance z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3

- 2 plátky ananasu



- Kuřecí kari
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE



- 2 kiwi



- Pečený květák se špetkou chilli a skořice (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- ½ sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

NEDĚLE

- Šálek ovocného čaje
- Omeleta z jednoho vejce s rajčaty, houbami a pažitkou

- Pomerančový fresh



- Zapečená ryba s rajčaty a zelným salátem
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

- Miska švestek



- Kousky kuřecích prsou s ananášem
- ½ sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

ČTVRTEK

- Šálek zeleného čaje s citrónem
- 2 toasty FIBROKI s pažitkou z telecích jater (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)

- Pomeranč



- Pečený losos se zeleninovým salátem
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO



- 2 kiwi



- Čočková polévka
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

PÁTEK

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 krajíčky celozrnného chleba s tvarohem, rajčetem a pažitkou

- Grep



- Krevetové špízy s pomerančem (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

- Fresh z mrkve



- Krémová brokolicová polévka
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje



SOBOTA

- Šálek ovocného čaje
- 2 toasty FIBROKI s tvarohem, okurkou, paprikou, cibulí a pažitkou

- 2 kiwi



- Treska s brambory a dušenou paprikou
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- Grep



- Plněná rajčata se středomořským salátem
- Šálek zeleného čaje
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

NEDĚLE

- Šálek kávy APINAT
- Palačinka z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3



- 2 plátky ananasu



- Kuře na zázvoru (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje

- Pečené jablko se skořicí (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)

- Rybí špízy
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE



1. TÝDEN

2. TÝDEN



Poslouchejte HUDBU



PŘI SPALOVÁNÍ KALORIÍ VE FITKU, PŘI POSILOVÁNÍ, RELAXACI A KONECKONCŮ I V AUTĚ NEBO TRAMVAJI CESTOU DOMŮ. **SPRÁVNĚ ZVOLENÉ TÓNY FUNGUJÍ JAKO STIMUL, KTERÝ ZVYŠUJE EFEKTIVITU AŽ O PATNÁCT PROCENT.**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock, archiv firem



○ pozitivním působení melodií na lidskou psychiku se ví už léta. Pomalejší skladby pomáhají při úzkostech, vážná hudba zase podporuje inteligenci, určité kombinace tónů dokážou probudit paměť. Terapie hudbou obecně je u nás poměrně často aplikovaná a v mnoha případech posouvá hranice úspěšnosti léčby. Nezřídka právě u vážných poruch, kde už lékaři šance na zlepšení zdravotního stavu charakterizovali jako minimální.

O ŠESTINU LEPŠÍ VÝKON

Na možnost zvyšování efektivity při cvičení poukázal poprvé výzkum na bruselské univerzitě. Doktor Costas Karageorghis testoval dobrovolníky, kteří jsou zvyklí pravidelně sportovat. Do uší sportovcům pouštěl pečlivě zvolené rockové a popové písně, které vynikají svou dynamikou a zároveň skladbou tónů, převážně ve veselejší D durové škále. Po jednom poslechu dosáhl zlepšení sportovního výkonu u všech dobrovolníků v průměru o devět až patnáct procent. Dále se ukázalo, že efekt má potenciál se do budoucna prohlubovat a efektivita tím pádem tedy zvyšovat. Kromě zlepšení nálady totiž hudba způsobuje i značné pohybové pokroky při samotných výkonech.

NOTY PRO HORMONY ŠTĚSTÍ

Výzkum přinesl i zajímavá data o podpoře dobré nálady. Libozvukné tóny kombinované s dynamikou a rytmem podporují produkci a uvolňování serotoninu, hormonu dobré nálady. Serotonin pak

stimuluje psychiku k tomu, aby člověk aktivitu, kterou má mozek zafixovanou jako příjemnou, opakoval. Poslouchání hudby se tak jeví jako řešení i pro lidi, které sport nijak zvlášť nechytí a kteří cvičí jen pro udržení fyzické kondice, nebo aby zformovali postavu. Motivace hudbou přináší i další efekt. Zlepšení síly a výdrže. Vědecké pokusy dokázaly, že bez hudby vydržíme cvičit v průměru o devatenáct minut kratší dobu než s hudbou.

VYŠŠÍ SOUSTŘEDĚNOST, VYŠŠÍ ÚČINEK

Hudba při sportování také zvyšuje schopnost koncentrace. Funguje to na jednoduchém principu pravidelnosti rytmu, který vnímá naše podvědomí. Rytmus nám pomáhá při správném a pravidelném dýchání a stimuluje nás k tomu, abychom měli při cvičení konzistentní tempo. To nás udržuje v ideální tepové frekvenci, která je nezbytná pro spalování tuků.

POMALU A DŮKLADNĚ

Hudbu se doporučuje poslouchat i při protažení. Jedná se o část fitness série, která bývá často opomínána a šizena. Přitom je velmi důležitá. Hudba je možností, jak protažení věnovat ten správný potřebný čas. K protahovacím cvikům zvolte melodie, ve kterých se pomaleji střídají tóny. Měly by převažovat hlavně ty durové (mollová stupnice navozuje smutek). Ze stejného důvodu se doporučuje poslouchat pozvolnou hudbu i při posilování. Docílíte tak dlouhých a táhlých cviků a vyvarujete se kmitání, kterým posílení svalů ztrácí na smyslu. Speciální body slim programy jsou maximálně účinné, pokud je na každé cvičení namíchána hudba i podle série cviků. Tam, kde jedna skladba končí a druhá začíná, se cvik mění. Podle hudby si tak snáze zapamatujete, jaký cvik následuje. Hudba má také pozitivní vliv na správné dýchání. Pokud ji budete poslouchat při relaxaci a dechovém cvičení, pustíte si do mozku více kyslíku. Svaly se budou lépe formovat a pocítíte i více energie a nával dobré nálady.

CO POSLOUCHAT?

A co konkrétně poslouchat? To je velmi individuální. V první řadě vám musí být hudba příjemná. Pokud budete poslouchat

Britney Spears, kterou nesnášíte, efekt se nedostaví, ani přesto, že bude song plný durových tónů a dynamiky. Je to postaveno na jednoduché filosofii. Dobrý pocit navozuje psychickou pohodu, základní kámen úspěšnosti cvičení. Pokud chcete dosáhnout silových a objemových výsledků, kdy je cílem krátkodobé nabuzení, doporučuje se poslouchat písničky se silným rytmem – hip-hop, rap, rock, heavy metal apod. – záleží na vkusu poslouchajícího. K vytrvalostním aktivitám se doporučuje zase živá hudba udávající tempo a rytmus. Patří sem elektro, disco, techno apod., opět individuální záležitost. Pro silový trénink se obecně doporučuje hudba s pomalým, ale úderným rytmem, aby se tělo sladilo s tóny.

POZOR NA NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Stejně jako může mít hudba stimulující a pozitivní efekt, může psychice i uškodit. Pakliže budete vnímat hudbu, která je vám nepříjemná nebo takovou, která nebude rytmicky ladit s vaší pohybovou aktivitou, způsobíte opačný efekt. Hudba vás bude rušit, vytrhávat ze soustředění a celkově bude zhoršovat váš výkon, protože na ni budete upírat více pozornosti, než na samotné cvičení. To je obecný problém ve všech fitness centrech. Každý dělá jinou pohybovou aktivitu, v odlišném tempu a k tomu hraje stejná hudba pro všechny, navíc poměrně nahlas. A ani hluk není pro koncentraci to pravé ořechové. Příliš mnoho decibelů spíše škodí. Působí negativně na sluchový aparát i na kardiovaskulární systém, zvyšuje krevní tlak a způsobuje třeba i poruchy spánku. Za nebezpečné hodnoty se považují ty okolo 80 dB a více.

ELEKTRONIKA, KTERÁ JE O KROK DÁLE

Jak tedy ve fitku efektivně cvičit? Vezměte si k ruce chytrou sportovní elektroniku. MP3 přehrávače, různé náhlavní soupravy i dnešní sluchátka jsou speciálně přizpůsobená pro sportovní výkony. Vyznačují se jednodušším ovládním, odolností proti potu a vlhkosti, ergonomickým tvarem i třeba speciálními opatřeními, které zamezí zamotávání do kabelů nebo uvolnění přehrávače. ■

TŘI STRÁŽCI VAŠEHO RYTMU

MP3 přehrávač Emgeton CULT E8 8GB

CULT E8 SPORT je elegantní, malý, lehký multimediální přehrávač s 1.8" barevným displejem, který disponuje snadnou, intuitivní grafickou navigací a díky ergonomickému sportovnímu úchytu na paži můžete přehrávač využívat bez obav při všech sportovních aktivitách.

CENA V SÍTI EURONICS:
1133 Kč



Sluchátka Genius GHP-205X Sport

Sluchátka jsou navržena pro aktivní sportovce, jenž ocení pohodlné nošení s minimálním rizikem spadnutí. Ohebné klipy za uši poskytují bezpečné uchycení bez ohledu na to, co právě děláte. Zvukový měnič přináší křišťálově čistý zvuk spojený s hlubokými basy. Velkou výhodou je ovladač hlasitosti na kabelu, díky kterému nemusíte kvůli hlasitosti hledat v kapse přehrávač.



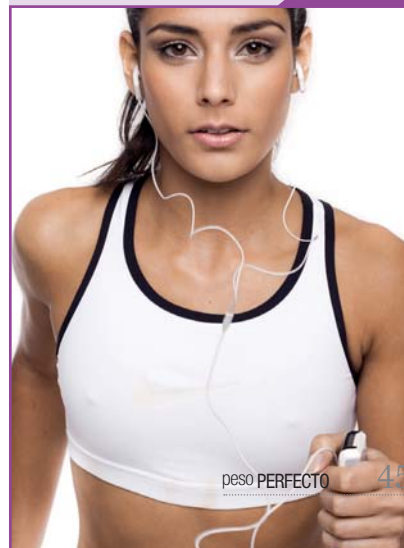
CENA V SÍTI EURONICS:
219 Kč

Handsfree Jabra Sport Bluetooth

Díky náhlavní soupravě Jabra Sport můžete poslouchat vlastní hudbu při tréninku. Náhlavní souprava je vybavena výkonnou basovou složkou, takže získáte vynikající zvukovou kvalitu při volání i poslechu hudby. Vestavěný mikrofon je osazen krytem proti větru, takže vám fouká jen do vlasů, nikoli do ucha. Jabra Sport byla zkonstruována i s ochranou proti dešti, prachu a nárazům ve kvalitě určené pro armádu USA. Lze si ji vzít s sebou do libovolného prostředí, materiály odolné proti působení potu zajistí možnost vytrvalého tréninku.



CENA V SÍTI EURONICS:
1988 Kč





NA BĚŽKY BEZ SNĚHU

THORAXTRAINER® je první lyžařský ergometer schopný napodobit klasičtější běžecké lyžování se soupažným nebo i střídavým odrážením. Je speciálně vyvinutý pro zlepšení síly, výdrže, stability těla, techniky jízdy a objemu plic nejen pro běžce na lyžích. ThoraxTrainer® vám nabízí možnost posílit celé tělo a při tom spálit více kalorií než na kterémkoliv jiném stroji, navíc je velmi šetrný ke kloubům. Na ThoraxTrainer® vám stačí 10 minut 2x týdně. Dva stroje naleznete například ve **FITNESS AQUAPALACE PRAHA**.



YDECHNĚTE!

Na to, abyste se dokonale uvolnili a nabrali energii zároveň, stačí jedno odpoledne v **ODDYCHOVÉM STUDIU AL AQUA**. Stačí zavolat den předem a celé relaxační studio bude patřit jen vám a vašemu partnerovi nebo vaší partičce známých. Nejdříve se zbavíte neuduh ve finské „potní lázni“, pak si zajdete na masáž a nakonec zregenerujete tělo i duši ve vířivce. Po koupeli se odeberete do lounge salonku. V orientální atmosféře si dáte sklenku dobrého vína a něco k zakousnutí, abyste se mohli přesunout do baru třeba na vodní dýmku. **Cena za hodinu: 1000 Kč.**



CENA: 499 Kč



TŘI, DVA, JEDNA: RELAX!

Doma si zapalte relaxační **SVÍČKU YANKEE CANDLE**. Vydrží vonět až devadesát hodin a paleta netradičních vůní vás katapultuje do oázy klidu. Novinku **SLANÝ KARAMEL**, která je mixem páleného cukru, mořské soli a hladkého vanilkového karamelu, si rozhodně přivzte k uvolňující koupeli.



ENERGIE Z PŘÍRODY

Energy drinky se při sportování příliš nedoporučují. Hlavně kvůli nežádoucím aditivům. **FAKEER** je ale schvalován řadou kondičních trenérů. Okamžitě dodá energii po sportovním výkonu, aniž by zatěžoval organismus. Je to první ryze český energy drink vyrobený z čistých přírodních surovin bez chemických látek a konzervantů. Lze zakoupit v řetězci prodejen Žabka, ve vybraných barech, na benzínových stanicích, vybraných fitness centrech i restauracích. Netradiční obal rozhodně nemůžete přehlédnout! Více info: **WWW.FAKEER.CZ**.



CENA: 45 Kč

STYLOVĚ!

ZNAČKA FEEL JOY! vznikla v Evropě v roce 2005, zaměřuje se svým sortimentem na sportovní a volnočasovou módu. V sortimentu značky je například oblečení vhodné na street dance, zumbu, dále taneční a fitness oblečení a oblečení na aerobic. Značka Feel JOY! vyrábí kvalitní dámské, pánské a dětské oděvy s důrazem na módní trendy a styl. Díky originálním střihům, příjemným materiálům a veselým barvám jsou kousky Feel JOY! vhodné také na volnočasové aktivity či procházky do města i do přírody. Více informací, ceny a ukázky jednotlivých kolekcí naleznete na **WWW.FEEL-JOY.cz**. Pozor! Velké výprodeje až se 40% slevami běží právě teď!



CENA: 610 Kč

CENA: 520 Kč



CENA: 630 Kč





NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Výživový plán na Vánoce

*a oslavy
konce
roku*

**Vánoční
recepty
a tipy
pro zdraví
a štíhlou
linii.**



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





SEXY DEKOLT

DOBŘÁ PUSH-UP
PODPRSENKA NEBO
GELOVÉ POLŠTÁŘKY
JSOU SICE SKVĚLOU
MOŽNOSTÍ, JAK
VYTVOŘIT DOKONALÝ
OPTICKÝ KLAM
BUJNÉHO DEKOLTU,
ALE KE SPOKOJENOSTI
SE SEBOU SAMA
OBVYKLE NESTAČÍ.
**PRO KRÁSU SVÝCH
PRSU MUSÍME
UDĚLAT MNOHEM VÍC.**

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

Rozporuplný pohled do vlastního výstřihu čeká nejspíš každou z nás. Někoho už v patnácti, když se ukáže, že právě prsa jsou dědictvím po tátovi, někoho po tom, co definitivně odhodí kojící podprsenku, někoho ve chvíli, kdy zhubne a z prsní tkáně se mu vytratí tuk. Navíc i z dekoltu se stejně jako z jakékoliv jiné pleti vytrácí kolagen, takže se k působení gravitace začnou přidávat i jemné vrásky nebo rýhování. Zkrátka i prsa, stejně jako my celé, podléhají zubu času. Dvacáté první století ale umí zakusující se léta poměrně úspěšně krotit. Jenže není to zadarmo. Chce to péči, trpělivost, důslednost, pravidelnost a často také

nějakou tu korunu z osobního konta. Ale není dobrý pocit k nezaplacení?

SKALPEL, PROSÍM

Chirurgické zvětšování prsou odstartovalo svůj boom někdy v osmdesátých letech. Prsní implantáty se staly doménou žen, které naprostou dokonalost v těchto partiích potřebovaly hlavně ke své profesi. Během dalších deseti let se stala augmentace naprosto dostupnou a chirurgové přifukovali vnaďy každé byt jen trochu nespokojené dámy, která měla dostatek finančních prostředků. V posledních letech se od trendu silikonových prsou začíná zase upouštět. Jednak se objevily nové metody, které s sebou nenesou tak

velká rizika, a také zavládl všeobecný trend, že přírodní jsou prostě přírodní. Ale i tak se přírodě musí pomáhat. Nemůže být přece na všechno sama...

PERMANENTNÍ PÉČE NA DOMA

Úplně to nejmenší, co pro krásnou pokožku dekoltu můžete udělat, je neustále podporovat její elasticitu. Chovejte se k prsům jako k pleti. Co uděláte po ránu? Omyjete obličej studenou vodou. To samé udělejte i se svým dekoltem. Pořádně jej osprchujte studeným proudem vody. Hydratujte! Naneste na prsa zpevňující krém, který je obohacen o stejné vitamíny jako pleťová séra a dodá i dostatek vláhy.



Prsa také pravidelně masírujte anebo to nechte na partnerovi. To je jedno. Hlavní je, abyste to prováděli dlouhými táhlými pohyby od spodní linie ke klíční kosti a opisovali ležatou osmičku.

DESETIMINUTOVKA

Prsa jsou tvořena převážně tukem, ale i svalovinou. Jejím posilováním budete přirozeně podporovat pevnost a zpomalíte povadání. Stačí pět minut dvakrát denně klidně i v kanceláři, když kolegové odejdou na oběd. Spojte rozevřené dlaně před hrudníkem tak, abyste měla lokty ve vodorovné poloze. Pak co největší silou tlačte ruce proti sobě. Napočítejte do deseti a povolte. Opakujte aspoň po dobu pěti minut. Na doma si pak nechte jednoduchý cvik s gumou. Postavte se rovně, nohy mírně rozkročte, uchopte gumu ve výši prsou a táhněte ji směrem ven. Chvilí držte, pak povolte. Opakujte desetkrát. A hned potom si udělejte ve třech sériích také deset dámských kliků.

MINIMA S MAXIMÁLNÍM EFEKTEM

Často se na tyto maličkosti zapomíná, ale i ony dělají své. Prsům totiž prospívá i pravidelná a vydatná strava a dostatečný pitný režim. Nepodceňujte přísun vitamínů. Prsa nevystavujte slunci – zbytečně je ochuzujete o kolagen a vysušujete. Vyberte si správnou podprsenku. Tedy takovou, která vám nebude velká po obvodu (nebude se vysouvat po zádech směrem vzhůru) a nebude mít malý košíček. Přestože ve výstřihu vypadá o číslo menší podprsenka daleko lépe, protože prsa nadzvedne a přiblíží, co se anatomie a tvaru

prsou týče, to není nic, co by přidávalo na krásu. Navíc je to i nezdravé! Snažte se chodit v podprsence co nejvíce – i doma. Pokud právě kojíte, přestávejte postupně, co nejpomaleji. Jen tak utrpí tvar prsou nejméně. To samé, pokud hubnete. Požádejte svého výživového poradce, aby vám nastavil plán, jak právě v těchto partiích na objemu moc neztratit. Specialisté v NATURHOUSE ví, jak na to ☺. Chodte rovně. Čím více se budete hrbit, tím více budou prsa vypadat opticky špatně.

CIZOPASNÍCI NA KRÁSNÝCH PRSOU

Strie. Ten, kdo je nezná, je top na žebříčku šťastlivců. Dělají se na zadečku, stehnech, břiše a samozřejmě na prsou. Záleží na jejich charakteru a také na tom, jak velké jsou. Pomáhá proti nim všechno výše uvedené. Moc šancí na to, že si s nimi poradíte sama, vám ale bohužel nedáváme. Nejlépe na ně zabírá mikrodermabrazní ošetření, při kterém se za použití oxidu hlinitého jemně zbrúsí povrch kůže, nebo mikrojehličková radiofrekvence Liftron. Není to zákrok zadarmo, ale také se neřadí mezi ty vysoko nákladové. Studio Beauty Pro ji například nabízí za 1900 Kč.

DVAKRÁT PRO PLNOST PRSŮ BEZ OPERACE

A v neposlední řadě lze prsa také vylepšit ve specializovaných salonech. Jednou z novinek je Vacustim. Digitální zpevnění a modelace poprsí bez skalpelu je naprosto nebolestivé. Provádí se v klidu na lůžku za doprovodu relaxační hudby speciálními prsními

aplikátory různých velikostí. Digitálním přístrojem se naprogramují parametry jednotlivých klientek a pomocí aplikátorů pak probíhá pulzující podtlak vyvolávající zpevnování ochablého pojiva na prsou, čímž se podpoří jeho nová tvorba. Tímto procesem se dostává do poprsí více kyslíku a živin. Následný kladný tlak zajišťuje odtok krve a lymfy se zplodinami a odvod nadbytečné tekutiny. Tím se způsobí „malý zázrak“ – aktivuje se tvorba nového kolagenu, vypíná se kůže, znovu se obnovuje její elasticita. Dekolt se stane plnějším zhruba po třech až čtyřech ošetřeních. Po páté aplikaci dochází k redukci a zjemnění strií a hmatatelnému zpevnění. Cena pevnějších prsou se odvíjí od toho, kolik ošetření budete muset absolvovat. Za pět ošetření, která bývají dostačující, zaplatíte v Beauty Pro 6900 Kč. Absolutní revoluční novinkou ve zvětšování prsou je injekční vpravování gelu do prsní struktury. Gel Macrolane obsahuje kyselinu hyaluronovou, což je látka přirozeně se vyskytující v organismu. Pomocí její injekční aplikace lze zvětšit prsa až o velikost jednoho košíčku v poměrně krátké době a především bez celkové anestezie. Prsa působí přirozeně a jsou příjemnější na dotek. Výsledek je znatelný hned po první aplikaci, avšak není trvalý. Po několika letech je potřeba jej zopakovat. Zatím se zákrok provádí asi jen na patnácti klinikách. Ceny se různí. Na LLC klinice zaplatíte za plný dekolt 15 000 Kč. Úžasné však na této metodě je, že pro větší prsa si můžete odskočit třeba i v polední pauze a pak jít zase do práce. ■



CHOVEJTE SE K DEKOLTU jako k pleti. Jedenkrát do týdne ho ošetřete peelingem a zbavte se tak odumřelých buněk. Pokožka bude projasněnější a prokrvenější.

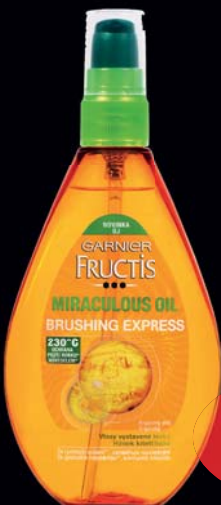


VLNOBITÍ

Pro vlasy dlouhé

Ke kořínkům vlasů nastříkejte objemový sprej. Poté je v předklonu prosušte do polosucha fénem. Rozdělte je na asi tři centimetry silné prameny a natočte na velké natáčky. Vyfénujte nebo nechte důkladně uschnout. Poté natáčky sundejte, vlasy v předklonu jemně pročísněte prsty a zafixujte lakem.

Objemová pěna
MOUSSE BOUFFANTE,
Kérastase Paris, 520 Kč



Ochranný olej **MIRACULOUS OIL BRUSHING EXPRESS**, Garnier, 170 Kč

PÁRTY SEZONA

PŘEDSTAVUJEME PĚT VEČÍRKOVÝCH
HAIRSTYLINGŮ, VE KTERÝCH ZAZÁŘÍTE
JAKO PRAVÁ HOLLYWOODSKÁ STAR.

text: Jana Tobrmanová, foto: Matrix, Redken, Shuttertock, L'Oréal Professional, Kérastase Paris



Freezing spray, **MATRIX**,
info o ceně ve specializo-
vaných salonech

EXTRAVAGANTNÍ UZEL

Pro vlasy středně dlouhé (minimální délka po ramena)

Vlasy navlhčete a natočte na kulmu. V přední části hlavy vytvořte pěšinku a uhladte ji. Ve větší polovině vlasů vytvořte z konečků pokládanou vlnu speciálním nástavcem na vlasové žehliče. (Pokud ji nemáte, můžete konec pramínku stočit do prstýnku a připnout pinetkou. Bude to vypadat stejně efektně.) Do zadní části umístíte vlasovou podložku a natočené vlasy na ni upevníte vlásenkami. Celý účes zafixujte lakem na vlasy.

LOMENÉ LOKNY

Pro vlasy polodlouhé

Vlasy zvlhčete přípravkem pro ochranu před teplem. Rozdělte je na čtyři centimetry silné prameny a od konečků je začněte natáčet pomocí žehličky s keramickým povrchem. Každý pramen vytočte do boku. Sčešte patku na jednu stranu a vyžehlete do hladka. Účes dobře zafixujte.



Fixační termoaktivní sprej **IRON SHAPE 11**, Redken, 500 Kč



Instantní lesk ve spreji **GLOSS APPEAL**, Kérastase Paris, 520 Kč



Ochranný sprej 48h, **Frank Provost 4D**, 500 Kč



MESSY CHIC

Pro vlasy středně dlouhé (minimální délka po ramena)

Na vlhké vlasy naneste ochranný přípravek proti teplu. Vyfoukejte je přes plochý kartáč. Na vrcholu hlavy upevněte pomocí pinetek vlasovou podložku a vlasy dohladka vyčešte. Konec culíku rozdělte na dvě nerovnoměrné části. Tu větší nechte spadnout do čela. Konec připněte pinetami k uhlazeným vlasům v první třetině hlavy. To samé udělejte i na druhé polovině. Aby účes působil ležérněji, vytahejte jednotlivé pramínky v přední části. A nakonec aplikujte sprej pro oslňující lesk.



THERMO GLIDE, Matrix, 229 Kč



Spray WAX pro lesk, Matrix, 159 Kč



OSTUŽKOVÁNO

Pro vlasy kratší

Vlasy v předklonu pročešte a vetřete do nich tužící pěnu. Prsty je co nejvíce nadzvedněte od kořínků (můžete přestříkat i lakem na vlasy). Pomocí hřebenu s hustými ostny vlasy natupírujte asi ve čtyřcentimetrových pramenech. Každý pramen hodně zafixujte lakem – celý účes musí stát. Těsně u kořínků je pak svažte černou dekorativní stuhou. Účes vynikne na platinové blond. „Doporučuji pracovat s platinovým základem a přidat několik pramínků v odstínech od intenzivní stříbrné až po jemnější stříbro,“ vysvětluje hairstylista L'Oréal Professionel Frédéric Mennetrier.



Inoa Ultra Blond, L'Oréal Professionel, info o ceně v salonu





FATÁLNÍ

přitažlivost

ZAMILUJTE SE DO MINIMALISMU S MAXIMÁLNÍM EFEKTEM A PROMĚŇTE SE V UHRANČIVOU FEMME FATALE.

POHRAJTE SI S ČERNOU LINÍÍ, PROPŮJČETE POHLEDU MAXIMÁLNÍ HLOUBKU A SMYSLNOST SVÝCH RTŮ NECHTE VYNIKNOUT V RUDÉM ODSTÍNU.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

líčení ve stylu femme fatale skvěle vyniká pod křídly noci. Překvapte sofistikovností a strhněte na sebe desítky pohledů. Magická přitažlivost stoprocentně zaručena!

ALABASTROVÁ

Moulin Rouge líčení vybízí k maximální dokonalosti tak typické pro pravou Pařížanku. Nezapomeňte na to, že pleť musí být naprosto bezchybná. Korektor, krycí make-up, pudr a jejich precizní použití jsou nezbytným předpokladem k úspěchu. Co se týče líček, příliš je nezvýrazňujte. Růž by se jich měla dotýkat jen velmi jemně, jako když někomu věnujete letmý polibek.

RED & BLACK

Nesnažte se do femme fatale looku zakomponovat jiné barvy. Pole fatální krásy je jasně vymezeno odstínem noci a kontrastní červení.



Detailně nalinkováno

Linku nemusíte vést jen nad a pod linií řas. Kreslete na víčko jako na malířské plátno. Tady jsou čtyři tipy, jak zaujmout v pár tazích.

DOUBLE

První linku vedte těsně nad řasami a protáhněte ji i pár milimetrů za oční koutek (ve vnějším koutku linii vedte vzhůru, ve vnitřním naopak jemně protáhněte dolů). Tím docílíte mírně esovitého tvaru. Linku okopírujte ještě jednou v místě očního záhybu.



MOTÝLÍ EFEKT

Linku začněte ve vnitřním koutku oka a zhruba pod čtyřicetistupňovým úhlem ji vedte až k linii končícího obočí. Pro ozvláštňení vytvořte vlnku podle tvaru motýlích křídel a spojte se spodní linkou vedenou podél řas až do vnitřního koutku oka.



SIXTIE'S

Navrací se i linka inspirovaná módou šedesátých let. Velmi silná a výrazná. Vedte ji vzestupně od vnitřního koutku asi do jedné třetiny oka. Odsud ji zarovnejte jako by byla narýsovaná podle pravítka. Spodní linku vedte pod řasami a v koutku protáhněte vzhůru. Zbylý prostor vyplňte barvou.



KOČIČÍ

Pohledu divoké kočky docílíte, pakliže spoj horní a dolní linky maximálně protáhněte, asi do délky dvou centimetrů za vnějším koutkem. Čím více bude linka stoupat, tím mandlovějšího tvaru oka dosáhnete.



PP TIP: Ostré linie konturovací tužky nebo gelového eye-lineru zkuste obtáhnout šedým nebo černým stínem z paletky určené k vytvoření smokey eyes. Linka vedená stínem si poradí s nepřírozenými přechody a vaše líčení získá jemnější podtón.

VERNIS IN LOVE, YSL, 375 Kč

PRODIGY NIGHT, Helena Rubinstein, 5920 Kč

SUPERLINER SILKISSIME, L'Oréal Paris, 199 Kč

WANTED EYES, Helena Rubinstein, 1050 Kč

MASTER SMOKEY, Maybelline, 170 Kč

SPECTACULAR EYELINER, Helena Rubinstein, 870 Kč

RPC VERNIS A LEVRES, YSL, 800 Kč

VERNIS IN LOVE, YSL, 375 Kč

L'ABSOLU ROUGE, Lancome, 879 Kč

ROUGE D'ARMANI FALL COLLECTION, Giorgio Armani, 990 Kč

SUPERLINER GEL INTENZA, L'Oréal Paris, 249 Kč

LASH QUEEN SEXY BLACKS, Helena Rubinstein, 970 Kč

MAESTRO COMPACT FUSION MAKE UP, Giorgio Armani, 1810 Kč

BLUSH DESIRE, Lancome, 1300 Kč

SUPERLINER BLACKBUSTER, L'Oréal Paris, 199 Kč

**V EXOTICKÉM RÁJI**

Už jste někdy měli v ruce mýdlo, které obsahuje opravdové kousky ananasu? Ananas je jedním z nejvíce enzymatických druhů ovoce – při mytí skvěle pomáhá odstraňovat nečistoty a odumřelé kožní buňky jako žádné jiné! Vyzkoušejte **ANANASOVÉ MÝDLO LUSH** a vnešte do koupelového rituálu kousek nefalšované exotiky! Cena na **WWW.LUSH.CZ**

CENA: **890 Kč**
za 30ml

Jednoduše fascinující **QUEEN OF GOLD**, která má původ v orientálních, dřevitých a ovocných vůních, přímo hraje řadou smyslných akordů a exotických, bohatých tónů, od jiskřivé hlavy až po opulentní základ.

**NOVÁ PÉČE PO FRANCOUZSKU**

Vysušená a drsná pokožka se určitě nelíbí nikomu, a proto je důležité takto postižená místa intenzivně regenerovat. I na to myslela **MIXA**, značka francouzského původu, která se specializuje na přípravky pro citlivou pleť, a přišla s **REGENERAČNÍ PROMAŠŤUJÍCÍ PÉČÍ NA SUCHÉ ZÓNY**, která hloubkově vyživuje a obnovuje pokožku především na loktech, kolenou a patách.

CENA: **100 Kč**CENA: **119 Kč**

Energii můžete své pleti dodat pomocí nové rozjasňující čisticí péče od **L'ORÉAL PARIS SUBLIME GLOW**. Speciální složení bez parabenů obohacené o rozjasňující aktivní látky vaši pleť rozzáří a dodá jí zdravý jas. Rozjasňující pleťová voda odstraní z obličeje nečistoty a tonizuje pleť.

ELIXÍR MLÁDÍ

Pleť potřebuje intenzivní péči s restrukuralizujícím efektem. Experti komise YSL.SKINSCIENCE se opřeli o obrovský úspěch anti-aging řady **FOREVER YOUTH LIBERATOR** a inspirovali se posledními objevy o vlivu glykanů na obnovu kožní tkáně. Na základě těchto poznatků vedli testy a úspěšně opti-

CENA: **4350 Kč**CENA: **2 620 Kč**

RÉNERGIE MULTI-LIFT REVIVA-PLASMATM obsahuje mikročástice elastického polymeru známé díky svým optickým vlastnostem a schopnosti tvořit jemný povlak na pleť. Posilují vzájemné působení kůže a světla a pomáhají tak redukovat nedokonalosti pleti, především známky únavy. Navíc zdokonalují její průsvitnost. Rénergie Multi-Lift Reviva-PlasmaTM zanechává pleť vyživenou, příjemně jemnou, kyprou a hebkou na dotek. To vše bez mastných stop.

CENA: **2 259 Kč**
v síti parfumerií
Marionnaud**DR. KITZINGER VOLUME FORMER**

zpevňuje ochablou pokožku, vyhlazuje vrásky a definuje kontury. Navíc pokožku aktivně regeneruje a chrání přirozeně se vyskytující kolagen. Obsahuje kyselinu hyaluronovou, isoleucin, hydroxyprolinový komplex a peptidek asijský, který má zklidňující účinky. Aplikuje se večer na čistou pokožku, 2x týdně na dobu jednoho měsíce na obličej a dekolt.



Luštěte a vyhrávejte!

Vánoce jsou čas... (tajenka) Carole Nelson Douglas

POMŮČKA: AEP, OTS, RAVEL, SYA	STROMO- RADÍ	GRAFICKÉ ZNAČKY FIREM	1. DÍL TAJENKY	SPZ PRAHY		ZNAČKA MILIMETRU	TĚLESNÁ STRAŽ PANOVNÍKA		LEŽET ANGLICKY	RUSKÉ MĚSTO	TÝKAJÍCÍ SE BUVOLA		SVÁŽENÍ	2. DÍL TAJENKY	MOŽNÁ	TMEL
MOŘSKÝ PTAK						CHEM. ZN. HORČÍKU			ČÁST HOUSLÍ ZUBY SLOŇU			ZNAČKA DRESSINGŮ				
PLAVIDLA SLOVENSKY						OSMITISÍ- COVÁ HORA ZDE						BODAVÝ HMÝZ MN. Č. ZÁBAVA				
AFRICKÝ STÁT S PY- RAMIDAMI						ŽELEZNICE ANG. ZKR. NEDOBŘE				HODEM DORUČIT KOSTKOVA- NÝ VZOR						
SVIT				ČÁSTI POSTROJE ŘEZACÍ NÁSTROJ					PROME- NADA STARÉ ŽEN- SKÉ JMÉNO						DRANCO- VÁNÍ	ÚPLNÝ
	DRUH RE- PRODUKCE HUDBY	INIC. ZPĚV. PILAROVÉ PRACOVAT S PLUHEM			POPĚVEK TAHLE				ČESKÝ ZPĚVÁK KAREL ??? STRČENÍ					ZN. MEGA- PARSEKU OSLOVENÍ MUŽE		
ZÁMOŽNÉ							INDICKÝ ŽENSKÝ ŠAT POVEL PRO PSA						HOSPO- DÁŘSKÁ PŮDA REPTÁNÍ			
HLÁŠKA						ZKRATKA PRO TOTÉŽ OPLOČENÍ					FRAN. HUD. SKLADATEL NEURČITÝ PŘEDMĚT					
NAMÁČECÍ PRO- STŘEDKY					DRUH OŘECHŮ SÍDLO MOZKU					HODNOCENÝ CÉVNÍ TEKUTINA						
ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC					RÁMUS ZKRATKA UMĚLECKÉ SKOLY				MALÁ MOTORKA JEMNÉ NÁDECHY						CHLAPEC HOVOR.	ÚDAJE
	SKUPINA OBYDLÍ	POUKÁZKA HROMADNÝ DOPRAVNÍ PROSTŘED.							ČÁST MOTORU 4. PLANETA SLUN. SOUS.					OBVODNÍ KULTURNÍ DŮM ZKR. SMRŠTĚNÍ		
OPLACHO- VAT VODOU							UPRO- STŘED BRATR ÁBELA						BRYLE HOVOR. INIC, HERCE RAŠILOVA			
SESUNUTÍ PŮDY						SVATEBNÍ KVĚTINA SLEPIČÍ CITOSLOVCE					DRUH TMAVEHO PIVA KOPCE					
ARMÁDNÍ TĚLOVÝCH. KLUB ZKR.				AKVARIJNÍ RYBKY DRUH HORNINY						VRÁTKA LUDOLFOVO ČÍSLO						
ČÁST TLAPY ŠELEM					TĚLOVICHNÝ PRVEK KRŮPĚJ				VOZKOVO CITOSLOVCE HUDEBNÍ NÁSTROJE			HOKEJ. KLUB ANG. ZKR. LÉČIVÁ ROSTLINA		ZBYTEK OBLÍ	ČESKÁ ZPĚVAČKA	
AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.			EKONO- MICKÝ ZKR. PŘEDLOŽKA					NOUZE COPAK					BODY PŘÍMO Z PODÁNÍ VELKÁ RÁNA HOVOR.			
	VÝCHODO- ČESKÁ PŘEHRAHA	JEDEN ZE SMYSLŮ ŮDER NOHOU					CHEM. ZN. VÁPNIKU SPZ SVITAV			HORSKÝ SKŘÍTEK OBV. SPRÁ- VA POŠT				LIDOVÉ NO- VINY ZKR. KOCOUR ZASTAR.		
INDIÁNSKÁ TROFEJ						DRUH INTER- VYŠETŘENÍ ŘÍMSKÝCH 510						NIČIVÝ VÍTR TOHO ČASU ZKR.				
EKONO- MICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.			3. DÍL TAJENKY													
ČÍSLO POPISNÉ ZKR.			TARIF						INICIÁLY RUSKÉHO SPISOVAT. ČECHOVA				ÚTOK			



*Tři výherci získají dárkový koš s produkty
NATURHOUSE v hodnotě 1 000 Kč.
Správné znění tajenky zasílejte na email
redakce@pesoperfecto.cz do 31.12. 2013.*

V náručí podzimu

OKÁZALÉ MOTIVY

Potisky a vzory nejsou jen výsadou triček a topů. Letošním podzimním kolekcím kralují geometrické vzory či obří písmena umístěná netradičně, ale stylově na úpletových pulloverech nebo šatech. Nebojte se být nepřehlédnutelné!



HŘEJIVÝ SOLITÉR

Návrat kožešin je v plném proudu. Nosí se nejen jako součást teplých pláštů a bund, ale i jako samostatný módní doplněk. Do dokonalé podzimní výbavy si pořídte límec, šál či vestu a je na vás, zda sáhnete po přírodní či umělé kožešině, krásné jsou stejně. Překvapivá je i neobvyklá barevnost, která dává kožešinovým kreacím zcela nový rozměr.



HOD KOSTKOU

Kombinace několika kostkovaných motivů je hit. Dostatečně citlivý výběr podobných vzorů působí uhlazeně a sofistikovaně. Můžete si tak dovolit podobný model oživit trendy kabátkem se vsadkami z kůže a kožešiny.



DRUHÁ KŮŽE

Kožené oděvy také hrdě hlásí svůj návrat. Nepostradatelným členem vaší aktuální garderoby by se měla stát například pouzdrová sukně z kůže či její imitace, která dokonale podtrhuje temnou ženskost nejnovějších podzimních trendů. Nosí se se stylovými blůzami, ale i v odlehčeném rytmu s volnými pulovery a blejzry...



MÓDNÍ CROSSOVER

Kolekce určené pro podzimní dny jsou plné především teplejších kousků. Proč je tedy neoživit lehoučkou krajkou? Mix materiálů, které jsou si tak vzdálené – jako kožešina a krajka, je neuvěřitelně sexy.



VLK NEBO BERÁNEK?

Klasický oblek přestává být výsadou manažerské výbavy a dostává se na pozici běžně užívaného oděvu, který lze snadno kombinovat s casual kousky. Výsledek stojí za to! Není třeba se bát ani nezvyklé volby košile či doplňků, odvážné experimentátory čeká letos příjemné překvapení.



KOUZLO PLETENIN

Nejen ženy propadají hebkým pleteninám. Tento materiál se stěhuje i do pánských šatníků. Vedle oblíbených svetru a kardiganů je totiž nezbytné doplnit mužný traveller styl i oblíbenými snood šálami, které se jednoduše ovinou kolem krku a nedělají starosti s volnými konci. Tlumené barvy oceli, oliv nebo karmínu patří k tahounům sezony.



SKLIZEŇ BAREV

Klasické barvy doplnily letos temné pastely v barvě švestky nebo burgundského vína. Originálně působí především na klasických a velmi módních slim fit oblecích a ve spojení s podobně laděnými doplňky vzniká osvěžující styl pro muže, kteří si s módou rádi hrají. Snad se nové barvy v pánských šatnících zabydlí...



SYCHRAVÉ A POTEVNĚLÉ DNY PODZIMU NUTNĚ NEZNAMENAJÍ KONEC VAŠÍ LETNÍ NEODOLATELNOSTI ZACHUMLANÉ DO NĚKOLIKA VRSTEV NEFOREMNÝCH SVETRŮ ČI BUND. **UŽIJTE SI SVĚ ŽENSKÉ KOUZLO I V CHLADNĚJŠÍCH ČASECH** – OBKLOPENÁ LUXUSNÍMI MATERIÁLY – A DRŽTE SI JEJ AŽ DO JARA! AKTUÁLNÍM MÓDNÍM HITŮM KRALUJÍ ŽENSKÉ LINIE S VÝRAZNÝM PASEM A NEKONEČNÉ NOHY PODPOŘENÉ NEJEN ZÁVRATNĚ VYSOKÝMI PODPATKY, ALE I MAXIDĚLKAMI KALHOT ČI SUKNÍ. POMYSLNÝM JAZÝČKEM VAH VAŠÍ DOKONALOSTI SE PAK MOHOU STÁT I NÁDHERNÉ MASIVNÍ ŠPERKY, KTERÝM PATŘÍ VÝZNAMNÉ MÍSTO V AKTUÁLNÍM ŽEBŘÍČKU NEJLEPŠÍCH DOPLŇKŮ. **UŽIJTE SI PODZIM!**

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



Masivní náhrdelník,
Lindex, 399 Kč



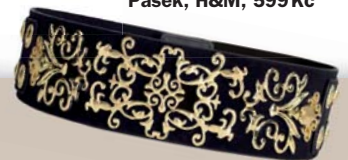
Náhrdelník
s kameny,
Next, 590 Kč



Hodinky s ka-
meny, Roxy,
3725 Kč



Sada náramků,
Lindex, 249 Kč



Pásek, H&M, 599 Kč

Prostě NEODOLATELNÁ



Prošívaná
bunda,
Superdry,
prodává Van
Graaf, cena
v butiků



Trenčkot,
Mango,
1899 Kč



Koženková bunda,
H&M, 999 Kč



Sako, Lindex,
1299 Kč

**Blůza s ptáky,
KappAhl, 499 Kč**



**Kožšínová
vesta,
Ann Christi-
ne, 999 Kč**



**Květované
psaníčko,
Marks&Spencer,
950 Kč**

**Svetr s puntíky,
Lindex, 699 Kč**



**Kožená brašna,
Zara, 3799 Kč**



**Tunika s cvoky,
H&M, 899 Kč**



**Košile s kontrastní
vazačkou, Debenhams,
999 Kč**

**Top s potiskem,
Quiksilver
Women, 625 Kč**

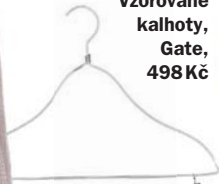
**Pulover se vzory,
Marks&Spencer,
750 Kč**



**Tylová sukně,
Next, 990 Kč**



**Vzorované
kalhoty,
Gate,
498 Kč**



**Kotníčkové boty,
Bershka, 999 Kč**



**Květované
kalhoty,
Zara, 899 Kč**

**Legíny se zipy, Ann
Christine, 489 Kč**

**Mokasíny,
Mango,
999 Kč**



**Maxi-
sukně,
Esprit,
1999 Kč**



Noste kůži!

V hlavní roli letošní módní vlny exceluje klasika, která nezestárne – kůže a její imitace. Vyberte si styl, který vám padne a nebojte se jej okořenit modely s koženými prvky, jsou neuvěřitelně sexy a chic. Absolutní nutností jsou kombinované bundy, pláště či kabáty s koženými rukávy, které patří k nejvýraznějším hitům aktuálních kolekcí. Ať už se cítíte na třicet či na padesát, kůže vám bude slušet v každém věku!

30 LET

Sako s asymetrickým zapínáním, Marks&Spencer, 1550 Kč



Náušnice, Mohito, 299 Kč



Náhrdelník, Zara, 599 Kč



Bunda s koženým límcem, Debenhams, 4499 Kč



Hedvábná blůza, Guess, 3890 Kč



Kožená sukně se zipy, Pepe Jeans, 3799 Kč



Náramek, Reserved, 299 Kč



Psaničko s kovovými prvky, Bershka, 999 Kč



Semišové kotníčkové střevíce s kovovým detailem, Aldo, 2999 Kč



Kožené šaty, Mango, 3599 Kč



Kabelka, Next, 950 Kč



Semišové střevičky, Guess, 4790 Kč



50 LET

Pletený plášť, Mango, 1399 Kč



Úpletový rolák, Mohito, 699 Kč



Kalhoty se zipy, Marks&Spencer, 1299 Kč



Kabelka se zipy, Aldo, 1299 Kč



Lakované střevičky, Zara, 1699 Kč



Navždy MLADÝ

Hravý a zábavný – to jsou synonyma pro ideální pánský šatník letošního podzimu. Pestrost barev, materiálů a v neposlední řadě i vzorů vybízí k neotřelým a odvážným kombinacím. Štěstí přeje připraveným, proto se, pánové, nenechte zahanbit a pusťte se do tvorby osobitého stylu plného módních prvků podle aktuálního módního diktátu. Nezapomeňte na úpletové doplňky, luxusně vyhlížející kotníčkové semišky a saka či blejzry skvěle padnoucích střihů “na tělo”.

Úsloví o celoživotní hravosti mužského plemene letos nabývá nových – módních – rozměrů...

Pastelový pulovr,
Marks&Spencer, 650 Kč



Pruhovaný pulovr,
Next, 1150 Kč



Sluneční brýle,
Quiksilver, 2475 Kč



Pletené
rukavice,
Topman,
499 Kč



Pletená šála,
Debenhams, 599 Kč



Pásek s etno motivy,
Pepe Jeans, 1090 Kč



Kalhoty chinos,
Pull&Bear, 799 Kč



Kostkovaná
košile,
Quiksilver,
1725 Kč



Šle, F&F,
Tesco,
299 Kč



Kožená brašna,
Zara, 4399 Kč



Kordové kalhoty,
Marks&Spencer,
990 Kč



Plátěná parka,
Debenhams, 2399 Kč



Oblek, Topman,
4860 Kč

Slim fit sako,
Debenhams,
4399 Kč



Boty Pull&Bear,
1399 Kč



Semišové
polobotky,
Next, 1310 Kč



Flaušový
svrchník,
Pepe Jeans,
6799 Kč





VEČÍRKY, VÁNOCE,
OSLAVY NOVÉHO
ROKU – PŘÍLEŽITOSTÍ
K BUJARÉMU VESELÍ
BUDE VÍC NEŽ
DOST. **NAUČTE SE
MÍCHAT DRINKY
JAKO OPRAVDOVÝ
PROFESIONÁL!**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

Za barem

Vyzkoušejte čtyři nejoblíbenější koktejly nebo si namíchejte svůj vlastní! Tady jsou tipy, aby vám šlo míchání pěkně od „barmanské“ ruky.

POVINNÁ BAROVÁ VÝBAVA

Jako správný barman nebo barmanka musíte být náležitě vybaveni. K základní výbavě patří míchací sklenice, mixér, shaker, míchací lžička, macerovací palička, odměrky, cutter na ledovou tříšť (můžete ale koupit i hotovou) a několik typů koktejlových sklenic. Dále byste měli mít koktejlové ubrousky, brčka, popřípadě UV lžičky a UV míchátko, které vytváří další světelné efekty. Různá papířka, praporky a podobné papírové ozdoby kupovat nemusíte. Soudobým barmanským trendem je drinky zbytečně nezdobit, aby

vynikly samy o sobě. Všechny bar potřeby koupíte ve specializovaných obchodech, na internetu (například na www.barstore.cz), ale spoustu toho seženete také ve velkoobchodech jako je například Makro.

JEDINĚ SKLO!

Všechny míchané nápoje se dávají výhradně do skla. Pokud možno takového, které máte předchladené. Stačí sklenice namočit a vložit do mrazáku. V žádném případě neservírujte v plastových kelímkách nebo v keramice. Jednak by drinky nedržely správnou teplotu a pak byste pokazili vizuální dojem. Většina koktejlů má svou sklenici a její typ bývá uveden i v samotné receptuře. Velikost sklenic se přirozeně odvíjí od toho, zda mícháte long drinky (Mojito,

Long Island, Sex on the Beach atd.) nebo takzvané shorty (B52, Martiny Dream aj). Na Mojito nebo Long Island se používá výhradně tumbler. Typická vysoká sklenice o obsahu 4 decilitry. Poznáte ji na první pohled, protože je jako jediná vyrobena ze silnějšího skla. Spousta long drinků se dává do „high ball“. To jsou ty vysoké rovné sklenice, ve kterých krásně vyniká jejich barevnost. Na Margaritu nebo Cosmopolitan se zase používá klasická koktejlka nebo „martini glass“. Je také snadno rozeznatelná. Má tvar kuželu a stojí asi na deseticentimetrové nožce. Dalším typem je tulipán (hurricane glass), který využijete hlavně při servírování Piña Colady a podobných „dámských“ a „fancy“ long drinků.

NAKUPUJEME INGREDIENCE

Většinu koktejlů připravíte s ginem (Beefeater, Bombay), vodkou (Absolut, Finlandia), tequilou (Sierra, Olmeca) nebo bílým rumem (Bacardi, Havana Club). Výběr konkrétní značky je vždycky otázkou vku-



te. Tento způsob se používá hlavně pro přípravu koktejlů, jejichž součástí je čerstvé ovoce. Dále můžete použít šejkr. Nejprve jej naplníte ledem, poté klasicky přidáte všechny ingredience, zavřete a promícháte. Ne dlouho – pamatujte, že s každým úderem se třítí led, který nápoj ředí a ten pak ztrácí na kvalitě. Poslední variantou je stínování. Většina stí-

novaných drinků je postavena na jednoduché fyzikální vlastnosti kapalin – hustotě. Sirupy jsou husté a drží se dole, džus má hustotu menší a tvoří většinou prostřední vrstvu. Voda má hustotu nejmenší, takže udělá třetí, nejslabší vrstvu. Všechny díly se musí lít pomalu a po stěně sklenice.

EFEKTIVNĚ!

Různé prohazování láhví a sklenic si žádá cvik. Raději se do nich nepouštějte a neriskujte vylít veškeré silvestrovské „munice“. O základní efekt se postará přítmí v kombinaci se světelnými tyčinkami a brčky. Pokud ale chcete rozsvítit svou barmanskou hvězdu, můžete zkusit

4 DRINKY PRO DLOUHOU NOC



B52

INGREDIENCE: 3 cl Kahlúy, 2 cl Baileys, 3 cl Absinthu

SKLO: Short glass

POSTUP: Přes lžičku začněte po stěně sklenice nalévat nejprve Kahlúu, stejným způsobem likér Baileys a naposled Absinth. Drink zapalte a brčkem rychle vysajte.

SEX ON THE BEACH

INGREDIENCE: 4 cl vodky, 4 cl ananasového džusu, 4 cl brusinkového džusu, 2 cl broskvového džusu, plátek pomeranče

SKLO: High ball

POSTUP: Veškeré ingredience důkladně zamíchejte v šejkru. Do sklenice si připravte kostky ledu, přelijte do ní drink a ozdobte pokrájenými plátky pomeranče nebo navrch nastrouhejte trochu pomerančové kůry.



PIÑA COLADA

INGREDIENCE: 3 cl světlého rumu, 2 cl kokosového sirupu, 2 cl smetany, 9 cl ananasového džusu, plátek ananasu, physalis

SKLO: Hurricane glass

POSTUP: Do mixéru dejte plnou hrst ledové tříště, ingredience a promixujte do rozpuštění ledu. Ozdobte nařiznutým plátkem ananasu a physalisem.

COSMOPOLITAN

INGREDIENCE: 2 cl vodky, 2 cl Cointreau, 2 cl brusinkového džusu, limetová šťáva

SKLO: Martini glass

POSTUP: Do šejkru nasypete drcený led. Vlijte vodu, brusinkový džus, Cointreau a nakonec zastříknete limetkovou šťávou. V šejkru vše důkladně protřepte. Nakonec ozdobte kúrou z limetky.



su anebo finanční náročnosti. Vedle základního alkoholu se používá také curacao likér, cranberry sirup, kokosový sirup, pomerančový nebo limetový sirup. Například od firmy Monin se dají koupit v malém balení a barmanské sadě okolo 400 Kč. Dále je potřeba mít po ruce klasické džusy (pomeranč, ananas, brusinka), sodu, colu, ovoce (plátky pomeranče, limety, physalis) jak na zdobení, tak přímo do drinků, hnědý cukr a mátu.

STYLY MÍCHÁNÍ

Úplně nejjednodušší jsou takzvané highballs nápoje. Všechny přísady se míchají přímo ve sklenici barovou lžičkou. Další možností je použití mixéru. Ingredience spolu s ledem (nejlépe nadrceným) rozmixujete v mixéru a podává-

některé drinky opatrně zapálit. Povede se vám to u těch, kde se alkohol drží nahoře – třeba u B52. Použijte ale vždycky dřívko, abyste se nepopálili. Hořící drink můžete ještě lehce posypat skořicí – začnou z něj létat malé jiskřičky. Pokud budete připravovat drinky přímo před přáteli, můžete se naučit ještě velmi jednoduchý a efektní trik, během kterého vám bude držet dno malé plechovky coly přímo na rozevřené dlaně. Chce to ovšem trik párkrát nazkoušet nanečisto. Každému chvilku trvá, než získá ten správný gryf. Důležité je pracovat s plechovkou, ve které je málo obsahu, aby byla co nejlehčí. Vypouklou stranu dna důkladně navlhčete. Pak ji stačí posunem umístit na dlaň tak, aby se vám podařilo vytvořit podtlak. Z rozevřené dlaně pak můžete některé drinky dolévat, aniž byste plechovku drželi. ■



připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

VANILKOVÉ ROHLÍČKY

PRO ŠTÍHLLOU LINII

**KALORICKÉ
HODNOTY:**
437 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 8 %
SACHARIDY 65 %
TUKY 27 %

PŘÍSADY:

- ▶ 100G OVESNÝCH VLOČEK
- ▶ 130G HLADKÉ MOUKY
- ▶ 100G HERY
- ▶ 40G TMAVÉHO TŘTINOVÉHO CUKRU
- ▶ 4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE POMERANČOVÉ ŠŤÁVY
- ▶ VANILKOVÁ ESENCE NEBO ROZEMLTÝ VANILKOVÝ LUSK PODLE CHUTI
- ▶ POMERANČOVÁ KŮRA

POSTUP:

Vločky v mixéru rozemelte najemno. Pomaranč omyjte a nastrojte asi kávovou lžičku kůry. Z pomaranče vylisujte šťávu. Vsypejte do mísy vločky, mouku, cukr a promíchejte. Pak přidejte kůru, vanilku a tuk. Těsto hnětte tak dlouho, dokud se nepřestane lepit. Pak vytvarujte malé rohlíčky. V troubě předehřáté na 150 stupňů pečte cca 15 minut do zezlátnutí.

JABLEČNÉ MUFFINY BEZ CUKRU

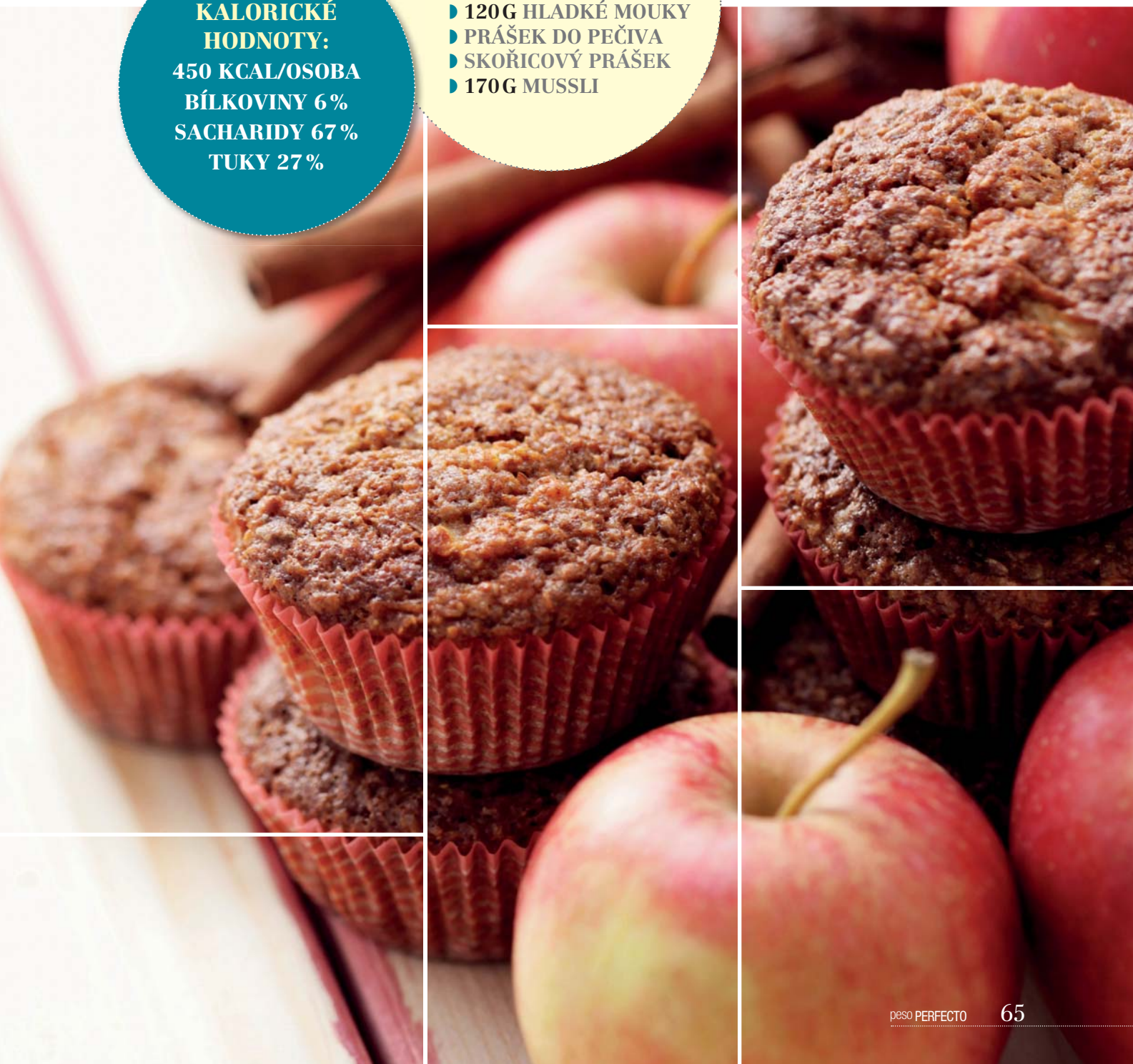
**KALORICKÉ
HODNOTY:**
450 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 6%
SACHARIDY 67%
TUKY 27%

PŘÍSADY:

- ▶ 120G MÁSLA
- ▶ 60G MEDU
- ▶ 2 VEJCE
- ▶ 120G HLADKÉ MOUKY
- ▶ PRÁŠEK DO PEČIVA
- ▶ SKOŘICOVÝ PRÁŠEK
- ▶ 170G MUSSLI

POSTUP:

Máslo nechte změkknout, pak jej nakrájejte na malé kostičky a v míse pomocí vidličky rozmačkejte. Pomalu přidávejte po lžících med a vytvořte vláčný krém. Jablka omyjte, oloupejte a nastrouhejte nadrobno. Přidejte do mísy včetně vylisované jablečné šťávy, která vznikla strouháním. Mouku smíchejte s mussli, skořicí a kávovou lžičkou prášku do pečiva a opatrně přimíchejte. Těsto nalijte do formiček, pečte na 180 stupňů asi 35 minut. **Tip:** Pokud bude těsto příliš hutné, kvůli málo šťavnatým jablkům, uvařte ovocný čaj a trochu ho naředte.





**KALORICKÉ
HODNOTY:**
158 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 8 %
SACHARIDY 82 %
TUKY 10 %

PŘÍSAKY:

- ▶ 100 G SUŠENÉHO OVOCE (MERUŇKY, ANANAS, PAPAJA, ROZINKY)
- ▶ 50 G OŘÍŠKOVÉHO MIXU (MANDLE, LÍSKOVÉ OŘÍŠKY, PISTÁCIE, KEŠU)
- ▶ 10 G KOKOSOVÉ MOUČKY
- ▶ 2 LŽÍCE MEDU

KOKOSOVÉ KULIČKY

POSTUP:

Ovoce i oříšky rozemelte a smíchejte dohromady. V trošce vody si rozpustíte med a přilijte ho k nasekané směsi. Rukou pořádně promačkejte, aby se ingredience dobře spojily. Poté vytvarujte malé kuličky, které obalíte v kokosové moučce. Kuličky nechte vychladit v ledničce.

Tip: Kuličky můžete dozdobit také čokoládou. Pamatujte ale na to, že se tím úměrně bude zvyšovat i kalorická hodnota.

ZÁZVOROVÉ SUŠENKY

POSTUP:

Máslo si v kastrůlku nechte rozpustit. Přidejte do něj med a dobře promíchejte, aby se ingredience spojily.

Mezitím si v míse smíchejte mouku s práškem do pečiva. Zázvor omyjte, oloupejte a nastrouhejte na jemno. I se šťávou ho potom přidejte do kastrůlku s máslem a promíchejte. Nakonec do mísy s moukou obsah kastrůlku pomalu vlijte a míchejte. Pomocí elektrických metel vypracujte vláčné těsto. Těsto vyválejte a vykrajujte hvězdičky. Pečte je v předehřáté troubě při 180 stupních asi 15 minut do jemného zezlátnutí.

Tip: Sušenky můžete opět dále upravovat podle chuti. Namáčet do bílé čokolády nebo je pokapat citronovou polevou. I tady ale mějte na paměti, že zvýšíte kalorickou hodnotu.

PŘÍSADY:

- ▶ 60 G MÁSLA
- ▶ 3 LŽÍCE MEDU
- ▶ 125 G POHANKOVÉ MOUKY
- ▶ 1 LŽÍČKA STROUHANÉHO ČERSTVÉHO ZÁZVORU
- ▶ 1/2 LŽÍČKY PRÁŠKU DO PEČIVA

KALORICKÉ HODNOTY:

380 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 4%
SACHARIDY 53,5%
TUKY 42,5%



CENA:
25 895 Kč



PRO TY, CO CHTĚJÍ VÍC

Přístroj Thermomix nezabere místo větší než papír A4, a přesto jej můžete použít na cokoli – od přípravy pomazánek přes dušení zeleniny, vaření masa, omáček, hnětení těsta až po výrobu zmrzliny nebo ovocných nápojů. Pokud si potrpíte na zdravý životní styl nebo máte malé děti, určitě uvítáte funkci „vaření v páře“, kterou Thermomix též disponuje. Přístroj navíc šetří energii i čas strávený vařením, protože mnoho činností vykonává za vás – stačí pouze nastavit rychlost, čas a teplotu.

DOCHUCUJTE. ALE ZDRAVĚ!

Pokud při výběru potravin dáváte jednoznačně přednost kvalitním ingrediencím, zachutná vám **Delikátní majonéza HELLMANN'S**. Vyznačuje se skvělou krémovou konzistencí a nezaměnitelnou, jemně nasládlou chutí s kořeněným „ocáskem“. Je vyrobena z vysoce kvalitních surovin. Při její výrobě se používají pouze vejce z dobrého chovu, čímž se označují vejce od slepic, které jsou chovány v halách nebo ve volném výběhu.



CENA:
70 Kč



Kvalitní kečupy HELLMANN'S

jsou vyrobené pouze z rajčat zrajících na slunci, což je základem jejich skvělé a výrazné chuti. V aktuální nabídce jsou čtyři varianty – jemný, jemně pálivý, extra ostrý a italský Napoli s obsahem bazalky a oregana. Nové balení padne skvěle do ruky a speciálně uzpůsobený uzávěr nedovolí jediné kapce, aby ho znečistila. Zároveň umožňuje přesné dávkování obsahu na talíř.



CENA:
42 Kč

STOLUJTE STYLOVĚ

MÍSTO TALÍŘŮ SERVÍRUJTE SNÍDANĚ NEBO VEČEŘE NA **DESIGNOVÝCH FOTOPRŮKĚNKÁCH**. VYTVOŘÍTE SI JE SAMI ZE SVÝCH NAHRANÝCH FOTOGRAFIÍ V PROGRAMU HF DESIGNER NA STRÁNKÁCH WWW.HAPPYFOTO.CZ. POTŘEBOVAT BUDETE JEN POČÍTAČ, PÁR MINUT ČASU A FANTAZII. SKLENĚNÉ KUCHYŇSKÉ PRKÉNKO JE URČENÉ PŘEDEVŠÍM NA SERVÍROVÁNÍ. MŮŽETE NA NĚM ALE I KRÁJET. JEHO POVRCH JE ODOLNÝ VŮČI RYTÍ. DODÁVÁNO JE VČETNĚ ČTYŘ PROTISKLUZOVÝCH NOŽÍČEK. DO OSMI DNŮ MÁTE ORIGINALNÍ SERVÍROVACÍ PRKÉNKO DOMA.



CENA: od
669 Kč



CENA:
90 Kč

CHUŤ, NA KTEROU NEZAPOMENETE

ŠVÝCARSKÉ SIRUPY GRÜNHOF GARANTUJÍ VYSOKÝ (30%) PODÍL JEDNODRUHOVÉ OVOCNÉ SLOŽKY, A TAK SI MŮŽETE BÝT JISTÍ, ŽE VÁŠ NÁPOJ BUDE OBSAHOVAT SKUTEČNOU PŮVODNÍ ŠTÁVU Z JAHOD, ČERNÉHO RYBÍZU, MALIN ČI POMERANČE. TO VŠE BEZ PŘIDANÝCH BARVIV, UMĚLÝCH SLADIDEL A CHEMICKÝCH KONZERVANTŮ. PŘI ŘEDĚNÍ 1:10 ZÍSKÁTE Z JEDNÉ LAHVE 22 SKLENIC LAHODNÉHO NÁPOJE.

PŘEKVAPTE SVÉ PŘÁTELE **OSVĚŽUJÍCÍM DRINKEM APEROL SPRITZ**, KTERÝ VYKOUZLÍTE DOSLOVA BĚHEM PÁR SEKUND. K PŘÍPRAVĚ DRINKU SI STAČÍ ZAPAMATOVAT JEDNODUCHÝ TRIK 3-2-1: 3 DÍLY PROSECCA, 2 DÍLY APEROLU A 1 DÍL SODY (1 DÍL ODPOVÍDÁ 2 CL).



CENA: cca
311 Kč



PESO PERFECTO TIP

DEJTE SI POCTIVÝ BREAD GAP

Pod názvem „bread gap“ se skrývají zážitkové a poctivé sendviče, ve kterých je prostor mezi dvěma plátky (bread gap) naplněný dobrotami výhradně z čerstvých surovin. Specialitou je marmeláda z červené cibule a vína, v koření pošírovaná hruška, tapenáda z černých oliv nebo pesto – to vše v netradičním a originálním upgradu, který posouvá sendviče na nový, u nás neznámý, level. Zajděte si pro výborný tramezzino sendvič, salát nebo lehký snack do první české provozovny. **Více na www.breadgap.cz**



HLÍDEJTE SI ŽIVINY

Kupujte potraviny, které mají ohlídaný obsah nasycených mastných kyselin, trans nasycených mastných kyselin, sodíku a přidaného cukru. Jsou označeny logem VíM, co jím, které je uděleno jen potravinám, které splňují všechna kritéria. Všechny těchto živin by totiž v naší stravě mělo být co nejméně. V některých kategoriích potravin, jako jsou například těstoviny nebo pečivo, se sleduje i dostatečný podíl vlákniny. Tě průměrný Čech přijme zhruba 15g denně, což je jen polovina doporučeného denního množství.





PŘEDPLATTE 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

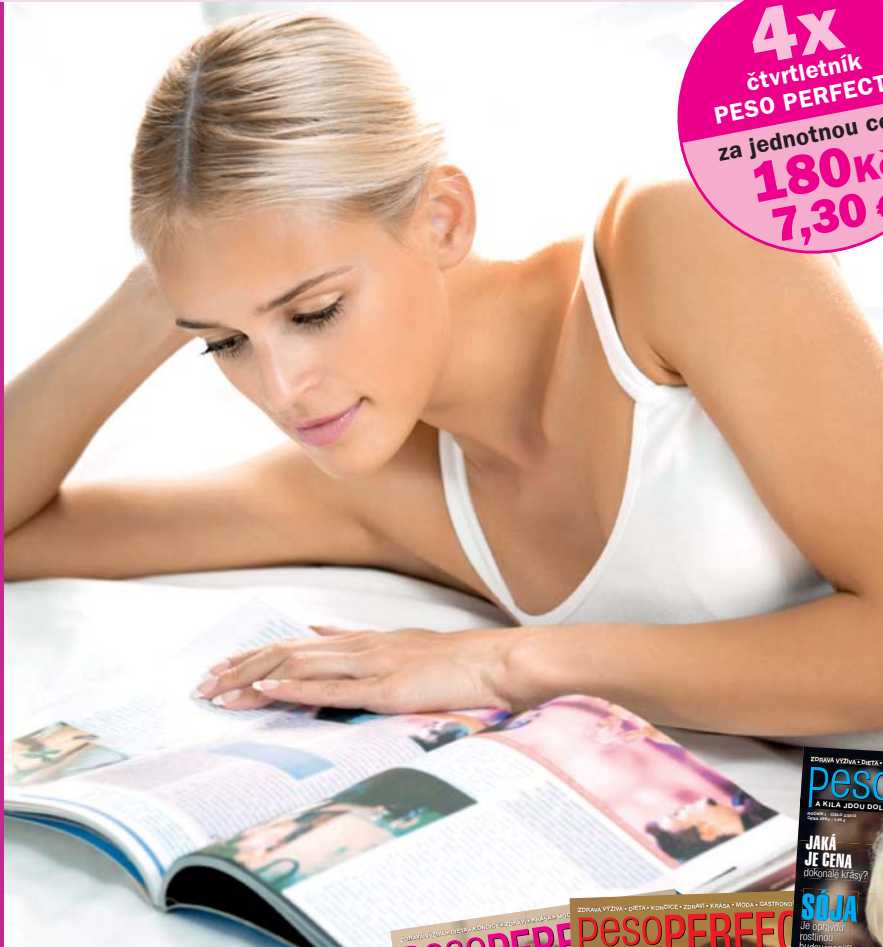
Zavolejte na telefonní číslo: **+420 734 754 069**, kde s vámi vyplníme vaše údaje.



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.



Srdce

VELKÉHO

království



VYDEJTE SE DO ZEMĚ, KDE VLÁDNOU KRÁLOVÉ A KRÁLOVNY, KDE SE JEŠTĚ SETKÁTE S TRADICÍ A UCTÍVÁNÍM STARÝCH HODNOT A KDE ZÁROVEŇ SPATŘÍTE LESK A ZÁŘÍ VELKÉ PULZUJÍCÍ METROPOLE.

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

Do Londýna se můžete vydat za historií, architekturou i zábavou. Velmi oblíbené jsou trasy, na kterých můžete stopovat život velikánů – Shakespeara, Sherlocka Holmese, krále Artuše, lady Diаны, a nově dokonce i vévody a vévodkyně z Cambridge. Nabízí je mnoho cestovních kanceláří, které se postarají o full servis včetně dopravy a ubytování. Sehnat volné sedadlo na pravidelné lince Praha – Londýn, ať už letecky nebo autobusem, není vůbec problém, ani když se rozhodnete právě teď. Ubytování nestojí příliš a pokud se budete pohybovat po Londýně metrem nebo tradičním červeným doubledeckerem, bude vás to stát také jen pár liber, takže si do Londýna zajedte klidně i jen tak bez cestovky. Alespoň nebudete limitováni pevně stanoveným programem a budete mít více možností poznat Londýn „po svém“. Prodloužený víkend stačí, abyste se stali na chvíli pravým Londýňanem nebo pravou Londýňankou a jen tak si prohlédli zářící metropoli z obřího kola London Eye, na Trafalgaru zakousli tradiční Fish and Chips, nechali se zmítat nákupní horečkou a večer zavítali do některého z jazzových klubů. Tak jako tak si odnesete zážitky přímo královské.

SOUČÁSTÍ ATMOSFÉRY

Když přijedete do Londýna, nasajete zvláštní atmosféru, se kterou se u nás nesečkáte. Nahlédnete-li ráno do malých kaváren, uvidíte spoustu

Angličanů, kteří čtou denní tisk. Většinou sedí u stolků sami a dopřávají si „greasy spoon“ – mastnou lžici. Tradiční anglická snídaně je totiž plná křupavé slaninky, salámů, vajec na všechny způsoby a fazolí. Poté je uvidíte pospíchat na zastávku, aby nastoupili do červeného dvouposchodáku nebo mávat na černé taxi. Okolo osmé, půl deváté, je většina z nich už v zaměstnání. Ulice, které byly doteď plné univerzitních vestiček, kostkovaných košil, skládaných sukni a beckovek, se na chvíli vylidní. Okolo poledního zahlédnete spoustu lidí na lavičkách na chronicky známých

TYPICKY ČERVENÉ telefonní budky najdete na každém rohu.





1



2

1. BIG BEN je nejlepším orientačním bodem. Angličané si pod ním dávají schůzky stejně často jako my pod „koněm“.

2. ZÁŽITKEM JE vidět hradní stráž, zvláště pokud ji zachytíte při významném ceremonálu.

3. BRÁNA k Buckinghamskému paláci patří k architektonickým skvostům Evropy.



3

náměstích, jak z krabičky jedí oběd. O páté zas většina z nich bude popíjet černý čaj s mlékem a večer je potkáte nejčastěji v Hyde Parku. Budou tu mít rozložené piknikové deky nebo se budou jen tak procházet a poslouchat hudbu. O tu se tady starají studenti uměleckých škol, kteří zahrají vše od jazzu až po vážnou hudbu, nebo přímo organizátoři koncertů. Hyde Park je totiž místem konání většiny z nich. Vedle klasických památek si tohle místo v žádném případě nenechte ujít. Během koncertu máte totiž jedinečnou příležitost stát se součástí pravého Londýna.

ČAS POZNÁNÍ

V mezidobí od snídaně do oběda se naskytá vhodný čas k zahájení obhlídky města. Turisticky nejzajímavější částí Londýna je West End a pak samotné Londýnské centrum. Mezi nejvýznamnější památky se řadí Westminsterský palác, sídlo parlamentu a přilehlé opatství. Jedná se o místo, kde probíhají korunovace panovníků a v jeho hlavní části jsou pak uloženy i jejich ostatky. Nelze vynechat ani sídlo královské rodiny – Buckinghamský palác s triumfálním mramorovým sloupem. Půjdete-li dál podél Temže, přijdete k Tower of London a Tower Bridge. Zastavte se také u Big Benu. Cestu k němu najdete snadno. Je viditel-

ný snad ze všech částí Londýna. Navštěvovaná jsou samozřejmě i londýnská muzea – Muzeum věd, Přírodovědecké muzeum, Britské muzeum a chronicky známé Muzeum voskových figurín, Madame Tussaud's Wax, a zcela neokázalá galerie Tate Modern. Londýn je také městem krásných náměstí. Nejvíce obdivovaný je Trafalgar, kde se tyčí socha admirála Nelsona, hlavní postavy londýnské historie. Navštěvované je také Leicesterské náměstí a Piccadilly Circus – i když ti, kteří Londýn navštívili, se shodují, že je zajímavé jen v noci a to díky tomu, že se jedná o místo s největším počtem světelných reklam. Lákadlem, které nevynechá žádný turista, je London Eye, ze kterého uvidíte Londýn v plné své kráse. Zajděte na něj ve dne i v noci a užijte si tu nádhernou londýnskou proměnu. Opravdu je o co stát! A nezapomenutelný pohled se vám naskytne také ze „sexy okurky“, jak se přezdívá St. Mary's Axe. Pokud máte rádi kulturu, určitě se zdržte ve West End. Najdete tu na čtyřicet velkých divadel, která vám nabídnou hry největšího Angličana všech dob, Williama Shakespeara.

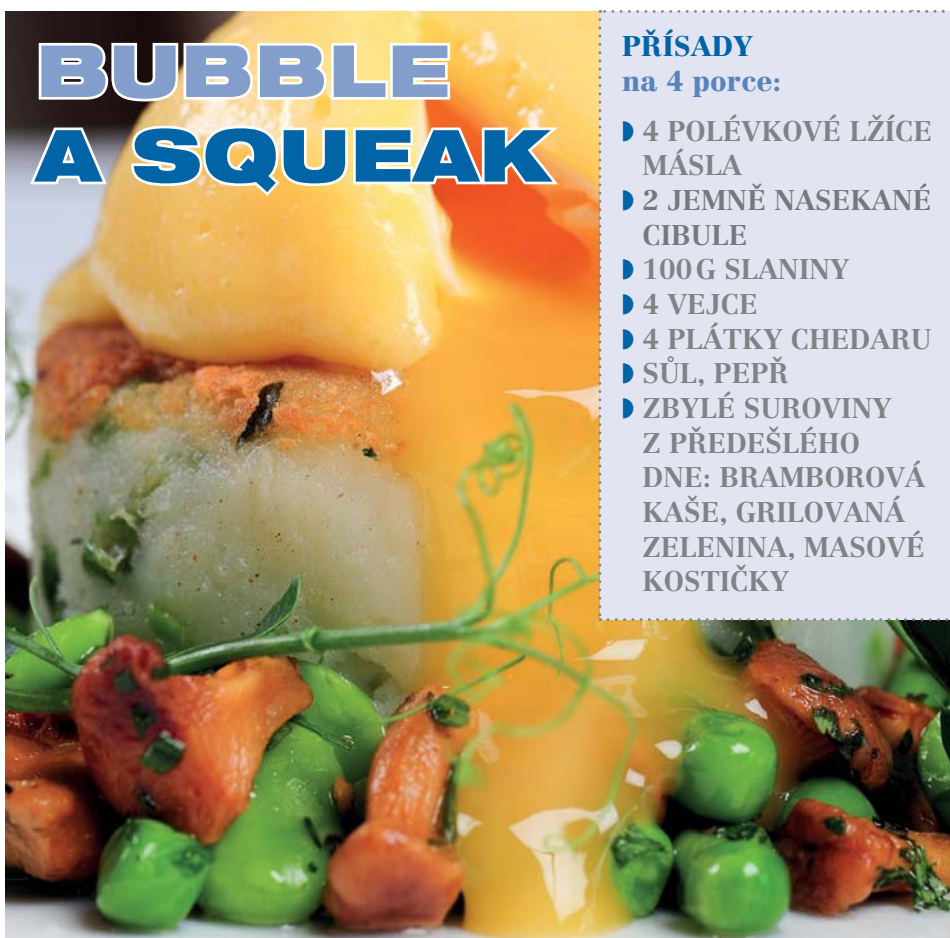
ZA JÍDLEM, PITÍM, SHOPPINGEM A ZÁBAVOU

K tradičním pokrmům Velké Británie se kromě pořádně vydatné snídaně řadí Fish and Chips, opečené hovězí maso nebo třeba jorkšírský pudink. Vedle pochoutek z britské kuchyně se tu ale najíte, ať dostanete chuť na cokoli, od řeckých specialit po čínu. Vyhlášenou gastro-oblastí je Soho, ale i mimo něj najdete mnoho malých podniků, které stojí za to navštívit. Velmi oblíbenou restaurací je například 192 v Notting Hillu. Setkávají se tu i známější osobnosti Londýna. Vyhlášené jsou také Lamb & Flag nebo Salisbury Pub na Covent Garden nebo Duke of Clarence ve čtvrti Whitehall. Co se týče kávy, tu si v Londýně raději nedávejte. Nemá úplně dobrou pověst. Zkuste raději tradiční černý čaj s mlékem. Na nákupy určitě zajděte do Harrods, Westfieldu nebo na nákupní třídu Oxford Street. Najdete tu značky notoricky známé i typicky londýnské - Love, Lipsy a Rare. Pokud máte rádi levné úlovky, nezapomeňte na vyhlášené vintage trhy jako je Frock Me v Chelsea Town Hall, či Retro Woman v Notting Hill. Večer zavítejte do barů v okolí Leicesteru nebo Piccadilly. Je jich tu plno. Horkou novinkou je v Londýně tzv. roller skate disco u stanice metra King's Cross, kde se nejen tančí, ale i bruslí. Pro milovníky rocku stojí za návštěvu určitě Klub 333 na Old Street. Vyhlášené podniky jsou také okolo stanice metra Angel. A když už budete v kousku té Británie, rozhodně si dejte skotskou, irskou whiskey a nebo gin a připiňte si na zdraví, štěstí, lásku a hlavně na další návštěvu Londýna. ■



připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

BUBBLE A SQUEAK



PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MÁSLA
- ▶ 2 JEMNĚ NASEKANÉ CIBULE
- ▶ 100 G SLANINY
- ▶ 4 VEJCE
- ▶ 4 PLÁTKY CHEDARU
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ ZBYLÉ SUROVINY Z PŘEDEŠLÉHO DNE: BRAMBOROVÁ KAŠE, GRILOVANÁ ZELENINA, MASOVÉ KOSTIČKY

Výhodou Bubble a Squeak je, že využijete všechny zbytky jídel z předešlého dne a během 20 minut vytvoříte chutnou večeři nebo rychlý odpolední snack.

POSTUP:

Nakrájejte slaninu na kostičky a osmažte ji do křupava. Pokrájenou cibulku orestujte na másle a přidejte kaši, zeleninu, zbytky masa (v závislosti na tom, co máte zrovna po ruce). Do mističek na fondanty (nebo jakýchkoli jiných – keramických, silikonových, nerezových – které lze dát do trouby) dejte vždy kostičku másla, pak do nich natlačte směs, pokladte plátkem sýra a nechte zapéct. Připravte si 4 sázená vejce tak, aby byl žloutek tekutější. Na každý muffin jedno položte.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE SLUNEČNICOVÉHO OLEJE
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ 2 MRKVE
- ▶ 500 G MLETÉHO JEHNĚČÍHO MASA
- ▶ 2 LŽÍCE RAJČATOVÉHO PYRÉ
- ▶ 500 ML VÝVARU
- ▶ 100 G MÁSLA
- ▶ 4 LŽÍCE MLÉKA
- ▶ 1 KG BRAMBOR

POSTUP:

Na oleji osmažte nasekanou cibuli a orestujte na ní maso. Přidejte nastrouhanou mrkev, když změkne, přidejte rajčatové pyré. Zalijte vývarem, přiklopte a nechte asi 45 minut provařit. Brambory uvařte, smíchejte se solí, mlékem a máslem a vyšlehejte vláčnou kaši. Masovou směs dejte do zapékací mísy, kterou jste vymazali máslem a přikryjte ji kaší. Pečte při 180 stupních asi 25 minut do zezlátnutí.

SHEPHERDS PIE





FISH AND CHIPS



Tradiční Fish and Chips jsou časovanou kalorickou bombou. Pokud chcete méně tučnou variantu, upečte tresku na másle, poklad'te navrch orestovanou strouhanku a pořádně přimáčkněte.

PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 800 G AŽ 1 KG TRESČÍCH FILETŮ
- ▶ 250 G HLADKÉ MOUKY
- ▶ 1 VEJCE
- ▶ 250 ML VODY
- ▶ 1 LŽÍCE JABLEČNÉHO OCTA
- ▶ 1 KG BRAMBOR
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLEJ NA SMAŽENÍ

POSTUP:

Filety omyjte a osušte. Pak je nasolte a nechte odpočinout. Mezitím si připravte směs z vody, mouky a vajec a lehce ji opepřete. Obalte tresku ve směsi pořádně ze všech stran a dozlatova usmažte. Brambory nakrájejte na centimetr silné hranolky a poklad'te je na plech. Zakápněte olivovým olejem, posolte a při 180 stupních opečte v troubě do zlatova. Před podáváním rybu zakápněte jablečným octem.

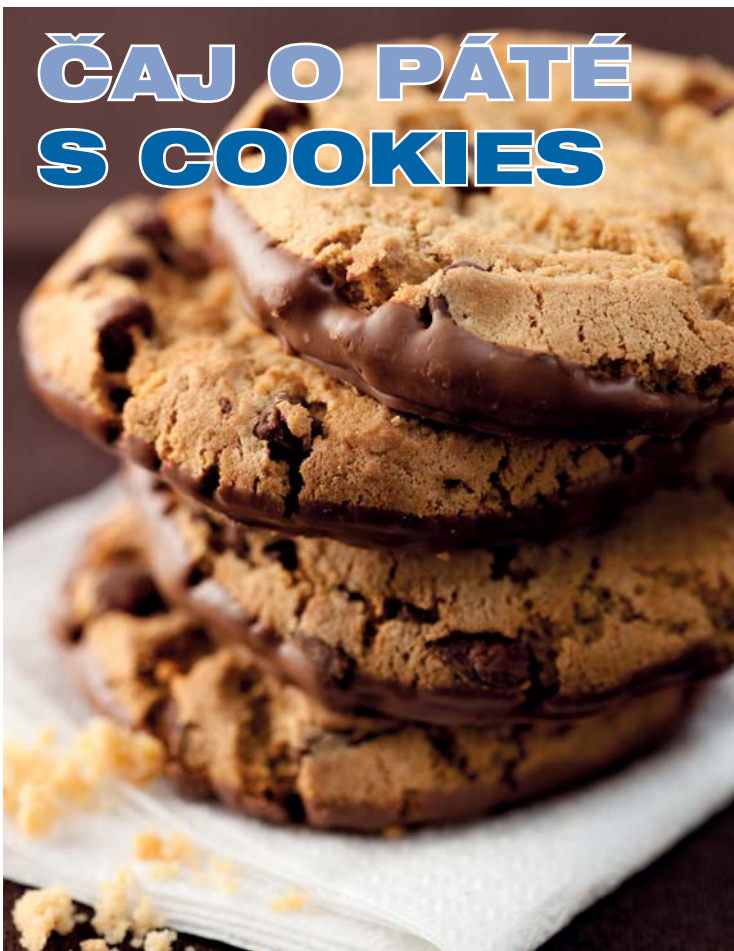
PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 1 HRNEK POLOHRUBÉ MOUKY
- ▶ 1 PRÁŠEK DO PEČIVA
- ▶ 1 LŽÍCE JEDLÉ SODY
- ▶ 1 LŽÍČKA SOLI
- ▶ 1 LŽÍCE SKOŘICE
- ▶ 1 A PŮL HRNKU CUKRU
- ▶ 1 MÁSLA
- ▶ 1 LŽÍCE MEDU
- ▶ 2 VEJCE
- ▶ 3 LŽÍCE MLÉKA
- ▶ 1 HRNEK OVESNÝCH VLOČEK
- ▶ 1 HRST KANDOVANÉHO OVOCE
- ▶ ½ HRSTI ČOKOLÁDOVÉ ČOČKY

POSTUP:

Mouku, sodu, cukr, sůl, prášek do pečiva a skořici smíchejte v míse. Přidejte mléko, vejce, přepuštěné máslo a med. Vše promíchejte pomocí mixéru. Nakonec přisypte vločky, ovoce a čokoládové čočky a vmíchejte vařečkou do vláčného těsta. Uhnětte malé kuličky a dejte je na plech vyložený pečicím papírem v dostatečných rozestupech, alespoň 4 centimetry. Pečte čtvrt hodinky při 180 °C. Podávejte se silným anglickým černým čajem s mlékem.

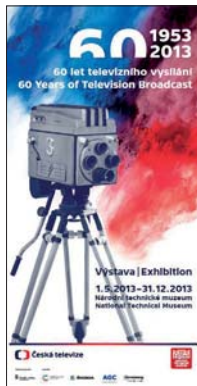
ČAJ O PÁTÉ S COOKIES



připravila: Renata Burešová, foto: archiv firem

VÝSTAVA 60 LET TELEVIZNÍHO VYSÍLÁNÍ

V Národním technickém muzeu v Praze můžete navštívit výstavu, kterou připravilo muzeum ve spolupráci s Českou televizí. Výstavní projekt mapuje vývoj televizní techniky, a to jak vysílací, tak přijímací. Můžete si tak zavzpomínat na televizor ze svého dětství a prohlédnout si unikátní zařízení z počátků televize. K vidění jsou například televizní aparatury významného českého propagátora televize dr. Jaroslava Šafránka z let 1935 a 1939, prototyp prvního československého televizního přijímače TESLA 4001A z roku 1952 nebo jedinečné odbavovací pracoviště z nejstaršího televizního vysílače na Petřínské rozhledně z roku 1953. Zajímavostí je i první televizní záznamový stroj MARCONI Telerecording z roku 1957, v němž se televizní obraz zaznamenával na film. Počáteční éru barevného vysílání, mimo jiné, dokumentuje první československý barevný televizor TESLA 4401A Color. Výstava potrvá do 1. ledna. 2014.

**BRUNO MARS**

Tento významný americký zpěvák zavítá poprvé ve své kariéře do Prahy. Jako hosta s sebou přiveze krajana Mayera Hawthorne, který se českému publiku představí také premiérově. Bruno Mars byl třináct-



krát nominován na cenu Grammy a jeho debutové album získalo po celém světě devětatřicetkrát platinu! Prodal přes 45 milionů singlů a na YouTube vidělo jeho klipy přes miliardu diváků. Zpěvák, skladatel a producent Bruno Mars patří mezi nejtalentovanější umělce současnosti, v pražské O2 Aréně vystoupí 6. listopadu.

**LANGWEILŮV MODEL PRAHY**

Zajímá vás, jak vypadalo naše hlavní město před dvěma sty lety? Dokážete si představit Prahu bez metra, sídlišť a novostaveb, které k ní dnes neodmyslitelně patří? Svou zvědavost můžete ukojit v Muzeu hlavního města Prahy, kde je umístěn Langweilův model Prahy v podobě, v jaké se nacházela v první polovině 19. století. Tento plastický model Prahy patří k našim nejvýznamnějším a nejkrásnějším muzejním exponátům.



Antonín Langweil (1791 – 1837), rodák ze Žatce, si v Praze roku 1819 založil litografickou dílnu, která však zanedlouho zkrachovala. V roce 1822

se stal sluhou v univerzitní knihovně a věnoval se také malbě portrétních miniatur a vedut, přičemž využíval svých znalostí nabytých při studiu na Akademii výtvarných umění ve Vídni. V roce 1826 byl v Praze vystavován plastický model Paříže, kterým byl Langweil tak nadšen, že se rozhodl vytvořit plastický model Prahy. Na svém modelu pracoval v letech 1826 až 1834.

PENÍZE, NEBO ŽIVOT?

Vědět, jak dobře hospodařit, znát hodnotu a smysl vydělaných financí, ale zároveň je příliš neglorifikovat – takové je poslání **expozice Peníze, nebo život?** v Muzeu hlavního města Prahy. Dětská návštěvníci mohou při prohlídce exponátů plnit úkoly. Dostanou spořicí kartu s virtuálním kapitálem a na jednotlivých zastávkách mohou vydělat, měnit, spořit, investovat či darovat určitý obnos na prospěšnou věc. Výstava objasňuje historii a funkci peněz jako platebního nástroje, jejich výrobu i oběh. Děti mají podle pořadatelů na vlastní kůži zažít, jakou funkci a roli peníze ve společnosti hrají. Aby je vydělaly, mohou si vybrat zaměstnání. Peníze pak mohou buď utrácet za zábavu, nebo šetřit. Malí návštěvníci se zde také seznámí s příběhy dětí z extrémně chudých či naopak velmi bohatých rodin. **Putovní výstava nyní probíhá v hlavní budově Muzea hlavního města Prahy na Florenci a bude zde do 5. ledna 2014.**

**MORAVSKÝ PODZIM**

Mezinárodní hudební festival **Moravský podzim** je jedním z nejvýznamnějších a největších svátků klasické hudby v Brně. Letos proběhne jeho 47. ročník, ve kterém bude festival reflektovat hned několik významných výročí. Připomene 200 let od narození dvou velkých tvůrců romantické opery, Richarda Wagnera a Giuseppe Verdiho, nemalý prostor poskytne i klasikům hudby 20. století, mj. Sergeji Prokofjevovi (60 let od úmrtí), Francisí Poulencovi, Paulu Hindemithovi (oba 50 let od úmrtí) či polskému velikanům Witoldu Lutosławskému (100 let od narození), Henryku Góreckému a Krzysztofowi Pendereckému (oba 80 let od narození), neopomene ani čtyřicetileté výročí partnerských vztahů mezi Lipskem a Brnem – významnými veletržními a univerzitními městy s bohatou kulturní tradicí. **Moravský podzim probíhá od 27. října do 8. listopadu.**

**FESTIVAL SWINGOVÉ HUDBY**

Národní dům na Vinohradech na podzim tradičně otevře své brány všem milovníkům swingové a jazzové hudby. Letošní, již 16. ročník festivalu swingové hudby, se uskuteční ve dnech 6. - 7. listopadu. Je tradicí, že dramaturgové festivalu míchají mimořádně svěží a chutný koktejl špičkové swingové muziky z domova i ze světa, v němž jsou zastoupeni jak časem prověřeni interpreti a legendy, tak nové objevy a hvězdy na vzestupu. K takovým bude letos patřit britský zpěvák a klavírista Anthony Strong, oblíbenec B. B. Kinga i Roda Stewarta, jehož celosvětově věhlas již začíná překračovat hranice jazzového oboru. Stále živé legendy bude důstojně reprezentovat Rozhlasový big band Gustava Broma řízený Vladimírem Valovičem. V programu nemohou chybět ani tuzemské špičky žánru: Sestry Havelkovy, The Swings a samozřejmě také

Ondřej Havelka a jeho Melody Makers. Originální zážitek slibuje formace PVC legendárního kontrabasisty Františka Uhlíře.

	16. FESTIVAL SWINGOVÉ HUDBY 6.-7. 11. 2013	6. 11. ANTHONY STRONG (GB) PIANO, ZPĚV ROZHLASOVÝ BIG BAND GUSTAVA BROMA, ŘÍDÍ VLADIMÍR VALOVIČ (CZ) SESTRY HAVELKOVY (CZ), THE SWINGS (CZ)
	7. 11. ONDŘEJ HAVELKA A JEHO MELODY MAKERS (CZ) FRANTIŠEK UHLÍŘ - PRAGUE VIENNA CONNECTION (CZ/A)	

RIDDICK**Režie:** David Twohy**Hrají:** Vin Diesel, Karl Urban, Kate Scakhoff, Dave Bautista, Jordi Molla a další

Zrazen vlastními druhy je ponechán napospas smrti na pusté planetě. Riddick bojuje o přežití proti cizím predátorům a stává se silnějším a nebezpečnějším než kdykoliv předtím. Brzy na to se lovcí odměn z celé galaxie nevědomky stávají pěšáky v jeho plánu na cestě za pomstou. Se svými nepřáteli přesně tam, kde je chce mít, rozpoutá Riddick brutální útok pomsty před návratem na svou rodnou planetu Furya, kterou musí zachránit před zničením.

**JASMININY SLZY****Režie:** Woody Allen**Hrají:** Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Bobby Cannavale a další

Jasmine (Cate Blanchett) je elegantní, okouzující a zhýčkaná dáma, která má vše, nač si vzpomene. Její zdánlivě idylické manželství s bohatým podnikatelem Halem (Alec Baldwin) i bezstarostný život se v jediný okamžik rozpadnou na kousky. Jasmine se stěhuje ke své sestře Ginger (Sally Hawkins), která

má skromný byt v San Francisku. Jenže útek z pohádkového stereotypu není tak jednoduchý. Jasmine s nechutí přijímá práci recepční v zubní ordinaci, kde přitahuje nechtěnou pozornost svého šéfa (Michael Stuhlbarg). Přes všechno si hodlá i nadále zachovat aristokratické způsoby, i když je emocionálně na dně a jejím nejlepším přítelem je koktejl antidepresiv a alkoholu. Když potkává Dwighta (Peter Sarsgaard), šarmantního diplomata, který je uchvácen její krásou, oduševnělostí a stylem, má dojem, že nachází novou životní cestu. Jenže co vlastně Jasmine od života opravdu čeká? Komedialní drama Jasmininy slzy vypráví o následcích, které mohou přijít, když lidé zavírají oči před realitou a pravdou, kterou nechtějí vidět.

DIANA**Režie:** Oliver Hirschbiegel**Hrají:** Naomi Watts, Naveen Andrews, Douglas Hodge, Geraldine James a další

Lady Dianu, princeznu z Walesu, zná téměř každý. Jen málokdo však zná skutečnou Dianu Spencerovou a jen málokdo v ní vidí obyčejnou ženu. Film Diana ale není klasickým životopisem, zaměřuje se na poslední dva roky jejího života, kdy opustila královskou rodinu a tísnivý prostor Buckinghamského paláce. Na roky naplněné novou chutí žít, neúnavnou charitativní prací a milostným vztahem, v jaký už ani nedoufala. Jméno její lásky bude pro mnohé překvapením. Stejně jako vynalézavé triky a převlečení, které musela princezna Diana používat ke schůzkám se svým partnerem mimo dosah štvavých fotografií a ochranky.

**KAMEŇÁK 4****Režie:** Jan Novák**Hrají:** Václav Vydra nejm., Dana Morávková, Josef Laufer, Hana Čížková, Lucia Molnárová, Jan Skopec, Lubomír Lipský st., Martin Dejdar, Bohumil Klepl, Jiří Pomeje a další

Po deseti letech se opět představují oblíbení hrdinové městečka Kameňák v plné parádě. Pepanovi (V. Vydra) odjela žena Vilma do Austrálie za jejich dcerou a Pepan se synem Pepíkem tak žijí v ryze mužské domácnosti, kde není navařeno a vyžehleno a kde vybuchují vajíčka v mikrovlnné troubě. Kolem Pepana usilovně krouží učitelka Vlasta (D. Morávková), která vycítila příležitost zaplnit

místo po Vilmě. Pepan je však zcela zaneprázdňen novou funkcí – stal se starostou Kameňákova. Po svém předchůdci zdědil přízvisobivého tajemníka Bohouše (B. Klepl). Jejich první společnou misí na radnici je založení městské policie, protože, jak známo, příjmy z udělených pokut jdou rovnou do městské kasy.

**● KINO U VÁS DOMA ●****KOUZELNÍCI**

Režie: Don Scardino, **hrají:** Jim Carrey, Steve Carell, Steve Buscemi, Olivia Wilde, James Gandolfini, Alan Arkin, Brad Garrett a další. Po rozchodu s dlouholetým spolupracovníkem je populární, ale již znučený kouzelník Burt Wonderstone (Steve Carell), jenž předvádí své triky pouze pro obecenstvo v divadle, nucen čelit novému pouličnímu mágovi (Jim Carrey), který na sebe strhává stále větší pozornost. Wonderstone tak povolá zpět svého kolegu (Steve Buscemi), aby si znovu získal přízeň publika. Soubor kouzelníků může začít.

**JACK A OBŘI**

Režie: Bryan Singer, **hrají:** Nicholas Hoult, Eleanor Tomlinson, Ewan McGregor, Stanley Tucci, Eddie Marsan, Ewen Bremner, Ian McShane a další. Uznávaný režisér Bryan Singer přináší na filmové plátno nový, neobyčejný pohled na pohádkovou klasiku. Snímek Jack a obři vypráví o odvážných kouscích chudého statkářova pomocníka Jacka, který bezděčně otevře bránu mezi světem lidí a říší strašlivých obřů. Ti se před mnoha staletími, po krvavé bitvě s lidmi, stáhli do svého království vysoko v oblacích. Jenže Jackovi náhodou vyroste fazole s obřím stonkem a v moci poražených kvelačných titánů se ocitá jeho milovaná princezna Isabelle.

**MUSÍME SI POMÁHAT**

Režie: Jan Hřebejk, **hrají:** Boleslav Polívka, Csongor Kassai, Jaroslav Dušek, Anna Šišková, Jiří Pecha, Martin Huba, Simona Stašová, Vladimír Marek, Jiří Kodet, Richard Tesařík, Kryštof Hanzlík, Anička Jarchovská, Otto Ševčík, Iveta Dušková.

Velmi úspěšná okupační komedie je dalším společným dílem autorské dvojice scenáristy Petra Jarchovského a režiséra Jana Hřebejka. Tvůrci se dívají na tragické období českých dějin s odstupem, s komediální nadšátkou i s porozuměním pro lidskou slabost. V místy až překvapivě napínavém příběhu vycházejí ze skutečných epizod, jež se odehrály během protektorátu. Smutným hrdinou vyprávění je maloměstský úředník Čížek, který pod tlakem okolností schová ve svém bytě židovského uprchlíka. Film získal pět Českých lvů, Cenu české filmové kritiky a byl nominován na Oscara.

**PŘÍBĚH MÉHO SYNA**

Režie: Sergio Castellitto, **hrají:** Penélope Cruz, Emile Hirsch, Jane Birkin, Mira Furlan, Adnan Haskovic, Saadet Aksoy, Pietro Castellitto, Branko Djuric, Sergio Castellitto, Isabelle Adriani, Sanja Vejnovic, Luna Mijović. Příběh z období válečnického Sarajeva pojednává o síle mateřské lásky, obrovských ztrátách, šrámech na duši a krutosti války. Provedou vás jím Gemma a její dospívající syn Pietro, kteří 16 let po úprku z válečnického města navštěvují jeho zdevastované trosky a hledají v nich milovaného otce a muže Diega. Gemma si zde snaží vyjasnit jak problémy se synem, tak i se svou minulostí, zatímco Pietra vhání do náruče náhradní matky. Proč? Na to se podívejte sami.

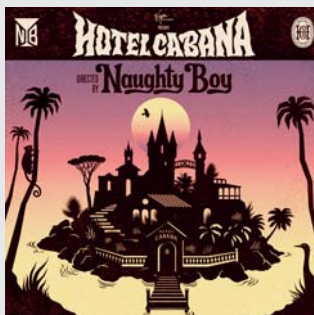




připravila: Kateřina Stárková, foto: archiv firem

**NIRVANA SLAVÍ 20 LET**

Je bez diskuze jednou z největších rockových legend a zástupců stylu grunge. Songy Nirvany ovlivnily milióny fanoušků po celém světě a stovky dnes úspěšných kapel a interpretů, kteří na repertoáru této americké trojice vyrůstali. Její nejúspěšnější deska byla **“Nevermind”** z roku 1991, které se prodalo více než 30 miliónů kusů. Obrovský úspěch ale zaznamenalo i poslední studiové album **“In Utero”**, které vyšlo o dva roky později. Právě tato deska oslavila v září kulatých **20 let od svého prvního vydání**. A nyní vychází v jubilejní reedici. V prodeji je také DVD, na němž je poprvé ke zhlédnutí kompletní záznam legendárního koncertu Nirvany, který kapela odehrála v prosinci 1993 v Pear 48 v Seattlu. Kromě toho nosič nabízí i několik raritních živých vystoupení kapely, která se na veřejnost dostanou taktéž úplně poprvé.

**NAUGHTY BOY – HOTEL CABANA**

Britský zpěvák, skladatel, producent, všestranně nadaný hudebník a rapper **Naughty Boy** patří k velkým hudebním překvapením posledních měsíců. Jeho aktuální hity bodují na předních místech světových hitparád, a tak asi není lepší okamžik na vydání celé desky než právě teď!

V současnosti patří k těm nejžádanějším hitům jeho chytlavá pecka **“La La La”**, která se v mnoha světových žebříčcích vyšplhala až na nejvyšší příčku. Naughty Boy právě vydává svoje debutové album **“Hotel Cabana”**, které obsahuje čtrnáct písní a čtyři bonusy k tomu.

**ELTON JOHN SE VRACÍ KE KOŘENŮM**

LEGENDÁRNÍ BRITSKÝ ZPĚVÁK A FENOMÉNNÍ HUDEBNÍK **ELTON JOHN** POTĚŠÍ SVÉ FANOUŠKY NOVÝM STUDIOVÝM ALBEM POJMENOVANÝM **“THE DIVING BOARD”**. ALBUM BUDE DLE JEHO VLASTNÍCH SLOV NÁVRATEM DO MINULOSTI. SLIBUJE KLASICKÝ ZVUK PÍANO-BASA-BICÍ, TEDY SOUND, NA KTERÉM POSTAVIL SVÉ PRŮLOMOVÉ DESKY Z POČÁTKU 70. LET. ALBUM **“THE DIVING BOARD”** VYCHÁZÍ V NĚKOLIKA RŮZNÝCH FYZICKÝCH FORMÁTECH. ZÁKLADNÍ EDICE NA CD A VINYLU OBSAHUJE CELKEM PATNÁCT PÍSNÍ, DE LUXE VERZE JE OBOHACENA O ČTYŘI DALŠÍ SONGY. SKALNÍ FANOUŠCI JISTĚ SÁHNOU PO LIMITOVANÉM SUPER DE LUXE BOXU, KTERÝ KROMĚ ROZŠÍŘENÉ VERZE CD OBSAHUJE VINYL, KNIHU A BONUSOVÉ DVD PODOKRÝVAJÍCÍ ZÁKULISÍ VZNIKU CELÉ DESKY.

**KEANE POPRVÉ REKAPITULUJÍ**

Na svém kontě mají pět veleúspěšných alb a celkem již prodali více než jedenáct miliónů desek. Není tedy divu, že se kapela rozhodla po více než deseti letech své úspěchy zrekapitulovat. V listopadu se na trhu objeví výběr nazvaný prostě **“The Best Of Keane”**, který mapuje veškeré dosavadní úspěchy a přidává i něco navíc. Fanoušci této čtveřice z Východního Sussexu se dočkají celkem osmnácti největších hitů a jako bonusu i dvou novinek. Jmenovitě jde o skladby **“Higher Than The Sun”** a **“Won't Be Broken”**. Keane i tentokrát myslí na své nejměkkější fanoušky a bestofku vydají v několika formátech. Kromě té základní se na trhu objeví i de luxe a super de luxe verze.

**RICHARD MÜLLER PŘEDSTAVUJE HLASY**

Legendární slovenský zpěvák **Richard Müller** přichází s jedinečným projektem **HLASY**. Několikanásobný Zlatý slávik se spojil se skupinou **Fragile** a nacvičuje svoje písně v nových úpravách – bez použití jediného nástroje! Fanoušci se tedy mohou těšit nejen na nové album, ale i na turné, kde slovenský zpěvák předvede fantastickou formu při interpretaci “a cappella”. Za zvládnutím každé skladby jsou hodiny dřiny. Pro Richarda Müllera a skupinu Fragile je to však dobrodružství, které je napínavé až nebezpečné. Stačí, když se jeden zmýlí a celá skladba se může zhroutit. Proto je název skupiny Fragile (francouzsky křehký) tak výstižný. Navíc **HLASY** si v podání “a cappella” připravují nejen hity, ale i méně známe skladby Richarda Müllera.

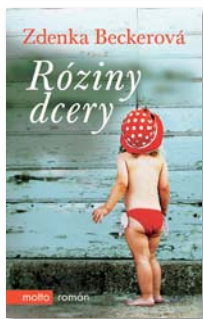
**TALENTOVANÁ LENNY**

Devatenáctiletá dcera populární zpěvačky Lenky Filipové potvrzuje rčení o tom, že jablko nepadá daleko od stromu, naopak může se zakutálet i za hranice obvyklé domácí hudební reality. Mladá, krásná a až neuvěřitelně talentovaná písničkářka a muzikantka vydala své první autorské EP s vlastní hudbou a texty **All My Love**, kterým se rozhodla vstoupit do velkého hudebního světa.



RÓZINY DCERY ZDENKA BECKEROVÁ

Příběh o rodině, jejíž členy osud odvádí do různých koutů světa, je líčený z pohledu sestery Iris, Jasmíny, Kamily a jejich kamarádky Evy. Mezi matkou Rózou a jejími třemi dcerami vznikají konflikty, které trvají celé roky. Matka od nich vyžaduje příliš, nikdy je nepochválí a zatahuje je do rozličných intrik. V pozadí všeho je navíc staré rodinné tajemství, které rodinu tíží a vyplouvá na povrch až po mnoha letech. O ostatní se postará socialismus. Rodina se rozpadá. Iris emigruje do Ameriky, Jasmína do Rakouska, nejmladší Kamila zůstane v Bratislavě a později tragicky zahyne. Co se vlastně stalo? **Vydalo Moto, cena 289 Kč.**



ZEPTEJ SE MÁMY HALINA PAWLOWSKÁ

Autorka vtipně a s láskou vypráví o své početné rodině a v knize nabízí také 100 receptů, které by měly zaručit dlouhý věk. „Mé mámě je devadesát tři, táta umřel v devadesáti. Ze šestnácti mých strýců a tet z tohoto světa nejdřív odešla teta Marika. Bylo jí teprve osmdesát osm, rekordmanem je strýc Bohdan, nedávno oslavil sto dva let. A tak jsem se mámy zeptala: „Mami, co mám dělat, abych žila tak dlouho jako vy?“ A máma mi řekla: „Jez to, co jedla tvá rodina! A pak nejen, že tu budeš do sta, ale budeš mít i menší zadek!“ A proto jsem sebrala sto receptů svých starých příbuzných a nabízím vám všem moc chutný elixír na dlouhý a veselý život!“ **Vydalo Moto, cena 249 Kč.**



S TEBOU UŽ NIKDY ALEXANDRA POTTER

Romantický příběh od úspěšné britské autorky je plný humoru a vypráví o tom, jak to vypadá, když se dívčí sen o nalezení toho pravého splní od puntíku. Aneb co se stane, když najdete toho pravého a pak zjistíte, že se ho nemůžete zbavit. **Vydalo nakladatelství Kristian, cena 251 Kč.**



připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock, archiv firem



MUŽI TO RÁDÍ OBLÉ PIERRE DUKAN

Kniha francouzského lékaře a známého obezitologa a dietologa je obranou a rehabilitací ženskosti a ryzích ženských tvarů. Je také pojednáním o dějinách sexuality - přináší obraz historického vývoje měřítek ženské krásy, popisuje proměny ženství v různých kulturách minulosti i současnosti. **Vydalo nakladatelství Rybka publishers, cena 259 Kč.**



BOŽSKÝ BASTARD CHRISTINA LAURENOVÁ

Pracující studentka administrativy má jediný problém, svého nového, nesnesitelného a zároveň neodolatelného šéfa, který se vrátil z Francie, aby vedl rodinný podnik. Ani jeden z nich není příznivcem románeků na pracovišti, touha je ale silnější než pravidla. **Vydalo nakladatelství JOTA, cena 238 Kč.**



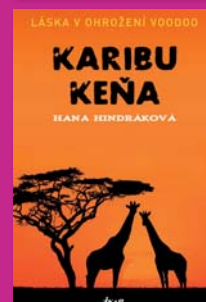
DĚDICTVÍ ANEB JAK HELENA KE ŠTĚSTÍ PŘIŠLA C. D. PAYNE

Helena žije poněkud neutěšený život. Mládí pryč, manželství nefunkční a děti si vzpomenu jen kvůli penězům. Vše se změní, když zdědí po tetičce domek kdesi v „Zapadákově“ a připlete se jí do cesty pohledný profesor angličtiny. **Vydalo nakladatelství JOTA, cena 230 Kč.**



KARIBU KEŇA HANA HINDRÁKOVÁ

Když se život ženy zredukuje na jedno obrovské zklamání v lásce a nic už jí nebaví, je čas udělat za vším tlustou čáru. Tak uvažuje hlavní hrdinka příběhu Karibu Keňa, Sára Ječmínková. Rozhodne se neplakat nad ztracenými iluzemi a začít znovu. Proto odchází z rodného města za prací jako delegátka cestovní kanceláře a její cesta vede na „černý kontinent“ do jedné z nejhezčích zemí Afriky – do Keni. Sára zapomíná na zlomené srdce a naprosto nečekaně se nechá okouzlit nejen Afrikou, ale také mužem. Zamilované mladé ženě však její štěstí někdo nepřeje a snaží se ji ohrozit temnými praktikami starými jako lidstvo samo – černou magií. Podaří se Sáře odolat zlým kouzlům a uchránit si své štěstí a právo na lásku? **Vydal Ikar, cena 249 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,



kladno@naturhouse-cz.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@vychovavevyzive.cz

Olympia

Písecká 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

Obchodní centrum Krakov

Hnězdenská 595, 180 00 Praha 8,
tel.: 608 844 850,
ockrakov@naturhouse-cz.cz

Otevíráme 1. 11. 2013!

Vítězné 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 Křížka 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

naturhousekosice@gmail.com

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



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

ZLÍN

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

ZNOJMŮ

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 otevřeme pobočku
NATURHOUSE v Trutnově.

SLOVENSKO

BRATISLAVA

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

NC Centrální

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,

PREŠOV

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

SEREDĚ

Parková 4605, 926 01 Sered,
tel.: +421 915 772 793,
naturhouse.sered@gmail.com

TRENČÍN

Farská 2, 911 01 Trenčín,
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





VE VAŠÍ
POBOČCE
NATURHOUSE
V LEDNU
2014!

KRÁSA:
PO ČEM ŽENY TOUŽÍ...
... A S ČÍM POMOHOU
SLUŽBY SALONU?

WELLNESS:
JÓGA A MEDITACE
PROČ JSOU TAK
DŮLEŽITÉ?

GASTRO:
ARGENTINA – ZEMĚ
DOBRÉHO JÍDLA I PITÍ

ZDRAVÁ VÝŽIVA:
VITAMÍNY NA ZIMU

PROFIL:
PENÉLOPE CRUZ

PARTY
PERFECT
WITH
*Penélope
Cruz*



PARTY
PERFECT
WITH
*Penélope
Cruz*



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě



TOP 1
GLOBAL FRANCHISES

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 40 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 290 000 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.

www.naturhouse-cz.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

Staňte 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