

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK II • ČÍSLO 6/2014
CENA 49 Kč • 1,95 €

NEDAŘÍ SE VÁM ZHUBNOUT?

Co když jen
zadržujete vodu?

CESTA ZA KRÁSOU:

Vyzkoušeli jsme
nové kosmetické
metody

JEDNA LŽIČKA DENNĚ STAČÍ

Nesolte si zbytečně život!

VAŠE DIETA:

► Andrea z Opavy

-56 KG

► Michal z Bratislavy

-45 KG

PENÉLOPE
CRUZ: MADONNA
MADRIDU



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
Alena Přídová
Štěpánka Štěpánová

Vedoucí editorka:
Mgr. Jana Heřmánková

Redaktoři:
Daniela Beniaková
Renata Burešová
Eva Fraňková
Markéta Škaldová
Kateřina Stárková

Korektury:
Jana Pfefferová
Dominika Černá

Art direktor:
Zbyněk Mareš

Grafička:
Daniela Marešová

Obrazový editor:
Helena Oráčová
Anna Rychterová

Fotografie na obálce:
Lindex

Fotografie v čísle:
archiv firem, Shutterstock, Isifa

Inzerce:
MC CONSULTANT s.r.o.
Jana Holoubková
tel.: +420 728 670 959
Karolína Kleinová
tel.: +420 725 862 011
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.

Rok 2014: Svěží vítr

Právě jste otevřeli první číslo nového roku. Opravdově čistě zase první! Začínáme opět od jedničky. Proč to tedy nepojmout symbolicky a nepřijmout jako výzvu ve svém životě něco změnit?

My jsme přichystali také změny. A pevně doufáme, že k lepšímu. Nově jsme připravili namísto stávajících 4 hned 10 skvělých receptů. Najdete je na stránkách 64 až 68 rozdělené do tematických sekcí gurmán, fitness a low-cost a propojené také v 14denním stravovacím plánu. Dále vám postupně představíme redakční tým či nové spolupracovníky redakce z oboru zdravé výživy.

Ale zpět k vám. Všechno, co končilo čtyřčíslím 2013, je neodmyslitelně pryč. Možná se ještě vzpomínáte z dvojnásobného pracovního nasazení, vánočního i povánočního stresu, nenaplněných lednových předsevzetí a všeho, co s koncem roku už tradičně souvisí. A tak jsme si řekli, že byste si zasloužili trochu odpočinku. Následující stránky se proto nesou ve jménu klidu, restartu organismu, načerpávání nové síly, zkrátka času pro sebe sama. Inspirací pro změnu se šťastnou čtrnáctkou tu najdete přinejmenším 14. A když vzpomeneme nejdůležitější a vezmeme to pěkně popořádku, zkuste se zamyslet nad vodou. Konkrétně ne jen nad tím, jestli jí přijímáte dost, ale jestli jí zbytečně nezadržujete. To, co potom dělá v organismu, vás rozhodně nepotěší. Report o tomto problému najdete na stránkách 10 až 12. A když už se budete zbavovat přebytečné vody, přestaňte pít hektolitry kávy. Proč, to se dozvíte na stránkách 16 až 17. Sůl je sice dobrý sluha, ale zlý pán a pokud nechcete mít slaný život, nalistujte stránky 32 až 34. Hned potom vás naučíme nové životní filosofii, na stránkách 44 až 45. V extra wellness tipech na straně 46 pak najdete rady, jak se trochu rozmazlit a dobít baterky.

A když už budete redukovat vodu, omezovat kávu, doplňovat vitamíny, méně solit, umět meditovat, cvičit jógu a relaxovat, nezapomeňte ani na svůj vzhled. Tipy, jak se vizuálně zdokonalit, najdete v našem beauty speciálu na stránkách 48 až 51, kde jsme s redakcí vyzkoušely 4 zcela nové kosmetické procedury. A jako třeshinku na dortu pak nalistujte módní stránky. Naše zimní móda vás totiž přesvědčí o tom, že sofistikovanost a ženskost může být doménou i zimních měsíců.

Tak s chutí do změn! Držíme vám palce!

Váš tým PESO PERFECTO

Vanessa Revuelta
ředitelka PESO PERFECTO



18



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- 10** ...za vyšší váhu může u 70 % žen zadržovaná voda v organismu?

EXTRA

- 14** Vitaminy (nejen) na zimu

TÉMA

- 16** Coffeeholic

HVĚZDNÝ PROFIL

- 18** Penélope Cruz: Madonna Madridu

HVĚZDNÁ DIETA

- 22** Břícho mám ploché od smíchu

DIETA

- 24** Hubneme s NATURHOUSE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

- 32** Lžička denně stačí

ZDRAVÍ

- 36** Zahřívajte se
38 Otázky pro vaše oči
40 Tipy pro zdraví

FITNESS

- 42** 14denní výživový plán

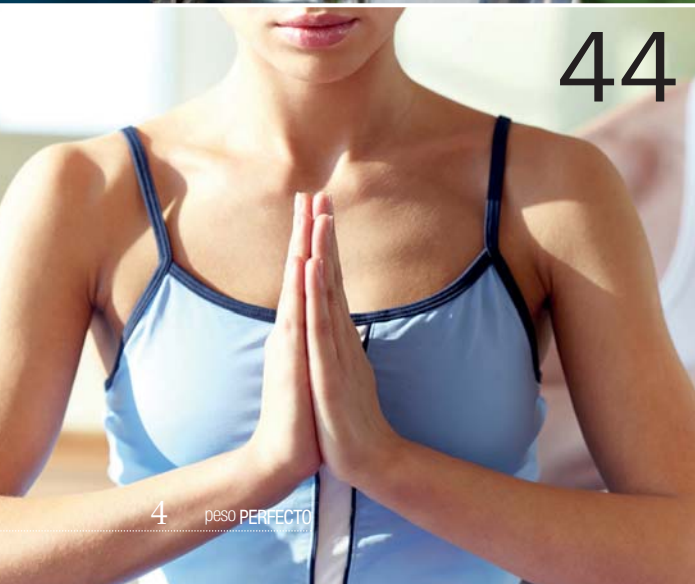
WELLNESS

- 44** Tělo i mysl v offsidu?
Zkuste jógu a meditujte

32



44



PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

46 Wellness tipy

KRÁSA

48 Po čem ženy touží?

52 Drahé kovy

54 Tipy pro krásu

MÓDA

56 V hlavní roli extravagance

58 Ledolamy

60 V pouzdru

61 Odhodláni přežít

GASTRO

62 Buen provecho
á la Argentina

64 Recepty

69 Tipy pro dobrou chuť

CESTOVÁNÍ

70 Thajsko: Země krás,
úsměvů, erotiky i divočiny

73 Recepty z cest

SERVIS

6 Píšete nám

7 PP poradna

8 Neuniklo nám

55 Předplatné

76 Kulturní mix

76 Hudební novinky

77 Filmové novinky

78 Knižní novinky

79 Pobočky NATURHOUSE

82 V příštím čísle

56



62



70



Píšete nám...



Sexy dekolt

Zaujal mne článek na téma sexy dekolt. Z prsou jsem po výrazném zhubnutí měla komplexy, přeci jen tuk šel dolů všude. Operace jsem se vždycky bála, ale docela mne zaujala injektážní aplikace výplňového gelu. Zatím je jen málo salonů, které tuto službu nabízí. Nejsem z Prahy, takže to budu mít komplikovanější, ale vážně o tom uvažuji a děkuji za tip.

Hela, emailem

jedno velké avízo: „Dámy, chraňme si svá prsa...“ Pak už totiž stačí málo a může být pozdě.

**Daniela Fikotová,
Brandýs nad Labem**



Děkuji za tipy na účesy. Zvolila jsem váš messy chic a opravdu jsem se alespoň na jeden večer stala hvězdou. Navíc mě překvapilo, jak moc jednoduché je si takový účes vytvořit.

Tereza Rambejsková, Praha



Vánoce bez výčitek

Díky za článek Vánoce bez výčitek i za recepty na nekalorické cukroví. Je důležité si uvědomit, že kila přes svátky nepřidává ani tak jídlo, jako ten „povinný“ stres a shon okolo. Snažíme se celá rodina hubnout, respektive jíst zdravě a PESO PERFECTO je naším věrným průvodcem.

Kamila, emailem

Kde čtu PESO PERFECTO nejraději?

„V kavárně nebo restauraci před pracovní schůzkou. Vždycky se najde někdo, kdo se zpozdí a tak mám čas minimálně na jeden článek,“ Martin (Praha).



80 DNÍ

Tentokrát pro vás máme dáreček opravdu šťavnatý. **Všechny uveřejněné příspěvky odměňujeme dvěma díly z trilogie 80 dní – Barvy smyslnosti a Barvy dychtivosti.** Trilogie 80 DNÍ je barvitý provokativní příběh erotické touhy, smyslnosti a naplnění. Rozešla by se mladá žena s přitažlivým, slušně situovaným mužem, který už možná pomýšlí na založení rodiny? Patrně ne. Summer se však nedá vtěsnat do obvyklých příhrádek, chce najít sama sebe a touží po partnerovi, jenž ji přijme celou i s její submisivní smyslností. Hudba totiž této houslistce k erotickému naplnění nestačí. Když jí výtržníci v metru zničí housle, překvapivě ji osloví neznámý muž, kterého fascinuje její rusovlasý zjev. Nabídne jí nové, drahé housle pod podmínkou, že mu zahraje nahá. Více na: www.80dni.cz.



Stud nebo život?

Chtěla bych reagovat na článek Stud nebo život. Vážím si toho, že i PESO PERFECTO si našlo čas a chuť upozornit na důležitost prevence. Sama si rakovinou prsu právě procházím a z vlastní zkušenosti připojuji ještě

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@peso-perfecto.cz. V každém čísle pět dopisů vybereme, otiskneme a odměníme drobným dárečkem, který vás, doufám, potěší.

S poděkováním za vaši přízeň **Jana Tobrmanová, šéfredaktorka**



Štěpánka Štěpánová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE

NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ ŠTĚPÁNKA ŠTĚPÁNOVÁ, HLAVNÍ VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ NATURHOUSE.



MÁM STÁLE HLAD

Hezký den, už přes měsíc navštěvuji jednu z výživových poraden NATURHOUSE. První týden jsem držela pestrou dietu. Neměla jsem hlad, zhubla jsem, jídelníček byl velmi chutný, takže mi vše skvěle vyhovovalo. Po tomto týdnu jsem také měla nejlepší výsledky. Zhruba třetí týden jsem ale přešla na dietu, jejíž hlavní součástí je zařazení pudingu a polévek SLIMBEL 2 dny v týdnu. Problém je, že mě tato strava vůbec nezasytí a po pudingu i polévce mám hlad. Po tomto týdnu jsem měla i přírůstek tuku a hlavně jsem měla strašné sklony k hřešení. Je pro mě tedy takový jídelníček vhodný? Je dobře, že mám hlad, anebo bych se měla vrátit zase k pestré stravě?

Klára Singelová, H. Měcholupy

Dobrý den, Kláro, děkuji za Váš dotaz. To, že máte hlad, určitě dobře není. Při pocitu hladu se organismus brání odbouráváním tuků. Bohužel neznám další podrobnosti, jakým způsobem jste dodržovala jídelníček apod., proto nemohu posoudit, jestli jste někde neudělala chybu. O všem se poraďte přímo s Vaší výživovou poradkyní, ke které docházíte. Určitě Vám jídelníček nastaví tak, abyste nehladověla a nadále pokračovala v hubnutí.

PO VÁNOCÍCH NA SVOU VÁHU

Dobrý den do redakce, mám jako spousta žen ten problém, že bojuju s povánočními kily. Můj

přírůstek je sice jen tři kilogramy, ale abych byla spokojená se svou váhou, chtěla bych zhubnout tak pět. Je i pro mne vhodné asistované hubnutí, nebo bych to mohla zvládnout sama s vaším čtrnáctidenním dietním plánem? Děkuji za odpověď.

Martina B., Velké Přílepy

Dobrý den, Martino, děkuji za tematický dotaz. S naším 14denním dietním plánem, který je uveden na stranách 42 a 43 v každém vydání PESO PERFECTO, si určitě váhu daleko lépe uhlídáte i během náročných svátků. Neměla byste tedy přibrat zmiňované 3 kg. Pokud ale chcete zhubnout 5 kg, doporučila bych Vám navštívit nejbližší výživovou poradnu NATURHOUSE, kde Vám zajisté poradí a výsledky by se měly dostavit již po prvním týdnu.

JÍDLO NA DOBITÍ „BATEREK“

Zjara mívám každoročně strašné potíže s únavou. Opravdu ale tak silné, že kolikrát už je moje tělo tak vyčerpané, že podlehnu prvním virům, či dostanu horečku z celkového vyčerpání organismu. Mám to dáno geneticky a podle lékaře za tím nestojí žádný vážnější zdravotní problém, jen jsem prý senzitivnější. Jde třeba i toto upravit stravou? Jen doplním, že to máme v rodině dědičné...

Jitka Š., Praha

Milá Jitko, to, jakým způsobem se stravujeme, se odráží jak na naší fyzické kondici, tak i na psychickém stavu. Vzhledem k tomu, že neznám detaily o tom, jak se stravujete a vůbec jaký životní styl provozujete, mohu Vám poskytnout pouze všeobecné rady. Aby k takovým stavům vyčerpání nedocházelo, měl by člověk celoročně dodržovat zásady zdravé výživy, zařadit aktivní pohyb, dostatek

odpočinku a spánku. Z jídelníčku byste v první řadě měla vypustit kofein a nápoje colového typu, alkohol, bílý cukr, bílou mouku, omezit tučné maso. Měla byste zařadit dostatek zeleniny, ovoce, výrobky z celozrnné mouky, ryby, zakysané mléčné výrobky a v průběhu dne vypít alespoň 2l čisté vody. Při pocitu vyčerpání je vhodné zvýšit přísun vitamínu E, B, C, z minerálních látek hořčík a také koenzym Q10. S důvěrou se můžete obrátit na jakoukoliv výživovou poradnu NATURHOUSE, kde Vám rádi pomohou v boji proti jarní únavě.

Dobrý den,

každé číslo čtu příspěvek od pana Antonyho o detoxikaci organismu. Když to ale různě porovnávám s radami mé učitelky jógy, liší se. Ta zase totiž doporučuje nedetoxikovat organismus vícekrát než dvakrát za rok. Jaký na to máte názor? A můj druhý dotaz s tím tak trochu souvisí – jak se z odborného hlediska díváte, prosím, na šankpraksalánu? Je to vhodné, nebo nebezpečné? Děkuji za vše.

Marta G., Litoměřice

Milá Marto, děkuji za oba Vaše dotazy. Nejprve k tomu prvému. Kolikrát za rok detoxikovat organismus, se nedá určit stejně pro všechny. Má na to vliv hodně faktorů, jako způsob stravování, v jakém prostředí žijeme, stres apod. Všeobecně se doporučuje 2x za rok – na jaře a na podzim. Co se týká Vašeho druhého dotazu, osobně nejsem zastáncem podobných razantních očištných kúr. Zde se jedná o spojení popíjení vody se solí a speciálními cviky. Solný roztok může navíc uškodit střevní mikroflóře. Raději bych volila popíjení zeleninových a ovocných šťáv, které Vám navíc dodají vitaminy, minerální látky a vlákninu, která je nejpřirozenější složkou naší stravy pro očistu střev.



PĚT RAD PRO FOTKY JAKO OD PROFÍKA

Fotografování není ani tak věda, jako kreativní činnost. Nejkrásnější snímky dělá samozřejmě nápad a zpracování. To se naučit nedá. Co však nacvičit můžete, je správná technika. Aby i vaše fotografie vypadaly skutečně „profi“, držte se pěti jednoduchých rad pro začátečníky. Dávejte si pozor na pozadí. Pamatujte, že fotografie je jen dvourozměrná. Takže pozor na sloupce vyrůstající z hlavy a podobně. Za objektivem se snažte snímek pomyslně rozložit na třetiny svise i vodorovně. Hlavní sdělení nikdy neumísťujte na střed, ale zkuste jej zachytit vždy v některé z třetin. Profi fotka by měla být zaostřena na hlavní sdělení fotografie – květ, postavu, věž a tak dále, které ale nemusí být striktně ve středu obrázku. Vypněte proto automatické nastavení zaostřování na střed. Další pravidlo je nastavit se vždy po směru paprsků slunce. V opačném případě bude fotka tmavá. Pokud fotíte na ostrém slunci, zapněte si blesk. Eliminujete kontrasty a dostanete více světla i do tmavých stínů. Pokud chcete fotit jen příležitostně, stačí vám digitál do kapsy. Pokud se chcete fotografií věnovat více a nespokojíte se s pár snímky k významným událostem, vyberte si digitální zrcadlovku **(na obrázku Canon EOS 70D, v síti EURONICS za 30 990 Kč)**. Odborníci však radí, držet se v každém případě značek Canon a Nikon.



JAK MOC SOUVISÍ VZHLED POTRAVIN S JEJICH BLAHODÁRNÝMI ÚČINKY?

Vědci potvrdili, že pozitivní význam některých potravin pro lidský organismus může souviset s jejich samotným vzhledem. Říká se tomu „doktrína znamení“. Spoustu potravin má vzhled, kterým se podobá tělesnému orgánu nebo má psychologickou funkci a tento vzor se chová jako signál nebo znamení o tom, jaký užitek z potravy konzument má. Tak například rajče má čtyři komory a je červené stejně jako srdce a téměř všechny výzkumy dokazují, že rajčata jsou ta pravá potrava pro srdce a krev. Vlašský ořech připomíná mozek. Dvě části – jedna větší, jedna menší, stejně jako mozkové hemisféry. I brázdy a záhyby jsou na ořechu jako na mozkové kůře. Ořechy pomáhají rozvíjet více než tři tucty neurotransmiterů pro fungování mozku. Obdobně je to i s fazolemi. Nepřipomínají vám ledviny? Fazole vlastně ledviny uzdravují a pomáhají udržovat jejich funkci. A takových podobností najdete mnohem více...



ZPRÁVY Z PAŘÍŽE OD MÓDNÍ IKONY

PAŘÍŽ A MÓDA K SOBĚ NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ A PRÁVĚ V PAŘÍŽI SE ZRODILA NOVÁ MÓDNÍ IKONA, KTEROU NYNÍ OBDIVUJE CELÝ SVĚT – INES DE LA FRESSANGE. PŮVODNĚ TOPMODELKA DOMU CHANEL SE TOTIŽ VRHLA NA KARIÉRU MÓDNÍ NÁVRHÁŘKY A ZBOŘILÁ MÝTY NEJEN O KOMBINOVÁNÍ, ALE I O LUXUSU. V KNIZE SE ŠARMEM PAŘÍŽANKY, KTERÁ SE STALA MÓDNÍ BIBLÍ TISÍCŮ ŽEN, MIMO JINÉ POPISUJE SÍLU DOPLŇKŮ. RAZÍ HESLO, ŽE ČLOVĚK NEMUSÍ BÝT ZAHALENÝ V LUXUSU OD HLAVY AŽ K PATĚ, ALE MĚL BY CÍLIT HLAVNĚ NA DETAIL. PRÁVĚ PROTO SE ZAČALA VĚNOVAT NAVRHOVÁNÍ ZDÁNLIVÝCH DROBNOSTÍ, KTERÉ VŠAK MAJÍ MAXIMÁLNÍ EFEKT. NYNÍ DO ČECH DORAZILA JEJÍ NOVÁ KOLEKCE PER, HÁČKY NA KABELKY ČI STYLOVÉ ZÁPISNÍKY POD STEJNOJMENNÝM BRANDEM INES DE LA FRESSANGE. VÍCE NA WWW.EMOTIO.CZ.



„TALK TO THIS“ – A NEPŘÍJEMNÉ TELEFONÁTY SE VYŘEŠÍ ZA VÁS

Kdo by neznal situaci zdoulhavých monologických telefonátů, během kterých máte prostor odpovídat pouze „hm“, „ano“, „opravdu“? Právě proto výrobce energetických drinků Fakeer uvedl aplikaci Talk to this. Jak funguje v praxi? Když vám někdo zavolá a zjistíte, že s dotyčným nechcete mluvit, jednoduše vytočíte předdefinované číslo a hovor bude přeměrován na server, který jej převezme za vás. Telefonát můžete ztlumit a sledovat vzdáleně. Aplikace umí automaticky rozpoznat pauzy v hovoru, které druhá osoba říká a udržet tak konverzaci. Můžete také vyznačit fráze, které používáte, takže aplikace mluví jinak na různé volající. Pokud jiná osoba



dostane podezření a zvýší svůj hlas, aplikace zjistí změnu výšky hlasu a předstírá ztrátu signálu pomocí předem připravených frází. Aplikace je zatím dostupná pouze pro operační systém Android. Nahrajete ji lehce i do jednodušších telefonů například Samsung Galaxy Y Duos (**cena v síti EURONICS, 2890 Kč**). Pak si v aplikaci nahrajete několik neutrálních hlášek a zadáte telefonní čísla lidí, u kterých chcete, aby se aplikovaly. Přesměrovaný hovor je zpoplatněn dle vašeho tarifu. Instrukční video si můžete prohlédnout na: <http://www.fakeer.cz/cs/>.

KVALITA POTRAVIN SE PŘECI JEN DÁ URČIT

Rozeznat dnes kvalitní potraviny od nekvalitní je velmi obtížné. Chuť totiž nemusí být jednoznačným hodnotícím kritériem. Dívejte se spíše na označení. Například značku Klasa uděluje ministerstvo zemědělství už více než deset let. Výrobky, které známku nesou, jsou ryze české a v prvotřídní kvalitě. To znamená, že splňují regulativa na pěstování, sklizeň i samotnou výrobu. Podmínky zahrnují například to, že výrobek nesmí obsahovat strojně oddělené maso (tzv. separáty), přísněji navíc certifikační orgán posuzuje výrobky obsahující náhražky surovin. Berličkou při nákupu jsou i potraviny označené bio. Potraviny označené logem bio musí být vyrobeny v rámci ekologického zemědělství. Podmínky určuje zákon 242/2000 Sb. Každá potravina nesoucí tuto značku musí projít procesem přísné certifikace.



ZAHŘEJTE SE TAK, ABYSTE NIKOMU NEUBLÍŽILI
KRBY ČI KRBOVÁ KAMNA DODÁVÁJÍ NAŠIM OBYDLÍM V SYCHRAVÉM OBDOBÍ NEJEN TEPLO, ALE TAKÉ NEOPAKOVATELNÉ KOUZLO. JENŽE ROZDĚLÁNÍM JEDNOHO OHNĚ VYPUSTÍME DO OVZDUŠÍ MILIONY

ČÁSTIC ŠKODLIVÝCH LÁTEK. VEDLE TOHO MŮŽE SPOUSTA PODPALOVAČŮ, NAPŘÍKLAD TĚCH NA PETROLEJOVÉ BÁZI, POŠKOZOVAT LITINOVÝ POVRCH SAMOTNÝCH KAMEN NEBO KRBŮ. PROTO SE NYNÍ NEJEN EKOLOGOVÉ PŘIKLÁNĚJÍ K POUŽÍVÁNÍ PŘÍRODNÍCH EKOLOGICKÝCH PODPALOVAČŮ. VYRÁBÍ SE Z OBNOVITELNÝCH MATERIÁLŮ BEZ JAKÉKOLIV ZÁTĚŽE PŘÍRODY. JEJICH HOŘENÍ JE ZCELA BEZ ZÁPACHU A SAZÍ. JAKÉ PRODUKTY SI VYBERETE, ZÁLEŽÍ NA VÁS. V KAŽDÉM PŘÍPADĚ BY MĚLY VYHOVOVAT VELMI PŘÍSNÝM ZÁKONNÝM PŘEDPISŮM A NORMÁM, BÝT PRAVIDELNĚ TESTOVÁNY V PŘÍSLUŠNÝCH ZKUŠEBNÁCH A SPLŇOVAT EKO KRITÉRIA, TAK JAKO NAPŘÍKLAD ŘADA SOLO.

UMĚNÍ UKRYTÉ V JEMNÉ PĚNĚ

Trend latté art stále sílí. Alespoň v lepších kavárnách je dnes zcela běžným servisem, že v kávové pěně objevíte jednoduché stylizované obrázky. Pakliže se chcete stát přímo profesionálem v oboru, můžete navštěvovat kurzy latté art, které končí certifikátem.

Srdíčko pro efekt, když přijde návštěva, ale zvládnete při trošce šikovnosti i sami doma. Stačí, když budete mít kvalitnější kávovar s tryskou na šlehání mléka, budete používat jen mléko plnotučné a vždy vychlazené, zbavíte jej bublinek opakovaným promícháním a budete pěnu nalévat jen tím způsobem, že hrníček s espressem nakloníte tak, aby stál hranou k vám a z výšky deseti centimetrů začnete lít. A pokud chcete vědět, jak přesně na to, můžete mrknout na video na Youtube. My v redakci jsme se učili na kávovaru Espresso DeLonghi Intens (cena v síti EURO-NICS, 25 191 Kč), který jsme měli zapůjčený na testování. No a pátá káva už vypadala opravdu profesionálně ☺.



JAK SE HUBLO DŘÍVE ANEB NEJKONTROVERZNĚJŠÍ DIETY

I když se ideál ženské a mužské krásy v dějinných etapách několikrát změnil, jedno zůstalo stále stejné – lidé touží po dokonalosti. A to i co se siluety týče. Trend diet se ale plně rozvinul až s počátkem 19. století, ve viktoriánské éře. Právě tady dominovaly těsné korzety, kvůli kterým dámy omdlávaly a umíraly v nízkém věku. Po roce 1900 přišla pěvkyně Maria Callasová s nápadem na tzv. tasemnicovou dietu. Jejím základem bylo konzumovat parazity tasemnice, které ve střevech začaly pohlcovat přijaté jídlo. Ve chvíli, kdy se člověk dostal na požadovanou váhu, polkl antiparazitní pilulku. Zhruba v polovině 19. století se objevily první skutečné „hubnoucí“ pilulky. Jednalo se především o směs s krajně nebezpečnými arzeniky a strychninem, které, pokud člověka nezabily úplně, alespoň zrychlily metabolismus. Období romantismu přineslo snad ještě kontroverznější dietu než ty výše jmenované. Byla totiž založena na konzumaci brambor a popíjení octa. Cílem bylo dosáhnout bledého nešťastného výrazu, který doplnil image rozervaného srdce básníka. Dlouhá léta se zdálo, že tyto diety už nic nepřesáhne. Až do doby než přišel „fletcherismus“. Tato metoda spočívala v rozžvýkání a následném vyplivnutí jídla. Efekt samozřejmě obrovský a vlna nadšení taktéž. Jak se ale v té době řešil neskutečný jojo efekt, který takováto hladovějící dieta musela přinést, bohužel dodnes nevíme.





VODA JE PRO NÁS NEZBYTNÁ. PODPORUJE VSTŘEBÁVÁNÍ ŽIVIN, PŘENÁŠÍ JE K BUŇKÁM, ROZPOUŠTÍ A LIKVIDUJE NADBYTEČNÉ PRODUKTY ORGANISMU. JENŽE NĚKDY SI TĚLO SCHOVÁVÁ I LITRY, KTERÉ UŽ K NIČEMU NEPOTŘEBUJE...

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

Možná ten pocit znáte. Přejde vám, jako byste nějak tak přibrali do břicha, otekly vám prsty, potíte se a váha si dělá, co chce. Nebo se snažíte zhubnout a ono to nejde, i když nehřešíte. A hlavně - cítíte se unavení. To je jen málo z příznaků signalizujících, že zadržujete vodu. U někoho se může jednat o dlouhodobý problém, u někoho o krátkodobou záležitost. V každém případě je však retence (neboli zadržování) vody přinejmenším omezující a měli byste s ní začít co nejdříve něco dělat.

ODVODŇUJTE SE – ZMĚŇTE JÍDELNÍČEK!

Nejlepším způsobem, jak bojovat proti problému, je stejnou cestou, jakou si jej způsobujete. A protože retence souvisí hlavně se stravováním, je potřeba zcela změnit stravovací návyky. Příčinou zadržování vody v těle bývá nadměrné solení a hojná konzumace potravin



Věděli jste, že...

...za vyšší váhu může u žen zadržovaná voda v organismu?

70%

a nápojů obsahujících cukr. Sůl i cukr totiž na sebe vodu vážou. Proto byste měli vynechat uzeniny, pizzu, chipsy, saláty typu kemping, vlašský atd. a sladkosti a sladká jídla. Co byste naopak měli do svého jídelníčku zařadit, jsou bílkoviny, luštěniny, mléčné výrobky, libové maso a dostatek zeleniny.

DEJTE SI DIURETICKOU POLÉVKU

Existují potraviny, které mají tzv. diuretický účinek. To znamená, že pomáhají s odvodňováním. Ze zeleniny jsou to hlavně okurka, řapíkatý celer, zelí, cuketa nebo chřest. Skvělým pomocníkem při odvodňování je konzumace speciální diuretické polévky. Připravíte ji ze dvou cibulí, dvou stroužků česneku, půl šálku řapíkatého celeru, šálku zelí, půlky šálku cukety, hrsti listového špenátu, hrášku a bylinek. Hlavně bazalky a tymiánu. Můžete k ní přidat i cca 200g kuřecího nebo krůtího masa. Měli byste si ji dávat dva dny v týdnu k obědu i večeři. Dojíst se můžete toustem s nízkotučným tvarem, bílým jogurtem nebo zeleninou. Důležité je, abyste si polévku nedali dva dny



po sobě jdoucí. Polévka má sníženou výživovou hodnotu. Proto se doporučuje zařadit mezi dva polévkové dny jeden, kdy si k obědu dáte porci luštěnin (cca 100 až 120 gramů) s lehce stravitelnou bílkovinou například vejcem, omeletou, tofu a k večeři dušenou zeleninu či salát ideálně s libovou rybou. Dojíst se opět můžete jogurtem s vlákninou FIBROKI.

NEPODCEŇUJTE PITNÝ REŽIM

I když to může vypadat, že v těle máte vody dost, dodržování správného pitného režimu je nezbytné. Denní příjem by měl



ČASTO se zdržovaná voda projeví rychle v oblasti břicha a boků.

být asi 1,5 až 2,2 litru tekutin dle fyzické aktivity a konstituce člověka a měla by jej tvořit z největší části čistá nesyčená voda. Popíjet můžete také čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Ovocné freshe, nejlépe ředěné vodou, jsou vhodné spíše k dopolední konzumaci, protože obsahují sacharidy. Zeleninové si můžete dávat dopoledne i odpoledne. Výborné jsou také čaje s diuretickým účinkem například INFUNAT RELAX, DRENAT INSTANT či INFUNAT VERDE. U pitného režimu je důležité, abyste pili průběžně a pravidelně. Příjem tekutin si nejlépe ohlídáte tak, že si ráno uděláte do konvice o objemu litr až litr a půl vodu nebo čaj a během dopoledne postupně po skleničkách vypijete. Zbýlý necelý litr poté připadá na odpoledne a večer. Doporučené množství tekutin nepřekračujte. Nadměrné pití je zase kontraproduktivní.

NA KÁVU A VÍNO ZAPOMEŇTE

S retencí souvisí i popíjení kávy a alkoholických nápojů. Pokud jste zvyklí si dopřávat několik káv denně, rovnou si najděte jiný životabudič. Když už kávu vyžadujete, dopřejte si ji hned ráno po probuzení. Po zbytek dne byste si měli dopřát maximálně kávu bez kofeinu s nízkotučným mlékem. A pakliže potřebujete kofein jako vzpruhu, vyzkoušejte kávu zelenou. Ta ho sice neobsahuje, ale zato má srovnatelné nabuzující účinky. Co se týče vína, výživoví poradci slyší o večerní dvojce neradi. Pokud si ji nedokážete odepřít, vyvažte ji dostatkem vody. V ideálním případě byste se ale vína měli zcela vzdát. Alespoň na čas.

SOLIT BEZ SOLI, SLADIT BEZ CUKRU

Na sůl a cukr už bylo poukázáno na začátku tohoto článku. Nyní jen doplníme, čím je nahradit. Sůl můžete nahrazovat bylinkami. Zkuste tymián, bazalku, klidně si vyrobte i domácí bazalkové pesto s česnekem (skvěle dochutí maso i saláty) a nebo koriandr či chilli papričku. Všechny tyto bylinky jsou tak výrazné, že posunou váš pokrm do vyšších sfér. Ale pak jsou také jídla, která si slanější chuť prostě žádají. Třeba vývary. Ty můžete ochucovat solí se sníženou dávkou sodíku, nebo lépe – bujónem DIETESSE.3. Neobsahuje ani soli ani glutamát. Je směsí syrovátky, mléčného tuku, kukuřičného škrobu, extraktu ze sójových bílkovin, palmového oleje, sušené zeleniny nebo rozmarýnu a navíc jej nemusíte používat jen k rozpuštění do polévky. Když půl kostky rozdrobíte, dosolíte si bez soli těstoviny, maso, rýžové pokrmy i omáčky. Se sladkými jídly opatrně. Sladkou chuť můžete kouzlit kokosovým mlékem, různým ovocem, ale třeba taky zcela přírodní stévií.

MINERÁLY PRO ODVODNĚNÍ

Vliv na zavodnění a odvodňování mají také minerály. Tak například se doporučuje omezit příjem sodíku. Zato draslík vám pomůže dostat tekutinu z mezibuněčných prostor zpět do buněk. Dopřejte si ho klidně v tabletkách, ale jinak ho najdete v banánech. I když i s těmi opatrně. Obsahují i hodně cukru. Důležitý je též dostatek vápníku. Zvláště pro ženy. Nízký příjem rovná se ukládání vody. ■ >>>



Jak jsem shazovala

VODU

TEORIE UŽ BYLO DOST, ALE JAK VYPADÁ SHAZOVÁNÍ PŘÍLIŠNÉ VODY V ORGANISMU V PRAKTICE?

S váhou jsem nikdy problémy neměla. Ani s jejím kolísáním. I přestože jsem jedla dost nepravidelně a hlavně poměrně tučná jídla. Pak jsem ale na sobě začala pozorovat rychlé změny. Během osmi týdnů se mi váha vyšplhala o pět kilo nahoru. Napila jsem se ráno čaje a okamžitě se mi vyboullilo břicho. Musela jsem sundat všechny prstýnky, jak jsem měla nateklé prsty. Začala jsem se i hodně potit. V tu dobu jsem nevěděla, že únavu a psychické výkyvy nálad můžu připsat právě problému zvanému retence a snažila jsem se ztrátu energie vyrovnávat kofeinem. Denní příjem kávy obsahoval průměrně sedm šáleků a navíc jsem měla další neřest – tolik doporučenou dvojku červeného na krvinky. Dávala jsem si ji večer k práci. Udržela mě vzhůru.



SE ZADRŽOVANOU VODOU mi pomohlo zařazení mléčných produktů. Každý den jsem si po obědě i večeři dopřála bílý jogurt s vlákninou FIBROKI.

PRVNÍ TÝDEN:

Z bioimpedanční analýzy vzešlo, že mám na svou váhu skoro dvaatřicet litrů vody. Tedy o víc než pět litrů, než bych měla mít. Káva i víno měly jasný zákaz. Dále základ všeho – pravidelná a výživově vyvážená strava každé 2,5 hodiny. Snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře. Poslední jídlo tři hodiny před spaním. K tomu rapidní navýšení bílkovin, které jsem nikdy moc nejedla a také vápníku v podobě jogurtů po obědě i po večeři. Díky tomu, že jsem pila červený čaj s povzbuzujícími účinky a jedla zdravě a pravidelně, jsem večer nebyla tolik unavená, takže odepřít si pravidelnou dvojku nebyl problém. Horší to bylo s kávou.

Výsledky: -1,5 kg vody, -1 cm přes boky, -1 cm přes břicho.

DRUHÝ TÝDEN:

Na pracovním obědě hned v pondělí jsem si dala quesadilla s černými fazolemi, kuřecím masem a zakysanou smetanou. Z nepochopitelného důvodu se dostavily výčítky. Jinak jsem měla doporučenou po dobu pěti dnů stejnou dietu jako první týden a dva dny diuretickou polévku minestrone. K obědu a k večeři. Na zbylé dny mám spoustu nápadů, co vařit tak, aby to bylo podle zásad zdravého stravování.

Výsledky: -0,75 kg vody, -0,5 cm přes břicho.

TŘETÍ TÝDEN:

Měla jsem konečně povolené přílohy. Hlavně luštěniny, rýži a občas těstoviny. Tělo už si zvyklo a ozývalo se každé dvě, tři hodiny. Neměla jsem

problém s tím vymyslet jídlo na oběd ani na večer.

Výsledky: -1 kg vody.

ČTVRTÝ TÝDEN A DÁL:

Nabrala jsem si do zásoby některé podpůrné kamarády, kteří mi pomáhají zvládat tuhle cestu. Třeba ampule PERTRES nebo FLUICIR, které si stále ještě dávám ráno i večer. Nebo toasty. Ty mi opravdu zachutnaly. Shazovat už nechci. Jsem spokojená a splasklá. Únavu necítím, chuť na víno nemám. Jen ta káva... Docela jsem si ale zvykla na bezkofeinové Nescafé. Jedno denně si dopředu každý den. Dávám si velký pozor na to, co jím a co kupuji.

Výsledky: Udržuji si shozené litry a dále již nehubnu. Tělo asi samo ví, kdy přestat ☺.

K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE


NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Chci ploché břicho!

Řešení pro muže i ženy

- ❖ Balíček na tři týdny
- ❖ Váš dietní plán
- ❖ Vaše cílové potravinové doplňky
- ❖ Našich 10 rad pro ploché břicho
- ❖ Náš exkluzivní recept



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





VITAMÍNY (nie len) na zimu



OBDOBIE ZIMY A PRELOM ZIMY A JARI SÚ VŽDY NÁROČNÉ. POCIT ÚNAVY A VYČERPANIA SÚ STAVY, KTORÉ V TOMTO ČASE POCÍTUJE VÄČŠINA Z NÁS. DLHÁ ABSENCIA SLNEČNÝCH LÚČOV, NEDOSTATOK SVETLA A TEPLA, MÁLO POHYBU A NEDOSTATOČNÝ PRÍSUN ČERSTVÉHO OVOCIA A ZELENINY SI VYBERAJÚ SVOJU DAŇ. NAŠTARTUJTE TELO TÝMI SPRÁVNÝMI VITAMÍNMI!

připravila: Eva Fraňková a Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock



VITAMÍN C

K čomu ho potrebujeme: veľmi účinný antioxidant a antihistaminikum. Regeneruje telo pro psychickej a fyzickej námahe. Pomáha vytvárať kolagén, spevňuje tkanivo, podporuje hojenie povrchových rán, zabraňuje krvácaniu ďasien, spevňuje steny krvných vlásočnic a žíl a tak pomáha predchádzať srdcovo-cievnyim ochoreniam. V neposlednom rade posilňuje imunitný systém, znižuje hladinu cholesterolu, podporuje vstrebávanie železa, pôsobí preventívne proti chudokrvnosti, priaznivo pôsobí pri potláčaní dôsledkov fajčenia a pitia alkoholu.

Zdroje: čerstvé citrusové plody, paprika, brokolica, kapusta, kivi, ružičkový kel, rýbezle, papája a ďalšie.



KYSELINA LISTOVÁ

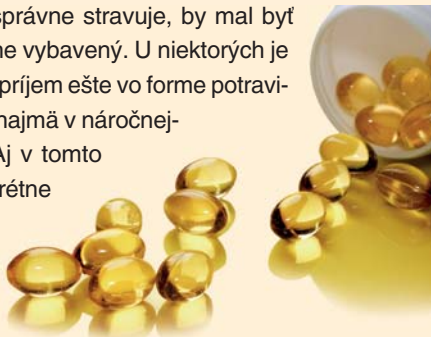
K čomu ju potrebujeme: hrá dôležitú úlohu v metabolizme aminokyselín, uplatňuje sa v syntéze a opravách poškodených nukleových kyselín. Je dôležitá pre správne fungovanie nervového systému a kostnej drene. Nesmiernu úlohu má hlavne pre tehotné ženy. Zlepšuje laktáciu, priaznivo pôsobí na pokožku, zvyšuje odolnosť malých detí voči infekcii.

Zdroje: špenát, čínska kapusta, brokolica, zemiaky, mrkva a biela kapusta, kvasnice, vaječné žĺtky, melóny, marhule...

Na začiatok neuškodí trocha „vitamínoznalec-
tva“. Vitamíny sa delia na rozpustné vo vode
a v tukoch. A práve vo vode rozpustné vitamíny
nám teraz obzvlášť chýbajú. Je to vitamín C
a vitamíny skupiny B. Telo si ich nevie vyrobiť samé a tak
sa musia neustále dopĺňať. „Céčko“ a „béčko“ sú základ. Ale
vitamínov, ktoré oslabené telo potrebuje, je viac. Napríklad
vitamín D, „áčko“ a kyselina listová.

ČERSTVÉ, ALEBO V TABLETÁCH?

Človek, ktorý sa správne stravuje, by mal byť
vitamíny dostatočne vybavený. U niektorých je
ale dobré podporiť príjem ešte vo forme potravi-
nových doplnkov, najmä v náročnej-
ších obdobiach. Aj v tomto
prípade vám konkrétne
poradí v akej-
koľvek z výži-
vových poradní
NATURHOUSE.



JEDNOU RANOU...

Existujú potraviny, v ktorých nájdete väčšinu potrebných vitamínov. Zo zeleniny sú to predovšetkým rajčiny, papriky, listová zelenina (vitamín C, kyselina listová, provitamín A, B-karotén a vitamín E). Z ovocia sú to broskyne, jablká, kivi a granátové jablká.



POZOR NA TEPLU

Prečo? Ničí vitamíny. Dávajte väčší pozor na tepelnú úpravu jedál. Vitamíny sa zo stravy rýchlo vytrácajú. Zimná ze-



lenina a ovocie ich obsahuje už aj tak málo, takže ich skúste tepelne upravovať čo najmenej, aby ste sa nepripravili o to, čo vám jedálnyček môže ponúknuť. ■



VITAMÍN D

K čomu ho potrebujeme: je dôležitý pre rast a správnu funkciu kostí. Hrá tiež dôležitú úlohu v imunitnom systéme. V zimnom období pomáha v boji proti chrípke a prechladnutiu. Vitamín D môže tiež pomôcť ako prevencia proti rakovine, srdcovým ochoreniam či autoimunitným chorobám. Veľká potreba vitamínu D je dôležitá aj pre mozog a jeho funkcie ako sú učenie, motorická kontrola a pamäť.

Zdroje: divoko žijúce ryby – losos, makrela, tuniak, sardinky... Mlieko a mliečne výrobky, cereálie a pomarančový džús.



VITAMÍN A

K čomu ho potrebujeme: je dôležitý pre tvorbu zrakového pigmentu. Jeho nedostatok vedie k šeroslepote. Vitamín A je aj dôležitý antioxidant. Vitamín A sa ukrýva v karoténoch, červených farbivách. Preto sa objavuje najmä v zelenine červeného sfarbenia.

Zdroje: rybí tuk, mrkva, zelené a žlté listy, špenát, kapusta, petržlenová vňať, melón, marhule, brokolica, kukurica, maslo, vaječný žltok.

VITAMÍNY SKUPINY B

K čomu ich potrebujeme: vitamín B12 a B6 majú vplyv na nervové bunky. Zabezpečujú nám vyváženú psychiku. B12 je dôležitý tiež pri spracovaní bielkovín, tukov a cukrov, zabezpečuje ochranu cievneho riečišťa a tým zmiernuje dopady aterosklerózy a ďalších ochorení ciev a kardiovaskulárneho systému. Vitamín B3 je veľmi potrebný pre správnu funkciu zraku. Kyselina pantothenová (vitamín B5) má protistresové účinky. Pri nedostatku vitamínu B5 dochádza k úplnému vyčerpaniu nadľadviniek, je znížená odolnosť voči infekcii. Zabraňuje tiež usadzovaniu LDL cholesterolu (zlého) v cievnych stenách. Je dôležitý aj pre správnu kondíciu vlasov a nechtov.

Zdroje: syry, celozrnné obilniny, orechy, makrela, vajcia, droždie, banány, zemiaky, špenát, avokádo, mrkva, bravčové mäso...



VITAMÍN E

K čomu ho potrebujeme: vitamín E je najdôležitejší antioxidant v tele. Ochráni pred voľnými radikálmi. Ale má aj iné zdravotné zásluhy. Pomáha napríklad spomaľovať starnutie a preukázateľne pôsobí aj ako prevencia proti nádorovému bujneniu. Zvyšuje tiež plodnosť a podporuje činnosť nervového systému.

Zdroje: olej z pšeničných klíčkov, maslo, mlieko, sója, hovädzie a bravčové mäso.



Coffeeholic

KÁVA. PRO JEDNOHO RANNÍ RITUÁL, PRO DRUHÉHO ODPOLEDNÍ SIESTA, PRO 86% Z NÁS VŠAK ZDROJ DRAHOCENNÉ ENERGIE. A U JEDNÉ DENNĚ TEDY ROZHODNĚ NEZŮSTÁVÁME.

připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

Skutečná spotřeba je totiž asi 6x vyšší. Na jednoho z nás připadne zhruba 6,3 šálku denně. S dávným rituálem kávy to už však nemá nic moc společného. Kofein je pro nás nutnost, bez které nejsme schopni fungovat. Kdykoli, kdy se tělo dostává do nouzového režimu, je káva to první, po čem sáhneme. Jsme společností coffeeholiců. A oproti minulosti se řady rozrůstají o stále mladší příznivce. Dnes je již zcela běžné začít kávu pít ještě před vydáním občanky. Průměrně ve 14 letech.

HNACÍ MOTOR KOFEIN

To, co nás popohání k tomu vypít za den tolik šálků kávy,

je kofein. Jedná se o 1, 3, 7-trimethylxanthin, který spadá do stimulačních látek. Dokonce je nejvíce užívanou psychoaktivní drogou na světě. Čas setrvání kofeinu v těle člověka se pohybuje mezi třemi až deseti hodinami. Nejsilnější účinek má však do třiceti minut po vstřebání. Co se ale tedy v těle děje po vypití tohoto povzbuzujícího nápoje? Kofein zablokuje adenosin, klidový hormon, který se do těla uvolňuje před spánkem. Adenosin má schopnost navázat se na receptory mozkových buněk a tím zpomalit nervovou aktivitu – vyvolává ospalost a ztrátu koncentrace. Vedle toho ale také stahuje mozkové cévy a tak vyvolá zvýšenou produkci adrenalinu. To vede k navození pocitu štěstí a spokojenosti.

DOBŘÍ SLUHA NEBO ZLÝ PÁN?

Pokud spotřebujete do 400 mg kofeinu, zaplaví vás energie, budete se lépe koncentrovat, únava odpluje a zvýší se vám i výkonnost. Zhruba dvojnásobná hodnota ale navozuje nervozitu, podrážděnost, třas rukou a cukání svalstva, poruchy spánku nebo hyperaktivitu. Množství okolo jednoho gramu už vážně ohrožuje zdraví. Může vést ke zvýšené hladině cholesterolu, dehydrataci organismu, nedostatku vitamínů B a C, zinku, draslíku a thiaminu, zvýšenému krevnímu tlaku a srdečním potížím, problémům s prostatou u mužů a fibrocystickým změnám v prsní žláze u žen, interferencím při replikaci DNA a také může bránit správnému vstřebávání železa. Asi 400 mg jsou zhruba tři kávy. Při našem průměru je však jasné, že vysoké procento z nás doporučenou dávku překračuje více než dvakrát. Pro výpočet životu nebezpečné dávky kofeinu se používá jednoduchý vzorec, který zohledňuje váhu jedince: $150 \text{ mg kofeinu} \times \text{váha jedince v kg} = \text{životu nebezpečná dávka kofeinu}$. To znamená, že například 70 kg vážící osoba by se měla vyvarovat konzumace 10,5 g kofeinu denně.

POZOR NA DEHYDRATACI ORGANISMU

Káva má silný diuretický účinek. To ostatně poznáte podle toho, že máte po vypití nápoje s obsahem kofeinu častěji nutkání na močení. Právě proto se doporučuje každý šálek kávy pořádně zapít vodou. Větší množství kávy způsobí, že organismus zadržuje vodu v těle. Zejména dámy by měly zbystřit. Tento problém se totiž týká především jich. Výsledkem jsou pak kila navíc, která jsou nejvíce viditelná na břišku a bocích. Nadbytek vody v těle ale způsobuje i únavu, celkový pocit nespokojenosti, brnění prstů a celou řadu dalších nepříjemností.

ZÁKAZ PITÍ KÁVY?

Pakliže patříte k silným milovníkům kafe, nikdo vám nařizovat úplnou absenci kofeinu nebude. Spíše je důležité zamyslet se nad skutečnou podstatou pití kávy. Zhruba před tisíci lety se tento nápoj začal pít jako rituál. Byla s ním spojena pohoda. Dnes si kávu dáváme ve spěchu pouze s touhou „probudit se“. V organismu sice dochází k nabuzení, ale čím rychleji vylétné křivka energie vzhůru, tím rychleji pak také klesá. To znamená, že po několika šálcích kávy za den se můžeme z dlouhodobého hlediska cítit daleko unavenější, než kdybychom ji nepili vůbec. Ideální je vypít jednu, maximálně dvě kávy za den a to v dopoledních hodinách. Její chuť ale můžete po zbytek dne nahrazovat Carem s mlékem, ajurvédskou kávou nebo špaldovou kávou, popřípadě Nescaféem bez kofeinu.

POVOLENÝ DOPING

Pokud vám nejde ani tak o chuť jako o „životabudící“ účinky, vyzkoušejte náhradní varianty. Co se energetické injekce týče, prokážou vám stejnou službu. Navíc podporují vylučování vody z těla, takže vám pomohou i s nějakým tím kilem. Skvělou náhražkou je zelená káva například APINAT. Jedná se o speciální kávovou odrůdu, která však kofein vůbec neobsahuje. Má také diuretické účinky a její schopnost nabuzení organismu je ještě o něco vyšší než u kávy normální. Káva APINAT také pomáhá při spalování tuků. Ostříleným bojovníkem proti únavě je i červený čaj například INFUNAT nebo klasický zelený. ■





PENÉLOPE CRUZ pro jarní
kampaň značky LINDEX.



MADONNA

Madridu

NARODILA SE OBYČEJNÝM LIDEM – AUTOMECHANIKOVI EDUARDOVI A KADEŘNICI ENCARNE. **MĚLA VCELUK OBYČEJNÉ DĚTSTVÍ A OBYČEJNÉ STAROSTI MALÝCH HOLČÍČEK. ALE TAKÉ NEOBYČEJNÝ TALENT A NEOBYČEJNĚ PEVNOU VŮLI.**

připravila: Markéta Škaldová, foto: LINDEX

Jméno dostala po jedné písni španělského skladatele Joan Manuela Serrata. Dnes už si na tóny Pénélope málokdo vzpomene. Při vyslovení názvu se milionům lidí po celém světě asociuje horkokrevná Španělka s plachým pohledem, rozevlátou hřívou, jemnými rysy a ostrou rázností.

OHNIVÝ ŠPANĚLSKÝ VÍTR

Už jako malá holka v sobě ukrývala opravdu velký potenciál. Ráda se předváděla a imitovala různé pořady v televizi, navíc stále častěji jen tak tančila po bytě, proto ve svých pěti letech začala navštěvovat baletní kurzy. Jakoby jí v žilách proudil tanec místo krve. Později se přihlásila na taneční konzervatoř. Volná disciplína při konkurzu talentové agentury, která položila základní kámen jejímu úspěchu, byla jasná. Stejně jako vítěz. Penélope bylo čerstvých patnáct let a splňovala všechna kritéria k tomu, aby si pomalu mohla začít plnit svůj velký sen. Sen o slávě.

NA KOBEREC! TEN ČERVENÝ SAMOZŘEJMĚ...

Později přišlo účinkování v různých španělských televizních show, které byly vlastně předstupněm k opravdovým filmovým rolím. Poprvé se do podvědomí diváků přiblížila účinkováním ve videoklipu španělské popové skupiny Mecano. Následně se stala moderátorkou pořadu pro teenagery, objevila se ale také ve francouzském erotickém seriálu

Série Rose, kde v jedné epizodě hrála slepou prostitutku, v další mladou bohatou ženu, která předstírala, že je mladý bohatý muž. Dokázala tak, že její herecké nadání je různorodé a zvládne zahrát cokoliv. Sláva začínající herečky přitahovala ovšem nejen publikum, ale také bulvár. „Když jsem začínala s natáčením, nemohla jsem otevřít noviny bez toho, abych se nenaštvala. Byla jsem velmi mladá a už jsem si o sobě mohla přecíst, že se budu každý příští měsíc vdávat. V té době jsem měla přítele a on mi nevěřil, že jsem to nebyla já, kdo tu zprávu řekl tisku,“ vzpomíná na své začátky ve světě showbyznysu španělská kráska. První průlom v její kariéře nastal roku 1991, kdy si zahrála v oscarovém snímku Belle époque. Ihned po něm dostala další svou „osudovou“ roli a to ve filmu Ham Ham (Šunka Šunka), který byl stejně jako Belle époque oceněn Oscarem za nejlepší cizojazyčný film. V té době bylo temperamentní divě pouhých sedmnáct let a pomalu, ale jistě se stávala miláčkem ve své zemi. I přesto, že o tomto sní nejedna dívka, ona sama na tuto dobu nevzpomíná zcela ráda: „Měla jsem odpor ke všemu, co jen zavánělo sexualitou a smyslností. Ostříhala jsem si například vlasy nakrátko a nenáviděla jsem milostné scény po mnoho let.“ V roce 1998 si zahrála ve svém prvním anglicky mluveném filmu, westernu HI-LO COUNTRY. O rok později získala cenu Goya, která je považována za španělskou obdobu Oscarů, a to za herecký výkon ve snímku The Girl of Your Dreams (Dívka tvých snů).



>>>>



KAŽDOU ROLI zvládá na první dobrou. Roli modelky samozřejmě nevyjímaje.



VZHŮRU K VÝŠKÁM!

Asi největší zásluhu na její zářné kariéře má hollywoodský režisér Pedro Almodóvar, který ji obsadil do filmu *All about my mother* (Vše o mé matce), kde si zahrála jeptišku, která se spustí s transvestitou. Po tomto snímku šla její hvězda srtmě vzhůru a začala se objevovat vedle veleúspěšných hereckých celebrit. V roce 2001 si zahrála po boku excelentního Johnnyho Deppa ve filmu *Kokain* a s Nicolasem Cagem pak ve filmové adaptaci novely Louise de Bernierese – *Mandolína kapitána Corelliho*. O rok později se představila spolu s Tomem Cruisem v melodramatu Camerona Crowea *Vanilkové nebe*. V této době již nemusela mít strach o svou budoucí kariéru a na nedostatek práce si opravdu nemohla stěžovat. Stala se miláčkem producentů a každý se mohl přetrhnout, aby tato charismatická Španělka hrála právě v jeho filmu. Následovaly snímky jako *Gothika*, kde mimo jiné zářila i nádherná čokoládová kráska Halle Berry, kterou jsme vám představili blíže v minulém čísle, francouzský Fanfán *Tulipán*, *Sahara*, *Chilli Sex a Samba*, *Sexy Pistols*, kde si Penélope zahrála spolu se svou nejlepší kamarádkou Salmou Hayek. Úspěch u kritiky jí přinesl další Almodóvarův film *Volver* v roce 2006, za který získala cenu na filmovém festivalu v Cannes a byla nominována na několik dalších cen, včetně Oscara za nejlepší herecký výkon. Stala se tak první španělskou herečkou, která byla na tuto cenu nominována, což byla pro ni, jako pro patriotku, opravdu velká pocta. Zlatou sošku nakonec získala až o pár let později. V roce 2008 ztvárnila roli psychicky nestabilní exmanželky Javiera Bardema ve filmu Woodyho Allena *Vicky Cristina Barcelona*. Její výkon byl velmi vychvalován a získala za něj Oscara za nejlepší herečku ve vedlejší roli, cenu BAFTA a několik dalších ocenění.

HON NA PANA „BOŽSKÉHO“

I přesto, že by mohla mít kteréhokoliv muže, na kterého by si ukázala, dlouho čekala na toho pravého. V devadesátých letech si prožila šestiletou lovestory se skladatelem a producentem Nachem Canem. Dodnes jsou přátelé a byl to právě Nacho, kdo ji před nedávnem pomohl založit charitativní organizaci pomáhající dětem v Kalkatě. Po společném filmu *Vanilkové nebe*, v roce 2001, měla po tři roky vztah s vášnivým scientologem Tomem Cruisem, který jí dokonce požádal o ruku. Kvůli Tomovi, se kterým byla zasnoubená tři roky, se vzdala i své velké neřesti. „Přestat kouřit pro mě bylo peklo, byla to největší oběť v mém životě.“ Později skončila v náručí dalšího svého hereckého kolegy a krasavce Matthewa McConaugheye. S tím se seznámila

CO JSTE O PENÉLOPE CRUZ NEVĚDĚLI...

Má mladšího bratra Eduarda, který je zpěvákem, a sestru Mónica, která je jí velmi podobná, dokonce si je lidé pletou.

O její tvář bojují značky světového formátu. Zazářila na image boardech oděvní společnosti LINDEX, společně se svou sestrou pak třeba v kolekci Charles Vögele.

Herečka často věnuje značné finanční částky a také čas charitě. V roce 1997 dokonce dělala dva měsíce dobrovolnici v Ugandě.

Jejími dobrými přítelkyněmi jsou mexická herečka Salma Hayek a kolumbijská zpěvačka Shakira, se kterými se vždy ráda potká.

Měří pouhých 166 cm.

Rodiče herečky jsou silně věřící katolíci.

během natáčení celovečerního snímku Sahara a strávili spolu něco přes rok. Následně herečka vystřídala pár dalších krasavců filmového plátna, jenže ani láska s Orlandem Bloomem či Joshem Hartnettem neměla dlouhého trvání. V roce 2007 byla vyfotografována se zpěvákem skupiny U2 Bonem. Jestli spolu něco měli, byly, jsou a vždy budou jen spekulace. Od srpna 2008 tvoří pár se španělským charismatickým hercem Javierem Bardemem, se kterým hrála již ve dvou filmech - Šunka, šunka a Vicky Cristina Barcelona. V průběhu natáčení posledního filmu v sobě našli zalíbení. Oba původem Španělé svůj vztah vždy přísně chránili před novináři a bránili se zveřejňování jakýchkoli soukromých informací. Podobné to bylo i s plánováním svatby. Penélope dokonce odmítala potvrdit, že jsou milenci a pak i snoubenci. Často se tak stávali terčem dotěrných novinářů a nebylo se čemu divit, když se v polovině července roku 2010 na Bahamách tajně vzali a vypálili tak novinářům rybník. Obřadu, který se konal před domem jejich kamaráda, se zúčastnili jen rodiny obou herců. Nevěsta na sobě měla svatební šaty od svého kamaráda, módního návrháře Johna Galliana, se kterým se již dlouhá léta přátelí. V lednu 2011 se jim narodil syn Leo. Cruz ho přivedla na svět v losangeleské nemocnici Cedars-Sinai. Nejdříve chtěla родit v Madridu, kde oba manželé žijí, ale poté si situaci rozmyslela a porodem v LA usnadnila synovi získání amerického občanství - Leo je tedy Španěl po rodičích, ale je i Američan. O dva roky později se jim narodila v Madridu vytoužená dcera Luna, která přišla na svět ve stejný den jako britský dědic trůnu.

Nyní se Madonna Madridu naplno věnuje své rodině. Ale je jen otázkou času, kdy překvapí hvězdným comebackem. ■





BŘICHO mám ploché OD SMÍCHU

NEDÁVNO **PENÉLOPE** PROHLÁSILA: „**NEDRŽÍM ŽÁDNÉ ŠÍLENÉ DIETY, JÍM DOBRÉ STŘEDOMOŘSKÉ JÍDLO, KTERÉ MILUJU, PROTOŽE **SPRÁVNÁ VÝŽIVA JE VELMI DŮLEŽITÁ.** VÍM, JAK SE VAŘÍ, PROTO JE PRO MĚ VELMI DŮLEŽITÉ, ABYCH PŘIPRAVILA ČERSTVÉ JÍDLO KAŽDÝ DEN.**“

připravila: **Markéta Škaldová**, foto: **LINDEX, Shutterstock**



NA RYCHLÉ DOPLNĚNÍ energie si Penélope dává granátové jablko. Obsahuje 77 % vody, vitaminy B a C a důležité minerály.

Později však přiznala, že pokud potřebuje shodit nějaká ta přebytečná kila, drží tzv. Dukanovu dietu a samozřejmě nezapomíná ani na pohyb.

INSPIRACE Z PLÁTNA

V Hollywoodu, ve městě reflektorů, zářných hvězd a celebrit, se vždy čas od času objeví nějaká nová dieta, kterou najednou začnou držet snad všechny star. Jinak tomu nebylo, ani když francouzský lékař Pierre Dukan sestavil speciální jídelníček, který je založen převážně na konzumaci bílkovin a omezování sacharidů, jehož výsledky jsou ohromující.

JEDEN DEN PODLE PENÉLOPE

SNÍDANĚ: plátek toastu s pomazánkou z tvarohu a granátového jablka, jogurt s hrstí otrub.

SVAČINA: čerstvá šťáva z pomerančů a grepu, hrst mandlí.

OBĚD: paella s mořskými plody, katalánská bujabéza.

SVAČINA: ovesná kaše s ovocem.

VEČEŘE: vaječná omeleta s čerstvým rozmarýnem a kousky grilovaného lilku.



FANTASTICKÁ ČTYŘKA

Při Dukanově dietě záleží především na tom, kolik kilo potřebujete shodit. Od tohoto faktu se pak odvíjí délka držení diety. Ta se skládá ze čtyř etap, během nichž smíte jíst pouze předem určené produkty. První fáze této diety se nazývá „útočná“ a je založena na tom, že 1 – 10 dní člověk jí jen bílkoviny a musí vypít minimálně dva litry vody. Jídelníček první fáze obsahuje především libové maso, jako je telecí a drůbež mimo husy a kachny. Dále v něm najdete nízkotučné mléčné výrobky, libové uzeniny (šunky s obsahem tuku do 4 %), ryby, plody moře, vejce (ne však více než 4 žloutky týdně). Při vaření můžete používat i různé kulinářské doplňky, jako například různé koření, ocet, cibuli, petržel, česnek, bylinky, nízkotučné mléko nebo sladidlo.

Druhou fází je takzvaná „proplouvací“, kdy se střídají bílkoviny se zeleninou, vlastně dodržujete jídelníček první fáze obohacený o zeleninu. Mezi ideální patří rajčata, okurky, salát, chřest a rovněž špenát, zelí, mrkev, paprika, ředkvičky, červená řepa a celer, můžete také konzumovat houby. A zase je důležitý pitný režim. V této fázi zůstanete tak dlouho, dokud se nedostanete k váze, jakou byste chtěli mít, může tedy trvat až několik měsíců. Neměli byste jíst rýži, brambory, těstoviny, kukuřici nebo pečivo.

„Upevňující“ fáze pomáhá zachovat váhu, upevnit správné výživové návyky a uniknout jo-jo efektu. Její délka závisí na množství shozených kilogramů, kdy počítáme deset dní na jeden kilogram. Nyní můžete jíst zeleninu i bílkoviny kdykoliv a k tomu si můžete dát ovoce (kromě banánů, třešní a hroznového vína, tedy ovoce obsahujícího velké množství cukrů) anebo třeba dva krajčky celozrnného chleba, jednu porci jídla s těstovinami / brambory / rýží, ale zapomeňte na olej!

A jdeme do finále, poslední fází je tzv. „stabilizační“. Tato fáze hubnutí může trvat až do konce života. V této etapě konzumujete již libovolně vybrané produkty (kromě sladkostí a cukru dodávaného do nápojů) s tím, že jednou týdně používáte jídelníček z první „útočné“ fáze. Také v ostatní dny je nutné pamatovat třeba na to, abyste do snídaně zahrnuli produkty bohaté na bílkoviny (tvaroh, jogurt, vejce).



OVESNOU KAŠI s ovocem má místo sladkostí. Občas ji vylepší ještě medem.



MANDLE HRAJÍ v jídelníčku Penélope důležitou roli. Dává si je kvůli vitamínu E, B a nenasyceným mastným kyselinám.

SMÍCH NEJEN LÉČÍ

Kromě pravidelného tréninku sází Penélope na smích. „Smějte se a tancujte kdykoliv a kdekoliv to jen půjde. Sice budete na okolí působit jako blázni, ale budete se cítit fantasticky. Tyto činnosti totiž způsobují velmi rychlé uvolňování a stahování břišních svalů. Smích navíc skvěle využívá bránici, čímž způsobuje lepší oxyličení krve a lepší fungování svalů,“ popisuje herečka. Temperamentní kráska rovněž nedá dopustit na odvary z léčivých bylin. Pokud ji například po jídle trápí nafouknuté břicho, dá si šálek odvaru z badyánu a za chvíli je nadýmání pryč. Rostlina andělka zas podle Penélope podporuje trávení a zatočí i se stresem a depresemi. ■



CO NA TO ODBORNÍK?



Alena Přidová,
hlavní výživová
poradkyně NATURHOUSE

JÍDELNÍČEK PENÉLOPE je založený na středomořské stravě a z pohledu bílkovin, sacharidů a tuků optimálně vyvážený. Pouze bych doporučila odpolední svačinu nahradit ovocem, které udržuje správnou hladinu cukru v krvi a zabráňuje tak chutím na sladké. Ovesná kaše se hodí spíše v dopoledních hodinách, nejlépe ke snídani. K redukci pár přebytečných kil Penélope využívá Dukanovu dietu, která stojí převážně na konzumaci bílkovin a omezení příjmu sacharidů. Výhodou tohoto redukčního jídelníčku je, že hubnete a nemáte hlad. Tato nízkosacharidová dieta však přináší vždy riziko nedostatku vlákniny, která se vyskytuje především v ovoci nebo tmavém chlebu. Proto je důležité neopomenout dostatečný přísun vlákniny. Osobně doporučuji vlákninu FIBROKI, která je výbornou kombinací stravitelné a nestravitelné vlákniny. Zajistí tak nejen vyčištění střev, ale dodá řadu důležitých minerálních látek.



ANDREA SCHÖNFELDOVÁ

Opava

VĚK: 34 let

VÝŠKA: 171 cm

PŮVODNÍ VÁHA: 145,7 kg

SOUČASNÁ VÁHA: 89,5 kg

ZHUBLA: 56,2 kg

DĚLKA HUBNUTÍ: 10 měsíců

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 56

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 44

SNÍŽENÍ O: 6 konfekčních velikostí oblečení

VYZKOUŠELA MNOHO DRASTICKÝCH DIET, ZHUBLA ALE AŽ DÍKY PRAVIDELNÉMU A VYVÁŽENÉMU JÍDELNÍČKU. DNES MÁ **ANDREA SCHÖNFELDOVÁ** PŘES 56 KILOGRAMŮ DOLE A CHCE HUBNOUT DÁL.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



PO KÚŘE

-56 KG

Pochopila jsem,

že hladovka nic neřeší

Andreo, musela jste najet na úplně jiný systém ve stravování. Jaké byly největší změny ve vašem jídelníčku?

Jedla jsem před tím dost nepravidelně a večer se často odbyvala jen rohlíkem s něčím namazaným. Nejedla jsem moc zeleniny ani ovoce. S pitným režimem jsem měla také problém. To všechno se teď otočilo o 180 stupňů.

Říkala jste, že jste zkusila mnoho diet, ale nikdy se vám nepodařilo váhu udržet. Teď, když víte, jak je správné se stravovat, dokážete zhodnotit, co na nich bylo špatně?

Nadváha a posléze i obezita byla můj celoživotní boj. Necítila jsem se vůbec dobře. Byla jsem unavená, snadno se zadýchala a nestačila svým dětem. V tu dobu jsem začala zkoušet drastické diety, kdy jsem například jedla jen 1x denně a za nějaký čas zhubla 15 kg, ale jakmile jsem začala jíst víc, váha byla zpět. Takže pokud bych to měla zhodnotit, tak určitě malý přísun potravy, nepravidelnost, málo ovoce a zeleniny.

A teď vypadá váš jídelníček jak?

Teď je naopak na pravidelnosti a spouště, opravdu spouště zeleniny založen. K tomu často jím ryby, libové maso a polévky.

Když se ale vrátíme zpět – říkáte, že jste nikdy nehubla pod

dohledem výživového poradce, ale svépomocí, že? Co byl tedy ten impuls svěřit se odborníkům?

Ano, zkoušela jsem to sama vlastně až do té doby, než mi kamarádka řekla o metodě NATURHOUSE.

Měla s ní vaše přítelkyně vlastní zkušenost?

Ano, měla. Do opavské pobočky docházela už nějaký týden a měla 10 shozených kilogramů.

Co bylo vaší motivací?

Největší motivací byly pravidelné kontroly u paní dietoložky Lenky Polanské a také to, že jsem si mohla postupem času začít kupovat i oblečení, které se mi líbí a nejen to, které mi je.

Co vás třeba u nové výchovy ve výživě nejvíc překvapilo?

Taková ta všeobecná spokojenost se sebou sama, i psychická, ale i třeba to, že jsem vůbec neměla hlad.

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

S hubnutím jsem určitě skončit nechtěla, protože jak kila ubývala, cítila jsem se mnohem lépe, najednou jsem měla více energie, začala jezdit na kole a dokonce si našla i práci.

Samozřejmě byly ale i situace, kdy jsem „zhřešila“ a dietu porušila.



Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Chutě na sladké jsem překonala pomocí chutného jídelníčku a vlákniny FIBROKI, kterou jsem měla místo dortíku po obědě a večeři. Byla jsem překvapena, jak skvěle chutná s jogurtem, který jsem v minulosti moc nevyhledávala. Když se chci nyní něčím sladkým odměnit, dopřeju si vynikající sušenky FIBROKI.

Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Ráda bych se dostala na váhu 80 kg, od které mě dělí ještě 8 kg. Je to pro mě ještě dlouhá cesta, ale věřím, že s pomocí mé poradkyně se mi to jistě podaří. ■



Co všechno se může změnit na nákupu?

PO KÚŘE

KLIDNĚ I CELÝ ŽIVOT. TO OSTATNĚ MŮŽE **DÁŠA RYSKOVÁ** POTVRDIT. JEJÍ PŘÍBĚH TOTIŽ ZAČÍNÁ CESTOU NA BĚŽNÝ NÁKUP POTRAVIN. KONČÍ ALE 20KILOGRAMOVÝM ÚBYTKEM, SPOKOJENOSTÍ, VYROVNANOSTÍ A VYŠŠÍM SEBEVĚDOMÍM.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

Dášo, do NATURHOUSE jste se dostala tak trochu náhodou. Vní- máte to třeba jako znamení?

Nevím, jestli přímo znamení, ale určitě jsem byla ve správný čas na správném místě. Když jsem jela nakupovat do nákupního centra, oslovila mě sympatická asistentka výživové poradny. A protože jsem už delší dobu cítila, že tento problém sama nezvládnou, domluvila jsem si osobní schůzku.

Kdy jste na sobě začala pocítovat, že váha jde nahoru a už ji nedokážete kočírovat?

Celý život jsem držela různé diety. Něco jsem vždy shodila, ale vždy se mi kila vrátila zpět a tak to šlo pořád nahoru dolů. Zlom nastal v roce 2010, kdy mi můj lékař oznámil, že budu mít ve věku 44 let třetího potomka. Narodila se mi zdravá dcera. Po porodu mi zůstalo malé štěstí Verunka, ale také 20 kg váhy navíc a kila vůbec nešla dolů. Vždy jsem z váhy 94,5 kg ubrala 2 – 3 kg, které se ale vrátily zase zpět a to se stále opakovalo.

Spousta klientů při takovémto váhovém nárůstu bojuje s vodou v těle...

Ano, přesně to byl i můj případ. Paní dietoložka Monika Doubědová ze strakonického centra zjistila, že mám v těle nejenom nadbytečné tuky, ale i značné

množství přebytečné vody. Na základě prvního vyšetření mi sestavila jídelníček a doporučila takové produkty, díky nimž jsem již po prvním týdnu zhubla 3,6 kg. Tento výsledek mě motivoval natolik, že jsem za 4 měsíce shodila neuvěřitelných 21 kg.

NATURHOUSE je založen na týdenních kontrolách, aby se dal jídelníček měnit a upravovat podle výsledků klienta. Vyhovovalo vám to takto?

Ano, se způsobem, jakým byl můj proces hubnutí nastartován a řízen, jsem byla absolutně spokojená. Na týdenní konzultace jsem se opravdu těšila, neboť mě má výživová poradkyně vždy pozitivně motivovala a povzbuzovala mě. Ručička na váze vždy ukázala úbytek váhy, což bylo pro mě úžasné posilující.

Máte nějaký oblíbený produkt?

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a čaje, které mi opravdu chutnaly. Čaje, vlákninu a sušenky FIBROKI, které mi pomáhají zahánět chuť na sladké, si dávám doteď.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Nebylo. Nejhorší byl první krok, rozhodnout se a začít spolupracovat s odborníky. Snažila jsem se nezklamat sama sebe, paní Moniku a svoji rodinu, zejména manžela, kteří mi drželi palce a byli mi po celou dobu velkou oporou.

Dosáhla jste své cílové váhy?

Ještě sice ne, ale již se pomalu blížím k cíli a věřím, že díky odborné pomoci mé dietoložky, produktům NATURHOUSE a své vytrvalosti a odhodlání, se mi vytyčeného cíle podaří dosáhnout.

V čem se nejvíce změnil Váš jídelníček?

Naučila jsem se pravidelně jíst a pít dostatek tekutin. V mém jídelníčku převažuje ovoce, zelenina a ryby, které jsem dříve nejedla vůbec.

Jak se cítíte po dietě?

Opravdu skvěle. Díky hubnutí mě přestaly bolet nohy a zlepšila se mi i funkce štítné žlázy, se kterou mám dlouhodobé problémy. Zmizela i ospalost a únava, která mě dříve provázela.

DÁŠA RYSKOVÁ Strakonice

VĚK: 47 let

VÝŠKA: 157,5 cm

PŮVODNÍ VÁHA: 90,2 kg

SOUČASNÁ VÁHA: 69,6 kg

ZHUBLA: 20,6 kg

DĚLKA HUBNUTÍ: 4 měsíce

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: XXL

VELIKOST OBLEČENÍ PO: L

SNÍŽENÍ O: 2 konfekční

velikosti oblečení



PŘED KÚROU

Díky hubnutí za pomoci NATURHOUSE jsou mé zdravotní potíže pryč a já se cítím opravdu skvěle. Dieta měla pro mě ještě jedno pozitivum – výměnu šatníku o oblečení, které je o několik čísel menší, než jsem předtím nosila.

Čím vás dieta v NATURHOUSE obohatila?

Naučila jsem se sebekontrolu a ovládnutí ve stravování a celkově zdravějším stravovacím návykům. Získala jsem například také nové recepty v kuchařce NATURHOUSE Vařte zdravě a chutně. Díky tomu, že jsem zhubla, stouplo přiměřeně i mé sebevědomí a já si ověřila, že když člověk opravdu něco chce a jde za tím, nic není nemožné.

Co byste doporučila ostatním ženám, které bojují s nadváhou?

Nestyďte se vyhledat odbornou pomoc. V žádném věku není pozdě na to začít s hubnutím, neboť jde o zdraví. I já to dokázala a za to také děkuji Monice. ■



**MICHAL KUČERA**
Bratislava

VEK: 28 rokov

VÝŠKA: 184 cm

VÁHA PRED: 136,7 kg

VÁHA PO: 91,7 kg

SCHUDOL: **45 kg**

DĹŽKA CHUDNUTIA: 5 mesiacov

VEĽKOSŤ OBLEČENIA PRED: 3XL

VEĽKOSŤ OBLEČENIA PO: M-L

ZNÍŽENIE O: 3-4 konfekčné
veľkosti oblečenia

Objavil som nové jedlá

PO KÚRE

-45 kg

MICHAL KUČERA VŽDY MILOVAL VYPRÁŽANÉ JEDLÁ A FASTFOODY. LENŽE POTOM NA ODPORÚČANIE SVOJHO KLIENTA NAVŠTÍVIL VÝŽIVOVÚ PORADŇU NATURHOUSE V BRATISLAVE V NC CENTRAL A MUSEL SVOJ JEDÁLNIČEK KOMPLETNE ZMENIŤ. HOVORÍ, ŽE BOL PREKVAPENÝ TÝM, KOĽKO NOVÝCH CHUTÍ OBJAVIL.

pripravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



PRED KÚROU

Michal, schudli ste skoro tretinu svojej váhy. Aký je to pocit?

Skvelý. Mám viac energie. A vôbec – cítim sa perfektne. Dokonca mám aj pestrejší život.

Čo si myslíte, čomu vďačíte za taký skvelý výsledok? Samozrejme, okrem času a vašej železnej vôle.

Podarilo sa mi zhodiť vďaka tomu, že mi výživová poradkyňa na základe osvedčených metód NATURHOUSE ukázala a poradila, ako sa mám stravovať a dodržiavať pravidelnosť a premýšľať o tom, čo jem. Ide o to, aby to človeku zaplo v hlave. Potom to už ide samo.

A to ste len dodržiavali zásady správneho stravovania, alebo ste sa snažili ešte nejak viac?

Začal som športovať. Zistil som, že vďaka tomu ide všetko ľahšie a rýchlejšie.

Vráťme sa k vašej pôvodnej váhe. Bol to váš celoživotný problém?

Najväčšie problémy som začal mať minulý rok v lete. Ale svojím spôsobom som mal problémy s nadváhou celý život, od malička.

Veľa ľudí sa asi najprv pokúša zhodiť kilá svojpomocne. Ako to bolo u vás?

Skúšal som niekoľkokrát schudnúť

sám, ale vždy bol výsledok rovnaký. Schudol som pár kilogramov a potom som ich opäť pribral späť. Nakoniec ma to prestalo baviť. Bolo to iba trápenie.

A tak ste sadli k internetu a začali vyhľadávať asistované chudnutie?

Nie. Išiel som na odporúčanie. Priateľka môjho klienta bola práve v príprave otvorenia novej prevádzky NATURHOUSE. Ona mi o tom povedala prvé informácie a na základe toho som sa rozhodol.

Čo bola vaša motivácia, aby ste začali chudnúť?

Motivácia bola pre mňa to, že som mladý človek a s toľkými kilami navyše som bol obmedzený v bežných činnostiach. Nemohol som robiť veci ako ostatní. Napríklad jazdiť na bicykli či športovať. Aj v osobnom živote to nebolo jednoduché. Moje komplikácie boli spojené s častým potením, ktoré bolo veľmi nepríjemné. A taktiež som mal zdravotné problémy, ktoré prichádzajú s nadváhou.

Diétu ste držali päť mesiacov. Koľkokrát ste za ten čas zhršli?

Musím povedať, že som diétu dodržiaval prísne. Bol som motivovaný a mal som pred sebou CIEL, ktorý som nechcel porušiť. Hovoril som si, že ak to poruším raz, potom sa to bude opakovať a to som nechcel.

Takže krízový moment, kedy ste si povedali „končím“ neprišiel?

Nikdy som nechcel s diétou skončiť, pretože mi to vyhovovalo. A nebolo to pre mňa náročné. Všetky jedlá boli chutné a jednoduché na prípravu.

Aká boli vaše najväčšie stravovacie hriechy pred návštevou výživovej poradkyne?

Predtým som jedol fastfood, všetko vyprážené, nezdravé a opakovalo sa to dokola. Jedol som málo zeleniny a ovocia a pil som najmä sladké nápoje.

Takže nový jedálny lístok bola pre vás asi obrovská zmena.

To áno, ale bol som milo prekvapený. V novom jedálničku bola strava pestrá a chutná. To mi veľmi vyhovovalo. Objavil som suroviny, ktoré som nikdy predtým nejedol a to ma bavilo.

Veľa ľudí sa vyhovára, že nemá na diétu čas. Že varenie je časovo náročné... Ako ste to skĺbili s prácou vy?

Občas som si dal pudinky SLIMBEL SYSTÉM. Boli výborné, keď som nestíhal variť. Najradšej som mal čokoládový s pomarančom.

Ste už so svojou váhou spokojný?

S mojou novou váhou som veľmi spokojný. Už by som sa nikdy nechcel vrátiť k predošlej! ■



HOUSE
DIETHOUSE
DIET

PO KÚŘE

-25 KG

Lepší pocit
jako odměna
za **každé kilo**

„PŮVODNĚ JSEM CHTĚLA ZHUBNOUT 10 KILO. ALE S KAŽDÝM DALŠÍM JSEM SE CÍTLA LÉPE. NAKONEC JSEM CÍLE ZVÝŠILA NA ČTVRT METRÁKU A MÁM HO ÚSPĚŠNĚ ZA SEBOU“, ŘÍKÁ **MARIE TURZÍKOVÁ**.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

MARIE TURZÍKOVÁ

Říčany u Brna

VĚK: 63 let

VÝŠKA: 153 cm

PŮVODNÍ VÁHA: 89 kg

SOUČASNÁ VÁHA: 63,8 kg

ZHUBLA: 25,2 kg

DÉLKA HUBNUTÍ: 5 měsíců

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 52

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 42

SNÍŽENÍ O: 5 konfekčních velikostí oblečení

Jak jste objevila NATURHOUSE?

Při jedné z návštěv Brna jsem šla přes náměstí Svobody a zadívala jsem se do hezké výlohy výživové poradny NATURHOUSE. Vyšla za mnou ven paní v bílém a ptala se mne, co mne zaujalo a zda se chci jít podívat dovnitř, co zde prodávají a čím se zabývají a také, zda bych chtěla udělat analýzu těla zdarma. Představila se mi. Byla to přímo paní Iva Bednaříková, výživová poradkyně této pobočky. Analýzu mi udělala, vysvětlila mi, co moje výsledky ukazují a že bych opravdu se svojí hmotností měla něco udělat. Také mi vysvětlila, jak to zde chodí a zeptala se, zda bych chtěla s redukcí hmotnosti poradit, pomoci. Doporučila mi časopis PESO PERFECTO, zakoupila jsem si ho a nechala jsem se objednat na úvodní půlhodinovou konzultaci.

Jak se vyvíjela Vaše váha před a po dietě?

Vážila jsem před redukcí kolem 90 kg, jedla jsem dost nepravidelně, bez řádu, nárázově, méně zdravě. Po návštěvě u paní Bednaříkové jsem se naučila základní pravidla, tzn. jíst pravidelně, zařadit ovoce, hodně zeleniny, méně pečiva i příloh. Začala jsem mít ve všem řád, pravidelnost. Cítila jsem se lépe od začátku redukce, hlad vůbec nebyl. Byla to pro mne změna, ale přitom jsem se necítila jako „na dietě“. I paní Bednaříková mi to tak říkala: „Mějte jídelníček ode mne ráda, není to dieta ani hladovka, je to zdravá pestrá strava, budete se cítit dobře a budete hubnout.“ A opravdu to tak bylo. Hubla jsem i podle slov paní dietoložky

opravdu předpisově, 1 kg týdně. Dosáhla jsem 63,8 kg a cítím se velmi dobře.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Velmi mi vyhovoval přístup paní Bednaříkové, cítila jsem od ní podporu, poradila mi ve všem, doporučila jídelníček, produkty, které v hubnutí pomohou, vše pokaždé podrobně vysvětlila i zdůraznila, vždycky si na mne udělala i více času, jakékoliv dotazy zodpověděla. Velmi se mi líbilo, že co týden jsem měla v jídelníčku změny v podobě nárázové diety, vždy se střídala příloha, také to, že se každý týden měřilo, vážilo. Paní Bednaříková se z výsledků opravdu radovala, byl to tak příjemný čas strávený v poradně, že jsem se tam opravdu ráda vracela, jako ke „staré známé“. Je to tam takové rodinné, popovídalo se pokaždé i o jiných věcech, nejen o stravě a dietě. Paní dietoložka i paní asistentka jsou velmi přátelské.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Produkty mi velmi vyhovovaly. Paní Bednaříková mi pokaždé vysvětlila, na co který produkt je, proč mi ho doporučuje, vysvětlila mi i opakovaně dávkování a to vše s přihlédnutím k mému zdravotnímu stavu, k lékům, které užívám atd. Velmi jsem si oblíbila suchary FIBROKI se sezamem, vlákninu FIBROKI, ampulky FLUICIR a DRENANAT OPUNTIA.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Nyní si kupuju jen vlákninu a suchary. Prošla jsem si udržovací fází, váhu si udržuju velmi dobře. Měla jsem v udržovací fázi ampulky JUVENKI i kapsle. Vše mi vyhovovalo. Cítím se velmi dobře.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Byla to pro mne potřebná motivace, kontrola toho, o co jsem se snažila a také jsem vše dodržovala tak, abych samozřejmě měla váhové úbytky, ale také abych neklamala paní Bednaříkovou, která mi v tomto období byla velkou oporou. Snaha byla vlastně co

týden odměněna váhovým úbytkem, takže mne to zase motivovalo k pokračování v daném režimu.

Bylo těžké zhubnout?

Absolutně ne, byla to pro mne zábava. Jedla jsem víc než kdy dřív, hodně zeleniny, pravidelně ovoce a bez pocitu hladu šla kila dolů.

Jak se cítíte po dietě?

Skvěle, jsem pohyblivější, nezadýchávám se, zdolávám 150 schodů bez problémů, dříve jsem se zastavovala. Chodím i více do přírody, na bylinky, na houby. Práce na zahradě mi jde lépe od ruky. Méně často trpím bolestmi kolen.



PŘED KÚROU

Čím Vás dieta obohatila?

Naučila jsem se jíst pravidelně, zdravěji, mnoho nového jsem si vyzkoušela, nové recepty, kombinace jídel. Jsem ráda, že mne tehdy paní Bednaříková u výlohy oslovila, změřila a pracovala se mnou na redukcí mé hmotnosti.

Plánujete chodit do NATURHOUSE nadále?

Vždycky, když budu v Brně, se ráda za paní Bednaříkovou i její asistentkou stavím. Pravidelně si chodím pro vlákninu FIBROKI, kterou jsem si zvykla zařadit s jogurtem a ovocem na svačinku odpoledne, velmi mi chutná a vyhovuje mi. ■



Lžička denně STAČÍ!

BEZ SOLI SE NAŠE TĚLO NEOBEJDE, ALE JEJÍ NADBYTEK NÁM ZPŮSOBUJE ZDRAVOTNÍ POTÍŽE. CO S TÍM? **PORADÍME VÁM, NA JAKÉ POTRAVINY SI DÁT POZOR A ČÍM JE MOŽNÉ SŮL NAHRADIT.**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



Pod pojmem sůl se skrývá chemická sloučenina chlorid sodný. Je nezbytná pro práci svalů, činnost nervů i hospodaření organismu s vodou. Známé přísloví říká, že sůl je nad zlato. Pravdu má jen částečně, záleží totiž na tom, jaké množství soli denně konzumujeme.

JAK MOC SOLI NÁM ŠKODÍ?

Za bezpečnou, zdraví neškodnou dávku je považováno 5 g soli denně, což je přibližně jedna čajová lžička. Průměrná spotřeba soli u nás je ovšem 15 g denně. Většina lidí tedy solí mnohem více a koledují si tak o nejrůznější zdravotní problémy. Nadměrné solení vážně ohrožuje především srdce a cévy. Zvyšuje totiž krevní tlak, což může způsobit srdeční selhání, infarkt či mozkovou příhodu. Zvýšený příjem soli může poškodit i ledviny a játra, rozhodit celý metabolismus a způsobit i celou řadu dalších nepříjemností – otoky, zácpu, únavu, nespavost, ekzémy.

SLANÁ CHUŤ JE NÁVYKOVÁ

Chuť na slané nám totiž není vrozená. Je to naučený zlovyk, který podporujeme konzumací slaných

jídel. Jinými slovy, kdo si zvykl pravidelně solit, ten už se bez toho neobejde. Navíc má potřebu solit pořád víc a běžná, méně slaná jídla mu připadají bez chuti. Čím více totiž solíme, tím více si otupujeme chuťové pohárky na povrchu jazyka a o to méně vnímáme chuť pokrmu. Typickým příkladem je ten, kdo si po usednutí k jídlu pokrm osolí, aniž by ho předem ochutnal a zjistil, zda je to třeba.

POZOR NA KEČUPY A DRESINKY!

Do celkového denního množství zkonsumované soli je nutné započítat také sůl skrytou, tedy tu, která je obsažená v různých výrobcích. Jsou to především slané pochoutky typu bramborové lupínky, krekry, koktejlové pečivo, popcorn či slané oříšky. Hodně soli ukrývají i různé dochucovací prostředky – kořenící směsi s glutamátem sodným, kečupy a hořčice, sardelová pasta, hotové omáčky k masu, salátové dresinky či pikantní zeleninové omáčky. Například jedna lžičce sójové



omáčky může obsahovat až 2,5 gramu soli, tedy celou jednu polovinu doporučené denní dávky. Pozor si také dejte na slanečky, nakládané ryby nebo zeleninu ve slaném nálevu (částečně se soli zbavíte, když tuto zeleninu před konzumací propláchnete ve studené vodě). Velké množství soli najdete v uzeném a konzervovaném masu, párcích i některých sýrech (zvláště těch zrajících, plísňových a v balkánu).

CEREÁLIE SI DOBŘE VYBÍREJTE!

Spousta soli je i v takových potravinách, kde byste to vůbec nečekali, například v cereáliích. Když si přečtete informace na obalu, zjistíte, že v některých druzích je jí skutečně víc než dost. Existují ovšem i cereálie s nízkým obsahem soli, jde jen o to, umět si správně vybrat.

TIPY, JAK SNÍŽIT OBSAH SOLI VE STRAVĚ

- » Při nákupu potravin a polotovarů čtěte informace na obalech a vybírejte takové, které obsahují málo soli.
- » Nepoužívejte doma polévkové koření k přisolování jídel.



- » Nepřisolujte čerstvou zeleninu. Zkuste si ji namísto soli posypat třeba nasekanou bazalkou.

KOMU PŘEMÍRA SOLI ŠKODÍ PŘEDEVŠÍM?

- » Lidem s vysokým tlakem, cukrovkou, nemocemi srdce a ledvin.
- » Lidem středního věku a seniorům.
- » Obézním lidem – přemíra soli vede k ještě většímu zadržování vody v těle a tím větší zátěži jednotlivých orgánů.
- » Těm, kdo trpí na migrény – vysoká hladina sodíku totiž zároveň snižuje množství draslíku v těle, což vede ke zhoršení dráždivosti nervů a v některých případech i k migrénám.
- » Těhotným a kojícím ženám – sůl zadržuje tělní tekutiny, což způsobuje vznik otoků, na které jsou budoucí maminky obzvláště náchylné.
- » Malým dětem do tří let – hlavní riziko spočívá v přetěžování ledvin, které v tomto období nejsou ještě dostatečně zralé, aby si uměly s nadbytkem sodíku dobře poradit. Kromě toho je špatně, když si děti již od útlého věku zvykají na hodně slanou chuť. Riziko představují hlavně tolik oblíbené fast-foody, jejichž potraviny jsou solí přesyceny. ■



DOPORUČOVANÉ DENNÍ množství soli překračujeme v průměru třikrát.

K OHROŽENÝM SKUPINÁM patří nastávající maminky, u kterých je zadržování vody v těle vlivem solení obzvláště nebezpečné.



**JAK VYPADÁ PŘESOLENÝ
JÍDELNÍČEK?****SNÍDANĚ – 150 G VEPŘOVÝCH PÁRKŮ S HOŘČICÍ A CHLEBEM (5 G SOLI)****OBĚD – 300 ML GULÁŠOVÉ POLÉVKY (2 G SOLI)****150 G ŠPANĚLSKÉHO PTÁČKA, RÝŽE, NAKLÁDANÁ OKURKA (5 G SOLI)****VEČEŘE – 400 G PIZZY SE ŠUNKOU, SÝREM, OLIVAMI A KEČUPEM (4 G SOLI)****CELKOVÝ PŘÍJEM SOLI ZE VŠECH TĚCHTO JÍDEL JE 16 G ZA DEN!****NADMĚRNÉ SOLENÍ PŘÍSPÍVÁ K DEMENCI!**

To, že je sůl nebezpečná pro srdce, už ví asi každý, ale vědci nyní dokázali, že je špatná i pro mozek. Příliš mnoho soli ve stravě prý přispívá ke vzniku Alzheimerovy choroby. Starší lidé, kteří měli v životě stravu bohatou na sůl, trpí daleko častěji psychickými úpadky než ti, kteří jsou s příjmem soli opatrnější. Z výsledků různých studií také vyplynulo, že slaná strava v kombinaci s nízkou fyzickou aktivitou je zvláště škodlivá pro myšlenkový pochod starších dospělých.

VAŘTE (TĚMĚR) BEZ SOLI!

Jídlo nikdy nesolte automaticky. Nejdřív ho ochutnejte a dosolte jen v případě, že je opravdu nutné.

Omezte spotřebu polotovarů, vynechejte dochucovadla. Jídla se naučte dochucovat alternativami v podobě šťávou z citronu, česneku a cibulky, dále pak bylinkami (majoránkou, bazalkou, tymiánem, libečkem, petrželkou, estragonem, šalvějí, rozmarýnem či bazalkou). Zajímavou alternativou k soli je i řeřicha, medvědí česnek nebo třeba oregano. Můžete také mírně solit mořskou solí s minerály.

**ZDRAVÁ VARIANTA SLANÝCH CHIPSŮ**

VYROBTE SI DOMÁCÍ ZELENINOVÉ LUPÍNKY. OČISTĚTE KOŘENOVOU ZELENINU – MRKEV, CELER, PETRŽEL, ČERVENOU ŘEPU. VŠE NAKRÁJETE NA TENKÉ PLÁTKY, PROMNĚTE S TROCHOU ŠKROBU A SMAŽTE NA OLIVOVÉM OLEJI DOZLATOVA – KAŽDÝ DRUH ZVLÁŠTĚ. NAKONEC JE POLOŽTE NA PAPIROVÝ UBROUSEK, ABY SE ODSÁL PŘEBYTEČNÝ OLEJ.





NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE

SLIMBEL SYSTEM HEPAVITALIUM

doplňěk stravy s cennými výtažky



- ❖ artyčok
- ❖ jablka
- ❖ rozmarýn
- ❖ verbena
- ❖ 1 sáček denně



www.naturhouse-cz.cz



facebook.com/naturhouse.cz



ZRAKEM PŘIJÍMÁME AŽ DEVADESÁT PROCENT INFORMACÍ Z OKOLNÍHO SVĚTA, JE TEDY VELMI CENNÝM SMYSLOVÝM ORGÁNEM. **ANI TY NEJZDRAVĚJŠÍ OČI ALE NEMAJÍ NEOMEZENOU ŽIVOTNOST A NA ROZDÍL TŘEBA OD ZUBŮ NEJDOU ROZHODNĚ VYMĚNIT.**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

Otázky pro VAŠE OČI

Oční lékaři doporučují preventivní vyšetření každému, kdo dosáhl věku čtyřiceti let, a to i přes to, že je zcela zdravý a bez rodinné zátěže očních onemocnění. A potom pravidelně každé dva roky. U lidí s vysokou zrakovou zátěží, například při celodenní práci na počítači, při práci v noci nebo při častém řízení motorových vozidel doporučují vyšetření jednou za rok.

CO OHROŽUJE NAŠE OČI?

Na světě mají celou řadu nepřátel. Patří mezi ně například vítr, slunce a prach. I v zimě se proto vyplatí nosit s sebou tmavé brýle, protože silný vítr oči vysušuje a vhání do nich prach. Ideální je mít v kabelce i zvlhčující kapky, které vysušené oči osvěží.

Tak jako očím škodí přemíra světla, škodí jim i jeho nedostatek.

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA OČÍ

- » Oční úrazy jsou až čtyřikrát častější u mužů než u žen.
- » Ženy trpí více slzením a pocitem suchých očí než muži.
- » Ženy vidí rozdíl mezi kanárkově žlutou, banánově žlutou či žloutkově žlutou, kdežto pro muže je žlutá prostě žlutá. Muži často nevnímají ani rozdíl mezi růžovou a oranžovou. Není to však očima, muži zkrátka nepřikládají rozdílnosti barev tak velkou důležitost.
- » Ze statistik o zraku vyplývá, že muži častěji omdlévají při první aplikaci kontaktních čoček. To, že se dotýkají vlastního oka, pro ně bývá hrůznějším zážitkem než pro ženy.
- » V průběhu menstruačního cyklu se různě mění množství slz i jejich složení.



Práce nebo čtení při nedostatečném osvětlení oči nadměrně namáhá, zvyšuje únavu a zbytečně snižuje výkonnost. Při špatném osvětlení většina lidí automaticky zkrátí čtecí vzdálenost a právě to zrak poškozují. Správná vzdálenost by měla být minimálně třicet centimetrů.

JAK CHRÁNIT OČI PŘI PRÁCI S POČÍTAČEM?

Všudypřítomným nepřítelem našich očí jsou obrazovky. Oči našich prapředků byly totiž zařízeny na pohledy do dálky, nikoli na zírání na monitory a televize. To náš zrak namáhá. Při dlouhé práci u počítače je proto nutné zařadit čas od času malou přestávku, zdvihnout oči a zabloudit pohledem na vzdálenější předměty. Důležité je také pravidelné mrkání, které udržuje vlhkost očí.

Oko sice není při práci s počítačem či při dlouhém sledování televize přímo v ohrožení, ale zvýšenou námahou se brzy unaví, což se může projevit například pocitem suchých očí, bolestí hlavy, rozmazaným viděním nebo zhoršeným viděním na dálku (tzv. syndrom počítačového vidění). Jak tomu zamezit?

Dodržujte následující opatření: pracujte při vhodném osvětlení. Dbejte na správné umístění stolu a monitoru. Zamezte oslnění z odlesků monitoru – nedopadá na monitor světlo z okna, nesvítlí na něj slunce či zářivka ve špatném úhlu? Přizpůsobte jas monitoru osvětlení v místnosti. Špatně nastavený jas se podílí na únavě očí. Zjistěte, zda nemáte obrazovku méně než půl metru od obličeje. Pokud ano, zřejmě v práci často slzíte nebo vás možná pobolívá hlava.

NEVĚŘTE MÝTŮM

Mezi lidmi koluje mnoho zaručených informací

o tom, co očím škodí, nebo co jim naopak prospívá. Ne všechny se ale zakládají na pravdě.

POMŮŽE MRKEV ZLEPŠIT ZRAK?

Konzumace této zeleniny je určitě velmi prospěšná a zdravá, ale nutnosti nosit brýle vás nezbaví. Je sice pravda, že mrkev obsahuje velké množství vitamínu A, který pomáhá snižovat riziko rozvoje očních onemocnění, ale podle výzkumu provedeného v roce 2007 na Universitě ve Wisconsinu k ochraně našeho zraku stačí poměrně malé množství vitamínu, který nemusí být nutně dodán v mrkvi. Vitamin A je obsažen v celé řadě dalších potravin, takže vyvážený a pestrý jídelníček jeho spotřebu dokonale pokryje.

UZDRAVÍ OČI BORŮVKY?

Je to s nimi podobné jako s mrkví. Obsahují silné antioxidanty, které mohou příznivě působit na prokrvení sítnice. Konzumace borůvek však pro zdraví očí nemá valný smysl, protože koncentrace těchto látek je v nich sama o sobě velmi nízká.

ZLENIVÍ OČI PŘI NOŠENÍ BRÝLÍ?

Používáním brýlí se oči neoslabují. Oční vada se může zhoršovat spolu s věkem nebo jako výsledek nemoci, brýle za ni však nemohou. Naopak malým dětem, které se léčí například s tupozrakostí či šilháním, uškodí, pokud brýle nenosí. Je tedy správné nosit brýle se správnou dioptrickou korekcí.

POŠKOZUJE STŘÍDAVÉ NOŠENÍ BRÝLÍ A ČOČEK ZRAK?

I v tomto případě jde jen o rozšířený mýtus. Mnoho lidí, kteří nosí kontaktní čočky, je často střídají s brýlemi a žádné problémy nemají. Neexistuje nic, co by vám bránilo střídavě používat kontaktní čočky a brýle. ■

ZELENÁ BARVA UKLIDŇUJE

Díky své vlnové délce je zelená pro oči příjemná a uklidňující. Je barvou přírody, rovnováhy a naděje. Pohled na zelenou barvu napomáhá regeneraci a načerpání nové síly.

SYNDROM SUCHÉHO OKA

Při sledování monitoru počítače člověk nemrká tak často, jak by jeho oči potřebovaly. Tím je také omezen výskyt slz, které naše oči zvlhčují. Slzy slouží jako ochranný obal oka - vyplavují z něj nečistoty, chrání před mikroby a také se podílí na výživě rohovky. Nejčastějším příznakem syndromu suchého oka je pálení očí. Oči jsou unavené, podrážděné, zčervenají a vidění může být rozmazané a dvojité. Syndrom se dá zmírnit kapkami nebo různými roztoky, které jsou k dostání v lékárně.



Zahřívajte se!

ZA OKNY TO SICE MOŽNÁ TROCHU VYPADÁ, ŽE BRZY BUDE JARO, JAK SE SLUŠÍ A PATŘÍ, ALE TEPLoměRY STÁLE UKAZUJÍ NÍZKÉ HODNOTY. NENECHTE SE ZMÝLIT PRVNÍMI SLUNEČNÍMI PAPRSKY. **ŘÍDTE SE OVĚŘENÝM „LEDEN, ZA KAMNA VLEZEM, DUBEN, JEŠTĚ TAM BUDEM.“**

připravila: Eva Fraňková, foto: Shutterstock



Jinými slovy – nepodceňujte nic, co vás může pořádně zahřát. Kromě dobře zvoleného oblečení jsou to třeba některá jídla a nápoje. Nemusíte ale volit vždy jen teplou polévku. Seznamte se s potravinami, které mají teplo v sobě!

KOŘEŇTE! ALE ZDRAVĚ!

Všichni víme, že když si dáme právě polévku, svařené víno nebo punč, po těle se nám rozlije slastný pocit tepla, a to i kdyby rtuť teploměru ukazovala hodně pod nulou. Existují ale i další jídla a jejich složky, které potěší nejen svou chutí, ale i svou zahřívací schopností. Opravdu



POLÉVKA VÁS jistě zahřeje sama o sobě. Když ale přidáte pepř nebo chilli, efekt výrazně znásobíte.

skvělým zahřívacem jsou některé druhy koření. Například zázvor. Vsadte na něj nejen v období chřipek a nachlazení. Zázvor dělá divy i s naším termoregulačním systémem a prohřeje vás až do konečků prstů. Výborný je také černý pepř. Obsahuje piperin, což je látka, která umí stimulovat nervový systém, a tak pomáhá naší termogenezi. Mimo jiné dokáže blokovat vznik nových tukových buněk v těle. Svou ostrou chutí pepř zahřívá i pocitově. Podobné účinky mají i chilli papričky. Navíc ale obsahují látku zvanou capsaicin, která povzbuzuje krevní oběh. Capsaicin zároveň potlačuje chuť k jídlu a zrychluje metabolismus. A kdo už má s chilli papričkami svou zkušenost, ví, že mu po nich bude opravdu horko! Zahřívá i skořice. Ta má navíc ještě jeden benefit – snižuje hladinu krevního cukru, takže vám díky ní déle vydrží pocit sytosti.

ZELENINY NENÍ NIKDY DOST

Máte v oblíbě zeleninu? I tady je z čeho vybírat. Výrazný zahřívací efekt najdete v pórků, cibuli, pažitce, česneku a křenu. Všichni vyjmenovaní zástupci zeleninové říše patří mezi silně aromatické, a tak nejen že zahřejí, ale navíc povzbuzují chuť k jídlu a podporují dobré trávení. Česnek je pak ještě považován za nejsilnější přírodní antibiotikum. Což je v přechodové době mezi zimou a jarem ideální. Vyhněte se salátům a tropickým, především citrusovým plodům, které organismus naopak silně ochlazují.

A CO VÁS JEŠTĚ Z JÍDLA ZAHŘEJE?

Mezi zahřívací potraviny se řadí například pohanka, rýže a jáhly, kuřecí

maso, vejce, ořechy, slunečnicová semínka a mák. Dobrou zprávou je, že všechny tyto suroviny se řadí mezi ty „hodné“, to znamená, že nevyčarují na vaší siluetě nežádoucí efekt. Stačí, když dodržíte jednoduchá pravidla. Pohanku, rýži a jáhly si dopřávejte spíše k obědu. Vejce naopak večer, abyste dočerpali bílkoviny. S ořechy opatrně. Jsou totiž dost tučné, takže raději k dopolední svačince. Maso k obědu i večeri. Klidně s grilovanou zeleninou. Ale jen to libové!

ANI PO TUKU VÁM NEBUDE ZIMA...

K zahřívadlům se samozřejmě řadí také tuky, ale s těmi nakládejte dost opatrně. Nic nepokazíte dvěma lžícemi olivového oleje denně. Máslo ale naopak z dietického hlediska příliš vhodné není. Tuky, které zahřívají, najdete třeba v bílém jogurtu s procentuálním rozmezím 1,5 až 3% tuku či třeba v tvarohu a tvarohových pomazánkách typu žervé, sýr cottage s obsahem tuku do 5% a podobně. Nezapomínejte ani na tuky v rybách. Zahřeje vás losos, tuňák nebo například butter fish.

CO POPÍT PRO ZAHŘÁTÍ?

Horký nápoj zahřívá už sám o sobě. Ve chvíli, kdy ho ale obohatíme o další zahřívací složky, dodáme mu jiný rozměr. I v případě nápojů hrají hlavní roli

ZÁZVOROVÝ ČAJ dochutíte hřebíčkem a skořicí. Opět zvýšíte jeho zahřívací potenciál.



RECEPT NA POHANKOVÝ ČAJ S CITRÓNEM A MALINAMI

- 1 lžice pražené pohanky
- 1 lžice mražených, čerstvých nebo kompotovaných malin
- 1 lžička šťávy z citronu
- 1 lžice medu

Oloupanou a očištěnou pohanku krátce nasucho opražíme, až začne pukat. Lžící pražené pohanky spaříme vařící vodou a krátce povaříme, přidáme maliny a necháme vylouhovat. Na závěr přilijeme šťávu z čerstvého citronu a v případě potřeby osladíme medem, nejlépe pohankovým. Hotový nápoj necedíme.



různé druhy koření. Vyzkoušet můžete skořici, hřebíček, zázvor, bazalku nebo také pepř, česnek a chilli papričky, z těch dvou posledních si ale nápoj nejspíše připraví jen opravdoví labužníci. Ovoce je také dobrým zdrojem tepla, ale pozor – neplatí to o citrusových plodech. Lepším řešením jsou třeba višně či maliny.

ČAJ TROCHU JINAK

Připravujete-li si nápoj sami, fantazii se meze nekladou. Takový červený čaj INFUNAT TE ROJO s hřebíčkem nebo skořicí je opravdu výborná věc. Skvělý a velmi zdravý je i pohankový čaj, který má rovněž zahřívací účinky. Kdo si rád čaj osladí – může. Ale pozor na klasický cukr. Ten totiž ochlazuje. Ideálním sladidlem je stévie.

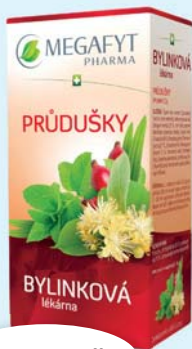
ZÁZRAČNÝ ZÁZVOR

Tolikrát zmiňovaný zázvor se popíjí v nejrůznějších obměnách a bývá také součástí zahřívacího čaje. Nejenom že má léčebný efekt, ale také skvěle chutná a s velkou oblibou ho pije čím dál víc lidí. Protože silně zahřívá, může výrazně prokrvovat organismus a zvedat tlak, měly by k němu s opatrností přistupovat děti a těhotné ženy. ■

**PRVNÍ POMOC PŘI NACHLAZENÍ**

ČAJ MEGAFYT PHARMA PRŮDUŠKY VÁM DÍKY SMĚSI BYLIN (ŠÍPKU, DOBROMYSLU, MÁTY AJ.) UVOLNÍ DÝCHACÍ CESTY PŘÍRODNÍ SILOU. LÉČIVÁ BYLINKOVÁ SMĚS JE BOHATÁ NA VITAMIN C. TATO ŘADA JE ODRAZEM ŽIVOTNÍHO STYLU LIDÍ, KTERÝM ZÁLEŽÍ NA VLASTNÍM ZDRAVÍ A KVALITĚ ŽIVOTA.

JE TO ZKRÁTKA IDEÁLNÍ PITNÝ REŽIM PRO KAŽDĚHO, KDO SI CHCE ZACHOVAT SVOU KONDIČI A PŘITOM POZNAT, ŽE I BYLINKY MOHOU BÝT CHUŤOVÝM ZÁŽITKEM.



CENA: 39 Kč

PASTILKY ABTEI MAJÍ PROTIZÁNĚTLIVÝ ÚČINEK, ZVLHČUJÍ KRK, ZKLIDNÍ HLTAŇ A PODPORÍ PROCES LÉČENÍ. AKTIVNĚ PŮSOBÍ PROTI ZÁNĚTU HLTAŇU A ZABRÁNÍ ŠÍŘENÍ BAKTERIÍ NA PODRÁŽDĚNÝCH SLIZNICÍCH, KTERÉ ZKLIDNĚJÍ A TÍM ULEVÍ OD BOLESTI. PASTILKY S PŘÍCHUTÍ CITRONU NEBSAHUJÍ LEPEK, BARVIVA ANI KONZERVAČNÍ LÁTKY. STAČÍ JE NECHAT VOLNĚ ROZPOUŠTĚT V ÚSTECH.



CENA: 129 Kč

připravila: redakce, foto: archiv firem, Shutterstock

SOS ZLEPŠOVÁKY

Zvýšená konzumace alkoholu, těžkého jídla nebo kávy se může projevit pocitem nevolnosti, který způsobuje zvýšená produkce žaludečních kyselin. Zbavit se nepříjemných pocitů vám pomůže **DIGESTIVUM VYPROŠŤOVÁK**. Díky obsahu zásaditého hydrogenuhličitanu sodného neutralizuje žaludeční šťávy a tím pomůže zbavit se pocitu nevolnosti.



CENA: 53 Kč



CENA NA PROZDRAVI.CZ: 435 Kč

MACA je prastará **BYLINA PERUÁNSKÝCH AND**. Současný vědecký výzkum potvrdil její výrazný účinek na zlepšení fyzické a psychické výkonnosti, prodloužení života a především má významný vliv na reprodukční zdraví. Pomáhá při sexuální impotenci mužů, frigiditě žen a neplodnosti. Maca stimuluje jak mozková centra, tak reprodukční orgány prostřednictvím normalizace hormonální hladiny. Napomáhá řešit krizi středního věku a manažerský syndrom v sexuální oblasti zvýšením libida a výraznou podporou erekce. Pro své účinky je nazývána „Peruánskou viagrou“.

KDYŽ BOLEST NECHCE USTOUPIT...

...pomůže **MILGAMMA N**. Obsahuje účinnou trojkombinaci vitaminů skupiny B (B1, B6 a B12). Ty jsou důležité pro správný metabolismus nervových buněk. Milgamma N se proto používá také při léčbě neurologických bolestí zad, zánětu trojklaného nervu, obrně obličejového nervu, pásového oparu, diabetické neuropatie, bolestivého natažení svalů, poškození srdečního svalstva, migréně apod.



CENA: 146 Kč



V mrazivém období je oslabena i kondice pleti. **VIADERM COMPLETE** je unikátní nutricosmetický výrobek pečující o tři oblasti krásy ženy. Složení obsahuje vyváženou kombinaci přírodních látek, vitaminů a minerálů působících na růst, objem a vitalitu vlasů, pevnost nehtů, hydrataci pleti a zachování jejího mladistvého vzhledu.

VITAMINY, KTERÉ ČASTO CHYBÍ

VITAMÍN D3 se tvoří díky UV (B) záření přímo v kůži. Základním způsobem jak vitamin D získat, je opalování. Jenže během zimy nám často vitamin D chybí. Výsledkem je oslabená imunita. Jedna tableta denně posílí obranyschopnost, ochrání vaše srdce a cévy, zpevní vaše kosti a působí i jako prevence nádorových onemocnění.



CENA: 100 Kč



CENA: 495 Kč



NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE

SLIMBEL LIPODREN

doplněk stravy s cennými výtažky



- ❖ extrakt ze sušené švestky
- ❖ karnitin
- ❖ koenzym Q10
- ❖ extrakt z mořských řas
- ❖ vitamín C



www.naturhouse-cz.cz




facebook.com/naturhouse.cz

14 denní VÝŽIVOVÝ PLÁN



SNÍDANĚ

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


SVAČINA

- 1 jablko 


OBĚD

- Králičí ragú (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI 
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT 

SVAČINA


- 2 kiwi 

VEČEŘE


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

ÚTERÝ

- Šálek zeleného čaje s citrónem
- 2 toasty FIBROKI s tvarohovo-rybí pomazánkou ozdobenou jarní cibulkou


- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM 


- Roláda z jarní kachny (recept v PP str. 64)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- 1 pomeranč 


- Pečený květák (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

STŘEDA

- Šálek kávy APINAT
- 6 sušenek FIBROKI 


- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou 

- Placky z cizrný s cuketou (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- 1 jablko 

- Fíky plněné tvarohem (recept v PP str. 66)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

SNÍDANĚ

- Šálek kávy APINAT
- Celozrnný chléb se sýrem, kuřecí šunkou a rajčaty 


SVAČINA

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM 


OBĚD

- Plněné cukety (mleté kuřecí maso, papriky, rajčata a houby)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

SVAČINA


- 2 plátky ananasu 


VEČEŘE

- Omeleta s jedním žloutkem a dvěma bílky s dušenou zeleninou
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX 

ÚTERÝ

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3


- 1 pomeranč 

- Kuřecí prsa na zázvoru s capari (recept v PP str. 67)
- Sklenka kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT 

- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou

- Rajčatový krém s kousky kuřecího masa
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX


STŘEDA

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

- 1 jablko 

- Čočka na zázvoru (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- 2 mandarinky 

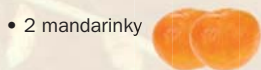
- Anglický salát (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE 

SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



ČTVRTEK

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



- Nadívaná sěpie s pěnou z panchety (recept v PP str. 64)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Řecký salát s kuřecím masem
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

PÁTEK

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



- Ovocný fresh



- Treska na bylinkách (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 2 kiwi



- Zeleninový salátek s jablky (recept v PP str. 66)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

SOBOTA

- Šálek čaje s citrónem
- 2 toasty FIBROKI s vejcem a tuňákem



- 2 plátky ananasu



- Hovězí karbanátky se zelným salátem a okurkou
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT



- Ovocný salát s citronovou šťávou

- Lososové špičky (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



NEDĚLE

- Šálek zeleného čaje
- Celozrnný chléb s lilkovou pomazánkou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)

- 1 zapečené jablko



- Kuřecí vývar (bez nudlí)
- Kuřecí kuličky v rajčatové omáčce
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT



- Zeleninový fresh



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

ČTVRTEK

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s tvarohem, rajčaty a okurkou



- Pizza s mozzarellou a cherry rajčátky (recept v PP str. 68)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- Zeleninový fresh



- Kuřecí prsa v chilli omáčce (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

PÁTEK

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



- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Ryba v alobalu se zeleninou
- Sklenka podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 2 plátky ananasu



- Brokolicová polévka (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje

SOBOTA

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 toasty FIBROKI s paštikou z telecích jater



- Ovocný salát z kiwi, mandarinky a 1/2 jablka

- Kuřecí maso se sezamem a pohankou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou

- Rybí filet s vinnou omáčkou
- Šálek zeleného čaje



NEDĚLE

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



- 1 jablko



- Losos s lučinou a zeleninovým salátkem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Hruškový sorbet (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)

- Omeleta se žampiony, paprikou a cibulí
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



1. TÝDEN

2. TÝDEN



Tělo i mysl

V OFFSIDU?

Zkuste jógu a meditujte!



POKUD SI UŽ DELŠÍ DOBU PŘIJDETE POSTAVENI MIMO HRU, NAČERPEJTE NOVÉ SÍLY UČENÍM PROVĚŘENÝM STOVKAMI LET A TAKÉ STOVKAMI SPOKOJENĚJŠÍCH, VYROVNANĚJŠÍCH A VITÁLNĚJŠÍCH LIDÍ.

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock

Jóga a meditace jsou techniky, které vás musí chytout. Pokud se tak stane, omotají si vás kolem prstu. A pak se vám změní život. K lepšímu. Jednou a dost tady neplatí. Jóga ani meditace nejsou o jednorázové úlevě myslí, které tlačí na píst stres, pracovní vytížení,

pracovní problémy a mnoho dalších starostí. Jsou svým způsobem životním stylem. To ale neznamená, že pokud máte pocit, že je vše špatně a toužíte po větší pohodě, nejsou pro vás vhodné. Právě naopak. Je to signál, že je čas začít. A na to u jógy a meditace není nikdy pozdě.

Nevíme, kdy vznikla, víme ale, co přináší...

Dnes popularita jógy prudce vzrostla. V Americe ji považují za multi-miliardový byznys a odtud se k nám také rozšířila. Její původ je ale v Indii. Popravdě řečeno, nevíme přesně, kdy vznikla. Jsou to ale minimálně tři tisíce let. Co je však známo naopak zcela určitě, je účinek, který má na tělo a mysl. Lidé cvičící pravidelně jógu se dožívají vyššího věku, ve stáří nemají problémy s pohybovým aparátem a dokonce i méně zapominají. Cvičení, které vyžaduje soustředěnost,

pomáhá i po psychické stránce. Jogíni jsou málo výbušní, nemají afektové stavy, neobjevuje se u nich agrese.

Jóga má velmi široký záběr a každý si z ní bere větší či menší část.

Stejně, jako je každý člověk jiný než druhý, existuje i celá řada cest jógy, které se od sebe více či méně liší, všechny ale vedou ke společnému cíli – poznání pravého Já. Některé cesty využívají více fyzické cvičení, jiné meditaci, mantry a další techniky. Základními přístupy jsou tzv. čtyři cesty jógy - Bhaktijóga – jóga oddanosti, Džňánajóga – jóga poznání, Karmajóga – jóga nesobecké činnosti a Rádžajóga – královská či osmidílná jóga. Vedle těchto cest existuje celá řada dalších, které z nich vychází. Například u nás velmi známá Tantrajóga, Powerjóga a v neposlední řadě Bikramjóga, která se od klasické jógy vzdaluje. Je speci-



SED na podložených patách je výchozí meditační pozice.

fická tím, že se cvičí v místnosti vyhřáté na 42 °C. Přínosem bikramjógy je to, že tělo při cvičení v horku snáze vyplavuje toxiny a čistí se. Na druhou stranu je nebezpečná skutečnost, že v teple se svaly snáze uvolní a člověk má v touze po dokonalém zvládnutí pozic tendence se přepínat. Výsledkem cvičení mohou být namožené svaly, k čemuž by při cvičení jógy docházet nemělo. Cvičení jógy v praxi znamená zejména nácvik jednotlivých jógových pozic (Asány), procvičování různých metod relaxace a základní dechová cvičení. Pravidelné praktikování jógy vede k upevnění zdraví, prodloužení délky života a k dosažení vzhledu do jevů, které jsou před běžnou myslí ukryty. Dále člověk dosahuje tzv. intuitivního poznání skrze praxi - což je veliký benefit cvičení jógy.

Meditace má blahodárný efekt na léčbu neklidu a negativních stavů mysli, které každodenně zkoušejí většinu populace na této planetě.

Psychická odolnost vychází z pochopení, ovládnutí a schopnosti distancovat se od problémů. Vědecké výzkumy potvrzují, že ve stavu hluboké relaxace – díky meditaci – dokážeme lépe myslet, naše inteligence je zostřená, mysl je jasná a střízlivá a naplňuje se tvůrčí energií. Když je naše mysl klidná a prostá negativních emocí, můžeme činit lepší a vhodnější rozhodnutí. Díváme se více do budoucnosti, jsme schopni více pochopit, vzít v úvahu větší množství situací a alternativních možností a předpovídat jejich následky. Je to přirozený projev rytmického střídání činnosti s kli-

dem. Naše emoční a myšlenková oblast je často namáhána mnohem výrazněji než složka tělesná, ale přesto nám chybí prostředky a schopnosti k bezprostřednímu navození klidu v těchto oblastech. Vyjma spánku, a ani zde to neplatí zcela jednoznačně, nedovede člověk vědomě zklidnit či zastavit neustálý běh myšlenek a emočních vzruchů.

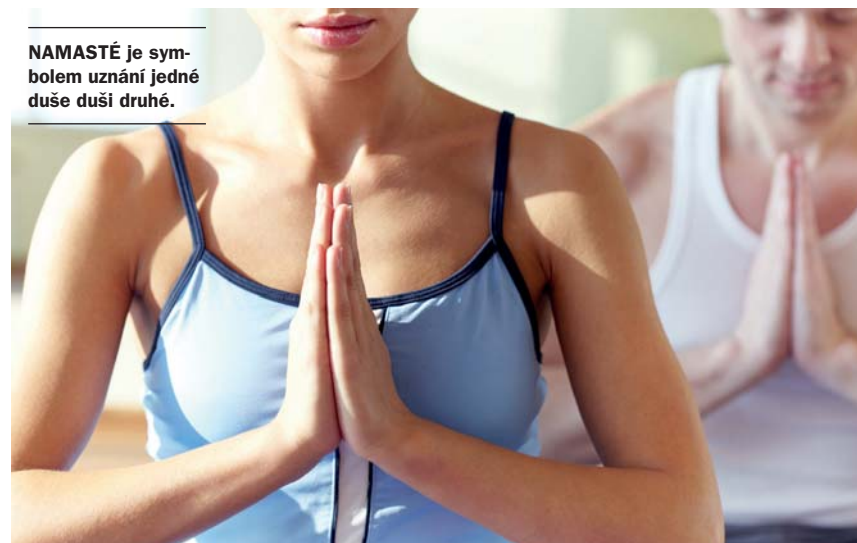
Můžete si vyzkoušet jednu z nejzákladnějších technik meditace pro úplné začátečníky a to v pohodlí svého domova.

Najděte si tiché a klidné místo, kde vás nebude nikdo rušit, může k tomu být i příjemné přítmí. Pro navození té správné meditační atmosféry zapalte svíčku a nezapomeňte vypnout mobil, který by mohl narušit vaši koncentraci. Můžete se přikrýt dekou, protože při hlubších meditativních stavech vám může klesnout tělesná teplota. Jakou polohu zvolíte je jen a jen na vás, meditace nemá určené zvláštní polohy, nejdůležitější je, abyste se cítila pohodlně. Zklidněte se, pomalu se zhluboka nadechněte a vydechněte, zavřete oči, ještě jednou se zhluboka nadechněte a s výdechem se začněte uvolňovat. Dýchejte pomalu, přirozeně a zlehka. Postupně se uvolňujte od shora dolů, začněte očními víčky, až postupně dojdete k chodidlům. Ze začátku bude vaše mysl roztěkaná a bude vám předhazovat různé myšlenky, nebraňte se jim, jenom je pozorujte. V duchu si můžete říkat „jsem uvolněný, cítím se moc dobře“, to, co si během meditace v duchu říkáte, nazýváme afirmace.

Můžete si například afirmovat, jakou chcete mít dnes náladu: „Dnes jsem pozitivně naladěný a neustále mám velmi dobrou náladu“. Během meditace můžete usnout, časem a cvičením se ale riziko usnutí minimalizuje, trénovaní lidé vydrží v meditativním stavu hodiny. Vám však pro uvolnění a načerpání nové energie po náročném dni postačí 10 - 20 minut. Nedoporučuje se cvičit meditace před spaním, mohli byste mít problém usnout, anebo naopak časem byste mohli usnout při meditaci přes den, protože tělo by si na usnutí navyklo a meditace by pro něj znamenala signál ke spánku.

U jógy naopak začněte s mistrem. Nesprávná technika a špatné polohy mohou být na škodu.

Jestli zvolíte skupinovou terapii, či si objednáte individuální hodiny, je na vás. Na skupinových cvičeních ale můžete poznat nové přátele, kteří vyznávají stejný životní styl, předávat si různá doporučení atd. Nebojte se proto vydat se na lekci jógy i bez jakýchkoliv předchozích jógových zkušeností. Kvalitní a zkušený mistr dokáže snadno integrovat nově přichozí studenty, reagovat na jejich potřebu individuálnějšího přístupu a vhodně modifikovat vyučované ásany. Na co byste se ale při výběru lekce měli zaměřit, je popis charakteristiky lekce. Podle toho můžete vybrat zaměření a cestu jógy pro vás nejvhodnější. Individuální výuka vás zase lépe a rychleji naučí správnou techniku a jógu pak můžete cvičit sami doma podle časových možností, nálady a potřeby. ■



NAMASTÉ je symbolem uznání jedné duše duší druhé.



VÍKENDOVÉ DOBÍJENÍ

WELLNESS A GOLF RESORT DAROVANSKÝ DVŮR uspokojí i ty nejvyšší nároky a je přímo ztělesněním vitálního světa. Najdete tu jednu z nejsilnějších koncentrací relaxačních procedur na jednom místě. Navíc na místě, kde můžete strávit nezapomenutelný víkend. Nadstandardní ubytování, vytříbená kuchyně podle zásad zdravého životního stylu, lekce golfu nebo green s 27 jamkami – to všechno čeká na ty, kteří chtějí vypnout a dobít si baterky. Z relaxu určitě vyzkoušejte římskou páru, tedy prostor naplněný párou s přírodními esencemi. Teplota v místnosti je mezi 40 a 50 °C. Vlhkost vzduchu je 70–90%. Tělo je vystaveno účinkům horka, vlhka a celkově je prohříváno za pomoci vyhřívaných sedátek. Navštívit můžete také solární inhalaci, kde se připravíte na rozprašování solného roztoku. To vše při teplotě 45 °C a vlhkosti vzduchu 65–75%. Do normálu vás pak pomůže dostat letní déšť, který slouží k celkovému ochlazení organismu. A další den neváhejte vyzkoušet i turbosprchy, Kneippovu koupel, thepidarium, laconium a v neposlední řadě i Amorovu místnost. Více na: WWW.DAROVANSKYDVUR.CZ.



CENA OD: **1750 Kč**



RELAX NA DOMA

Horká a vydatná koupel je jedna z těch nejjednodušších metod, jak načerpat novou energii. Vezměte si do vany milé společníky – **SPRCHOVÝ GEL A LEVANDULOVÝ ZKLIDŇUJÍCÍ OLEJ WELEDA**, které tvoří dokonalou kombinaci pro uvolňující a relaxační péči.

Třešňové pecky mají jednu úžasnou vlastnost – dovedou natáhnout teplo a hřát. Právě to oceníte po náročném dni nebo po zvýšené fyzické nebo psychické zátěži na **POLŠTÁRKU Z PEČÍČEK VE TVARU PODKO-VY**. Dejte na něj pár kapek esenciálního aroma oleje, nasávejte vůni a relaxujte.



CENA: **399 Kč**



CENA NA PROZDRAVI.CZ: **499 Kč**

▶ PESO PERFECTO TIP:

DETOXIKOVAT JDE I RELAXACÍ
DOPŘEJTE SI DETOXIKAČNÍ RUČNÍ LYMFATICKOU MASÁŽ TŘEBA PŘÍMO OD SAMOTNÉHO PRINCE VE STUDIU PRINCE OF WELLNESS. STIMULACE LYMFATICKÉHO SYSTÉMU MASÁŽÍ NAPOMÁHÁ OBĚHU TEKUTIN A REGENERACI BUNĚK. OBĚ TYTO ČINNOSTI MAJÍ BLAHODÁRNÝ VLIV NA DETOXIFIKACI, UZDRAVOVÁNÍ A IMUNITNÍ SYSTÉM. MASÁŽ POMÁHÁ BRÁNIT SE CHRONICKÝM NEMOCEM, JAKO JE NAPŘÍKLAD ZÁNĚT VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN, ARTRITIDA, AKNÉ A DALŠÍ KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ, A TAKÉ REDUKUJE TUKY.



CENA: **1500 Kč**

TLAKOVÁ MASÁŽ PRO MAXIMÁLNÍ UVOLNĚNÍ

MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ LEIFHEIT je vybaven masážní hlavicí na bodovou masáž bolavých míst. Funguje na principu vyvíjení tlaku na akupresurní body a tím účinně pomáhá od bolesti. Frekvenci i sílu masírování lze nastavit do několika rychlostních fází podle potřeby i podle příjemnosti svému uživateli.



CENA V SÍTI EURONICS: **699 Kč**



CENA: **990 Kč**

Akupresurní body našich chodidel jsou cestou ke svobodě ostatních částí našeho těla. Dopřejte si proto akupresurní masáž. Stimulace reflexních bodů v kombinaci s vonnými oleji přispějí k nabytí pocitu lehkosti. Například ve **WELLNESS STUDIU PLANET ZEN** ji najdete pod označením Footjoy a doplňuje ji ještě tlaková masáž hlavy, uší, šíje, ramen a zad.

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



Po čem

ŽENY TOUŽÍ?

KAŽDÁ TROŠKU PO NĚČEM JINÉM, VŠECHNY VŠAK V KONEČNÉM DŮSLEDKU PO TOM SAMÉM. **PO KRÁSE, DOKONALOSTI A VĚČNÉ PŘITAŽLIVOSTI.** A PROTOŽE I MY V REDAKCI JSME MĚLY SVÁ TAJNÁ PŘÁNÍ, ZAVÍTALY JSME DO **LASER & ESTHETIC STUDIÍ BEAUTY PRO**, KTERÁ MAJÍ POBOČKY NA PRAZE 1 A PRAZE 6, A VYZKOUŠELY JSME HNED ČTYŘI ZKRÁŠLUJÍCÍ METODY.

připravila: redakce, foto: **Marla Režová**



KRÁSNĚJŠÍ PLEŤ PO FOTOREJUVENACI LASEROVÝM PŘÍSTROJEM AURELIA

Jana Heřmánková
32 let

hlavní editorka
touží po vyhlazení nedokonalostí
pleti a celkovém omlazení

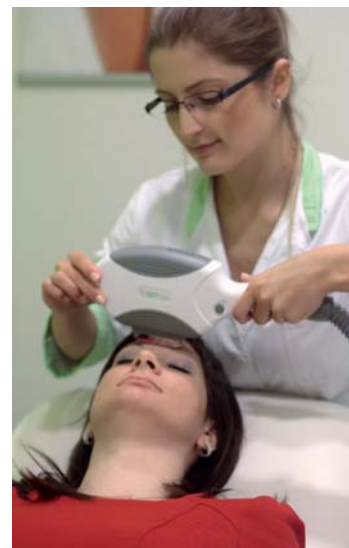
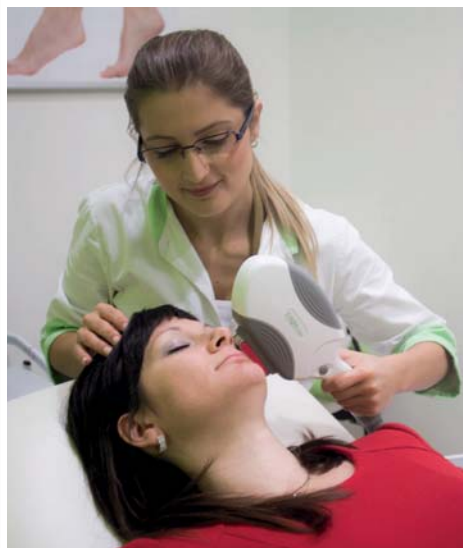
O pleť jsem se dříve dost starala. Používala jsem speciální kosmetiku a chodila každý měsíc na peeling a celkovou hydrataci pokožky ke kosmetičce. Vždycky mě trápila zarudlá místa, pigmentové skvrnky, okolo nosu znatelné žilky a sem tam i nějaká ta jizvička po akné. Pravidelnou péčí jsem pleť udržovala v poměrně dobré kondici, ale znáte to, jakmile s něčím přestanete, problém se objeví v plné síle zas. A když jsem porodila dvojčátka, krásné kluky, kteří mi však dávají také krásně zabrat, trošičku jsem na péči o sebe samu pozapomněla. Nebo lépe řečeno, jako pracující mamince mi nezbyl čas.

NĚKOLIK PROBLÉMŮ NAJEDNOU

Ruku odborníka jsem potřebovala jako sůl, ale neměla jsem přesnou představu, jaké ošetření zvolit. Byla mi doporučena fotorejuvenace pleti laserovým přístrojem AureliA, která řeší najednou hned několik problémů, jakými jsou např. ztráta elasticity v pleti, vyhlazení jemných vrásek a poradí si i s pigmentací, žilkami či drobnými jizvičkami. Hlavním principem této metody je tepelné narušení kolagenu v pleti, při kterém se používá vlnová délka 530 nm. Důsledkem toho se v pokožce aktivuje proces hojení a stimulace tvorby nového kolagenu. Zlepšuje se tak pevnost a pružnost pokožky, jde o tzv. neinvazivní face-lifting. Přístroj AureliA také redukuje nežádoucí pigmentace (stařecké či sluneční), popraskané žilky – pavoučky, zmenšuje rozšířené póry atd.

VELKÉ ZMĚNY – A CO TEPRVE PO DALŠÍM OŠETŘENÍ?

Ošetření není nijak zvlášť bolestivé, jen to občas trošičku štípně. Bolest je ale zanedbatelná a myslím, že ty z vás, které tento zákrok podstoupí, mi dají za pravdu, že výsledný efekt za to opravdu stojí. Vidím na sobě opravdu velké změny. Pleť je o hodně pružnější, taková vypnutější a její barva je sjednocenější. Už nevidím ty ošklivé pigmentové skvrnky, které se mi vždycky udělají po létě, a vůbec mám takový odpočatější výraz. Jsem ale jen v půlce cesty. K dokonalosti ještě absolvuji dvě až tři další ošetření zhruba po měsíci, ale i tak je to super výsledek. Jedno ošetření mě přišlo na 1 300 Kč. Dokonce i můj muž si všiml zlepšení hned po příchodu domů. Pohládl mě po tváři a řekl, že je rád, že má takovou krásnou ženu. A co teprve, až efekt po měsíci podpořím dalším ošetřením?





V laserovém centru nás přivítala spolumajitelka Ing. Eliška Kolářová, která působí zároveň jako školitelka estetických přístrojových technologií, jelikož společnost Beauty Pro, s.r.o. se zabývá zejména prodejem a servisem přístrojů pro lékaře, wellness centra, kosmetičky atd. Ošetření se pak ujala velice příjemná zdravotní sestřička Zuzana Mlynářová, Dis. „Každá žena může být krásná a my tomu jen umíme šikovně dopomoci,“ říká Eliška. A právě proto se rozhodla nadělit všem čtenářkám dáreček ve formě **50% SLEVY na jakoukoli vylepšující proceduru** „Stačí předložit tento článek na recepci a sleva bude automaticky načtena,“ doplňuje.



BEZ VRÁSEK DÍKY PLAZMAFRAX

Daniela Marešová

40 let

grafička

touží po eliminaci vrásek a navrácení elasticity pokožce

Když přišla nabídka na vyzkoušení procedur v laser centru Beauty PRO, hned jsem věděla, že budu cílit na hlubší vrásky, se kterými si už neporadí ani sebelepší kosmetické krémy. Mám je hlavně v partiích pod očima, kolem úst a na čele. Bylo mi doporučeno omlazení plazmou, resp. plazmovými toky.



PLAZMA, KTERÁ OMLAZUJE

V Beauty PRO se toto ošetření provádí pomocí italského přístroje PlazmaFrax a to, co dělá s pletí, je spíš takovou malou lekcí z fyziky. Ionty kyslíku proniknou přímo do kůže, kde se spojí s volnými radikály. Právě ty totiž zapříčiňují stárnutí pokožky. Plazma je vodivá, a tudíž silně reaguje na elektrická a magnetická pole. PlazmaFrax generuje plazmové toky, které reagují s biologickou tkání. Tím dochází k dosažení účinného exfoliačního efektu, reparace, zpevnění a pružnosti a také posílení tkáně. Ošetření má hned čtyři efekty: vyplňující, efekt návratu pružnosti, stimulace buněčných fyziologických procesů a obnovení membránového potenciálu buněk. Velice zjednodušeně lze tuto metodu vysvětlit tak, že buňky v pleti časem a působením volných radikálů ztrácejí svou energii a již nedokážou tak regenerovat a fungovat jako za mlada. Díky ošetření přístrojem Plazmafrax se opět nabíjí a fungují tak, jak mají. Ošetření jsem nyní absolvovala za akční cenu 1 490 Kč.

NA DRUHÝ DEN KRÁSNĚJŠÍ

K čemu bych pocit během ošetření přirovnala? Těžko říci, ale rozhodně u toho neusnete. Asi 25 minut vás bude jemně poštipovat celý obličej. Potom ucítíte teplo z přístroje skrz nanosérum s obsahem kyseliny hyaluronové, kterým vám terapeutka bude celý obličej přejíždět. Skvělé je, že maximální výsledek je viditelný už druhý den a přetrvá následně několik měsíců až jeden rok.



**AMERICKÝ ÚSMĚV
SE STAR WHITE****Markéta Škaldová****26 let****redaktorka****touží po bělejších zubech**

Pigmentace mých zubů je dána geneticky. Nikdy jsem neměla takový ten zářivý úsměv a vždycky mi to vadilo, protože jinak mám zuby poměrně souměrné a rovné. Metod bělení jsem v minulosti vyzkoušela hned několik. Od pásků na zuby, které se vkládaly na noc, přes bělicí pasty až po peroxidové bělení. Pásky mi nikdy moc nepomohly a zbytečně mi poleptávaly sklovinu, bělicí pasty také neměly moc velký efekt a bělení pomocí peroxidu mi spíše ublížilo, než přilepšilo. Mám zuby také dost citlivé a po zásahu peroxidem jsem se pomalu nemohla ani nadechnout, jak mi proud vzduchu vždy zabrnkal na poleptanou sklovinu. Efekt možná trochu byl, ale brzy se vše vrátilo do starých kolejí. Stačilo pár cigaret a byla jsem u své původní barvy.

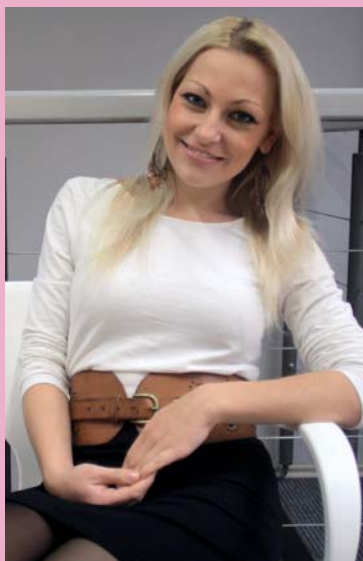
**BEZ PEROXIDU? ANO, JDE TO!**

Neperoxidovému bělení jsem zpočátku moc nevěřila. Říkala jsem si, že když můj problém nevyřešil ani peroxid, pomůže asi už jen máloco. Ale výsledek mne opravdu mile překvapil. Při bělení dentální bělicí lampou Star White se používají kvalitní bělicí sady z USA s obsahem patentovaného bělicího gelu. Bělení zubů trvá 30 – 45 minut a skládá se z několika fází. Bělicí gel v náustku je aktivován pomocí studeného modrého laserového světla o vlnové délce 490 až 530 nanometrů, bez něj by takové bělení nemělo smysl. Na očích jsem měla kvůli použití laseru speciální brýle a kupodivu mi i docela slušely☺. Celá procedura byla absolutně nebolestivá. Pro mne příjemná relaxace po náročném noci.

O PĚT ODSŤÍNŮ BĚLEJŠÍ

Vybělený efekt je vidět okamžitě. Star White umí zesvětlit zuby až o osm odstínů. I já jsem poznala viditelný rozdíl ihned po proceduře. Zuby byly bělejší o celých pět odstínů! U velmi zažloutlých zubů (což našťastí nebyl můj případ) je možné ošetření již po týdnu zopakovat pro dosažení ještě bělejšího efektu. V Beauty PRO mi také doporučili zakoupit si sadu na domácí dobělování. To je poměrně dost důležité, jelikož se při bělení zubů touto metodou nepoužívá peroxid, samotné vybělení zubů neprostupuje tak hluboko do sklovinu, a proto je důležité ho podpořit i v domácím prostředí pravidelnou údržbou. Jsem opravdu ráda, že můžu konečně přestat používat tmavé rtěnky, kterými jsem zabarvení zubů vizuálně vyvažovala. Vybělení zubů metodou Star White přijde na 2 500 Kč. Dobělení zubů do půl roku po ošetření pouze na polovinu.





KRATŠÍ A MĚNĚ VIDITELNÁ JIZVA DÍKY MIKROJEHLIČKÁM

Jana Tobrmanová
28 let

šéfredaktorka
touží po odstranění jizvičky
po císařském řezu

Porodila jsem krásná 4 kila štěstí. Podle toho ale také vypadala jizva, která mi narození syna připomínala. Mám špatnou hojivost tkání, takže se mi bohužel rána nezacelovala tak, jak by měla, ale vytvořil se mi keloid. To znamená, že ve svém středu zůstala jizva nehezky vystouplá a zarudlá. Prostě patnácticentimetrová „paráda“ přes celý podbřišek. Pořád jsem vyslyšela kamarádky - maminky, které také rodily císařem, kdy se to zlepší. Většina z nich říkala, že do půl roku budu mít z jizvy jen tenkou světlou linku, která nebude vidět. A tak jsem čekala. Jenže uplynul rok a půl beze změny k lepšímu. Jen po stranách začala jizva nepatrně světlat. Zbytek ale pořád vypadal jako čerstvý. A tak jsem i přes svůj strach a odpor k jehlám vyzkoušela mikrojehlíčkovou radiofrekvenci Liftron.



BOLEST? ZBYTEČNÝ STRACH!

Mikrojehlíčková frakční radiofrekvence dokáže doslova zázraky. Principem ošetření je transport radiofrekvenční vlny do požadované hloubky v podkoží takřka bez narušení svrchní vrstvy pokožky. Během ošetření dochází k zavedení velmi tenkých pozlacených mikrojehlíček přímo ke kolagenním vláknům. Ve zlomku vteřiny je z konců jehliček uvolněna přesně kontrolovaná dávka tepelné energie. Tím dochází ke spuštění ozdravných procesů v podkoží a k novotvorbě kolagenu. Ošetření patří k mírně invazivním metodám. Jelikož se jedná o průnik aplikačního nástavce s 25 jehličkami do mírné hloubky pod kůži, je doporučeno místo vpichu znecitlivět anestetickou masťou. Poté už jen cítíte tlak a jemné štípnutí, ale je to opravdu jen zlomek sekundy. A jehličky si můžete schovat. Dají se použít až stokrát, třeba i na obličej nebo na nějakou jinou oblast. Mikrojehlíčkovou radiofrekvencí lze též řešit problém s jizvičkami po akné, se striemi a s vráskami.

EFEKT V OČEKÁVÁNÍ

Po prvním ošetření, které stálo 1 900 Kč, zaznamenáte u tak rozsáhlé vady jen mírné změny. Hodnotícím kritériem je minimálně měsíc. Nyní po deseti dnech mám jizvičku podstatně tenčí a světlejší. V krajích se skoro úplně zacelila a je z ní užší světlá linka. Po 1 – 2 měsících celý proces zopakujeme, jelikož se doporučuje absolvovat více ošetření. Na keloid mi Eliška doporučila aplikovat silikonové tlakové plátky. Keloid je bohužel stále viditelný, s ním to bude boj na několik měsíců, ale věřím, že postupem času zesvětlá a zploší se.





Drahé KOVY

TRENDY V LÍČENÍ SE NECHALY INSPIROVAT ZÁŘÍ TĚCH NEJKRÁSNĚJŠÍCH ŠPERKŮ. ODBORNÍCI NA KRÁSU V KOSMETICKÝCH LABORATOŘÍCH LETOS NAMÍCHALI OPRAVDU VYŠPERKOVANÝ DEKORATIVNÍ KOKTEJL PLNÝ SLÍDOVÝCH ČÁSTEČEK, KTERÉ ROZZÁŘÍ KAŽDÉ MRKNUTÍ OKA. ZAUJMĚTE TŘEBA VÍČKY ZAHALENÝMI DO MRAZIVÉHO KOVU.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

etošní sezoně vládnu stíny v barvě hoblí šedi nebo stříbra. Vizážisté hledali inspiraci u rockových hvězd i hollywoodských krás z filmů. Vznikl tak look, který je provokativní, výrazný a přesto vypadá nenásilně a přirozeně. Přesně jako na kameře. Stupeň zvýraznění očí je přitom vysoký jako u smokey eyes, ale s tím benefitem, že se oči nikterak nezmenší. A to ani pokud jemně vytáhnete černou nebo hodně tmavou šedou linku podél svrchního i spodního víčka.

JAKO Z ALABASTRU

Pleť musí být bezchybná. To je jasné. Hedvábný vzhled bez viditelných nedokonalostí je základem jakéhokoli líčení. Pro teď ale zapomeňte na bronzery a nesnažte se dodat odstínu pleti sluneční look. Naopak. Její světlý tón je k tomuto líčení žádoucí. Líčka ale zvýrazněte. Nejlépe tvářenkou v růžovém pastelu, která se k šedostříbrnému odstínu krásně hodí. A co rty? Tak ty natřete růžovým leskem. Může být se trpytkami i bez nich. Tak jako tak bude k tomuto líčení vypadat skvěle!

JE STÁLE JEŠTĚ CHLADNO ANEB NEZAPOMEŇTE!

I když je zima, neznamená to, že sluníčko nepracuje. Právě naopak. Jeho síla vzrůstá. Rané jarní paprsky jsou opravdu silné a je úplně jedno, že na zemi jsou ještě poslední sněhové vločky. Nezapomínejte proto na ochranný faktor. Minimálně SPF 15. Mnohdy jej obsahuje i samotný make-up. Pakliže jste ale zvyklá na ten svůj, klidně použijte místo podkladového krému opalovací. V chladném počasí se obecně doporučuje používat denní krémy masnější konzistence. Ty hydratační totiž způsobují odpařování vody. Tím se z pleti ztrácí teplo, pleť se ochlazuje a kožní povrch může být narušen. Po celou dobu, kdy je chladno, také nepoužívejte odličující přípravky s alkoholem.

STYLOVÝ PRSTOKLAD

Pokud se chcete řídit opravdu posledními trendy, sáhněte po chladivém odstínu i u laku na nehty. V módě je černá, celá paleta šedé i temně fialová. Volte matný vzhled. Nehty nechte spíše kratší do kulata, nebo hranata zapilované. Záleží na vás, co preferujete. ■



Mono
oční stíny
NYC, 50 Kč



Rasenka
Wave
Marionnaud,
379 Kč



Lesk
na rty
Kiss
Gloss
NYC,
40 Kč



Quatro
oční stíny
smokey eyes
Miss Sporty,
65 Kč



Tvářenka Blush
Radiance YSL,
960 Kč



Lesk
na rty Vi-
nyl Gloss
RIMMEL,
139 Kč



Rtěnka Excess
Lip Colour
Marionnaud,
329 Kč



Tužka na oči Au-
tomatic Eyeliner
Pencil NYC, 80 Kč



Oční stíny
Silky Eye
Marionnaud,
329 Kč



Trio stíny Traffic Stopping
Shadow, RIMMEL, 175 Kč



Lak
na nehty
Crack
your
color
RIMMEL,
69 Kč



Oční
linka
Artliner
24H Lan-
come,
830 Kč



Tekutá
rtěnka
L'Absolu
Velours,
720 Kč



Trio stíny
s perletí
RIMMEL,
77 Kč



Rasenka
Hypnóse
Star
Étincelle
Edition,
697 Kč

Rtěnka
Rouge
Ecstasy
Giorgio
Armani,
890 Kč

Lak na
nehty Nail
Lacquer,
580 Kč





PLEŤ JEMNÁ A DOKONALE HYDRATOVANÁ

NOČNÍ REGENERAČNÍ KRÉM LE CHATON s růžovým olejem zvyšuje jemnost a jas pleti, posiluje její pevnost a pružnost a omezuje tvorbu vrásek. Je určen pro noční ošetření citlivé, zvláště suché a zralé pleti. Obsahuje syrovátku z kozího mléka, mléčný tuk, šípkový olej a vitaminy A a E.



CENA: 210 Kč

Po čištění pleti by měl přijít na řadu **AKTIVÁTOR PHYRIS TERMASOMI GEL**. A k čemu je vlastně takový aktivátor dobrý? Zvyšuje efektivitu všech následujících produktů finální péče tím, že probudí vlastní regenerační vlastnosti pleti, zlepšuje její snášenlivost, vitalitu a její schopnost vázat účinnou látku. TERMASOMI Gel je multiaktivní hydratační gel s termálními liposomy, který navíc zvyšuje procento vlhkosti v pleti. Aplikujte gel na celou tvář, krk a dekolt 2–3 minuty před kosmetickou procedurou či nanesením vlastního krému, který běžně používáte.

CENA: 348 Kč



VLASY NADÝCHANÉ A LESKLÉ JAKO NIKDY PŘEDTÍM

7-DAY SHINE BOOSTER TAFT SHINE OD SCHWARZKOPF je první produkt svého druhu na trhu, který vlasům propůjčí oslnivý lesk. V pytlíčcích na jednorázové použití se ukrývá shiny koktejl s efektem laminace. Po ošetření zůstává každý vlas obalen. Vlasy tak nabývají na objemu a lesku až o 50 procent.

KONDITIONÉR TIGI CATWALK YOUR HIGHNESS zajistí jedinečný objem a pomůže zachovat krásu a intenzitu barvených vlasů. Obsahuje antistatické polymery, díky kterým účinně předchází statickému náboji a poletování vlasů. Výtažky z levandule a mandlový olej dodají jemným vlasům potřebnou výživu bez jakéhokoliv zatížení. Navíc poskytují ochranu proti tepelnému poškození vlasů při fénování.



CENA: 50 Kč

CENA: 395 Kč

JEMNÁ PÉČE O CITLIVOU POKOŽKU

BIO TĚLOVÝ PEELING MOJITO OD SALOOS obsahuje vyhlazující směs osvěžujících esenciálních olejů z máty a limety, mořské soli a rostlinných olejů pro hebkou a vládnou pokožku celého těla, včetně drsných loktů, kolen i pat. Pokožku obrušuje a zjemňuje, zvyšuje její pružnost a jeho povzbuzující vůně přináší pocit nové energie.



CENA: 129 Kč



SPRCHOVÝ GEL DOVE WINTER CARE

byl vyvinut speciálně pro pokožku, která je během chladného období více namáhaná a má tendence se rychleji vysušovat. Technologie Nutrium Moisture v sobě zahrnuje některé pokožce přirozené lipidy. Pleť je tak dokonale vyživovaná, lépe se obnovuje a díky tomu je krásnější a hydratovaná. Vyznačuje se příjemnou ženskou vůní s tóny fialek a bílých květů na lehké orientální a ovocném pozadí.

CENA: 70 Kč





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

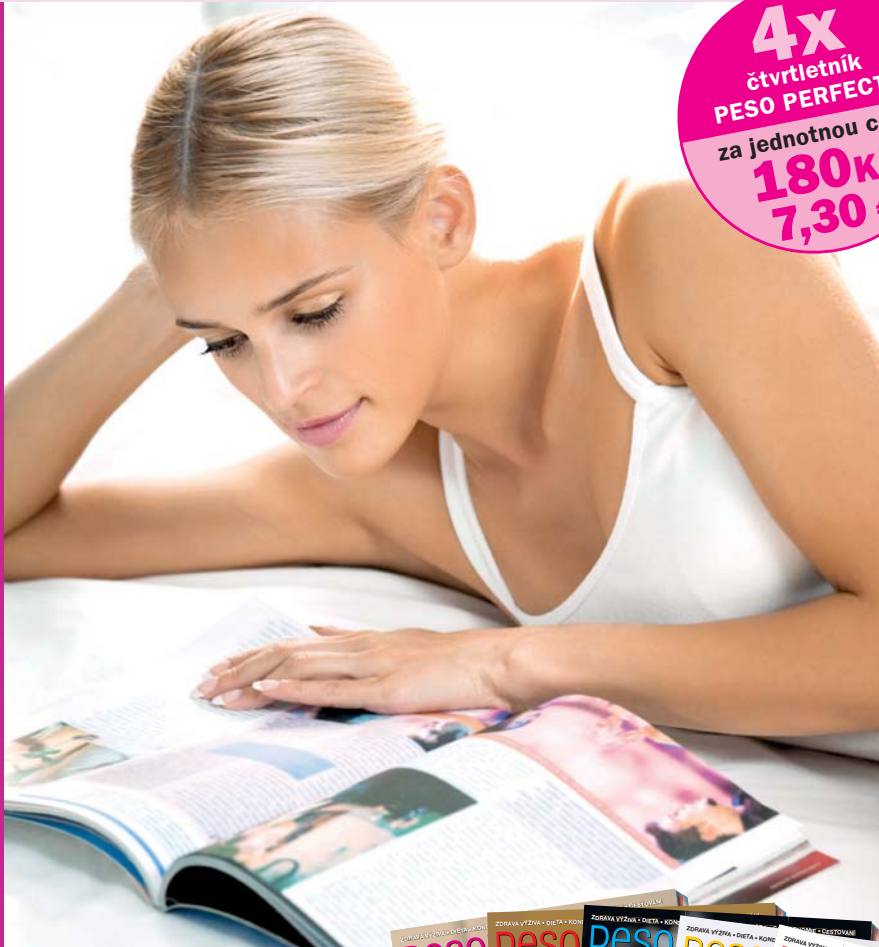
2) TELEFONICKY

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.



V hlavní roli extravagance

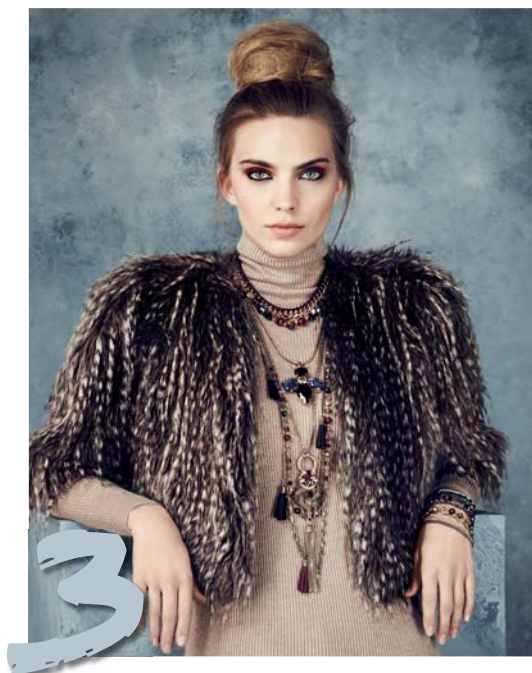
NEŽ SE DOČKÁME OTEPLENÍ, JE JEŠTĚ ČAS, UŽÍT SI AKTUÁLNÍ MÓDNÍ VÝSTŘELKY, KTERÉ MAJÍ NAŠLÁPNUTO STÁT SE NADČASOVÝMI A OKOUZLUJÍCÍMI SOLITÉRY VAŠEHO STÁLÉHO ŠATNÍKU.

připravila: Jana Elfmarková, foto: Marks&Spencer

1. MIXÉR STYLŮ – Úžasnou módní podívanou letos snadno vykouzlíte neobvyklými, ale aktuálně povolenými skládačkami materiálů i vzorů, jejichž výsledek je vždy unikátní a neopakovatelný. Nezapomeňte na nesmrtelné zvířecí vzory elegantně potlačené monochromatickou barevností. Barvy modelům dodají inspirace etnostylem nebo geometrické hry s tvary.

2. PROTI SRSTI – Inspirace zvířecí říší je nekonečná. Nejenže nás nikdy neomrzí zvířecí motivy v jejich původní přírodní barevnosti, užíváme si i kožešiny, které naopak divoce probarvené kreace pasují na nepřehlédnutelný detail dokonalého modelu. Crossover obou těchto přístupů k módní inspiraci přírodou je pak dokonalým splynutím uhlašené klasiky a nadšeného výstřelku.

3. SÍLA DOPLŇKŮ – Neobávejte se pořádně se dozdobit. Vystačíte si s jednoduchými topy, které pokaždé proměníte k nepoznání právě díky široké škále bižuterie, kožešin a dalších hravých detailů. Hitem jsou štolky či minipelerínky z kožešin či peří. Klidně si můžete dovolit namixovat i několik odstínů drahých kovů, stříbro a zlato si spolu překvapivě půvabně rozumí.





4. KŮŽE JAKO KLENOT – Oblíbený přírodní materiál či jeho kvalitní imitace neopouští módní mola ani v nadcházejícím zimním čase. Naopak, vzhledem k tomu, že jsme se jí v létě příliš nenabažili, je na podzim a v zimě zpátky s o to větší silou. Hitům vévodí slím kalhoty, pouzdrové sukně a bundy typu křivák, pro které si vyčleňte čestné přední místo i ve svém šatníku. Pokud sáhnete po barevných kouscích, sice nebudou tak univerzální a nadčasové, zato vám ale příjemně okoření pošmourné období roku.

5. SNĚHOVÁ KRÁLOVNA – Pokud letos opět mnoho nenasněží, nemusíte zoufat. Dojem příjemné sněhové peřinky si můžete navodit sněhobílými outfity, které sice nepatří k nejpraktičtějším, ale jsou tak neodolatelné! Opět je na místě pohrát si s jednotlivými materiály, jejich vzájemné vrstvení dovede vytvořit kouzelně nadychané módní variace.

6. HRÁVÉ SKLÁDAČKY – Absolutním hitem mezi svrchními oděvy jsou bundy, saka a kabáty z kombinovaných materiálů. Rukávy, manžety, límce a další detaily z kůže či koženky a výrazné podšívky vynikající v ohrnovacích klopách bund, to jsou prvky, které letos rozhodně nesmíte přehlédnout. Nejlip vyniknou, podpoří-li je i odlišná barevnost materiálů, naopak kombinace tón v tónu navodí jen letmý dojem odlišnosti a dodá elegantní vzhled.

7. KRAJKY V BARVĚ – Krajky jsou jednoznačně top materiálem sezony, narazíte na ně doslova na každém kroku. Pokud vás ale nebaví jejich unifikovaná barevnost, nebojte se je řádně obarvit. Nosí se krvavě rudé tóny, tmenné odstíny modré a samozřejmě je i krajka v nesmrtelně sexy černé. I sebemenší krajkový detail totiž dovede kousek vašeho šatníku proměnit v neodolatelnou nutnost.

8. HŘEJIVÉ PASTELKY – Kabáty a pláště v neobvyklých něžných barvách jsou okouzlující a jistě vás chytí za srdce. Nosí se v klasických střízích nebo v extravagantním duchu, vždy jsou ale nepřehlédnutelným módním solitérem. Můžete se odvázat a doplnit je ještě extravagantnějším outfitem, vyniknou ale také na strohém minimalismu, který neodolatelně rozzáří.



NEOPAKOVATELNÉ MÓD-
NÍ VARIACE SNADNO
VYKOUZLÍTE POŘÍZENÍM
NĚKOLIKA STĚŽEJNÍCH
KOUSKŮ SEZONY, KTE-
RÉ SE SKVĚLE KOM-
BINUJÍ S KLASICKOU
NADČASOVOU MÓDOU.
**HRAJTE SI S MATERIÁ-
LY, BARVAMI I STYLY.**

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



**Kovový
náhrdelník,**
Ann Christi-
ne, 129 Kč



Snood šála,
Topshop, 780 Kč



Peněženka,
Quiksilver
Woman, 625 Kč

Prsten, Lindex,
179 Kč



**Khaki kabátek
s kožešinou,**
Marks&Spencer,
2499 Kč



Ledolamy



**Svetr s hvězda-
mi,** Debenhams,
999 Kč

Kožešinová vesta,
Marks&Spencer,
1799 Kč

**Prodloužený
svetr,** Lindex,
899 Kč



**Pletená
šála,**
Quiksilver
Woman,
725 Kč



**Fialová če-
pice s bam-
bulí,** Capó,
789 Kč

Prošívaná vesta,
Quiksilver Woman,
4975 Kč



**Kost-
kované
kalhoty,**
Hugo
Boss,
7999 Kč



Kabelka, DKNY, info
o ceně v butikú



Boty, Next,
1510 Kč



Prošívaná bunda,
Marie Lund, Van
Graaf, 2599 Kč



Kšiltovka s kožešinou bambulí, Capo, 999 Kč



Prošívaná bunda, New Yorker, 1500 Kč



Prádlové šaty s krajkou, Zara, 2999 Kč



Peplum top, Ann Christíne, 349 Kč



Saténová blůza, Next, 840 Kč



Pouzdrová sukně, Marks&Spencer, 1150 Kč



Kostkované kalhoty, Zara, 999 Kč

Plstěné psaníčko, Sojka, 580 Kč



Parka z kombinovaných materiálů, Quiksilver Woman, 7475 Kč



Řasená sukně v midi délce, Topshop, 1480 Kč

Pláště s kontrastními lemy, Debenhams, 6499 Kč



Pletená čepice s kožešinou bambulí, Capo, 1169 Kč



Modrý pulovr, Quiksilver Woman, 1875 Kč



Šedý kabátek s kožešinou, Marks&Spencer, 2799 Kč



Kožené kozačky, Zara, 4999 Kč

Koženková pouzdrová sukně, Next, 910 Kč



Rubínová šála s třásněmi, Vero moda, 799 Kč



Kabelka, Lindex, 999 Kč



Vrstvené šaty s páskem, Mango, 999 Kč



Holinky, Hunter, Destroy, 2990 Kč



V pouzdru

POUZDROVKY JSOU STÁLICÍ V DÁMSKÉM ŠATNÍKU. MŮŽETE SI JE DOVOLIT NOSIT PŘI STOVCE PŘÍLEŽITOSTÍ A V KAŽDÉM VĚKU. A NUDIT JIMI ROZHODNĚ NEBUDETE. STAČÍ VYBRAT TY SPRÁVNÉ DOPLŇKY A OBYČEJNÉ POUZDROVKY MOHOU BÝT RÁZEM KATAPULTOVÁNY DO VYŠŠÍCH MÓDNÍCH SFÉR.

připravila: Jana Eifmarková, foto: archiv firem

30 OSLNĚTE LESKEM!

40 SEXY SILUETA

50 ELEGANTNÍ GEOMETRIE



Flitrové sako,
s.Oliver, info o ceně
v obchodě



Sako bez fazony,
Mango, 1699 Kč



Kabátek,
Marks&Spencer,
1899 Kč



Náhrdelník,
Vero moda,
699 Kč

**Flitrové šaty
s krátkým
rukávem,**
Topshop,
2380 Kč

Psaničko,
Zara, 1899 Kč

Náušnice,
Next, 370 Kč



**Stříbrné sklá-
dané šaty,**
Marks&Spencer,
2999 Kč



Psaničko,
s.Oliver, 999 Kč



Šaty,
s.Oliver,
3599 Kč

Psaničko,
C&A, 498 Kč



**Jehlové
střevičky,**
Topshop,
2180 Kč



Psaničko,
Next, 780 Kč

Lodičky,
Aldo, 1.999 Kč



Náramek,
Reserved, 299 Kč

Střevičky,
Zara,
2499 Kč

ROZHODLI JSTE SE VYHLÁSIT VÁLKU CHLADU, ALE CHCETE ZŮSTAT STYLOVÍ? NENÍ NIC JEDNODUŠŠÍHO. DO KARET VÁM HRAJÍ AKTUÁLNÍ TRENDY PLNÉ HEBKÝCH HŘEJIVÝCH MATERIÁLŮ V PŘÍJEMNÝCH BARVÁCH A DOPLŇKY, BEZ KTERÝCH SE VÁM NEBUDE CHTÍT Z DOMU ANI NA KROK.

připravila: Jana Elfmaková, foto: archiv firem

Odhodlání PŘEŽÍTI!



Hodinky,
Swatch,
4299 Kč

Propínací svetr,
Jack&Jones,
2199 Kč



Saténový bomber,
Topman, 1480 Kč

**Kostkovaná
čepice,** Stetson,
Denim Heads,
1600 Kč



Kabát s kapucí,
Pull&Bear, 2799 Kč



**Taška přes
rameno,**
Burton,
1190 Kč

**Prošívaná ves-
ta,** Hugo Boss,
6299 Kč



**Svetr
s límečkem,**
Topman,
999 Kč

**Kulich
s bambulí,**
Debenhams,
499 Kč



Proplétaný pásek,
Zara, 899 Kč



**Taška přes
rameno,** Burton,
1190 Kč

**Kalhoty
v barvě
hořčice,**
Selected,
Van Graaf,
1299 Kč

Ponožky,
Topman,
129 Kč



**Semišové po-
lobotky,** Aldo,
2999 Kč



Pletené rukavice,
Pull&Bear, 299 Kč

**Ušanka s kože-
šinou,** Stetson,
Denim Heads,
2800 Kč



Svetr s norskými vzory,
KappAhl, 1299 Kč



**Džíny se
sedlem,**
Zara,
1499 Kč



**Kotníčkové
boty,** Zara,
3799 Kč



Buen provecho á la Argentina

KULINÁŘSKÉ **UMĚNÍ ARGENTINY** SICE NEMÁ TISÍCILETOU TRADICI, ALE VŠE DOHÁNÍ VYTRÍBENOSTÍ CHUTÍ A JEJICH FAMÓZNÍMI KOMBINACEMI.

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

Argentinci mají totiž z čeho čerpat. Pyšní se chovem nejvyhledávanějšího skotu, skvělým ovocem, zeleninou i kořením a díky ideálnímu podnebí je chuť místních produktů neopakovatelná. Neberou jim na kvalitě „umělé“ podpůrné prostředky, naopak všechny vynikají svou čerstvostí.

ABERDEEN ANGUS

Největší pýchou Argentinců je skot. Obrovské pastviny mu dovolují pást se samostatně a žít ve skvělých podmínkách. To se projeví na kvalitě a chuti samotného masa. Nejčastěji uvidíte na pastvách

speciální druh — Aberdeen Angus. Původně byl vyšlechtěn ve Skotsku, ale jinak je nejrozšířenější právě v této části Jižní Ameriky. Skot tohoto druhu je mohutnější než ten, který zná většina z nás. Je také daleko více osvalený, konstitučně pevný a velmi odolný. Hovězí tohoto druhu je jemně vláknité a křehké, vysoce mramorované, šťavnaté a má typickou chuť. Na té mu přidává i samotné porcování. Maso se řeže přes vlákno tak, aby byla uchována maximální šťavnatost. Důležitá je u masa i doba zrání. Během šesti až osmi týdnů se krásně rozleží. To dovoluje exportovat maso do světa v chlazeném a ne mraženém stavu.

PARILLADA

Více než osmdesát procent pokrmů se připravuje na speciálním grilu, kterému se říká „la parilla“, a dřevěném uhlí bez tuku. Maso se předem moc nemarinuje, nekoření a hlavně nesolí, aby neztvrdlo. Dochucuje se až po ugrilování většinou pikantnější salsou. Jako příloha se nejčastěji podává salát bez dressingu ochucený jen olivovým olejem, octem a bylinkami, grilovaná zelenina (rajčata, lilek, cuketa, papriky), paella, pečená brambora, šťouchaný brambor nebo třeba pyré. Tato kombinace činí argentinské menu zdravé a výživově bohaté na vitamíny, minerály a další

důležité látky. Pravá parillada začíná předkrmem ve formě bife de chorizo (uzeného plátku masa) a pokračuje grilovanou zeleninou, empanadas (kapsiček z těsta plněných masovou směsí), pikantními klobáskami (moricillas), pak následuje hlavní steakový chod a salát a končí se zákuskem. Typickou pochoutkou jsou zákusky na způsob dulce de leche, tedy dezerty z mléka a cukru, které se vyvaří do karamelové chuti. Často si pochutnáte také na facturas, sladkých koláčcích na způsob croissantu nebo na smaženém ovoci v těstíčku z mouky, cukru a vaječ.

ZEMĚ VÍNA

Co se hodí ke skvělému steakovému masu? Neméně skvělé víno! Nejčastěji červené. Argentina je čtvrtým největším výrobcem vína, po Itálii, Francii a Španělsku. Většina vína pochází z provincií Mendoza a San Juan, Río Negro, Salta a La Rioja. Vína jsou typická plnou a silnější chutí. Typicky argentinské je také pisco sour, bílé brandy z destilovaných hroznů, nebo chichu, mošt z různých zkvašených plodů.



ZA CHUTÍ ARGENTINY

Po celé České republice i Slovensku je opravdu spousta restaurací, které se mohou pyšnit pravými argentinskými chutěmi. Častokrát vám napoví i samotný název. Jsou to například La Casa Argentina, La Bodeguita del Medio, El Barrio del Ángel, El Asador, El Mercado Argentino, El Toro Negro, El Gaucho aj. I doma ale můžete připravit



OBLÍBENÝM POKRMEM je také filet mignon, nebo-li pravá svičková pečená v celku do stádia medium, která se poté nakrájí na plátky a podává například se salátem z paprik.

skvělé argentinské jídlo. A to i přesto, že nemáte v kuchyni speciální parillu. Dobře vám poslouží váš obyčejný gril nebo grilovací pánev. Menu sestavte ze salátu, skvělého steaku (rib eye steak, flank steak Aberdeen Angus) s chimichuri salsou, paprikového salátu a grilované zeleniny. Na závěr si dejte smažené banány v těstíčku. Nezapomeňte na láhev dobrého červeného vína a předkrm v podobě pokrájených klobásek. Buen provecho!

Chimichuri salsu připravíte z 1 dl olivového oleje, ½ dl tmavého vinného octa, 4 oloupaných a spařených rajčat, 2 cibulí, 2 stroužků česneku, bylinek, soli, pepře a chilli papriček podle chuti. Vše rozmixujte do hladka.

Steak připravíte tak, že maso naklepete prsty, zprudka opečete na mínimu olivového oleje nebo ogrilujete nejprve z jedné a pak z druhé strany do silného zhnědnutí. Na omak musí maso pružit, vevnitř by mělo být narůžovělé (doba přípravy je tři, čtyři minuty z každé strany), poté jej lehce posypete hrubou mořskou solí a opepříte.

Paprikový salát připravíte zhruba ze šesti paprik, které upečete v troubě nebo na grilu do zčernání, oloupete a pokrájíte na proužky. Přidáte prolisovaný česnek, vinný ocet, olivový olej a šťávu z limety.

Grilovanou cuketu a lilek stačí pokrájet na kolečka, pokapat olejem a grilovat do té doby, než se na plátkách zeleniny objeví tmavě hnědé proužky.

Čerstvý zeleninový salát udělejte z listů římského salátu, plátků mrkve, rukoly, cherry rajčátek a se zálivkou z limety, vinného octa, olivového oleje, soli a pepře a dokořeňte jednou najemno posekanou chilli papričkou.

Banán v těstíčku připravíte ze dvou banánů překrojených na cca 5 centimetrů dlouhé kousky. Ty obalíte v těstíčku z půl hrnku mouky, 1 až 2 vaječ a 2 polévkových lžic cukru. Pečte z obou stran na másle do zezlátnutí. ■

CHILLI PAPIČKA je snad nejpoužívanější dochucovadlo. Často se klade i celá ugrilovaná a zbavená pálivých jader přes steak.

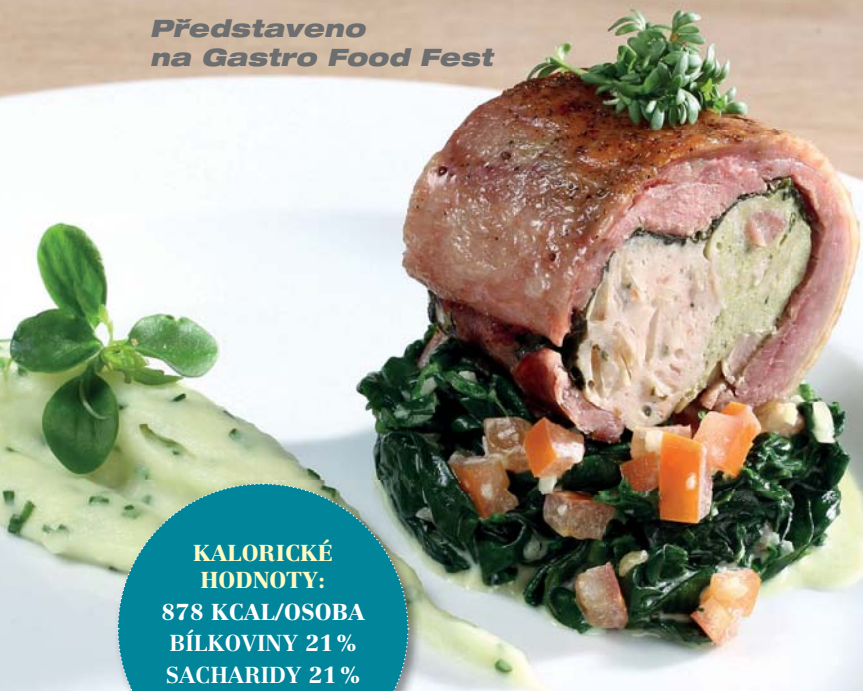




ROLÁDA Z JARNÍ KACHNY

S MLADÝM ŠPENÁTEM A BRAMBOROVÝM PYRÉ

*Představeno
na Gastro Food Fest*



KALORICKÉ HODNOTY:

878 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 21 %
SACHARIDY 21 %
TUKY 58 %

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 1 KACHNA
- ▶ 500 G KACHNÍCH STEHEN
- ▶ 1 VEJCE
- ▶ 0,5 L SMETANY
- ▶ SŮL A PEPŘ
- ▶ 500 G ŠPENÁTU
- ▶ 500 G VAŘENÝCH BRAMBOR
- ▶ 40 G MÁSLA
- ▶ 100 G NAKRÁJENÉ ŠALOTKY
- ▶ 2 STROUŽKY NAKRÁJENÉHO ČESNEKU
- ▶ 2 RAJČATA
- ▶ PAŽITKA

PŘÍPRAVA:

Kachnu vykostíme a naplníme ji fáší (vyrobené z pomletého masa z kachních stehen, smetany, vejce, soli a pepře). Fáš rozdělíme na dvě části, z toho jednu smícháme se špenátovým pyrém. Kachnu zarolujeme a pečeme ve vodní lázni při 150 °C přibližně 50 minut. Na másle necháme zesklivatět šalotku a česnek, přidáme smetanu a necháme svařit. Propláchnutý špenát přidáme do základu, ochutíme a ve finále přidáme rajčata nakrájená na kostky. Vařené proli-sované brambory smícháme s máslem a smetanou, vše ohřejeme. Dochutíme solí a přidáme pažitku.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 12 KS SÉPIÍ
- ▶ 0,5 KG UVAŘENÝCH KRUP
- ▶ 100 G SUŠENÝCH RAJČAT
- ▶ 100 G RAJČAT NAKRÁJENÝCH NA KOSTKY
- ▶ SŮL, PEPŘ, TYMIÁN, OLIVOVÝ OLEJ

- ▶ 0,5 KG BROKOLICE
- ▶ 2 PL MÁSLA
- ▶ 2 PL NAKRÁJENÉ ŠALOTKY
- ▶ 0,2 L SMETANY
- ▶ SŮL A PEPŘ

- ▶ 5 PL MÁSLA
- ▶ SNÍTKA TYMIÁNU
- ▶ 1 PL ŠALOTKY
- ▶ 0,5 KG ČERVENÉ PAPIKY
- ▶ 0,1 L BÍLÉHO VÍNA
- ▶ SŮL A PEPŘ
- ▶ 0,2 L MLÉKA
- ▶ 50 G ORESTOVANÉ PANCHETY

PŘÍPRAVA:

▶ Očištěné sépie plníme nádivkou z krup a rajčat. Lehce potřeme olivovým olejem, ochutíme a na rozpáleném grilu grilujeme. ▶ Brokolici lehce povaříme a velmi rychle schladíme pomocí ledové vody. Nakrájenou brokolici dáme do mixéru a se smetanou vymixujeme do hladka. Přidáme na másle zesklivatěnou šalotku. Pyrém ohřejeme

NADÍVANÁ SÉPIE

S PĚNOU Z PANCHETY

Představeno na Gastro Food Fest



KALORICKÉ HODNOTY:

528 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 17 %
SACHARIDY 54 %
TUKY 29 %

me a dochutíme. Ihned servírujeme. ▶ Na másle zesklivatíme šalotku s tymiánem, přidáme papriku nakrájenou na kostky a zalijeme vínem. Dochutíme a necháme dusit pod poklicí asi 10 min. Omáčku vymixujeme do hladka. ▶ Orestovanou slaninu necháme převařit v mléce. Dochutíme a ihned servírujeme.

VEPŘOVÁ LÍČKA NA ZÁZVORU

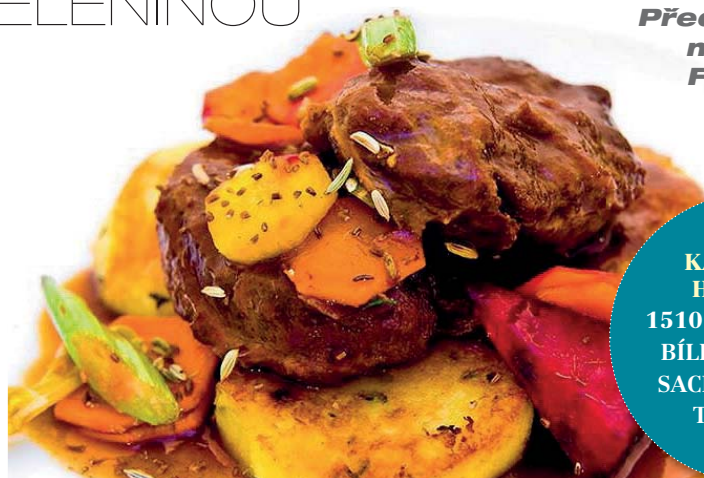
S BRAMBOROVÝMI PLACIČKAMI A PEČENOU ZELENINOU

Představeno
na Gastro
Food Fest

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 1,5 KG OČIŠTĚNÝCH VEPŘ. LÍČEK
- ▶ 1 KG KOŘENOVÉ ZELENINY
- ▶ 0,5 KG CIBULE
- ▶ 100 G RAJČATOVÉHO PROTĚLAKU
- ▶ 200 G VEPŘOVÉHO SÁDLA
- ▶ DIVOKÉ KOŘENÍ DLE CHUTI
- ▶ BYLINKY V PŘÍMĚŘENÉM MNOŽSTVÍ
- ▶ SŮL A PEPŘ DLE CHUTI
- ▶ 500 ML BÍLÉHO VÍNA
- ▶ 1 LITR VEPŘOVÉHO VÝVARU
- ▶ 100 G ČERSTVÉHO ZÁZVORU
- ▶ 100 G MEDU

- ▶ 400 G ČERVENÉ A ŽLUTÉ MRKVE
- ▶ 200 G ŘAPÍKATÉHO CELERU
- ▶ 200 G KOŘENE PETRŽELE
- ▶ 200 G FENYKLU
- ▶ 200 G ČERVENÉ ŘEPY
- ▶ 1 LŽÍCE ŘÍMSKÉHO KMÍNU
- ▶ 200 G HNĚDÉHO CUKRU
- ▶ 100 ML OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ SŮL A PEPŘ DLE CHUTI
- ▶ TYMIÁN



KALORICKÉ
HODNOTY:
1510 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 38%
SACHARIDY 49%
TUKY 13%

PŘÍPRAVA:

- ▶ Líčka očistíme, omyjeme a den předem nasolíme. Druhý den opláchneme a zprudka opečeme na vepřovém sádle do hněda. Vyjmeme, vložíme zeleninu, koření, bylinky a opékáme do hněda. Přidáme rajčatový protlak, orestujeme a přilijeme bílé víno. Zredukujeme, přidáme zázvor, med a vepřový vývar, líčka a přiklopíme. Táhneme nejlépe v troubě vyhřáté na 120 stupňů a nejlépe celou noc. Měkké maso vyjmeme, nakrájíme na porce. Scezenou šťávu zredukujeme na potřebnou hustotu.
- ▶ Oloupanou a očištěnou zeleninu nakrájíme na stejnoměrné kousky. Přidáme ostatní přísady a zprudka pečeme v rozpálené troubě do zlatova.

ŠVESTKOVÝ TOFFEE

AMADE



KALORICKÉ
HODNOTY:
867 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 6%
SACHARIDY 72%
TUKY 22%

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 200 G MÁSLA
- ▶ 350 G HNĚDÉHO CUKRU
- ▶ 1 KÁVOVÁ LŽÍCE MEDU
- ▶ 250 G SUŠENÝCH ŠVESTEK
- ▶ 1 SODA
- ▶ 2 VEJCE
- ▶ 0,33 L SMETANY
- ▶ 100 G HOŘKÉ ČOKOLÁDY
- ▶ 200 G VYPECKOVANÝCH ŠVESTEK
- ▶ 1 CELÁ SKOŘICE
- ▶ 1 HŘEBÍČEK
- ▶ 0,2 L ČERVENÉHO VÍNA
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE PÍSKOVÉHO CUKRU

PŘÍPRAVA:

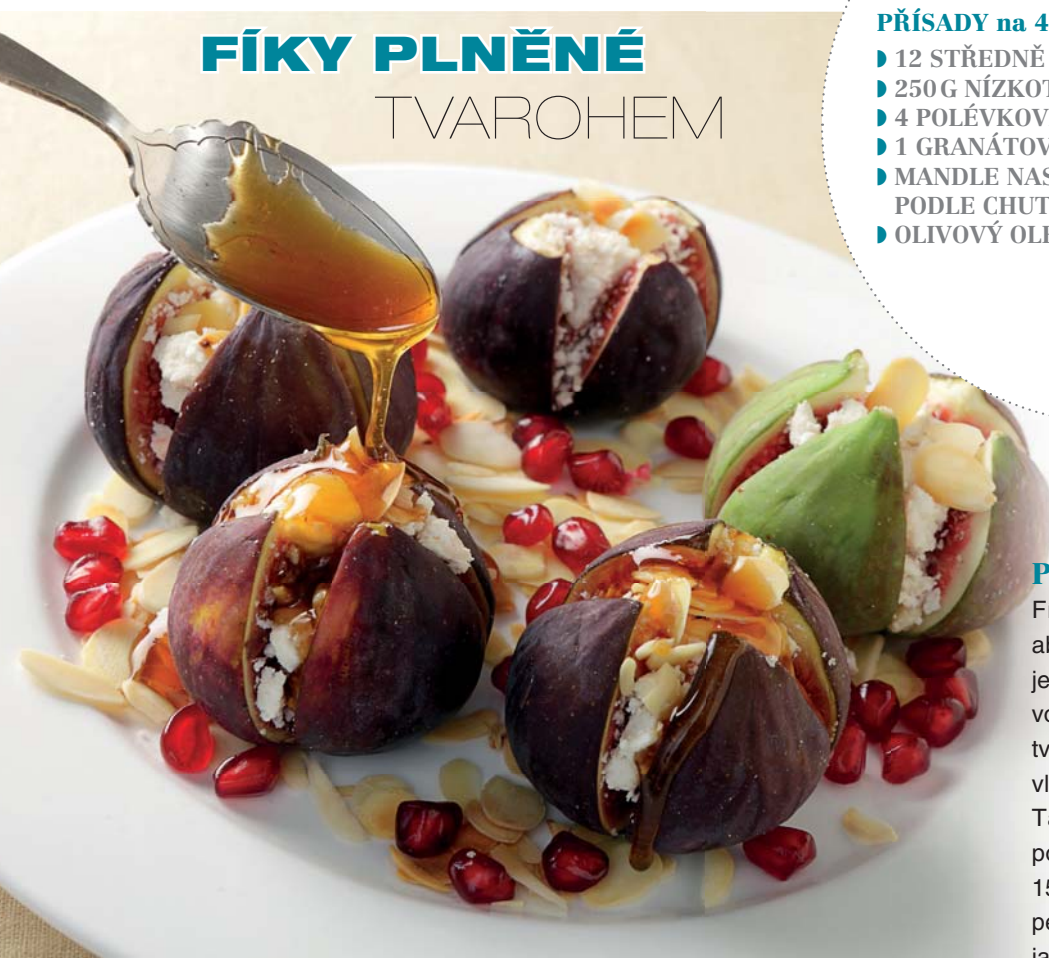
- ▶ Švestky pomeleme (můžete i nakrájet), máslo povolíme s cukrem, medem a čokoládou, přidáme sodu. Do směsi přidáme vyšlehané vejce a smetanu. Směs pečeme ve vodní lázni při 140 °C 45 minut. Víno přivedeme k varu, přidáme skořici, cukr a hřebíček. Necháme svařit na 1/2 a přecedíme na švestky. Tuto směs krátce převaríme a necháme švestkový kompot vychladit.

Představeno
na Gastro Food Fest

>>>>



FÍKY PLNĚNÉ TVAROHEM



PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 12 STŘEDNĚ VELKÝCH ČERSTVÝCH FÍKŮ
- ▶ 250 G NÍZKOTUČNÉHO TVAROHU
- ▶ 4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MEDU
- ▶ 1 GRANÁTOVÉ JABLKO
- ▶ MANDLE NASEKANÉ NA PLÁTKY
PODLE CHUTI
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ

KALORICKÉ HODNOTY:

516 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 17%
SACHARIDY 73%
TUKY 10%

PŘÍPRAVA:

Fíky omyjeme, nakrojíme na čtvrtiny, aby se nám rozevřely jako květ. Poté je lehce vydlabeme a zakápneme olivovým olejem. V misce si vymícháme tvaroh s trochou vody, aby byl co nejvláčnější. Naplníme jím fíky po okraj. Takto připravené necháme zapékat po dobu 15 minut v troubě při teplotě 150 stupňů. Před servírováním je posypeme mandlemi, jádřky z granátového jablka a lehce zakápneme medem.

PŘÍSADY na 4 porce:

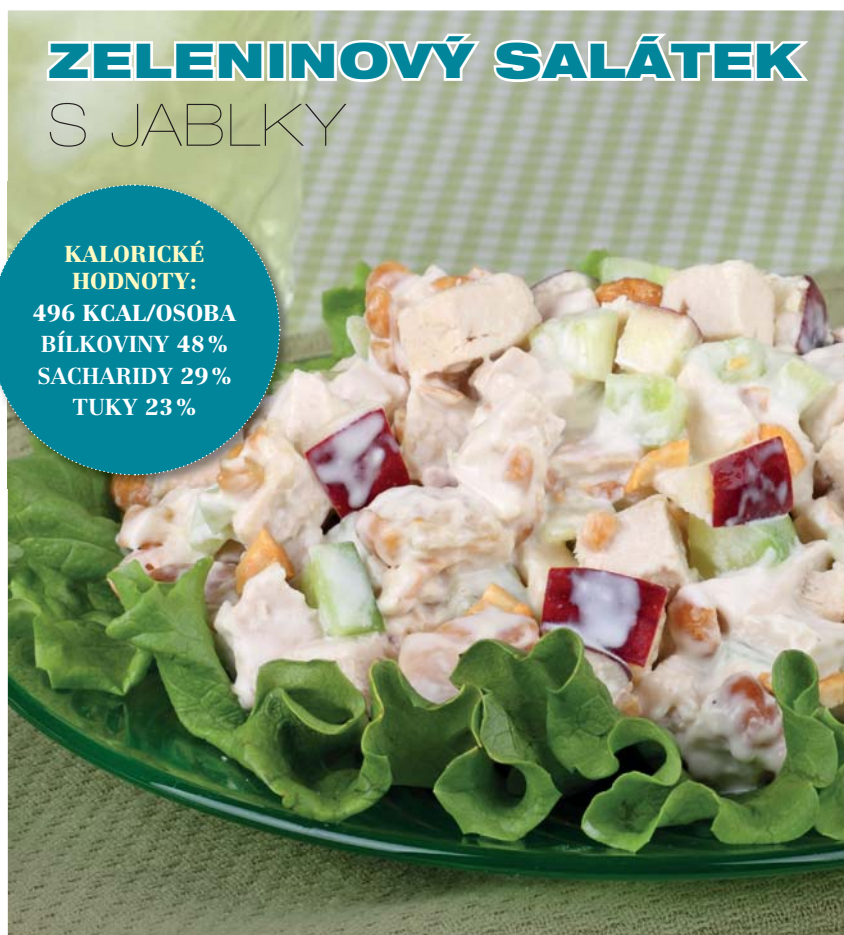
- ▶ 2 STŘEDNĚ VELKÁ JABLKA
- ▶ 1 OKURKA
- ▶ 350 G CHERRY RAJČAT
- ▶ 2 BALENÍ LUČINY DO SALÁTU
- ▶ 2 PAPIKY
- ▶ 1,5 HLÁVKY ŘÍMSKÉHO SALÁTU
- ▶ 1,5 BÍLÉHO JOGURTU
- ▶ 600 G KRUTÍCH PRSOU
- ▶ KŮRA Z JEDNOHO POMERANČE
- ▶ SŮL, PEPŘ, SKOŘICE
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ

PŘÍPRAVA:

Maso omyjeme a nakrájíme na nudličky. Lehce nasolíme, opeříme a posypeme mletou skořicí. Na dvou lžících olivového oleje zprudka osmahneme dozlatova. Jablka zbavíme slupky, nakrájíme na kostky a upečeme v troubě lehce podlitá vodou a ovoněná pomerančovou kůrou. Mezitím si nakrájíme zeleninu na stejně velké díly a přidáme Lučinu. Do pánve s kuřecími nudličkami nalijeme jogurt a na mírném ohni prohřejeme. Nakonec salát promícháme, přidáme jablka, kuřecí nudličky a zalijeme jogurtovou omáčkou.

ZELENINOVÝ SALÁTEK S JABLKY

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



CUKETOVÁ POLÉVKA

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 2 CUKETY
- ▶ 70 ML SMETANY NA VAŘENÍ
- ▶ 1 KOSTKA BUJONU DIETESSE.3
- ▶ 1 BÍLÝ JOGURT
- ▶ 4 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 2 CIBULE
- ▶ 2 PLÁTKY TOASTU FIBROKI
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ

PŘÍPRAVA:

Cibuli orestujeme na trošce olivového oleje, přidáme na kostky nakrájenou cuketu a prolisovaný česnek. V litru vody si rozpustíme bujon a přilijeme k cuketě. Přiklopíme a necháme vařit cuketu do úplného změknutí. Následně ji rozmixujeme tyčovým mixérem, ochutíme solí a pepřem. Můžeme v tuto chvíli i propasírovat. Hrncem vrátíme zpět na plotnu, přilijeme smetanu a provaříme cca 15 minut. Polévku podáváme se lžící jogurtu a nalámaným toastem.



**KALORICKÉ
HODNOTY:**
161 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 24%
SACHARIDY 62%
TUKY 14%

KUŘECÍ PRSA NA ZÁZVORU S CAPARI



PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 500 G KUŘECÍCH PRSOU
- ▶ 4 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 2 CIBULE
- ▶ 5 CM KOŘENE ZÁZVORU
- ▶ CITRONOVÁ ŠTÁVA
Z JEDNOHO CITRONU
- ▶ SŮL

**KALORICKÉ
HODNOTY:**
510 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 31%
SACHARIDY 41%
TUKY 28%

PŘÍPRAVA:

Prsa omyjeme, nasolíme a potřeme po všech stranách rozmačkaným česnekem. Na trošce rozpáleného olivového oleje orestujeme do zhnědnutí z obou stran a vyjmeme. Do výpeku přidáme nejmenší nakrájenou cibuli a nastrouhaný zázvor. Opečeme dozlatova. Poté vrátíme maso, orestujeme a podle chuti dochutíme citronovou šťávou. >>>>

**PŘÍSADY na 4 porce:**

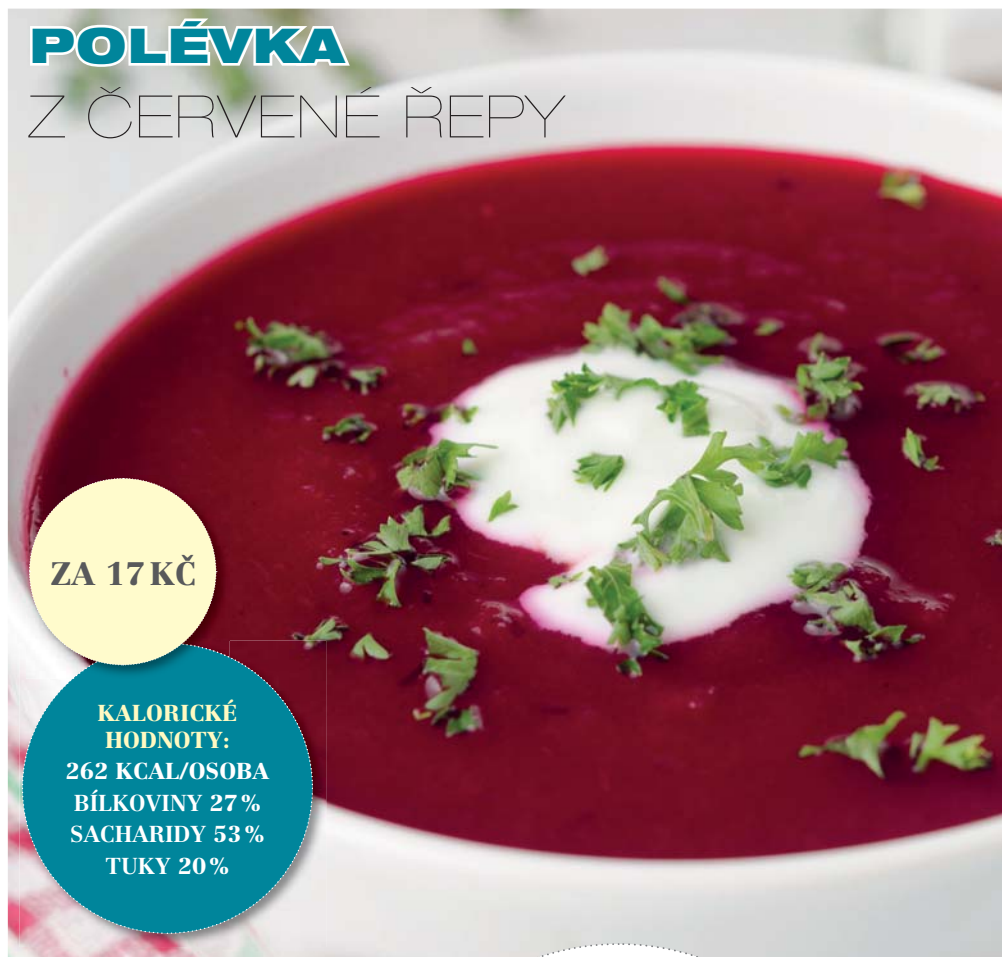
- ▶ 400 G ČERVENÉ ŘEPY
- ▶ 1-2 LŽÍCE OCTA
- ▶ 1 L VODY
- ▶ 1/2 CELERU
- ▶ 1 BRAMBORA
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ 2 BOBKOVÉ LISTY
- ▶ 1 LŽÍCE RAJČATOVÉHO PYRÉ
- ▶ 200 G ČERSTVÉHO MĚKKÉHO SÝRA
- ▶ SŮL

PŘÍPRAVA:

Řepu oloupeme, nastroháme a zalijeme ji v hrnci vodou tak, aby byla lehce potopená. Přidáme ocet a přivedeme k varu. Zbylou zeleninu pokrájíme na malé kostičky. Orestujeme cibuli na olivovém oleji a přidáme zeleninu. Zalijeme vývarem, osolíme a přidáme pyrė. Vaříme do úplného změknutí. Přidáme povařenou řepu a vše rozmixujeme tyčovým mixérem na jemný krém. Přidáme sýr a vymícháme do hladka. Nakonec můžeme přidat čerstvou posekanou bazalku nebo kopr.

POLÉVKA

Z ČERVENÉ ŘEPY



ZA 17 KČ

**KALORICKÉ
HODNOTY:**
262 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 27%
SACHARIDY 53%
TUKY 20%

PIZZA S MOZZARELLOU A CHERRY RAJČÁTKY



**KALORICKÉ
HODNOTY:**
515 KCAL/OSOBA
BÍLKOVINY 18%
SACHARIDY 68%
TUKY 14%

ZA 22 KČ

PŘÍSADY:

- ▶ 360 G HLADKÉ MOUKY
- ▶ 180 G VODY
- ▶ 1 LŽÍČKA SOLI
- ▶ 5 G DROŽDÍ
- ▶ 2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 1 MOZARELLA
- ▶ 150 G CHERRY RAJČAT
- ▶ 1 RAJČATOVÝ PROTĚLAK
- ▶ LÍSTKY ČERSTVÉ BAZALKY

PŘÍPRAVA:

Den předem: v míse promícháme mouku a sůl. Přidáme droždí, vodu a vše důkladně promísíme. Přidáme olivový olej a vypracujeme těsto, přikryjeme igelitem a vložíme do lednice.

Druhý den: necháme těsto odležet, aby získalo pokojovou teplotu. Následně vytáhneme na placku (můžeme si pomoci válečkem), potřeme rajčatovým protlakem, poklademe nakrájenou mozzarellou a rajčaty a pečeme v troubě předehřáté na 250 stupňů po dobu 15 minut. Hotovou pizzu před podáváním ozdobíme bazalkou.



NĚKDO TO RÁD OSTRÉ, NĚKDO ZAS SLADKOKYSELÉ

Také pořád bojujete s tím, že jídlo, které je ideálně ochucené pro vás, váš partner ještě 4x opepří? Ženy mají daleko více vyvinuté všechny smysly. Muži je mají slabší. Například ostrost vnímají o stupeň méně než ženy. Mějte proto po ruce ochucovací omáčku „Pro pravý chlapy 18+“ od SPAK.

Ženy naopak milují netradiční kombinace chutí. Například sladkost a kyselost zároveň. Tuto směs nabízí typická asijská omáčka „Sladko-kyselá“ od SPAK s velkými kousky zeleniny a ananasu. Ideální pro pokmy připravované na WOK pánvi, s rýží, k drůbežímu masu a rybě. Je možné ji servírovat i jako dip.



CENA: 35 Kč

CENA: 33 Kč



STRAŽCI TEPLoty

TERMOBOX NA JÍDLA „ALFI“ JE VYROBEN Z NEREZOVÉ OCELI, JE BEZ TOXINŮ A BEZ VNITŘNÍHO NÁTĚRU. DÍKY SVÝM IZOLAČNÍM VLASTNOSTEM UCHOVÁVÁ OBĚD, KTERÝ SI PŘINESETE DO PRÁCE, V TAKOVÉ TEPLOTĚ, ŽE STAČÍ JEN OTEVŘÍT A MŮŽETE SE SMĚLE PUSTIT DO HODOVÁNÍ. TEPLÉ VÁM JÍDLA VYDRŽÍ AŽ 12 HODIN.



CENA OD: 499 Kč

PODOBŇE FUNGUJE TERMOKONVICE (WWW.INTELGENTNI-TERMOSKA.CZ), KTERÁ ZARUČÍ IDEÁLNÍ TEPLotu ČAJE NEBO KÁVY, KTEROU SE MŮŽETE ZAHŘÍVAT TŘEBA NA ODPOČÍVADLE PŘI BĚŽKAŘSKÉ TŮŘE NEBO ROVNou NA SVAHU. SKVĚLOU ZPRÁVOU JE, ŽE FUNGUJE I NAOPAK. V LÉTĚ VÁS OBSAH BUDE OSVĚŽOVAT PO CELÝCH 24 HODIN.



CENA: 1399 Kč

DOHROMADY I SAMOSTATNĚ

Na www.mixit.cz si může každý namíchat svoje müsli, kaši nebo mix ovoce a oříšků z čerstvých a křupavých surovin přesně tak, jak to má nejraději. Výsledný mix mu pak přijde v tubusu až domů, nebo si jej může vyzvednout zdarma na jednom z mnoha odběrných míst po celé ČR. Cena: odvíjí se podle gramů a vybraných surovin.



CENA NA PROZDRAVI.CZ: 63 Kč

Sójový nápoj Extra protein je určen k plné nebo částečné náhradě sušeného odtučněného kravského mléka. Jelikož neobsahuje mléčný cukr, laktózu ani cholesterol, je vhodný zejména pro osoby s nesnášenlivostí mléčných produktů a pro vegany.



Thajsko:

Země krás, úsměvů, erotiky i divočiny

ZA OKNY SICE PŘITUHUJE, ALE NA DRUHÉ STRANĚ ZEMĚKOULE SLUNCE PROTKÁVÁ PÍSEČNÉ PLÁŽE TAK BÍLÉ, AŽ PŘECHÁZÍ ZRAK. MOŘE JE TU TAK PRŮZRAČNÉ, ŽE DOHLÉDNETE NA DNO STOVKY METRŮ OD BŘEHU, VZDUCH VONÍ EXOTIKOU, NOC JE TAK DIVOKÁ, ŽE SI TO ANI NEDOKÁŽETE PŘEDSTAVIT A SMÍCH TAK NAKAŽLIVÝ, ŽE SE JEJ DLOUHO NEZBAVÍTE...**VÍTEJTE V RÁJI.**

přípravila: Markéta Škaldová a Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

Thajské království, jak se Thajsku oficiálně říká, je nejvyhledávanější dovolenkou destinací. Až na letenku, která zasáhne do rozpočtu poměrně radikálně, si tu vystačíte s pár drobáky v peněženke. Levné je bydlení, jídlo i oblečení. Zábavy a míst k prohlédnutí mnoho. Navíc samotní Thajci jsou velmi přátelští a strašně příjemní lidé. Už jen kvůli nim není snad ani možné neoblíbit si tuto zemi. Zkrátka a dobře – ideální místo pro dovolenou snů.

OPRAVDOVÉ THAJSKO? TAK JEDINĚ NA BLINT!

Thajsko je jednou z mála zemí, kam se opravdu nevyplatí vyjet s cestovkou. Jakýkoli program pro vás bude omezující, a když si sečtete, kolik zaplatíte za služby kanceláře a jaká je skutečná prodejní hodnota, ušetříte víc než třetinu nákladů. Najít ubytování není složité. Nečekejte ale luxus. I v lepších ubytovacích zařízeních můžete najít šváby ve sprchách nebo pavouky vedle postele. I to k Thajsku prostě patří. Pojedete-li na blint, určitě si cestu naplánujte tak, abyste navštívili pověstné Ko Phi Phi a Ko Samui nebo jiné ostrovy známé třeba z kultovního snímku Pláž i samotný Bangkok. Ideální je vycestovat do Thajska na tři týdny. Týden pobýt v Bankoku a zbylé dva týdny relaxovat na pláži na ostrovech. V Bankoku si totiž užijete pravou zábavu. Začíná s úderem půlnoci. Pozor si ale dejte na své osobní věci. Dámám se doporučuje nebyť vyzývavá a nenosit kabelku, ale naopak mít osobní věci u sebe po kapsách. A když už jsme u těch nebezpečí, odvrácenou tvář Thajska je i malárie, takže s sebou rozhodně mějte zásoby antimalarických tabletek nebo alespoň hodně prostředků proti komárům. Co potěší každou dámu, je neuvěřitelně skvělý shopping. Smlouvejte a nakupujte. Tak dobré napodobeniny značek světových formátů totiž nikde na světě nenajdete.

STOPY MINULOSTI

Tato obrovská metropole má přes svůj nepřetržitý chaos určitý šarm, který vás jistě okouzlí. Je ideálním místem pro návštěvu nádherných chrámů na řece Chao Phraya a nabízí pestré příležitosti pro nákupy na trzích, kde se budete cítit, jako když vás někdo přesune v čase o 100 let zpět. Mezi nejvýznamnější památky patří Královský palác. Celý areál je obehnan zdí, která je dlouhá 1900 metrů a dodnes uchovává nejuctívanější sochu Smaragdového Buddha. Dalším klenotem města je jeden z nejstarších chrámů Bankoku Wat Pho, který pochází z 16. století a skrývá 46 metrů dlouhého ležícího Buddha. Právě tento chrám je centrem tradiční medicíny i prastarých thajských masáží, které určitě musíte vyzkoušet. Za zmínku stojí i Palác Vimanmek, jedná se o největší budovu ze zlaceného týkového dřeva na světě, byl postaven bez použití jediného hřebíku jen pomocí dřevěných kolíků. Původně se nacházel na ostrově Ko Sichang, ale v roce 1901 byl celý rozebrán a znovu smontován uprostřed Bangkoku, v parku Dusit, kde se nalézá také sídlo královské rodiny. Pokud se chcete někam vypravit, mějte na paměti, že je to město s velmi přetíženou a hektickou dopravou. Nejlepší způsob cestování v centru metropole je po řece Chao Phraya – vodní autobus jezdí často a pravidelně.

PAŘBA V BANKOKU

Bangkok je cílem mnoha turistů, kteří sem jezdí především za účelem zábavy, ale i sexu, protože země je vyhlášeným sexuálním rájem. Se soumrakem se na ulicích začnou rojit spoře oděné krásky s rudě nalíčenými rty, které lákají k návštěvě místních sexuálních cirkusů. Dívky zde předvádějí opravdu nepochopitelné kousky. My bychom je asi zařadili pouze za zdi erotických klubů. Tady je však vnímají jako umělní. A samozřejmě nesmíme opomenout zmínit tzv. ladyboye.

Nevíte, co si pod tímto pojmem představit? Jsou něco jako třetí pohlaví - ani tak, ani tak. Tihle muži v Thajsku často ztělesňují ideál ženské krásy. Jsou jich plné ulice a jsou téměř k nerozeznání od originálních slečen, proto je třeba mít se stále na pozoru. Není to však jen sexuální turistika, co kazí tomuto obdivuhodnému městu pověst, dalším pomyslným černým puntíkem je velmi rozšířený drogový obchod.

PRAVÁ DIVOČINA I DRZÉ OPICE

Thajsko je proslulé i svými tropickými ostrovy, z nichž některé jsou vážně rájem na zemi. Mnohé cestovatele k návštěvě

Thajska nalákal film Pláž (The Beach), který této jihoasijské zemi udělal obrovskou reklamu po celém světě. Spousta lidí si nechce nechat ujít návštěvu Bangkoku a především pak samotné pláže Ao Maya v zátoce Maya Bay na ostrově Ko Phi Phi Lee. Za další oblíbenou destinaci je považován největší thajský ostrov Phuket, který leží zhruba 700 km jižně od Bangkoku. Chcete-li strávit ničím nerušenou dovolenou uprostřed tropické přírody, na písčité pláži a ve stínu kokosové palmy, neváhejte a vydejte se na ostrov Samui nebo Krabi. V případě, že se nechcete spokojit jen s odpočinkem na pláži, letoviště Pattaya je vhodnou základnou pro pod-



1



2



1. NA SEVERU THAJSKA se rozprostírá chloubna země – Chrám Rong Khun v provincii Chiang Rai.

2. ERAWANOVY VODOPÁDY patří k největším skvostům thajského přírodního bohatství.




1
CO SE HODÍ VĚDĚT

Pokud plánujete cestu do této nádherné země, rozhodně byste měli vědět pár důležitých informací. Občané České republiky nepotřebují vízum. V případě pobytu do 30 dnů je zde vyžadován cestovní pas platný minimálně šest měsíců po vstupu do země. Při pobytu delším než měsíc je potřeba vízum, jehož vyřízení trvá 5 pracovních dní. Oficiální měnou země je baht (THB), 1 baht se dělí na 100 satangů. Čas je v Thajsku plus šest hodin, v létě plus pět hodin. Před cestou si nechte od svého lékaře překontrolovat platnost očkování proti dětské obrně, záškrtu, spalničkám a tetanu, mezi doporučená očkování patří vakcinace proti žloutence typu A i B a břišnímu tyfu. Thajsko je buddhistickou zemí a je třeba toto náboženství respektovat – například vždy si zout boty před vstupem do chrámu a chovat se tiše. Rozhodně nedoporučujeme sahat lidem na hlavu, protože to je nejmávanější část těla. I když je v turistických oblastech relativně dobrá hygiena a riziko střevních obtíží minimální, člověk nikdy neví, držte se proto pár základních pravidel – pít jen balenou vodu, nejíst divné věci na tržnici, nenechat si dávat led do nápojů.

nikání výletů po okolní přírodě. Příjemné prožití večera je zaručeno díky množství barů, diskoték, klubů a restaurací. Za zmínku určitě ale stojí třeba i hornatý Ko Chang, malebný ostrov kokosových palm Ko Samui, idylický Ko Phi Phi nebo drsný Ko Phangan, zde všude naleznete kus divukrásné tropické přírody, která vás doslova uchvátí.

BONUSY BEZ KONKURENCE

Na ostrovech na vás čekají další bonusy, které nikde jinde nezažijete. Tak třeba makakové vás tu budou doprovázet na pláž, do bungalovu, prostě při jakékoli cestě, na kterou si s sebou poneseš něco k snědku. Že to nejsou banány, jim vůbec nevadí. Berou všechno. Dávejte si opravdu pozor na své věci. V Thajsku totiž, jako snad na jediném místě na zemi, najdete nejdrzejší opice, které kradou vše, co se blýská. Obzvláště je zajímaví foťáky, náušnice nebo blyštivé spony do vlasů. Raději s tím dopředu počítejte a mějte pro ně připravenou municí. Když totiž nedosáhnou svého, umí být i pěkně zlé. Z Thajska také nemůžete odjet, aniž byste ochutnali speciality – smažené kobylinky, šváby a červy. Nabízejí je pouliční prodejci skoro na každém rohu. Překonejte odpor k tomu, že je to hmyz, a ochutnejte. Budete překvapeni lahodnou arašídovou chutí. Jízda na slo-


2

nech patří k nutnostem. Bez toho Thajsko ani není Thajskem. Odvážlivci se mohou podívat do hlubin za žraloky. Málokdy zaútočí, pokud je nikdo nevyprovokuje nebo při pohledu na ně zbytečně nezpánikaří. Daleko větší nebezpečí představují hadi, jedovaté medúzy nebo ryby. Většinou platí, že ty nejkrásnější a nejbarevnější jsou i nejzáradnější. V Thajsku také potkáte opravdu mnoho opuštěných psů. Jsou bojácní, takže většinou utečou. Pakliže pes zareaguje jinak a nebojí se vás, rozhodně ho nechodte hladit. Taková zvířata mají většinou vzteklinu. ■


3

4

1. THAJSKÉ TANEČNICE tancem vyjadřují zásluhy významných Thajců.

2. TRHY NA LODÍCH jsou zajímavou turistickou atrakcí. Najdete je na významných kanálech.

3. THAJCI JSOU SILNĚ VĚŘÍCÍ. Před většinou chrámů najdete podobiznu jejich velkého pána – Buddhy.

4. THAJSKÁ ARCHITEKTURA je plná zlata. Některé thajské chrámy působí přímo kýčovitě. Třeba Wat Doi Suthep Phrathat chrám v Chiang Mai.



připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

POLÉVKA TOM KHA KAI



POSTUP:

Připravíme si vývar. Můžeme použít zeleninový nebo z kuřecího masa, popřípadě rozpustit jednu kostku DIETESSE.3 v litru vody. Přivedeme jej k varu a přidáme do něj stonek citronely, zázvor a chilli papričky. Pět minut provaříme. Mezitím si očistíme maso a pokrájíme ho na nudličky. Přidáme do vývaru a provaříme do změknutí. Dále do polévky přilijeme kokosové mléko, limetovou šťávu, rybí omáčku a pět minut prohříváme na mírném ohni. Nakonec dotáhneme chuť limetkovou kůrou a čerstvým koriandrem. Nudle provaříme zvlášť do změknutí. Před podáváním nandáme na talíř dvě lžíce nudlí a zalijeme polévkou.

PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 500 G KUŘECÍCH PRSÍČEK BEZ KŮŽE A KOSTÍ
- ▶ 500 ML KOKOSOVÉHO MLÉKA
- ▶ 2 LŽIČKY STROUHANÉHO ZÁZVORU
- ▶ 1 LŽIČKA CITRONOVÉ ŠŤÁVY
- ▶ 2 LŽÍCE RYBÍ OMÁČKY
- ▶ 2 LŽIČKY CHILLI PAPIŘEK
- ▶ 100 G TENKÝCH RÝŽOVÝCH NUDLÍ
- ▶ 1 LITR VÝVARU
- ▶ 1 STONEK CITRONELY
- ▶ ČERSTVÉ LÍSTKY KORIANDRU
- ▶ NASTROUHANÁ LIMETKOVÁ KŮRA

POSTUP:

Maso si nakrájíme na kousky a necháme nejlépe den odpočívat v marinádě. Pokud však nemáte čas, stačí i dvě hodiny, aby maso natáhlo všechny vůně. Marinádu si připravíme z rozmixované cibule, česneku, rybí omáčky a vody. Vody přidejte asi půl deci, aby byla marináda tekoucí, ale přesto táhlá. Správně by se měla i osladit. Pakliže máte rádi sladkou chuť, přidejte trochu stévie. Maso napícháme na špíz a v troubě asi 25 minut grilujeme na 220 stupňů.

Burákovou omáčku připravíme z arašídového oleje, který necháme zahřát v pánvi. Potom do něj přidáme burákové máslo, mléko a chilli sauce. Všechny ingredience promícháváme na mírném ohni, dokud nedosáhneme krémové konzistence.

S burákovou omáčkou šetřete. Je velmi kalorická! Nenamáčejte do ní proto každý kousek špízu, ale pouze jej lehce pokapejte.

PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 4 KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE RYBÍ OMÁČKY

Na burákovou omáčku:

- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE BURÁKOVÉHO OLEJE
- ▶ 200 G BURÁKOVÉHO MÁSLA (NEKŘUPAVÉHO, NESOLENÉHO)
- ▶ 250 ML KOKOSOVÉHO MLÉKA
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE CHILLI SAUCE
- ▶ MLETÁ CITRONOVÁ KŮRA, NEBO DRCENÁ CITRONOVÁ TRÁVA NA DOCHUCENÍ

KUŘECÍ SATAY S BURÁKOVOU OMÁČKOU





YAM SOM S POMELEM



POSTUP:

Připravíme si nudle. Stačí je krátce povařit ve vroucí vodě do změknutí. Mezitím si oloupeme pomelo a nakrájíme ho na malé kousky. Kukuřici slijeme a necháme okapat. Tygří krevety krátce povaříme a pak je zprudka orestujeme. Vyjmeme je z pánve, přidáme trochu oleje a orestujeme na něm chilli papričku, česnek a šalotku. Vše pokrájené na drobno. Oheň zmírníme a přilijeme kokosové mléko, rybí omáčku a šťávu z limety. Ve chvíli, kdy začne probublávat, odstavíme z plotny a krevety do ní opět vložíme. Přidáme i uvažené nudle a jemně promícháme. Nakonec vložíme do omáčky i kukuřici a pomelo. Na druhé pánvi si na trošce olivového oleje opražíme kokos. Musíme dávat pozor na sílu ohně. Velmi snadno se totiž spálí. Do kokosu přidáme bylinky a pokrm jím posypeme.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 1 POMELO
- ▶ 400 G TYGŘÍCH KREKET
- ▶ 6 POLÉVKOVÝCH LŽIC STROUHANÉHO KOKOSU
- ▶ 1 LŽÍCE DRCENÉ ČERSTVÉ MÁTY
- ▶ 1 LŽÍCE DRCENÉHO KORIANDRU
- ▶ 1 STROUŽEK ČESNEKU
- ▶ 1 ŠALOTKA
- ▶ 0,5 DL KOKOSOVÉHO MLÉKA
- ▶ ŠTÁVA Z JEDNÉ LIMETY
- ▶ 2 LŽÍCE RYBÍ OMÁČKY
- ▶ 2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 100 G RÝŽOVÝCH NUDLÍ
- ▶ 50 G KONZEROVANÉ KUKUŘICE

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 2 MANGA
- ▶ 1 KOKOSOVÝ OŘECH
- ▶ 2 LIMETY
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE MEDU
- ▶ 1 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 1 KÁVOVÁ LŽIČKA MÁSLA
- ▶ ½ KELÍMKU BÍLÉHO JOGURTU

POSTUP:

Mango oloupeme a nakrájíme na plátky. Z kokosového ořechu vylijeme mléko do sklenice a pomocí škrabky na brambory si připravíme kokosové hoblinky z dužiny. Připravíme si marinádu. Limetkovou kůru nastrouháme najemno a vylijeme z ní šťávu. Přidáme med a promícháme. Plátky manga necháme marinovat. V pánvi si rozejdeme máslo s olejem a opražíme kokosové lupínky. Vyjmeme, položíme na předem připravený ubrousek, do kterého se vsákne přebytečný tuk. Na pánev dáme mango a opražíme do zlatova. Poté přilijeme marinádu, přidáme kokosové kousky a necháme chutě spojit. Odstavíme z ohně a nakonec vmícháme jogurt.



THAJSKÉ TAJEMSTVÍ NA KONEC



Luštěte a vyhrávejte!

Co je to štěstí?(tajenka)

Miroslav Horníček

POMŮCKA: ADA, IPS, SION, TURKU	PRŮZORY VE STĚNĚ	ČÁST KROUV	FINSKÝ PŘÍSTAV	CITOSLOVCE OHRAZENÍ		ZNAČKA MILILITRU	VKUS HOVOR.		SVĚTOVÁ STRANA	IDENTIFI- KAČNÍ ČÍSLO ZKR.	STŘEDOVÝ HRÁČ KOŠIKOVÉ		KOPCE	NADÁVAT	ELEKTRI- ZACE ŽELEZNIC ZKR.	PŘEDLOŽKA
NĚMECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					CHEM. ZN. HOŘČÍKU			JEDNOTKA INTEN. PÉČE ZKR. LOKAT					LYŽAŘSKÝ VÝTAH			
KOLO					LAPKOVÉ								KALIBR			
					ZNAČKA KILOWATTU								CITOSLOV- CE ŠKY- TÁNÍ			
PRÁVO					LOSOSOVITÁ RYBA					VŠ CHEMIC- KO-TECHNO- LOGICKÁ NÁZIVU					VSTOUPIT	ČESKO- SLOVENSKÝ ZKR.
AUTOMOTO- KLUB ZKR.				JEDNOTKA PŘÍKONU					PYTLE					INIC. HERCE ČECHA		
				DRUH OBLÍ					ZALOŽNÍK V KOPANÉ HOVOR.					2. DÍL TAJENKY		
	PŮSOBNÍ	JÍŽ HRAD JANA ROHÁČE			MÍSTNÍ ORGANI- ZACE ZKR. PŘEDLOŽKA			OBLÍBENÉ PISNÉ TEXT, EDIT, MICROSOFTU						SNÍŽENÝ TÓN D FOGLAROVA POSTAVA		
INICIÁLY REŽISÉRA SISE			NUŽE				PLYNOVÉ TOPIDLO				PATŘÍČÍ TOBĚ					TVOJE OSOBA
			1. DÍL TAJENKY				ŠPRÝM				KVAŠENÍ MN. Č.					
LAŤKA						DRUH KARTY							OVINOUT			
						ČÁSTI OBLIČEJE							INIC. RUS. PROZAICA TURGENEVA			
ŘECKÉ PÍSMENO					ČIVA					NÁLEPKY S ÚDAJI						
					DĚLO					SUROVÁ NAFTA						
ZVENKU				ZBRAŇ					MŘÍŽKA						UMĚLECKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.	JMÉNO CHÁČA- TURJANA
	JMÉNO ZPĚVÁKA STŘÍHAVKY	BLAHO			SLANÁ POTRAVA ZVĚŘE			ČÁST TĚLA NAMÁČECÍ PRO- STŘEDKY					SPZ PRAHY			
		TRHATI											ASPIK			
KOPEČKY OD KRŤKA							UZLÍKY V TKANINĚ						SVÁPĚNÝ SPOJ			
							STARÝ ČES- KÝ PENÍZ						ZN. KILO- AMPERU			
UPOZOR- NĚNÍ						PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY						ONDULA				
						VESNICE						LESKLÁ BAVLNĚNÁ TKANINA				
KVĚTEN BÁSNICKY				PŘEDPIS						DRASLÍK						
				ZVĚŠTĚ SE RŮSTEM						DOPRAVNÍ PODNIK ZKR.						
I TENTO					KOŽEŠINOVÝ ŠÁL				ZNAČKA DECILITRU				KOMPAKTNÍ DISK ANGL. ZKR.			DO TĚ DOBY
					DRAVÝ PTÁK				ČÁST NĚMECKA				ÚZKOST			ÚČEL
PŘÍKLONKA			ČES. MALÍŘ MIKOLÁŠ ???					KRÁTKÝ TV VSTUP					BÝV. STAV. FIRMA TOHO ČASU ZKR.			
			INIC. ZPĚV. KERNDLOVÉ					NÁZEV HLÁSKY P								
	UMĚLÁ HMOTA	NASCHVÁL HOVOR. SEVERSKÉ JMÉNO					INICIÁLY MODERÁT. ANDĚLA ŠÍČÍ VLÁKNO			SEKNOUT					INIC. HER. MUTIOVÉ	
										SLOSOVÁNÍ				JEDNOTKA EL. ODPORU		
DRUH ANTILOPY						PŘEMÍSTO- VAT						SOUČTY ZASTAR.				
						ZVUK TROUBENÍ						CHEM. ZN. ZELEZA				
INIC. SPIS. KAPLICKÉHO				VTÁHOVATI ÚSTY				OBLÍBENÝ NÁPOJ HOVOR.						ČÍRKEVNÍ REFORMÁTOR		
INICIÁLY HERCE EASTWOODA				VYRÁBĚT LÁTKU NA STAVU				POŽÁR						ŘÍMSKÝCH 1550		



Tři výherci získají dárkový koš s produkty NATURHOUSE v hodnotě 1 000 Kč.

Správné znění tajenky zasílejte na email redakce@pesoperfecto.cz do 31. 3. 2014.

Výherci z minulého čísla: Alena Telenská – Josefův Důl, Libuše Skočovská – Bánov, Jan Čedík – Praha 10.

DO DIVADLA

ROMEO A JULIE
Balet Národního divadla uvádí novou verzi nejslavnějšího milostného příběhu všech dob z pera Williama Shakespeara na hudbu Sergeje Prokofjeva – **Romeo a Julie**, vytvořenou



choreografem a uměleckým šéfem Baletu ND Petrem Zuskou. V hlavních rolích se představí stálí i nové tváře souboru Baletu ND. Tragický osud nenaplněné lásky mladičké Julie a Romea rámovaný nenávisť znesvářených rodů Monteků a Kapuletů zná snad každý. Umělecký šéf Baletu Národního divadla Petr Zuska se odvážil pojmut slavné dílo nově a neotře, ale přitom s úctou k oběma autorům. Do popředí tak vedle hlavních postav vystupuje kněz Lorenzo a jeho protipól je královna Mab.

PERFECT DAYS

Ostravské divadlo Antonína Dvořáka připravilo romantickou komedii nejen o ženách a nejen pro ženy. Hra skotské autorky Liz Lochhead **Perfect Days** je důkazem toho, že i když máme dokonale naplánovanou budoucnost, život nám dokáže udělat pěknou čáru přes rozpočet! Třeba tak jako úspěšné kadeřnici Báře, která má na první pohled úplně všechno



– prosperující firmu, peníze, přátelé, luxusní byt... Tohle všechno ovšem nemůže přehlušit sílící tikot jejich biologických hodin. Barbara musí najít toho pravého muže! Nemyslí tím ale manžela, spíše biologického otce svého dítěte...

NA VÝSTAVY**ALFONS MUCHA**

Regionální muzeum v Chrudimi vás zve na stálou expozici **Alfonse Muchy – Plakáty**. Můžete se těšit na audiovizuální projekci, obrazové prezentace i interaktivní edukační programy v esteticky jedinečném prostředí.

**VÝSTAVA OLBRAMA ZOUBKVA**

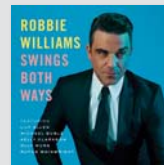
Nenechte si ujít retrospektivní **výstavu sochaře Olbrama Zoubka v Jízdárně Pražského hradu**. Expozice, kterou koncipuje sám autor, nabízí to nejlepší z jeho celoživotní tvorby: v Jízdárně je vystaveno téměř tři sta děl vytvořených od poloviny 50. let až po současnost, některé sochy a komorní plastiky jsou vystaveny úplně poprvé.

MERKUR

V Muzeu Hlučínska probíhá až do 14. 4. 2014 výstava věnovaná legendární stavebnici **MERKUR**. Exponáty jsou ze sbírky nadšence Jiřího Mládky, který stavebnici Merkur zasvětil předchozích třicet let svého života. Na výstavě můžete vidět celou řadu modelů – například obrovské ruské kolo, vláček s kolejí, lodě, auta, rypadla, dokonce i věrné modely známých staveb jako je ivančický železniční viadukt.

**HUDEBNÍ NOVINKY****ROBBIE WILLIAMS
SWING BOTH WAYS**

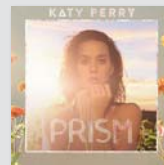
Robbie Williams natočil další swingové album, které vychází pod názvem **“Swings Both Ways”**. Deska obsahuje sedm předlávka klasických swingově laděných songů a šest novinek, které Robbie dal dohromady se svým dlouholetým přítelem **Guy Chambersem**. Ten stál u zrodu většiny Robbieho desek i hitů, a proto lze očekávat, že i tentokrát půjde o mimořádně povedenou spolupráci. Deska je atraktivní i díky nevšedním hostům! Na natáčení alba si Robbie totiž pozval několik kolegů z hudební branže, a tak se můžeme těšit například na duety s **Lily Allen**, **Michaelem Bublém**, **Kelly Clarksonem**, **Rufusem Wainwrightem** nebo **Ollý Mursem**, který s Robbiem jako předskokan absolvoval i nedávno skončené evropské turné.

**BEATLES****ALBUM DOSUD NEVYDANÝCH PÍSNÍ**

Legendární kapela **The Beatles** neexistuje již desítky let, leč popularita Brouků nezanikla dodnes. Milióny fanoušků po celém světě mají **Ringa, Paula, Johna a George** za modly a okamžitě sáhnou po každém novém nosiči The Beatles, který vyjde. A nyní mají fanové The Beatles další příležitost, aby do svých diskografií přidali **opravdový skvost**. Jedná se o dvojalbum nazvané **“On Air – Live At The BBC Volume 2”**, které je k dispozici nejen na dvou CD a digitálně, ale i na čtyřech vinylech, jež doplní téměř padesátistránkový booklet. Fanoušci britské legendy se mohou těšit na téměř čtyřicet nahrávek pro BBC, přičemž drtivá většina z nich doposud nikdy nevyšla, nebo jde o alternativní verze známých hitů, které byly před veřejností doposud dobře schovány.

**KATY PERRY „PRISM“**

Americká zpěvačka **Katy Perry** splnila přání miliónů fanoušků po celém světě. Jedna z nejjávanějších zpěvaček současnosti totiž vydala novou studiovou desku, kterou nazvala **“Prism”**. Hlavním spolupracovníkem byl osvědčený Švéd **Max Martin**, se kterým Katy Perry spolupracovala již několikrát i v minulosti a který stojí i za velkými hity Britney Spears, Backstreet Boys, Taylor Swift nebo Kelly Clarkson. V teamu ale opět nechyběli ani další produkční špičky – **Dr. Luke, Cirkut, Greg Wells, Benny Blanco a StarGate**. Novými posilami pak byl například Greg Kurstin, Klas Åhlund nebo Bloodshy. Celkem deska **“Prism”** přináší **třináct písní**, pro ty náročnější bude k dispozici **deluxe verze**, která obsahuje další tři skladby.

**ČECHOMOR V ČESKÉM KRUMLOVĚ**

Loňský rok, ve kterém **Čechomor** oslavil pětadvacet let své existence, zakončila skupina vydáním unikátního CD/DVD **Čechomor 25 – Český Krumlov Live**, které skupina natočila při svém letním turné. V druhé polovině srpna si na několik koncertů pozvala řadu hostů, se kterými se v průběhu let umělecky setkala. Nechyběla tedy zpěvačka Lenka Dusilová, americký kytarista a producent Gerry Leonard a japonský zpěvák, producent, bubeník a hráč na flétnu šakuhači Joji Hirota. Na úvodním koncertu celého letního Kooperativa tour k výročí Čechomoru skupinu a hosty doprovodila i Smíchovská komorní filharmonie pod taktovkou dirigenta Josefa Vondráčka a Kühnův smíšený sbor pod vedením sborníka Marka Vorlíčka. Protože se jednalo o velmi unikátní projekt, nechyběly ani kamery České televize a vznikl tak padesátiminutový sestřih, který ČT odysílala na svém novém kanálu ČT Art a dále ze záznamu koncertu vzniklo živé DVD a CD, které vyšlo v prosinci.





● KINO U VÁS DOMA ●

INSIDER: MUŽ, KTERÝ VĚDEL PŘILÍŠ MNOHO, USA

Režie: Michael Mann, **hraji:** Al Pacino, Russell Crowe, Christopher Plummer, Diane Venora, Philip Baker Hall, Lindsay Crouse, Debi Mazar, Stephen Tobolowsky, Colm Feore, Bruce McGill, Gina Gershon a další. Špičkový reportér a producent populární televizní show 60 minut Lowell Bergman (Al Pacino) získá důkazy o tom, že zástupci velkých tabákových koncernů křivě přísahali před soudem. Naprosto důvěryhodným zdrojem informací ze zákulisí tabákového průmyslu je Jeffrey Wigand (Russell Crowe), který se ve zlém rozešel se svým zaměstnavatelem a rozhodl se říci pravdu o škodlivosti a návykovosti kouření před televizními kamerami. Skutečnost je totiž mnohem horší, než je obecně známo. Tabákové společnosti obviní Wiganda z porušení smlouvy o mlčenlivosti. Žaloba je jen částí nevybíravého psychického nátlaku, kterému Wigand s pomocí reportéra Bergmana čelí. Ve svém přesvědčení vytrvá, i když se jeho život postupně rozpadá, přijde o majetek a manželka požádá o rozvod. Stejně těžká zkouška ale čeká i na Lowella Bergmana...

**NEJHORŠÍ OBAVY, USA/NĚMECKO**

Režie: Phil Alden Robinson, **hraji:** Ben Affleck, Morgan Freeman, James Cromwell, Ken Jenkins, Liev Schreiber, Bruce McGill, Philip Baker Hall, Richard Marner, Alan Bates, Bridget Moynahan, Josef Sommer, Colm Feore a další. V roce 1973 došlo k překvapivému útoku Egypta a Sýrie na Izrael. A právě tehdy, při jednom z hlídkových letů, havarovalo izraelské vojenské letadlo ozbrojené nukleární bombou. Ta byla bezmála po čtvrt století náhodně nalezena kdesi v poušti a předána do nepravých rukou. Svět se sice změnil a „studená válka“ se stala historickým pojmem, jenže o to častější jsou regionální konflikty a terorismus nabyl téměř hrůzného podoby. Za této situace nastupuje do CIA mladý analytik Jack Ryan, specialista na bývalý Sovětský svaz, který dostává zdánlivě rutinní úkol. Při jeho řešení ovšem narazí na stopu signalizující, že bomba je aktivována a má být dopravena do Spojených států a její výbuch bude tím nejdůležitějším varováním „zrupné“ velmoci.

**V ZAJETÍ DÉMONŮ, USA**

Režie: James Wan, **hraji:** Vera Farmiga, Patrick Wilson, Ron Livingston, Lili Taylor, Shanley Caswell, Joey King, Hayley McFarland, Christy Johnson, Mackenzie Foy, John Brotherton, Steve Coulter. Hrůzostrašný případ z domu v Amityville nebyl první – ještě dříve došlo k záhadným, děsivým událostem v Harrisville. Film „V zajetí démonů“, natočený podle skutečných událostí, vypráví hrůzný příběh světově proslulých vyšetřovatelů paranormálních jevů Eda a Lorraine Warrenových, kteří byli pozváni na odlehlou farmu, aby pomohli rodině terorizované temnými silami. V nejhrozostrašnějším případě svého života jsou Warrenovi nuceni utkat se s mocnou démonickou bytostí.

**PŘÍBĚH KMOTRA, ČESKO****Režie:** Petr Nikolaev.**Hrají:** Ondřej Vetchý, Lukáš Vaculík, Andrej Hryc, Vica Kerekes, Kryštof Hádek, Filip Kaňkovský, Jan Vondráček, Jiří Dvořák a další.

Příběh Kmotra je inspirován bestsellerem Jaroslava Kmenty „Kmotr Mrázek“. Popisuje vzestup a pád člověka, který se od kšeftu s digitálními hodinkami posunul až na pozici šedé eminence české politiky. Ve filmu se střetávají dva světy – víra v právo silnějšího a chytřejšího a víra ve spravedlnost. Touha po úspěchu reprezentovaném materiálním bohatstvím a touha sloužit dobru, právu a zásadám civilizované společnosti. Jde o strhující souboj představitele zákona pořádku s člověkem, který řád přizpůsobuje svým vlastním potřebám.

**MAFIÁNOVI, USA/FRANCIE****Režie:** Luc Besson.**Hrají:** Robert De Niro, Michelle Pfeiffer, Tommy Lee Jones, Dianna Agron, Dominic Chianese, David Belle, Vincent Pastor a další.

Kdysi měl všechny a všechno pod palcem. Ale časy se mění. Bývalý mafiánský boss Giovanni Manzoni (Robert De Niro), jeho rázná manželka Maggie (Michelle Pfeiffer) a jejich dvě děti jsou za příkladnou spolupráci se zákonem umístěni do programu na ochranu svědků. Žít životem spořádaných občanů se jim příliš nedaří. Zoufalý agent FBI Stansfield (Tommy Lee Jones) je musí opět přestěhovat, protože mafiánské klany zuřivě pátrají po špinavém udavači s jasným cílem. A tak se z nich tentokrát stávají Blakeovi a jejich novým domovem malé, ospalé městečko v Normandii. Jenže staří psi se novým kouskům učí těžko.

**HUNGER GAMES: VRAZEDNÁ POMSTA, USA****Režie:** Francis Lawrence.**Hrají:** Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Josh Hutcherson, Elizabeth Banks, Woody Harrelson, Stanley Tucci a další.

Katniss Everdeen a Peeta Mellark se po šokujícím vítězství v 74. ročníku Hunger Games vrací domů. Jako vítězové musí ale brzy domov a své rodiny znovu opustit a vydat se na okružní jízdu po všech krajích Panemu. Jejich úkolem je bavit lidi, oproti očekávání Kapitole ale Katniss a její příběh inspiruje ke vzpouře. Během turné po krajích Panemu Katniss vycítí, že se neodvratně schyluje k revoluci. Hlavní město ale stále drží moc pevně ve svých rukou a prezident Snow není člověk, se kterým je dobré si zahrávat. Ve vhodný čas, ve vhodný moment, Katniss Everdeen musí být zlikvidována. Sílu Kapitole mají symbolizovat přípravy na 75. Hry, které skrývají překvapení a rozhodnou o budoucnosti celého Panemu. Katniss a Peeta musí zpět do arény.

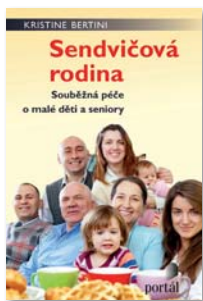
**PLÁN ÚTĚKU, USA****Režie:** Mikael Håfström.**Hrají:** Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, James Caviezel, Vinnie Jones, Vincent D'Onofrio, Cent Jackson, Amy Ryan, Caitriona Balfe, Sam Neill, Matt Gerald, Faran Tahir, James Rawlings, David Joseph Martinez.

Ray Breslin (Sylvester Stallone) je útěkář na objednávku. Živí se totiž jako expert na infrastrukturu vězeňských zařízení. Nechává se v nich zavírat a hledá skuliny v zabezpečovacích systémech, které jsou pak následně na základě jeho analýz – a efektivních útěků – odstraňovány a zdokonalovány. Nyní nastupuje výkon trestu k nové zakázce, ale vězeňský komplex, ve kterém se ocitl, byl kompletně postaven na základě jeho dosavadních poznatků a připomínek k zabezpečení věznic. Ty Ray před časem vydal knižně a pro tyranského ředitele tohoto „nápravně výchovného zařízení“ se jeho manuál stal doslova biblí. Ray se tak ocitá ve své vlastní dokonalé pasti.

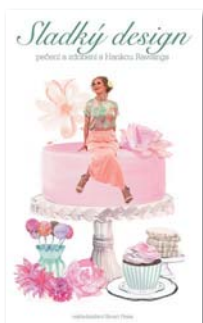


**SENDVIČOVÁ
RODINA
KRISTINE
BERTINI**

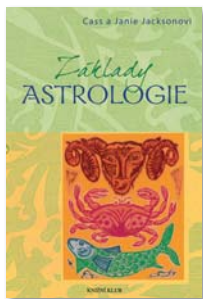
Kniha nabízí zkušenosti lidí, kteří zažili, co obnáší souběžná péče o malé děti a seniory. Kromě praktických rad, jak zvládnout každodenní rodinný provoz, přináší inspiraci, jak může „ten uprostřed“ pečovat sám o sebe, což je pro něj životně nutné. Knihu využijí především příslušníci „sendvičové generace“, tedy lidé, kteří pečují o děti a zároveň se starají i o seniory ve své rodině. Osloví i příbuzné a přátele těchto osob a také psychology a zástupce ostatních pomáhajících profesí, kteří přicházejí s těmito lidmi do styku.


**SLADKÝ DESIGN
HANKA
RAWLINGS**

Kniha vám otevře dveře k profesionálnímu zdobení dortů a zákusků. Nejen že zjistíte, že většína vašich sladkých snů je opravdu realizovatelná, ale možná vás překvapí, jak snadné to může být, když víte, jak na to. V publikaci najdete variace základních receptů na korpusy, sušenky, cupcakes, mini dortíky a dortová lízátká (cake pops), dále přehled nejdůležitějších pomůcek a potřeb ke zdobení i pracovní postupy s potahovými a modelovacími hmotami, rozmanitými barvami a polevami. V deseti kapitolách je pro vás připraveno celkem třicet sladkých delikates, které s pomocí názorných fotografických postupů a podrobných instrukcí zvládnete vyrobit sami. Každá kapitola se vždy věnuje jednomu slavnostnímu tématu – například narození miminka, narozeniny, první školní den, svatba, oslavy jara, zimní radovánky a podobně.


**ZÁKLADY
ASTROLOGIE
CASS JACKSON,
JANIE JACKSON**

Krásně ilustrovaná a čtenářsky přístupná kniha čtenářům velmi srozumitelně odhaluje mnohá tajemství astrologie. Poučíte se o základních vlastnostech jednotlivých slunečních znamení, odhalíte vliv planet na vlastnosti člověka a podle přehledných rad pak dokážete sami sestavit horoskop. Získané znalosti můžete prakticky využít přímo pro vlastní život i k lepšímu porozumění lidem, s nimiž jste si blízcí.


**O OTCOVSKÉ ROLI
TOMÁŠ NOVÁK**

Mužská identita potřebuje vzory. S jakými vzory se budou identifikovat dnešní děti? Jak se historicky proměnila role otce? Těmito otázkami se ve své knize zabývá psycholog Tomáš Novák. Všimá si toho, jak do chování otců zasahovaly dobové okolnosti (válka, totalita), ale především popisuje zajímavý současný psychologický a sociologický trend - soumrak patriarchálních otců a úsvit takzvaného nového otcovství. Moderní nový otec se významně angažuje ve výchově svých dětí, ve srovnání s autoritářstvím tradičních otců disponuje schopností demokratického řešení sporů, role vůdce se mění v roli partnera, který se stále více inspiruje mnohými původně mateřskými dovednostmi. Bohužel i současní otcové jsou konfrontováni s rodinnými problémy, autor proto nabízí psychologický pohled i na téma střídavé, porozvodové péče, syndrom zavržení otce a rizika paternální deprivace.


**SERAFÍNA (čtení pro teenagery)
RACHEL HARTMAN**

V království Gored žijí lidé s draky v míru už čtyřicet let, vzájemná nedůvěra však přetrvává. Draci jsou schopni brát na sebe lidskou podobu, ale přestože mají neobyčejně pronikavý rozum, lidské emoce jim zůstávají záhadou. Dívka Serafína, nadaná hudebnice, nechová důvěru ani k jedné z obou stran. Když je zavražděn příslušník královské rodiny a podezření padá na draky, v ohrožení se ocitá i její vlastní tajemství, jehož prozrazení by ji mohlo stát život...


**SESTERSTVO
KATEŘINA JANOUCHOVÁ**

Dům rodiny Lundových je na prodej. Poté, co Cecilie odhalila Johnovu nevěru, žijí manželé odloučeně a mají děti ve střídavé péči. Aby Cecilie zahlala stesk po ztraceném rodinném životě a po dětech, vrhá se s o to větší vervou do práce na porodnickém oddělení a nechává se pohltit dramatickými událostmi, které se tam odehrávají. Její okolí očekává, že dotáhne rozvod do konce a začne znovu, ona sama si to však ještě nestačila pořádně rozmyslet. Život bez partnera a každý druhý týden i bez dětí jí připadá nezvyklý a těžký, s Johnem však oba chodí na partnerskou terapii, díky níž by snad Cecilie mohla být schopná vnést do svého života nový řád. Zároveň s rozpadem Cecilieiny rodiny se na obzoru objevuje i další problém. Je přepadeno několik mladých žen a na internetu se rychle začínou šířit pomluvy a fámy. A slovo „sesterstvo“ najednou dostává nový význam.


**ZBĚSILÁ BEZMOC
JAN ŽÁČEK, TÝNA DAŇKOVÁ**

Napínavý thriller, který odhaluje bezpráví v naší zemi. Mladá dívka je surově napadena, znásilněna a zavražděna. Její otec, univerzitní profesor, marně čeká na spravedlnost, útočníci jsou propuštěni na svobodu. Sám tedy bere do rukou zbraň a vykoná jediný trest, který považuje za spravedlivý – trest smrti. Poté musí zmizet. Policie má totiž jediný cíl – najít ho a zlikvidovat, aby nemohl nikomu popsat skutečnou vládu zločinu u nás. Jeho výpověď ohrožuje mnoho vlivných lidí a za to se platí nejvyšší cena...


**ZDRAVÍ JE NEJVĚTŠÍ BOHATSTVÍ
ALEX WITASEK**

Člověk je zázrak přírody a za své štěstí odpovídá jen on sám, tvrdí autor knihy. Proto je důležité dbát na správnou výživu, jejíž dodržování znamená méně nemocí, proto je třeba se více hýbat, protože díky vhodnému pohybu lépe vnímáme tělo. Každodenní relaxace nám pak pomůže zvýšit výkonnost, jednoduchá samoléčba posílí imunitní systém. Když budeme žít uvědoměleji, bude podstatně snazší dosáhnout štěstí. Autor nám v knize poskytuje potřebné znalosti nezbytné k tomu, abychom sami dělali víc pro své zdraví a stali se přemýšlivými pacienty.





NATURHOUSE VE SVĚTĚ

ANDORRA

Andorra la Vella, Avenida del Fener, 11, Edif. Eland, Unio, local 2, AD500, ANDORRA, 2, 00.376.82.93.02, Sant Julià de Lòria, Avenida Verge de Canolich, 82, 2^aAD600 ANDORRA, 2

BELGIE

Bruxelles, 2 place Fernand Cocq, 27, +32 478553779, JETTE, BRUXELLES, Rue Ferdinand Lenoir, 32 (NH SAINTE CATHERINE), 1090, 27, +32 02/5136025, Uccle (Bruxelles), Rue du Postillon n° 17 (NH UCCELE PARVIS SAINT PIERRE), 1180, 27, +32 02/3467553, WOLUWE ST. LAMBERT, BRUXELLES, Avenue Georges Henry n°505 (NH ETTERBEEK-TONGRES), 1200, 27, +32 02 7332700 NIVELLES (Brabant Wallon), Rue du Pont Gotissart n° 6 (NH NIVELLES), 1400, 27, +32 067/221466, Waterloo (Brabant Wallon), Rue Henri Rolin 4, magasin n° 11 (NH WATERLOO), 1410, 27, +32 02/3544651, LIEGE, PLACE SAINT LAMBERT, 80, 4000, 27, 00324223238, Neupré (Pleinevaux), Avenue Marcel Marion, 2, 4122, 27 +32 043613133, Huy (Liège), Rue Saint Remy, 6 A, 4500, 27, +32 85613161, SPA, Avenue Reine Astrid 94, 4900, Belgique, 27, +32 87774143, NAMUR, Place Chanoine Descamps, 9, 5000, Belgique, 27, +32 081221127, CHARLE-ROI (Hainaut), Galerie Bernard 10 Bld. Tirou n° 139 (NH GALERIE BERNARD), 6000, 27, 071 587100, GERPINNES (Hainaut), RUE NEUVE 95, (NH BULTIA), 6280, 27, +32 071/228011, Mons (Hainaut), Passage du centre, cellule commerciale numéro 44 (NH MONS CENTRE), 7000, 27, +32 065/349585, TOURNAI (Hainaut), Rue des Chapeliers n° 52 (NH TOURNAI CENTRE), 7500, 27, +32 069 353491, ATH (Hainaut), Rue de Pintamont n° 8 (NH ATH), 7800, Belgique, 27, +32 068/283468, Oudenaarde, Nederstraat 71, 9700, 27, +32 055/213210

BULHARSKO

RUSE, Calle Nikolaevska, 59, 23, 0035982823548, SOFIA, 101 ALEXANDER STAMBOLIVSKY BOULEVARD, 1000, 23, 359-2-9814533, Sofia, Plaza Raiko Daskalov 1, 1799, 23, +359898353774, Sarafovo- Burgas, Spa hotel ATLANTIS, 58 Angel Dimitrov str., 8000, 23, 359 888 622 355

CHILE

Santiago de Chile, Avenida Apoquindo 4400 local 178 Galería Subcentro, 30, +56 2 5714941

CHORVATSKO

Zagreb, MARTICEVA 14 F, 1000, Chorwacja, 28, +385 14572128, Zagreb, Trgovački centar „Superkonzum“, Dankovečka 95, Dubrava, 28, Zagreb, Unska ul. Br. 2b, 28

DOMINIKÁNSKÁ REP.

Santo Domingo (Zona El Vergel), Esquina a Calle Dr. César Dargam, 3, Plaza KM, esquina Calle Baltazar Brum (Detrás Centro Médico UCE), 18, +18094128241, Santo Domingo, D.N., Av. Sarasota, Plaza Universitaria, Local 27-A, La Julia, 18, +1 809 534 7485, Santo Domingo, Local 202 – Plaza Las Lilas, Calle Máximo Avilés Blonda No. 13, ensanche Julieta Morales, 18, +1 (809)5407606

FILIPÍNY

Tel.: 00 63 25 27 60 31

FRANCIE

Tel.: 00 33 820 08 07 06

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném ve francouzštině.

ŠPANĚLSKO

Tel.: 00 34 93 448 65 02

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném ve španělštině.

MAROKO

QUARTIER BOURGOGNE (CASABLANCA), 41, RUE IMAM EL ALOUSSI (À CÔTÉ DE CLINIQUE BADR), 29, +212 0522486369, Hay Riad (RABAT), Résidence Les Camélias n°7 immeuble 6, Mahaj Riad, 29, +212 0666034903, Meknes, Résidence Oued El Makhazine, angle rue Oued El Makhazine et Rue El Moutanabbi, Ville Nouvelle, 29, +212 0535515199, AGADIR, 17, Immeuble El Menzeh 3B, Avenue Des Fares, 29, +212 066 19 26

MEXIKO

MEXICO D.F., (PLAZA GALERÍAS) MELCHOR OCAMPO No. 193, LOCAL H-10B, COL. VERONICA ANZURES, 11300, 9, 0052 52605961, MEXICO D.F., (SORIANA TLALPAN) CALZ. DE TLALPAN N° 4515, LOCAL 2, COL. TORIELLO GUERRA, 14050, 9, 0052 51712899, MEXICO D.F., (AJUSCO) CARRETERA PICACHO AJUSCO No. 175 LOCAL 56 PB COL. HEROES DE PADIERNA, 14200, 9, 0052 26153624, MEXICO D.F., (CHEDRAUI ANFORA) ANFORA N° 71 LOCAL 25 COL. MADERO, 15230, 9, +52 57024277, SALTILLO-COAHUILA, Boulevard (SALTILLO NORTE) BLVD. CUAUHTEMOC No. 2475, COL. VALLE REAL, 25195, 9, 005218442888800, TUXTLA (CHIAPAS), (TUXTLA PLAZA SOL) 5a NORTE PONIENTE No. 2650 LOCAL E-02, COL. LAS BRISAS, 29030, 9, 005219611250362, TUXTLA (CHIAPAS), (NATURHOUSE TUXTLA) BOULEVARD. BELISARIO DOMINGUEZ N° 1691, COL. TERAN, 29100, 9, 005219616153567, MEXICO D.F., (SORIANA DIVISION DEL NORTE) AV. MUNICIPIO LIBRE No. 314 LOCAL 2 SANTA CRUZ ATOYAC, 3310, 9, 0052 56058743, MEXICO D.F., Avenida (CENTRO INSURGENTES) AV. INSURGENTES SUR No. 1605, LOC. 39, COL. SAN JOSE INSURGENTES, 3900, 9, 052 56616481, PACHUCA - HIDALGO, (PACHUCA) BOULEVARD LUIS DONALDO COLOSIÓ S/N LOCAL S-05 CARRETERA MÉXICO-TAMPICO EXHACIENDA DE COSCOTITLÁN, MUNICIPIO DE PACHUCA DE SOTO, 42080, 9, 5217717197188, MEXICO D.F., (COMERCIAL QUEVEDO) CALLE MIGUEL ANGEL DE QUEVEDO No. 443, LOCAL 7, COL. ROMERO DE TERREROS, 4310, 9, 0052 55541321, GUADALAJARA-JALISCO, (PLZA. ARBOLEDA) AVDA. ARBOLEDA, 2500, LOCAL B3, COL. RINCONADA DE LA ARBOLEDA, 44265, 9, 005213315947020, MEXICO D.F., (PLAZA LAS LILAS) Paseo de Lilas, n° 92, Local 23 PB, Col. Bosques de las Lomas, 5120, 9, 0052 21676820, HUIXQUILUCAN, (PLAZA ESPACIO INTERLOMAS) AV. JESUS DEL MONTE No. 37 LOCAL D-3034 COL JESUS DEL MONTE, 52763, 9, 0052 52473059, NAUCALPAN, (SAN MATEO) AV. LÓPEZ MATEOS, 201, LOCAL 5, COL. SANTA CRUZ ACATLÁN, 53140, 9, 0052 53604062, TLALNEPANTLA, (MEGA ARBOLEDAS) AV. GUSTAVO BAZ No. 4001 LOCAL L 015 COL. INDUSTRIAL TLALNEPANTLA, 54030, 9, +52 53908043, TLALNE- PANTLA, (CHEDRAUI MUNDO E) BLVD. MANUEL ÁVILA CAMACHO, N° 1007, LOCAL 4, COL. SAN LUCAS TEPETLALCO, 54055, 9, 005253653106, CUAUTITLAN, (CUAUTITLAN) AV. CUAUTITLAN IZCALLI S/N ESQ. TENANGO DEL VALLE LOCAL 5 Y 6 COL. CUAUTITLAN IZCALLI, 54700, 9, 525558717757, CUAUTITLAN, (PERINORTE) AV. HACIENDA SIERRA VIEJA, NUM. 2, FRACC. HACIENDA DEL PARQUE, 54769, 9, 0052 58939645, MEXICO D.F., Paseo (TORRE MAYOR) PASEO DE LA REFORMA N° 505, SUITE 2P-9, COL. CUAUHTEMOC, 6500, 9, 0052 52114177, MONTERREY - NUEVO LEÓN, (PLAZA FIESTA SAN AGUSTÍN) AV. REAL SAN AGUSTIN No. 222, LOCAL D-06, COL. RESIDENCIAL SAN AGUSTIN, SAN PEDRO GARZA GARCIA, NUEVO LEÓN, 66260, 9, 005218183635587, PUEBLA, Avenida (C.C. CHEDRAUI CRUZ DEL SUR) Av. Forjadores de Puebla, No. 10009, LOCAL 10, Col. Cuatlazingo, 72700, 9, +52 12222269090, MEXICO D.F., (PLAZA COMERCIAL SORIANA LA VILLA) Calzada de Guadalupe, No. 192, Col. Vallejo, 7870, 9, 0052 55175481, Villahermosa, Avenida (PLAZA TABASCO 2000) AV. RUIZ CORTINEZ ESQ. PERIFERICO PLAZA CARRIZAL (ANTES CARREFOUR LOCAL 17), 86108, 9, 005219933114505, MEXICO D.F., (PLAZA ORIENTE) CANAL DE TEZONTLE No. 1520 A LOCAL 2033L 31 COL. DR. ALFONSO ORTIZ TIRADO, 9020, 9, +52 56001893, TLA- XCALA, (CENTRO COMERCIAL GRAN PATIO) CARRETERA APIZACO-PUEBLA, 3, LOCAL S-17, COL. TLATEMPAN EN APETATITLÁN DE ANTONIO CARVAJAL, 90610, 9, 005212464664175, XALAPA - VERACRUZ, (PLAZA ANIMAS) AV. LÁZARO CÁRDENAS ESQ. PASEO DE LAS PALMAS No. 1, LOCAL 137, FRACC. LAS ANIMAS, 91190, 9, +5212288128759, MEXICO D.F., (COMERCIAL LA VIGA) CALZADA DE LA VIGA N° 1381, LOCAL 15, COL. RETOÑO, 9440, 9, 052 56337373, Mérida – Yucatán, (PLAZA FIESTA) CALLE 6 X 21 No. 400 LOC. 43-A, COL. DIAZ ORDAZ, 97130, 9, 005219999433311; QUERETARO-QUERETA- RO (CENTRO COMERCIAL CENTRAL PARK) BOULEVARD BERNARDO QUINTANA SUR No. 3850 LOCAL A Y B COL. CENTRO SUR, 76156; TLALNEPANTLA – ESTADO DE MÉXICO (CENTRO COMERCIAL SATELITE) CIRCUITO CI

NĚMECKO

Saarbrücken, Vorkstadt 41, 66117, 11, Erlangen, Rathausplatz, 5 (Einkaufszentrum Neuer Markt), 91052, 11, 4991319742935

PERU

Lima, Monte Rosa, 113, tienda N° 114, C.C Chacarilla del Estanque, Distrito de Santiago de Surco, 32, +51 1 2509258

POLSKO

Ul. Dostawcza 12, 93-231 Łódź, Infolinia: 801 11 12 13, ředitel franchisové síťe: Andrzej Gładysz, e-mail: poland@naturhouse.com.

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v polštině.

PORTUGALSKO

Tel.: 00 35 12 19 25 80 58

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v portugalštině.

PORTORIKO

Tel.: 00 1849 654 1717

RUMUNSKO

CLUJ NAPOCA (Cluj), AVRAN LANCU Nr492-500 (polus center), 20, +40 7411790501, Alba Iulia (Alba), Str. Revoluției, nr 14, Bl B4, , 20, +40 374069599, Baia Mare (MARAMURES), b-dul independenti bl 16 ap6, , 20, +40 747155207, Brasov (BRASOV), Strada Carpatorilor, Nr 4 A, Scara B, 20, +40 268310245, SIBIU (SIBIU), Str. Turmatoriei bloc 8 Sc A, 20, +40 269221112, ARAD (ARAD), b-dul, Revoluției 1-3, Bl. H, ap. 3, 20, +40 745514914, SFANTU GHEORGHE (COVASNA), STR LIBERTATII NR17, , 20, 0040 758806557, MEDIAS (SIBIU), STR GHEORGHE DUCA, NR7, 20, 0040 744271315, CLUJ NAPO- CA (CLUJ), str Andrei Saguna nr28, 20, +40 7447557741, Deva (Hunedoara), Str Bulevardul Libertatii, nrBL L4 ap 18, 20, 0040 76622268, Sighisoara (MURES), Strada Morii nr 14-18, 20, +40 766773387, Ploiesti (PRAHO- VA), Str. BIBESCU VODA, NR. 7, 20, 004-0736.522040, Timisoara (TIMIS), str Demetriade nr 1 (Iulius Mall), 20, +40 737770777, BUCURESTI, STR CALEA MOSILOR, NR260, BL6, 20, +40 755059217, CRAIOVA (Dolj), STR. Paringului nr 98 B, 20, +40 251412266, TARGU MURES (Mures), str I Decembrie, nr 243 ap 4, 20, +40 760673873, RAMNICU-VALCEA (Valcea), Str. General Magheru nr 8, 20, +40 350419732, Bacau (Bacau), STRADA MIHAI VITEAZU, NR. 1, 20, +40 0757-754360, Bistrita (BITRITA NASAUD), STR. EROIOR NR.5, 20, +40 756984374, BUCAREST, BOULEVARDUL NICOLAE TITULESCU NR 39 SECTOR 1, 20, +40 213116700, IASI (Iasi), CARREFOUR FELICIA SHOPPING CENTER, STR.BUCIUMI BC, BAZA 3, 700265, 20, 0040 372751776; JUD.SATU MARE, LOC SATU MARE, 20, 0040 758542755; JUD.BI- HOR , LOC ORADEA, 20, 0040 758542755

SLOVINSKO

Ljubljana, Vodnikovi, 163, 31, Slowenia, Celje, Levstikova ulica 11, , 31, Slowenia, Ljubljana, Miklošičeva 22, 1000, 31, 38612308164, Slowenia, Ljubljana, Btc, dvorana A3, Smartniska cesta 152, 1000, 31, 0038615851795, Slowenia, Maribor, Slovenska cesta 3, 2000, 31, 38631656987, Slowenia

ŠVÝCARSKO

Tel.: 00 41 09 19 10 76 45

VELKÁ BRITÁNIE

ASHFORD-MIDDLESEX TW15 2UD, UNIT 4 THE ATRIUM, 33 CHURCH ROAD, , 15, +44 1784255065, Mar- ket Harbourough, 34-38 The Square, LE16 7PA, 15, +44 1858 439977

ITÁLIE

Tel.: 00 39 05 32 90 70 80

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v itaštině.

S. ARABSKÉ EMÍRÁT

tel. 00 971 56 17 69 779

NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

ZAVOLEJTE A DOMLUVTE SI SCHŮZKU

+420 273 132 614





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,
naturhouse.brno@email.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,
budejovice@naturhouse-cz.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,
pokladnahk.mirabellis@email.cz

HAVÍŘOV

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

HODONÍN

Masarykovo náměstí 393/8, 695 01 Hodonín,
tel.: 778 022 990,
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

Resslovo nám. 4, 537 01 Chrudim 1,
tel.: 493 034 534,
naturhouse.chrudim@seznam.cz

JABLONEC NAD NISOU

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

JINDŘICHŮV HRADEC

Růžová 42, 377 01 Jindřichův Hradec,
tel.: 383 134 128,
hradec@naturhouse-cz.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, 725 437 043,
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.: 491 427 445,
nachod@naturhouse-cz.cz

OSTRAVA

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

Avion Shopping Park,

Rudná 3114/114, 700 30 Ostrava,
tel.: 553 034 359, 731 50 17 97,
ostrava.avion@naturhouse-cz.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

OLMOUC

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,
pardubice@naturhouse-cz.cz

PÍSEK

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

Pasáž Zlatý 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

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

TEPLICE

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

TRUTNOV

Horská 1, 541 01 Trutnov,
tel.: 499 979 995,
trutnov@naturhouse-cz.cz

TŘEBÍČ

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

KOŠICE

OC Cassovia

Pri prachárni 4/OC, 040 01 Košice,
tel.: +421 556 461 614,
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

NOVÉ ZÁMKY

M. R. Štefánika 14, 940 61 Nové Zámky,
tel.: +421 948 279 972,
naturhouse.nz@gmail.com/@zoznam.sk



UHERSKÉ HRADIŠTĚ

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

ÚSTÍ NAD LABEM

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

Pařížská 132/2

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

ZLÍN

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

ZNOJMO

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

ŽATEC

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

V nejbližší době otevřeme pobočku
NATURHOUSE v Turnově, Novém Jičíně
a Praze.



SLOVENSKO



BRATISLAVA

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

NC Centráľ

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

PREŠOV

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

SEREDĚ

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

TOPOĽČANY

M. R. Štefánika 2288/17, 955 01 Topoľčany,
tel.: +421 948 972 279,
naturhouse.to@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,
naturhousetrnava@gmail.com

ŽILINA

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





VE VAŠÍ
POBOČCE
NATURHOUSE
V DUBNU
2014!

TÉMA:
JAK SHODIT BŘÍŠKO?
ZN: SPĚCHÁ!

KRÁSA:
SAMETOVÁ REVOLUCE:
CUKROVÁ PASTA,
VOSK, LASER,
NEBO STARÝ
DOBRÝ STROJEK?

VÝŽIVA:
KONEC DIETY?
JAK DÁL BEZ
JO-JO EFEKTU?

EXTRA:
POCHUTNEJTE SI
NA POTRAVINÁCH
S VYSOKÝM
GLYKEMICKÝM
INDEXEM

PROFIL:
ANDIE MACDOWELL





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.

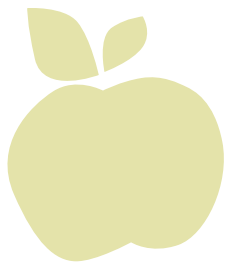
www.naturhouse-cz.cz

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

Sbohem, kila!

Expertka na
mlsání

Expertka na
výživu



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz

