

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK II • ČÍSLO 7/2014
CENA 49Kč • 1,95 €

HVĚZDNÝ PATENT NA KRÁSU:

4 ikony a jejich
tajemství

NEMŮŽETE ZHUBNOUT?

Třeba za to
může hlava!

PLOCHÉ BŘÍŠKO DO PLAVEK

Mějte ho také!

VAŠE DIETA:

► Štěpánka
z Náchoda

-22 KG

► Margita
z Košic

-21 KG

Andie
MacDowell

Matka, nebo dcera?



SLIMBEL SYSTEM HEPAVITALIUM

doplněk stravy s cennými výtažky



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



Ředitelka PESO PERFECTO:
Vanessa Revuelta

Šéfredaktorka:
Mgr. Jana Tobrmanová

Dietní specialisté:
Věra Burešová
Jana Jarošová
Alena Přídová
Štěpánka Štěpánová

Vedoucí editorka:
Mgr. Jana Heřmánková

Redaktoři:
Daniela Beniaková
Renata Burešová
Dita Kočová
Markéta Škaldová
Kateřina Stárková

Korektury:
Jana Pfefferová
Dominika Černá

Art direktor:
Zbyněk Mareš

Grafička:
Daniela Marešová

Obrazový editor:
Mgr. Jana Tobrmanová

Fotografie na obálce:
L'Oréal

Fotografie v čísle:
archív firem, Shutterstock

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



Stále se zdokonalujeme, pro vás i díky vám

Za několik posledních týdnů prošlo PESO PERFECTO řadou inovací. A stále nekončíme! Další novinky přinášíme i v tomto čísle. Dennodenně totiž objevujeme nové skutečnosti, zajímavosti a postupy v oblasti zdravé výživy, krásy, kondice a zdraví. A každé číslo také stojíme před obrovským rozhodováním, které z novinek uveřejníme a kterých se vzdáme. Bohužel se nám všechny nevejdou, ani přes veškerá úsporná opatření. Doufáme proto, že se nám i toto číslo podaří vybrat to nej a že vás potěšíme. Například i zcela novou rubrikou „Psychologie“. Tu jsme se rozhodli zařadit hlavně z toho důvodu, že právě psychika je jedním z velmi důležitých faktorů při redukci hmotnosti i jejím následném udržení. Stejně jako v minulém čísle i v tomto vydání najdete stěžejní témata garantovaná odborníky z oblasti zdravé výživy. Přinášíme mimo jiné manuál na to, jak se po redukční fázi postupně vracet k potravinám tak, aby se už váha nikdy nezvýšila. A v rubrice „Extra“ pak objevíte, které potraviny mají vysoký glykemický index a jak s nimi naložit. Najdete tu ale i aktuální sezonní témata, jak jste zvyklí. Třeba jak se rychle zbavit břicha, jak využít slunečné dny k formování postavy, čím se nejlépe (d)epiluje a přiblížíme vám i jednu turistickou destinaci, kde se budete cítit jako ve zlatém ráji. Pochutnáte si také na skvělých receptech, které tentokrát garantoval šéfkuchař Club hotelu & Restaurantu Daliborka a věřte, že až ochutnáte jeho ravioly z řepy, budete, stejně jako my v redakci, velmi mile překvapeni. Novinkou je také sloučení servisních rubrik. Toto číslo (a následná čísla) pro vás vybíráme top z kultury, filmu, knižních novinek a novinek ze světa hudby na dvoustraně Tržiště tipů. A teď zpráva exklusivně pro dámy: v terénu, tedy aspoň v tom módním, pro vás stále pracuje i naše módní stylistka Jana, která vám naservíruje chytlavý letní fashion koktejl a prozradí třeba, jak se stát ozdobou pláže, i když nemáte zcela dokonalé křivky. No, a když si k tomu vezmete inspiraci z toho, jak o sebe pečuje 5 hvězdných dam v čele s Andie MacDowell, nemůžete léto prožít jinak než jako královna.

Teplé dny, které zahřejí i u srdíčka, přeje tým PESO PERFECTO



Vanessa Revuelta
ředitelka PESO PERFECTO





18

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

10 ...hubnutí začíná v hlavě?

EXTRA

14 Glykemický index vám pomůže zhubnout

TÉMA

16 Jak shodit břicho, když na to spěcháte...

HVĚZDNÝ PROFIL

18 Hvězda obou generací

HVĚZDNÁ DIETA

22 Matka, nebo dcera?

DIETA

24 Hubneme s NATURHOUSE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

32 Zhubnout a nepřibrat

ZDRAVÍ

36 Letní záškodníci

38 Tipy pro zdraví

PSYCHOLOGIE

40 7 tipů, jak získat sebevědomí



32



40



44

FITNESS

42 14denní výživový plán

44 Léto trochu jinak

46 Fitness tipy

KRÁSA

48 Zamatová revolúcia

50 Hvězdný patent na krásu

52 Pop art

54 Tipy pro krásu

MÓDA

56 Sluneční záležitosti

58 Pod vlivem léta

60 Plážový dresscode

61 Havajské dobrodružství

GASTRO

62 Koření je život

64 Recepty

70 Tipy pro dobrou chuť

CESTOVÁNÍ

72 Zlaté město

SERVIS

6 Píšete nám

7 PP poradna

8 Neuniklo nám

74 Tržiště tipů

77 Předplatné

78 Pobočky NATURHOUSE

82 V příštím čísle



62



72



Píšete nám...



Milá **Peso Perfecto**, moc jste mne potěšili s odborně garantovanými články. Zvlášť ten o přílišném solení od Věrky Burešové pro mě měl veliký přínos. Celá naše rodina má odjakživa v soli velkou oblibu. Patříme mezi ty, kteří jídlo ještě ani neochutnají a už sahají po slánci. Zvykat si na bylinky je pro nás pro všechny obrovská změna, ale už jsme si našli své oblíbenky. Byli bychom ale rádi, kdybyste zpracovali nějaký konkrétnější materiál o bylinkách.

Františka, emailem

Milá Františko, děkujeme za podnět. Bylinkám jsme v tomto čísle věnovali celou dvoustranu 62 - 63. Věříme, že zde najdete spoustu dalších tipů, jak pokrmy pomoci bylinek ještě více vypilovat.

Vaše redakce

Milá redakce, ráda bych vám poděkovala za super časopis, který vydáváte. Úplnou náhodou jsem jej objevila u své kamarádky na toaletě (ted' se určitě smějete ☺). Nicméně mě velmi zaujal článek o zadržované vodě. Obávám se, že s ní bojuje snad každá žena a já nejsem výjimkou, bohužel. Takže jsem si řekla, že se tomu podívám na „zoubek“ a začala jsem pravidelně docházet do výživové poradny. Hlásím, že už mám po 3 týdnech 3 litry zadržované vody dole! A samozřejmě se cítím báječně. Ještě jednou děkuji a přeji mnoho spokojených čtenářek.

J. H., Praha

Hezký den do redakce, chtěla bych reagovat na článek o pití kávy. Denně vypiju zhruba 3 šálky instantního Nescafé. Ne proto že potřebuju kofein, ale protože mi chutná po každém jídle. Konzultovala jsem to se svým lékařem a ten mi potvrdil, že je vše v normě. Zajímalo mne to čím dál tím víc - hlavně co to udělá, když kávu pít přestanu. Na měsíc jsem se kávy zřekla a mám dole skoro 4 kila - asi tedy zadržované vody. Všem vřele doporučuji - i když chuť mám stále obrovskou.

Renča F., Praha

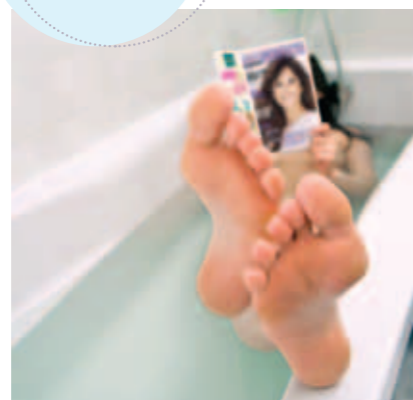
Zdravím do redakce **Peso Perfecto**, všimla jsem si větších změn v pojetí časopisu a chtěla jsem vás pochválit. Moc se mi to líbí. Hlavně děkuji za rozšíření receptů a jejich zařazení do 14denního výživového plánu. Myslím, že jste tím neudělali radost jen mně, ale i dalším stovkám klientek. Přeji hodně síly do budoucna a ať jste stále lepší a lepší.

Ivka77, emailem

„Potěšil mne příběh Andrey S. Jako bych četla sama sebe. Chci se brzy objednat a hlavně dosáhnout stejného výsledku!“

Simona, Liberec

Kde čtu **Peso Perfecto nejraději?** „Ve vaně. Je to jediné místo, kde po mně děti nic nechtějí a já mám opravdu čas jen sama pro sebe.“ **Linda, Jesenice u Prahy**



LETNÍ MAKE-UP MARIONNAUD

Svěží barvy, třpyt, příjemné textury, snadná aplikace a jemné vůně. Přesně tuto kombinaci nabízejí líčidla Marionnaud ve své nové kolekci jaro/léto 2014. S novou řadou této dekorativní kosmetiky snadno vyčarujete přirozený vzhled. Výherní balíček obsahuje řasenku pro svůdně dlouhé řasy, tužku na oči, tvářenku pro zdravá líčka, bronzer pro vzhled sluncem políbené tváře a štětec kabuki s přírodními štětiniemi pro snadné nanášení pudru.



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

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



Odpovídá....



Alena Přídová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE

Dobrý den, milá redakce, ráda bych se zeptala, zda je možné stravou ovlivňovat pocení. Mám velký problém s nadměrnou produkcí potu a to, aniž bych měla vysokou zátěž. Potím se v podpažních jamkách, ploskách nohou a na dlaních. Již jsem byla u lékaře, který zjistil, že příčina pocení je psychického původu a nabídl mi sedativa na bázi homeopatik. Ty ale brát nechci. Poradíte mi? Je mi 32 let, snažím se jít zdravě, mám mírnou nadváhu a dodržuji pitný režim.

Simona Hausenbergerová, emailem

Milá Simono, chápu, že nadměrné pocení velmi obtěžuje a je nepříjemné. Stav, který popisujete, se odborně nazývá primární hyperhidróza a příčinami jsou právě stres, úzkost, nervozita. Pokud chcete problém řešit stravou, doporučuji volit potraviny, které jsou pomocníkem v boji proti stresu. Mezi tyto potraviny patří například ovoce a zelenina, které obsahují velké množství minerálních látek, vitamínů a také flavonoidů, což jsou rostlinné látky s pozitivním vlivem jak na lidskou psychiku, tak na cévy. Další účinnou skupinou potravin jsou různé oříšky, semínka a klíčky, které obsahují jak tryptofan a tyrosin, tak velké množství hořčíku a železa. Ty pomáhají uvolnit psychické napětí a naopak jejich nedostatek se může projevit podrážděností, únavou nebo depresí. Oříšky byste ale měla konzumovat v přírodní formě, tedy neslané a nepražené. Vysoce efektivním bojovníkem se stresem jsou dále oves a ovesné vločky. Ale i krůtí maso, které obsahuje esenciální aminokyselinu zvanou L-tryptofan, která je nezbytná

pro vznik serotoninu a melatoninu, tedy hormonů dobré nálady.

Zdravím do redakce, zajímalo by mne, jaký máte odborný názor na bodovou dietu. Je to ten správný způsob, jak tělu dodat potřebné živiny? Moje známá s ní má perfektní výsledky, já ale dost váhám. Děkuji.

Jiřina K., Česká Lípa

Dobrý den, Jiřino, při bodové dietě si jídelníček sestavujete prakticky sama, a tak se může snadno stát, že sklouznete k nevyvážené stravě a nějaká složka Vám v těle bude chybět. I když má Vaše známá perfektní výsledky, při bodové dietě se nedá předpovědět, kolik kilogramů shodíte a jak dlouho Vám bude daná redukce trvat. Pokud stojíte o sestavení jídelníčku pro Vás na míru, a tím pádem o správné hubnutí, neváhejte a navštivte naši nejbližší pobočku.

Dobrý den, pravidelně si kupuji váš časopis. V první řadě děkuji za hezké články a cenné rady. V posledním čísle mne zaujal článek **Lžička denně stačí o solení**. Chtěla jsem se zeptat, jestli nemáte tipy, jaké kupovat maslo, sýr, jakou šunku a tak dále ze základních surovin, aby se mi doporučovaná dávka lépe dodržovala? Jinak klasickou sůl už jsem vyměnila za bylinky a ochucuji i vaším speciálním bujonem.

Olga T., emailem

Dobrý den, Olgo, v prvé řadě nás těší Váš zájem o náš časopis a v něm obsažené články. Velmi chválím a již podruhé během tohoto příspěvku mě těší používání našeho bujonu, který neobsahuje glutamát sodný, a tím pádem se Vám díky jeho používání již snižuje obsah soli v jídle. Pokud se dále chcete zaměřit na potraviny s nižším obsahem soli, u šunek se orientujte na vyšší obsah masa, tzn. 85 % a výš. Výroba sýrů s nízkým obsa-

hem soli je velmi problematická, a proto je při snižování množství soli ve výživě výhodnější zaměřit se na jiné druhy potravin, například tvarohové pomazánky. To samé platí i pro zmiňované maslo.

Dobrý den, chtěla bych shodit do plavek 4 až 5 kilogramů. Problémy mám hlavně v partiích břicha a boků. Nechci ale zhubnout zadek a prsa. Existuje nějaký způsob, dieta, která cílí jen na břicho?

Katka63, emailem

Milá Katko, Vaše otázka mě ihned po prvním přečtení zaujala. Nyní Vám v našich výživových poradnách můžeme nabídnout plán na ploché břicho. Jedná se o plán sestavený na tři týdny naším výživovým poradcem, v němž je mimojiné obsaženo 10 rad pro ploché břicho, exkluzivní recepty a bylinky zaměřené právě na ubývání nejen na kilech, ale i na centimetrech v oblasti břicha.

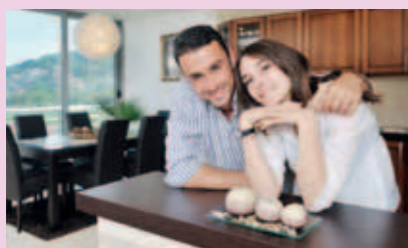
Hezký den, mám dotaz ohledně ananasové diety. Je založena na 6 plátkách ananasu k odpolední a dopolední svačině dva dny v týdnu. Jakým způsobem to funguje v těle a proč je vlastně ananas vhodný? Obsahuje přece mnoho cukru. Nebo se mýlím?

Jana D., Beroun

Dobrý den, Jano, máte pravdu. Ananas obsahuje více fruktózy, což můžete vypočítat v celkové nutriční analýze ananasové diety. Tato dieta přináší vyšší přísun sacharidů, ovšem na úkor snížení přísunu tuku během celého dne. Samotný ananas je během diety vhodný hned z několika důvodů. Ananas má výrazné detoxikační a čistící účinky a navíc pomáhá štěpit bílkoviny na aminokyseliny a ty se lehce vstřebávají do těla. Navíc čerstvý ananas obsahuje látku zvanou bromelin, která podporuje volný průtok krve v cévách, a tím funguje jako prevence proti trombóze.

KABINA, KTERÁ VÁM UKÁŽE, JAK BUDE VYPADAT VAŠE NOVÁ KUCHYŇ

Neumíte si představit, jak bude vaše nová kuchyně vypadat v reálu? Zavítejte do kabiny! Jedná se o 3D simulaci kuchyně v reálné velikosti, v originálu VDS Kitchen live kabina, prostřednictvím které lze jednoduše a přitom velmi přesně vizualizovat budoucí kuchyň. V současné době je jako jediná v Evropě ke zhlédnutí v showroomu společnosti INDECO v Praze Čakovicích. Návštěvníci si mohou prostřednictvím 3D aplikace jednoduše promítnout svoji kuchyni v reálných parametrech včetně detailů, jako jsou úchytky, barvy, povrchy, podlahy apod., které lze měnit a kombinovat tak, aby byl dosažen požadovaný vzhled. Výhodami této nejmodernější formy projekce jsou především dosažení maximálního výsledného efektu (to, co návštěvník uvidí v kabině, může lehce přenést do prostoru ve své domácnosti), úspora času a možnost vidět každou drobnou úpravu v designu v reálném čase a obrazu.



KDE A JAK DLOUHO SKLADOVAT PARFÉM?

Parfém nikdy nevystavujte slunečním paprskům a teplotě nad 20 stupňů. Přílišné působení světla a tepla dokáže trvale změnit vůni i jeho barvu. Po použití jej opět vraťte zpátky do papírové krabičky. Stejně jako u jiných kosmetických prostředků, tak také u parfémů musíte sledovat dobu použitelnosti. V zásadě platí, že po otevření parfému byste ho měla spotřebovat maximálně do jednoho roku. Pak může změnit aroma a zhnědnout. V létě používejte spíše lehčí svěží vůně a v zimě těžší a silnější vůně. Platí zlaté pravidlo: s postupujícím dnem můžete použít čím dál koncentrovanější voňavku.



SPRÁVNĚ USKLADNIT, NAKRÁJET A ZKOMBINOVAT!

Není převratnou novinkou, že sýry je třeba skladovat v chladném prostředí, ne každý však ví, že čerstvým a měkkým typům sýrů je nejlépe v nejchladnější části ledničky, zatímco tvrdé sýry mohou být uskladněny při teplotě vyšší. Důležité je rovněž nezapomínat na vhodný obal, ve kterém sýry uchováváme. Ten zabrání vysoušení sýra, jenž si tak udrží své aroma i chuť. U tvrdých sýrů postačí alobal či potravinová fólie, sýry měkké by měly naopak dýchat, zde je vhodné použít pergamenový nebo jiný nemastný papír. Nezapomeňte také vyjmout sýr z chladničky zhruba v hodinovém předstihu před konzumací, tak mu dovolíte, aby se rozvinula jeho chuť a nalákalo vás jeho typické aroma. Při krájení sýra je důležité uvědomit si, že jeho chuť není ve všech částech stejná. Jinak chutná uprostřed, kde je nejjemnější a také nejchutnější, a jinak u kůrky, kde se jeho chuť přirostuje. Sýr by se tedy měl krájet tak, aby všechny porce obsahovaly stejný podíl středové části jako kůrky a žádný z degustujících nebyl ochuzen. Obecně platí, že sýry typu hermelín se hodí k vínům červeným a třeba zrající sýry zase skvěle doplňují vína bílá. Chcete-li se skutečně „trefit“, neuděláte chybu, když budete následovat doporučení výrobců Krále Sýrů, kteří např. k odrůdě Cabernet Moravia doporučují sýr Charakter ze své dílny.



JAK SE NEJLÉPE NAUČIT CIZÍ JAZYK? NĚKOLIK RAD A TIPŮ NA VYPILOVÁNÍ ŘEČI

Pustte si film v originálním znění a čtěte v originálním jazyce. Vyberte si přitom chronicky známé filmy. Díky tomu, že repliky znáte nazpaměť, bude vám význam věty jasný a vy konečně poznáte, jak zní dialog v originálním podání. Stejně je to s knihami.

Najděte si kamaráda/kamarádku v zahraničí. A také si pravidelně dopisujte. Později, když nabudete jistoty, můžete zvolit i skype rozhovor. K ruce si přitom na neznámá slovíčka nechte otevřený e-překladač.

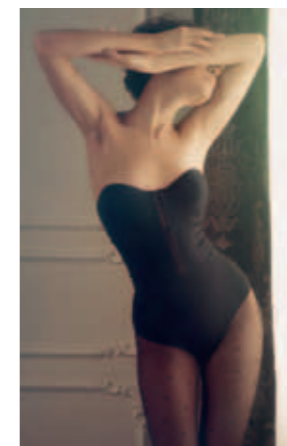
Začněte chodit do nejbližší jazykové školy. „Ideální je, když vás učí rodilý mluvčí. Kromě gramatiky totiž do sebe vstřebáte i přízvuk,“ radí Karel Klusák, ředitel společnosti IN-TACT, která zprostředkovává jazykové pobyty v cizině.

Odjeďte se rozmluvit. Pokud máte tu možnost a pokud chcete poznat novou zemi včetně její kultury, památek a životního stylu, odjeďte na jazykový kurz do zahraničí. „Ověřte si ale, zda vám vybraná agentura vlastní koncesi pro cestovní kanceláře a tedy pojištění proti úpadku,“ doporučuje Klusák.



OPTICKÉ ZEŠTÍHLOVÁKY PRO PERFEKTNÍ VZHLED

U kalhot se vyhněte světlým odstínům. Sáhnete po tmavě modrých nebo černých. Hodí se rovný střih a vyšší pas, který zakryje větší břicho a současně opticky prodlouží postavu. Trápí-li vás silnější boky, oblečte se do „sepraných“ džínů, ty mají světlejší část uprostřed nohavic a strany mají tmavé, takže chytře odvádí pozornost od problematických partií. Naopak trhliny nebo záplaty nohy opticky rozšiřují. „Důležité je, umět chytře kombinovat barvy. Černá nebo tmavá nejlépe zeštíhlují, pokud jsou v kontrastu se světlou barvou. Světlejší si oblečte spíše na horní část těla a dolní, problematičtější partie, „zahalte“ do černé barvy. Kromě barvy a střihu je důležité také materiál. Například trendy manšestr se hodí spíše pro štíhlé dámy. To samé platí o sametu, flanelu nebo kůži. Vhodné také nejsou lesklé materiály. Máte-li nějaká kila navíc, vsadte na látku s přísadkou lycry. Pozornost také dobře odvádí krajka. Jestliže jsou vaše problematické partie spíše v oblasti kolem břicha, sahněte po splývavých a lehkých materiálech, které jsou volné a neobepínají,“ říká Monika Janotová z Gate. Důležitý je také výběr vhodné obuvi. Jehlové podpatky sice krásně prodlouží nohy, ale bohužel také opticky rozšiřují lýtko. Vhodné jsou ty na klínovém podpatku. „Pozor si dejte na kulaté špičky. Ideální je obuv s jemnou špičkou. Co se týká barev, nejlepší jsou v černé a tělové barvě,“ říká Veronika Sajdoková z CCC.



ŘEPA: NA ZDRAVÍ!

Řepa obsahuje důležité minerální látky. Například draslík, hořčík, železo, jod, mangan, zinek aj. Je také bohatá na vitamíny E a C. Největší koncentrace vitamínů a minerálů se nachází ve slupce. O barvu obsaženém v řepě se traduje, že podporuje kardiovaskulární systém a zpevňuje stěny tepen a vlásečnic, její šťáva prý zase přispívá k dlouhodobému snížení hypertenze. Samozřejmě za předpokladu dodržování doporučené denní dávky, kterou je šálek až dva čerstvě vylisované šťávy. Díky obsahu vitamínů a minerálů je poměrně výraznou podporou pro imunitní systém. V tradiční medicíně pomáhá také při žaludečních obtížích. Její složky totiž stimulují játra k tvorbě žluči potřebné ke správnému chodu trávení. Obsažené minerály přispívají ke zlepšení kvality vlasů a nehtů a i pleť se konzumací řepy může pročistit, takže zůstává zdravě lesklá. Doporučuje se ji konzumovat i v případě aterosklerózy či při pooperační rekonvalescenci.



NEŠETŘEME NA POJIŠTKÁCH A AKTUALIZUJME

Zatímco Češi se nejvíce obávají požáru a blesku, pojišťovny paradoxně nejčastěji řeší škody způsobené povodněmi a záplavami. Pojistit se před záplavou ale připadá mnoha Čechům zbytečné a považují to za vyhazování peněz. Vyplývá to z výsledků aktuálního průzkumu České asociace pojišťoven. „Požáry způsobují nejvyšší škody, proto je pochopitelné, že lidé chtějí být před tímto rizikem kryti. Pojistných událostí v souvislosti s požárem ale řeší pojišťovny nejméně. Ne všichni lidé mají správně nastavenou pojistnou ochranu. Některá živelná rizika z důvodu neznalosti podceňují, jiná naopak přeceňují. Dále svůj majetek pojišťují na nedostatečné pojistné částky, nebo mají zastaralé smlouvy. Ty by měli aktualizovat alespoň každé tři roky nebo při jakékoli větší změně v domácnosti či rekonstrukci nemovitosti,“ doporučuje Lucie Ponertová ze Slavia pojišťovny.



DOVOLENOU SI NEŠETŘETE!

Pokud nemáte individuální dohodu se zaměstnavatelem (písemnou, ideálně deklarovanou ve smlouvě), zbývající dovolenou z předešlého roku není povinností převádět. Zaměstnavatel má pravomoc vám sám nařídit termín čerpání. Raději si tedy o ní sami řekněte v průběhu roku. Ze zákona má zaměstnanec nárok na 4 týdny dovolené (na 5, pokud je státním zaměstnancem, na 8 pokud pracuje ve školství). Délku dovolené v kuse schvaluje zaměstnavatel. Má pravomoc vám ji rozložit. Máte však právo na čerpání 2 týdnů v kuse. Nárok vzniká, pokud u zaměstnavatele odpracujeme 60 dní v kuse za rok. Pokud ne, počet dovolenkových dnů se vypočítává jako dvanáctina z každých 21 odpracovaných dnů. Konkrétní termín volna je zaměstnanec povinen písemně oznámit alespoň 14 dnů předem, pokud se nedohodne se zaměstnavatelem jinak. Zaměstnavatel má zase právo zaměstnance z dovolené odvolat a navrhnout mu náhradní termín.



DEJTE SI KERBLÍK!

Kerblík je vybaven velkým množstvím vitamínu C, vitamínem A, karoteny a z minerálních látek především hořčíkem a železem. Skvěle dochucuje bylinková másla, přidává se do pomazánek, polévek, salátů a tvarohových pokrmů. Kerblíková polévka je ideální pro jarní detoxikační kúru. Kerblík je vhodný k použití i v kombinaci s bazalkou a estragonem. Velmi chutná je kombinace s kadeřavou petrželkou a pažitkou. PP tip na rychlou snídani. Nasekejte jej do čerstvého sýra Lučina Česnek a bylinky a natřete na toastík FIBROK! nebo plátek žitného chleba.





HUBNUTÍ začíná v hlavě

MÁTE KILA NAVÍC A DLOUHODOBĚ SE VÁM NEDAŘÍ JE SHODIT? MOŽNÁ ZA TO MŮŽE VAŠE PSYCHIKA!

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

Psychika má podle odborníků zásadní vliv na to, zda bude člověk tloustnout a zda se dokáže nadbytečných kil zbavit. Jídlo je totiž návykové stejně jako alkohol, cigarety a jiné drogy a je součástí našeho životního stylu a myšlení. Pokud chceme zhubnout, musíme se tedy přeměrovat na jiné způsoby uspokojení svých potřeb a změnit také způsob trávení volného času.

TLOUSTNUTÍ ZE STRESU

Stres skutečně může přidávat kila navíc, protože když je člověk v psychické nepohodě, dost často nadměrně jí. Podle odborníků je naše tělo ve stresové situaci zaplaveno hormony, které spouštějí nejrůznější chutě. V takovém kritickém, zátěžovém

dni sníme až dvakrát více cukrů a tuků, než když ve stresu nejsme.

„V okamžiku, kdy se nás zmocní strach, pak chemický poplach v našem těle spustí uvolňování kortisolu a dalších hormonů do krevního oběhu. A i přesto, že takovéto nebezpečí třeba náhle skončí, hladina kortisolu se může vracet k normálu ještě po dlouhé hodiny. Takto vysoká hladina kortisolu v nás vzbuzuje chuť k jídlu,“ říká psycholog Miloš Hanák. „A právě v této chvíli dostaneme chuť na kousek něčeho sladkého nebo tučného. Ale z kousku je leckdy během chvíle celá tabulka čokolády, případně pytlík chipsů,“ dodává Hanák. Ve stresu je tělo podvědomě nastavené reagovat tak, jako by mělo za chvíli bojovat nebo utíkat.

„Začarovaný kruh: Stres doprovázený strachem spouští produkci kortizolu – kortizol zase vyvolává chuť – chuť kila a nabytá kila stres.“



„Chutěmi“ si tak zajišťuje rychlou náhradu kalorií pro případ, že bude muset zahájit boj nebo útek. Ale většina z nás ve stresové situaci nikam prchat za záchranou nemusí, a tak nespálíme ani kalorie, které si naše tělo vyžádalo.

TIPY PROTI PŘIBÍRÁNÍ ZE STRESU

» **Stravujte se vyváženě:** do jídelníčku zahrňte nízkotučné bílkoviny, drůbež, zakysané mléčné produkty do 3% tuku, libové maso, ryby. Bílkoviny pomáhají člověku udržovat se v psychické kondici a pohodě a také uspokojí pocit hladu. Jezte dostatek čerstvé zeleniny a ovoce.

» **Jezte pravidelně:** ve stresu máme někdy tendenci jídlo odkládat nebo vynechávat, tím si ale snižujeme hladinu energie.

» **Udělejte si z jídla rituál a radost:** nejezte ve stresu, neobědvajte za pracovním stolem, ani během jídla nevyřizujte emaily.

» **Snižte příjem kofeinu:** ve stresu máme často pocit, že nám chybí energie a pro povzbuzení pijeme kávu. Mnoho kávy však může zapříčinit nekvalitní noční spánek, zadržování vody v organismu apod. Pokud se bez kávy neobejdete, řešením je pít zelené kávy, která má také povzbuzující účinky, navíc je zdrojem antioxidantů a pomáhá při redukci.

HUBNUTÍ ZE STRESU

Podle psychologa M. Hanáka reagují někteří lidé na stres přesně opačně, a to sníženou konzumací potravy, která může být komplikována rozvojem poruch trávicí soustavy. Tito lidé jedí v průběhu pracovního dne velmi málo, nejsou schopni zkonsumovat žádné větší jídlo a potýkají se tak s opačným extrémem. Jsou pohublí, bez energie a dochází u nich k úbytku svalové hmoty.

Pro celkové zklidnění organismu a zlepšení metabolismu se doporučuje užívat vitamíny skupiny B. Pokud patříte k těm, u nichž stres chuť k jídlu snižuje, pak se pokuste jíst během dne častěji a menší porce.

ZÁKLAD JE STANOVENÍ SI REÁLNÉHO CÍLE

Nechtějte zhubnout deset kilo za týden. Nahoru to také nešlo tak rychle a dolů to jde obvykle

ODMĚŇUJTE SE!
Pomůže vám to k dobrému pocitu. Namísto čokolády ale zvolte bílý jogurt s čerstvým ovocem oslazený stévií.



ještě pomaleji. Dejte si za cíl zhubnout desetinu své současné váhy. Jakmile se vám to podaří, odměňte se. Pak si spočítejte znovu deset procent z nové váhy a hubněte znovu. Shoení zejména většího počtu kilogramů je běh na dlouhou trať, kterou musíte ujit krok za krokem.

DŮLEŽITÁ JE PODPORA

Požádejte své blízké, ať vás podpoří, uvidíte, jak ohromně to pomáhá. Každý, kdo vás pochválí a podpoří, vás tím posune o další krok blíž k cíli, stejně jako sportovec podá vyšší výkon, když mu někdo fandí.

HLADOVĚNÍ NEPOMÁHÁ

Nedržte drastické hladové diety. Ani při redukční dietě by člověk neměl trpět hladem. Mnohdy postačí hlídat si velikost porcí a pravidelně jíst, vyhnout se nevhodným, příliš tučným a smaženým jídlům. Nadbytečná kila pak jdou dolů sama.

NA VÁHU JEDNOU TÝDNĚ

Už víte, že úspěšnost hubnutí je do velké míry závislá na psychice. Proto je důležité vyvarovat se činností, které nás při hubnutí bezdůvodně deprimují. Může mezi ně patřit i zbytečně časté vážení. Pokud už se rozhodnete stoupnout si na váhu, tak to dělejte alespoň vždy v tutéž denní dobu, třeba jednou za týden, nejlépe hned ráno nalačno. Važte se vždy na stejné váze a na stejném místě. Mnohem lepší informace o tom, jak postupujete v hubnutí, ale získáte například měřením některých částí těla – obvodu hrudníku, pasu, boků, stehen, lýtek. Frekvence měření je však nižší než vážení, ideální je měřit se jedenkrát měsíčně. ■

NEPOČÍTEJTE DOKOLA KALORIE a nemějte výčitky! Přejděte na novou výchovu ve výživě. Jídla si zamilujete nejen vy, ale i vaše silueta.





PĚT TIPŮ, JAK SE NALADIT

na úspěšné hubnutí a dosáhnout cíle

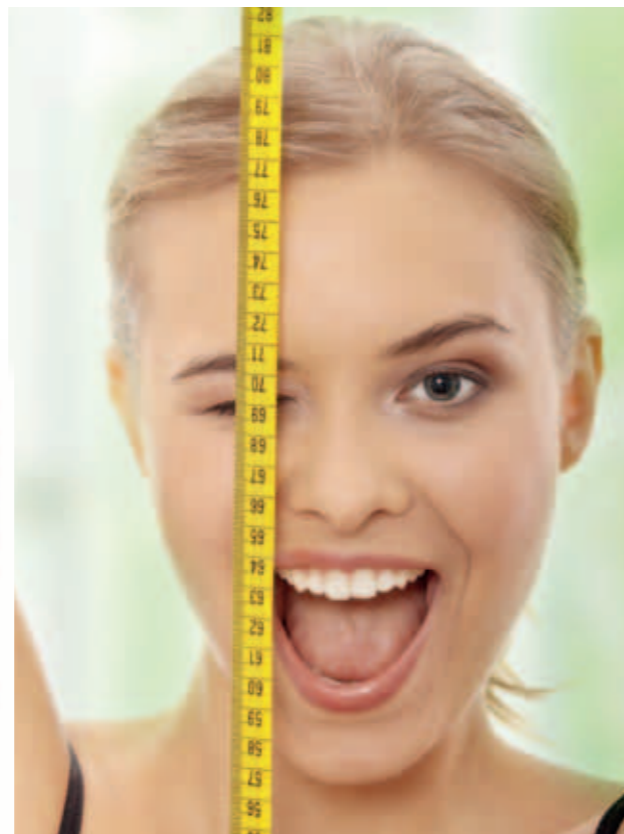
1. PŘÍSTUPUJTE K HUBNUTÍ jako k pozitivní etapě svého života.

2. NEPOUŠTĚJTE STRES K JÍDLU – zesiluje projev hladu podobně jako nedostatek spánku.

3. DÁVEJTE SI REÁLNÉ CÍLE. Za krátkou dobu zdravě a trvale nezhubnete. Aby bylo hubnutí úspěšné a psychicky i fyzicky zvládnutelné, měli byste ubývat maximálně 0,5-1 kg týdně.

4. STANOVTE SI HUBNOUCÍ CÍL na několik týdnů či měsíců dopředu. Pokud by úbytek na váze byl stanoven nereálně, je hubnutí předem odkázáno k neúspěchu. Obvykle se objeví pocity viny a rozladěnosti, dostaví se jojo efekt a vaše váha půjde opět nahoru.

5. NETAJTE SVÉ HUBNUTÍ, naopak uzavřete s okolím koalici proti své nadváze.



4 ŠTÍHLÉ RADY

Vypněte televizi, když jíte

Je dokázáno, že při konzumaci jídla při sledování televize spořádáme více kalorií. Je to tím, že se soustředíme na to, co právě běží na obrazovce a nikoli na to, co jíme. Automaticky pocítujeme stále hlad či chuť a přidáváme si. Důkazem televizních tlouštíků jsou osamělí jedinci, kterým dělá společnost pouze televize, u které tráví veškerý svůj čas a neustále se něčím ládují.

Naučte se pořádně kousat

Ze začátku vám to nejspíš nepůjde tak lehce, ale právě díky tomu budete jíst pomaleji a včas si uvědomíte, kdy už jste sytí. Vkládejte do úst jen malé kousky jídla, pečlivě je rozkoušejte a neberte do úst další sousto, dokud nespoknete první. Nenabírejte příborem další sousto, máte-li plnou pusku. Dobré je také počítat, kolikrát každé sousto rozkoušete. Nemusí to být zrovna 40 přežvýkání, jak se dříve uvádělo. Výživoví odborníci ale doporučují každé sousto překousat asi 20krát.

Jíte také očima

Jídlo si můžete vizuálně připravit tak, aby vypadalo atraktivně, bylo plné barev a vůní. Zejména to platí v případě, pokud máte malé děti, které odmítají jíst určitý druh ovoce nebo zeleniny. V momentě, kdy jim naservírujete jídlo například do tvaru lodičky, můžete si být jisti, že všechno slupnou. Další trik souvisí s velikostí talířů. Místo velkých talířů použijte menší, na němž ta samá porce pak bude vypadat větší.

Rozvíjejte zvyk

Odborníci zjistili, že zautomatizování nastává po 21. dnu opakované činnosti. Zkuste třeba začít sladkým rohlíkem, který si dáváte každý den k snídani. Řekněte si, že pokud vydržíte nedat si ho jednadvacet dnů, odměňte se. Formou odměn si nakonec vytvoříte zvyky – například nejíst sladký rohlík, více sportovat atd. A nakonec zjistíte, že vám ten rohlík k snídani vůbec nechybí nebo že jste si dokonce zamilovali sport. A tím také půjdou kila dolů.



Hubnutí a detoxikace

- ⌘ Váš dietní plán
 - ⌘ Vaše cílové potravinové doplňky
 - ⌘ 10 rad pro hubnutí a detoxikaci
 - ⌘ Náš exkluzivní recept
 - ⌘ Proteinová tyčinka SLIMBEL SYSTEM
- jako dárek ZDARMA



GLYKEMICKÝ INDEX vám pomůže zhubnout

JÍTE MÁLO A KILA VÁM PŘESTO NEUBÝVAJÍ? PŘÍČINOU MŮŽE BÝT ŠPATNÝ VÝBĚR POTRAVIN. TY S VYSOKÝM GLYKEMICKÝM INDEXEM TOTIŽ VAŠÍ LINII VŮBEC NEPROSPÍVAJÍ.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



OVOCE MÁ IDEÁLNÍ VÝŠÍ GLYKEMICKÉHO INDEXU, tudíž vás dostatečně zasytí během dne. Nejvhodnější je volit jej k dopolední i odpolední svačině po jednom kusu, popřípadě množství, které se vejde do dlaně.

Glykemický index vyjadřuje rychlost, za jakou se sacharidy obsažené v přijímané potravě přemění v trávicím traktu na glukózu, která se pak dostane do krevního oběhu. Čím rychleji dokáže potravina zvýšit hladinu glukózy v krvi, tím má vyšší glykemický index. Pokud budou dva lidé držet dietu o stejné energetické hodnotě, zhubne více ten, který bude jíst potraviny s převážně nižším glykemickým indexem. Člověk, který ve velké míře konzumuje potraviny s vysokým glykemickým indexem, to jsou potraviny s vysokým obsahem jednoduchých cukrů a bez nestravitelné vlákniny (bílé rohlíky, bagety, hamburgery, pizzy, koblihy, sladkosti, alkohol...) má častěji hlad, který se snaží utiřit opět např. samotným pečivem (v domněnku, že samotný rohlík má přeci málo tuku), a tím se dostává do začarovaného kruhu.

JAK NETLOUSTNOUT?

Samozřejmě platí nepřejídat se, nejíst těsně před spaním a podobně. Důležité ale také je, vybírat si potraviny

„Je potřeba ohlídat i další hodnoty potraviny, jako je kupříkladu množství tuku. I tučné potraviny mohou totiž mít GI nízký.“

ny s nízkým glykemickým indexem. Jestliže sníte cokoliv s vysokým GI, tak vám hladina cukru v krvi stoupne, na to zareaguje slinivka břišní tím, že vyplaví inzulín, který zajistí pokles hladiny cukru v krvi, jeho přesunu do buněk a tím i ukládání tuku. Po relativně krátké době hladina cukru v krvi opět poklesne a vy máte opět hlad a často i chuť na sladké. Prodloužení intervalů mezi pocitem sytosti a pocitem hladu pomůžou zajistit právě potraviny s nízkým glykemickým indexem a obsahem vlákniny. Čím nižší je GI potraviny, kterou jíte, tím déle vašemu tělu trvá, než přijaté sacharidy ve stravě rozloží a tím delší je tedy perioda mezi pocitem hladu a nasycení. Ale pozor! Není pravidlem, že potravina s nízkým GI je vždy zdravá nebo vhodná pro redukci hmotnosti. Je potřeba ohlídat i další hodnoty potraviny, jako je kupříkladu množství tuku. I tučné potraviny mohou totiž mít GI nízký.

HODNOTY GI U NĚKTERÝCH POTRAVIN

Brambory pečené v troubě	95
Smažené hranolky	95
Bramborová kaše	90
Brambory vařené ve slupce	50
Předvařená rýže	90
Bílá dlouhá rýže	60
Rýže basmati	50
Vařená mrkev	85
Syrová mrkev	35
Corn flakes	85
Pšeničná mouka	85
Chipsy	80
Meloun vodní	75
Kukuřice	70
Těstoviny bílé	55
Těstoviny celozrnné	40
Celozrnný chléb	53
Brambory vařené ve slupce	65
Banán	65
Hrozinky	65
Kiwi	50
Čerstvý hrášek	40
Hroznové víno	40
Šťáva z čerstvého pomeranče	40
Pomeranč	35
Fazole červené	40
Fazole bílé	30
Fazole zelené	30
Hrách sušený vařený	35
Jogurt	35
Jogurt light	35
Hruška	35
Meruňky sušené	35
Meruňky čerstvé	20
Jablko	30
Mléko polotučné	30
Čočka	30
Cizrna	30
Grapefruit, švestky, třešně	22
Burské oříšky	20
Ořechy vlašské	15
Cibule, česnek	10
Rajská jablka	10
Papriky	10
Houby	10
Kořenová zelenina	10

JEZTE CHYTŘE

Dlouhodobé studie ukazují, že strava založená na škrobcích s vysokým glykemickým indexem podporuje nárůst hmotnosti. Oproti tomu potraviny s nízkým glykemickým indexem obvykle podporují hubnutí, jelikož snižují hladinu cukru v krvi. Sacharidy s nízkou hodnotou GI také obsahují větší množství vlákniny a pomáhají k delšímu pocitu nasycení. Patří k nim kromě ovoce i celozrnný chléb a pečivo z žitné mou-

ky, celozrnné těstoviny, celozrnná rýže apod. Jejich konzumaci se podstatně snižuje příjem kalorií.

BUĎTE ZDRAVĚJŠÍ

Potaviny s nízkým GI jsou všeobecně zdravější, mají více vlákniny, a tudíž přispívají k pozitivnímu vlivu na srovnání hladiny cukru v krvi. Mají preventivní účinky před onemocněním cukrovkou a rakovinou tlustého střeva a samozřejmě před zdravotními riziky plynoucími z nadváhy.

JAK SE ZJIŠTUJE HODNOTA GI?

Vychází se z hodnoty glykemického indexu glukózy, která má hodnotu 100. Index udává schopnost sacharidové potraviny zvýšit hladinu krevního cukru. Čím více se hodnota blíží stovce, tím je zákeřnější (pro diabetiky a lidi s nadváhou obzvlášť). Některé potraviny mohou hodnotu 100 i převyšovat.

DIETA PODLE GI

Jíst podle glykemického indexu vám pomůže zahnat hlad na delší dobu. To ovšem neznamená, že byste neměli jíst pravidelně. I zde totiž platí zásada zdravého způsobu hubnutí – jíst 5 až 6 porcí rovnoměrně rozložených během dne. Pokud budou pokrmy připravené z potravin s nízkým GI, nesníte jich tolik. Zároveň pijte průběžně během dne, protože vyšší příjem vlákniny potřebuje i více tekutin. Dieta podle glykemického indexu myslí i na pohyb. Tím, že získáte pro svůj organismus energii, budete mít sílu na výdej. Stačí procházka po venku.

PITNÝ REŽIM PODLE GI

Pijte čistou, neperlivou vodu nebo vodu s čerstvou citronovou šťávou a neslazené čaje. V menší míře je také dovoleno polotučné nebo sójové mléko (pozor, nezapočítávejte jej ale k množství příjmu tekutin). Vhodné jsou také freshe z čerstvého ovoce a zeleniny například jablečné, hroznové, pomerančové, hruškové nebo třeba mrkvové či rajčatové. Jejich GI se pohybuje pod číslem 50. Ředte je pokud možno vodou 1:1 a pokud si je připravíte doma, dodejte u zeleninových šťáv kapku olivového oleje pro rozpuštění vitamínů v tucích. Čemu je však naopak potřeba se vyhnout, jsou veškeré slazené nápoje a alkohol. ■



JAK SHODIT BŘÍŠKO,

když na to spěcháte... ...a také když zrovna nepatříte mezi fandý posilování?

POMĚRNĚ SNADNO A RYCHLE. MOŽNÁ VÁS TO PŘEKVAPÍ, ALE PRÁVĚ OBLAST BŘÍŠKA PATŘÍ Z DIETETICKÉHO HLEDISKA K TĚM NEJLÉPE ŘEŠITELNÝM.

připravila: **Jana Tobrmanová**, foto: Shutterstock

Nejenže vzdouvající se břicho nevypadá moc hezky, ale limituje nás třeba i ve výběru oblečení. Vizually vám přidává ještě více kil, protože nedovolí vyniknout pasu, přestože může být štíhlý. Na čem se ale určitě shodneme – že nejhorší je ten pocit tlacení, který se objevuje někde v oblasti pod lemem a nad lemem kalhot. Plavková sezóna se blíží. Vypusťte letos osvědčené maskovací manévry typu volné tuniky přes plavky, oversize parea či plavky, jejichž vrchní díl je spíš na pomezí plavek a tílka? Vystavovat se dobrovolně stresu, jak přežít letošní

léto, je úplně zbytečné. Pojďte s námi do boje – do boje za krásnější a štíhlejší břicho!

VYNECHEJTE CUKR, SROVNÁTE TAK INZULÍN

Prvním krokem je navrácení hormonální rovnováhy. Hormonální výkyvy trpí každá druhá žena, ne-li skutečně každá. Jsou dány špatným způsobem stravování, stresem a dalšími externími vlivy. S věkem se samozřejmě stupňují. Za vzdouvající se břicho může moct i inzulín, regulátor hladiny cukru v krvi. Pokud totiž tělo přijímá cukru hodně,

popouzí aktivitu inzulínu. V tomto důsledku přestanou buňky správně fungovat a do těla se začne uvolňovat více inzulínu, než je potřeba. Nevyužitá glukóza se přirozeně uloží, přičemž si vybere právě oblast břicha a boků. Zkuste cukr nahradit přírodními sladidly – například stévií. Sladit můžete do jisté míry i medem. Hlídejte i obsah cukru v potravinách, které se tváří, že ho vůbec neobsahují například snídanové cereálie, alkohol, müsli tyčinky apod.

OKOŘEŇTE SI CHYTŘĚ ŽIVOT, BUDE SLADŠÍ...

Zní to sice zvláště, věřte ale, že koření vám pomůže. Než sáhnete po dvou hrstech černého pepře, zamyslete se nad vhodnější variantou. Vezměte si příklad ze středomořské kuchyně. Najdete v ní hodně skořice, hřebíčku, kurkumu, čerstvých bylin (koriandr, rozmarýn, tymián, bazalka), chilli papriček atd. Když koření spojíte se středomořskou stravou bohatou na antioxidanty, ochráníte se před volnými radikály a navíc podpoříte inzulínovou rezistenci.

BÍLÉ PEČIVO ZAŘAĎTE NA ČERNOU LISTINU

Nejenže obsahuje mnoho cukru, ale bílá mouka je všeobecně považována za jed. Nahrazujte ji špaldovou nebo pohankovou. To samé platí pro těstoviny. Ty celozrnné vám prokážou daleko větší službu. Jestliže si neumíte představit snídani bez pečiva, zkuste přejít na suchary FIBROKI nebo na žitný chléb. Také dejte pozor na pečivo, které se tváří jako „celozrnné“. Může být totiž přibarvené karamellem a přitom obsahovat bílou mouku.

ZAŽIJTE SI PRAVIDLO O PODPOŘE ZAŽÍVÁNÍ

Spousta potravin je pro zažívací trakt tvrdším oříškem. Mohou to být třeba nadýmavé suroviny, jako jsou luštěniny, zelí, brokolice nebo třeba rajčata. To neznamená, že byste je neměli jíst, mají v jídelníčku poměrně důležitou úlohu, jak z hlediska příjmu vitamínů, tak i dalších látek. Úměrně jejich příjmu byste ale měli podpořit i činnost střev. S navozením správného klimatu pro zažívání vám pomůže vláknina. Je v ovesných vločkách, kukuřici, sušeném ovoci, mandlích, fazolích, cizrně, pohance, avokádu, jablkách nebo hruškách. Pokud si myslíte, že neumíte ohlídat její správný přísun, pojistěte si to vlákninou v krabičce (například FIBROKI). Velmi dobře funguje v kombinaci s bílým jogurtem. Správnou činnost střev podpoříte také pitím zeleného, mátového nebo fenýklového čaje.

PROPIJTE SE K PLOCHÉMU BŘÍŠKU

Dostatečný pitný režim také vyplavuje nežádoucí látky. Ideální je nesyčená voda. Dopřát si ji můžete třeba i s čerstvou šťávou z citrusů. Ty vám ostatně pomohou i se zažíváním. Denní přísun tekutin by se měl pohybovat okolo 2 litrů tekutin denně v závislosti na vašich individuálních dispozicích.

ZABALTE SE

Nepodceňujte staré babské rady a udělejte si břišní zábal. Smíchejte citrusový olej, levandulový olej a nadržte do něj hrst rozmarýnu. Vše zahřejte, poté ve směsi namočte ručník a přikládejte asi na 20 minut. Nezapomeňte se celí zabalit do deky, abyste měli pořádné teplo.

ZVYŠTE PŘÍJEM BÍLKOVIN, VYBÍLÍ KALORIE!

To platí zvláště u vajec. Obsahují minimum kalorií a maximum bílkoviny. Právě díky vysokému obsahu bílkovin vás zasytí na delší dobu. Jsou ideální variantou například k večeři. Můžete je připravovat na trošce olivového oleje (ne na másle) – míchaná, ve formě omelety, vařená, na způsob volského oka... Prostě jak chcete. Ideálně 2x do týdne.

SVAČTE! ALE OPRAVDU!

Největší procento lidí dělá obrovskou dietní chybu a to tu, že nesnídá, nesvačí, obědvá až okolo čtvrté odpoledne a večeří velmi pozdě. Přitom svačiny jsou pro správný chod metabolických funkcí naprosto nezbytné. Snídaně by měla být kaloricky hodnotnější například v podobě plátku žitného chleba (nebo 2 toastů FIBROKI) s nízkotučným tvarohem a plátkem šunky, nízkotučného sýra pokrácenou zeleninou či jen posypaný bylinkami. Po dvou a půl až třech hodinách by měla přijít dopolední svačina, ideálně v podobě sezónního ovoce jako je například kiwi, jablko nebo pomeranč. To samé odpoledne, 2 a půl až tři hodiny po obědě.

KOMU SE NELENÍ, TOMU SE ZELENÍ

Zelenina je opravdu důležitá. Má málo kalorií, přesto zasytí. Vařte ji nejlépe v páře či ještě lépe konzumujte syrovou. Váš talíř by měl vypadat tak, že jednu třetinu bude tvořit plátek netučného masa (kuřecích prsou, rybiho filetu, libového hovězího) velký jako dlaň, druhou příloha (nejlépe luštěniny, celozrnná rýže nebo brambory) a tu třetinu zelenina. Pozor na kukuřici, mrkev a hrášek, mají totiž vyšší glykemický index. Zelí se naopak nebojte vůbec. Stejně tak třeba špenát, cukety a lilku. To jsou ideální kandidáti na zplošťování břicha. Začněte jíst i takové nepopulární věci jako je kapusta, brokolice a květák. ■



CHYTRÝ PROGRAM PLOCHÉ BŘÍŠKO

Měsíc před plavkovou sezónou můžete navštívit také výživové poradny NATURHOUSE. Už nyní je zde zaveden speciální program Ploché břicho pro ženy a muže. Kompletní informace získáte na své nejbližší pobočce.



SVOU INDIVIDUALITOU dokonale znázorňuje slogan L'Oréal Paris. Není proto divu, že se již před více než pětadvaceti lety stala ambasadorkou mezinárodní kosmetické značky. Fotografie pochází právě z focení pro L'Oréal.

HVĚZDA obou generací

NARODILA SE NA PŘELOMU ZNAMENÍ PALIČATÉHO BERANA A TEMPERAMENTNÍHO BÝKA A ŽIVOT SE S NÍ NIKDY ZROVNA NEMAZLIL. DNES JÍ TO ALE VŠECHNO VRACÍ. STALA SE JEDNOU Z NEJROZPOZNATELNĚJŠÍCH HOLLYWOODSKÝCH HEREČEK VŠECH DOB. A MLADŠÍ GENERACE JI ZNÁ STEJNĚ DOBRĚ, JAKO TA STARŠÍ A TO I PŘESTO, ŽE NETOČÍ JEDEN FILM ZA DRUHÝM.

připravila: Markéta Škaldová, foto: L'Oréal

Pochází z Jižní Karolíny, kde se narodila do vcelku dost obyčejné rodiny Paulině Johnstonové a Marionovi St. Pierre MacDowellovi. Byla nejmladší ze čtyř dcer. Že by ale měla pohádkové dětství, to se rozhodně říct nedá. Když bylo Andie pouhých šest let, její rodiče se rozvedli. Jako vnímavé děvče, navíc poměrně dost fixované na otce, to nesla velmi těžce. Osud si však pro ni připravil další ránu a to mnohem tvrdší. Po rozvodu její matka propadla alkoholu a ani čtyři dcery ji nepřesvědčily, aby se své závislosti zbavila.

NEČO NA TÉ HOLCE JE

Talent ukazovala Andie už od mala. Bylo jí sotva pět, když doma uspořádala první pěvecké a taneční představení. Hraní ji nepřestalo bavit ani později, a tak pokračovala i na střední škole, kde byla členkou divadelního souboru. Ve svých dvaceti letech opustila vysokoškolské studium a přesunula se do New Yorku, kde začala pracovat jako modelka pro světově uznávanou agenturu Elite Model. I přesto, že se jí jako modelce dařilo a dostala se do televizních reklam jako hlavní tvář značky Calvin Klein, touha být herečkou byla stále silnější. A pak přišlo osudové setkání se Sanfordem Meisnerem, na jehož kurzy herectví začala Andie docházet. Sanforda měla Andie ráda jako svého vlastního otce – rozuměl jejím snům, oceňoval každý krůček vpřed. Dostala podporu, která jí motivovala k tomu se zlepšovat. Sama tvrdí, že mimo jiné i právě jemu vděčí za to, kým je.

KREDIT TALENTOVANÉ HEREČKY

Svůj herecký debut uskutečnila roku 1984 v dobrodružném filmu Příběh Tarzana, pána opic, ve kterém si zahrála Jane Porter. Jelikož však měla silný jižanský akcent, musela jí nadabovat Glenn Close. Později získala roli ve filmu Eliášův oheň, po němž to vypadalo, že se její kariéra zastavila, ale pak se na ni konečně usmálo štěstí a v roce 1989 ji Steven Soderbergh obsadil do svého nezávislého filmu Sex, lži a video. Film se stal velmi úspěšným a Andie byla nominována na Zlatý glóbus a oceněna Cenou losangeleských kritiků a získala si tak pověst talentované herečky.

ROMANTICKÁ KRÁSKA

Svoji schopnost oduševněle ztvárnit hrdinky romantických komedií výborně uplatnila ve filmových hitech jako je Zelená karta, kde si zahrála s Gérardem Depardieuem a získala nominaci na Zlatý glóbus za nejlepší ženský herecký výkon v kategorii Nejlepší herečka v komedii nebo muzikálu, následovaly Čtyři svatby a jeden pohřeb s Hughem Grantem, který jí vynesl opět nominaci na Zlatý glóbus za nejlepší ženský herecký výkon, Jako vejce vejci s Michaellem Keatonem, Na Hromnice o den více a Michael, kde byla partnerkou andělského Johna Travolty. Sice měla spoustu nominací, ale první velké ocenění Zlatý glóbus přišlo až s filmem Prostřihy, který je založen na krátkých příbězích spisovatele Raymonda Carvera. Andie nehrála ale pouze rozněžnělé krásky, například ve westernu Pistolnice skvěle





ztvárnila Eillen, krasavici z New Orleansu a expertku v jízdě na koni. Natočila každý rok svého života minimálně jeden film a díky tomu v roce 1997 získala Cézara za celoživotní dílo.

ZKUSIT SE MÁ VŠECHNO...

...řekla si jednoho dne Andie a roku 1999 si vyzkoušela kromě role herečky, také roli hlavní producentky v romantické komedii Cesta ke štěstí, ve které byl jejím filmovým partnerem Andy Garcia. Tento film má i v dnešní době stále mnoho fanoušků a to především právě díky spojení tohoto hereckého dua. Na podzim téhož roku se pracovně vydala do Čech v rámci natáčení dramatu Harrisonovy květy, kde ztvárnila stěžejní dramatickou roli. Je neskutečné, s jakým nasaze-

ním zahrála roli manželky respektující práci svého muže Harrisona – válečného fotografa a zpravodaje, kterého přemluví ambiciózní mladý kolega, aby s ním naposledy vyrazil zachytit pravdivou tvář války, která právě vypukla v Jugoslávii.

ELIXÍR MLÁDÍ

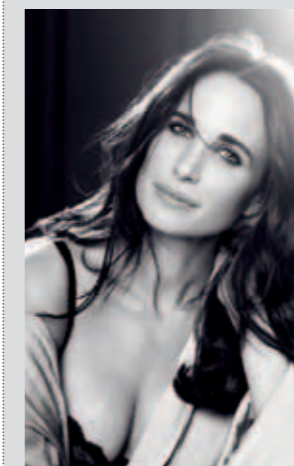
Tak jako na začátku své kariéry i o pár desítek let později se stále živí jako modelka. A není se opravdu čemu divit, málokdo by totiž řekl, že tato vysoká štíhlá brunetka s krásnými vlasy již přesáhla půl století svého života. Má i po padesátce skvělou postavu, kterou by jí mohla závidět leckterá dvacítká a ke všemu se pyšní nádhernou tvář. Tyto geny předala i svým dvěma dcerám, které jsou neméně půvabné. Co

plastické operace dokážou obličej dodat zvláštní až strašidelný vzhled. Chci být schopná používat mimiku, která odpovídá mému věku a vypadá věrohodně.“ Rozhodně na tom něco bude, jinak by přece ve svých 55 letech nebyla stále uznávanou modelkou, o kterou se perou taková jména jako je Yves Saint Laurent, Armani či L'Oréal a právě s posledně jmenovanou, úspěšnou francouzskou značkou je spojuje partnerství trvající déle než pětadvacet let. U firmy L'Oréal působí jako ambasadorka propagující krémy proti stárnutí.

MÓDA Z ČERVENÉHO KOBERCE

Někdy by se mohlo zdát, že každá hvězda musí mít jen to nejlepší, to však u ní neplatí. Nikdy nebyla tou rozmazlenou celebritou, která by si li-

CO JSTE O ANDIE NEVĚDĚLI...



- > Původně se narodila jako Rosalie Anderson MacDowell. Rosalie se jí nikdy moc nelíbilo. Nechávala si říkat Andie. Když se stala slavnou, přijala toto jméno za své.
- > Mužem jejího života byl nejdřív táta, po rozvodu rodičů učitel herectví Sanford Meisner.
- > Své matce alkoholičce dodnes zazlívá, že se jí jako malé nevěnovala.
- > Když v Praze natáčela Harrisonovy květy, byla její asistentkou manželka božského Karla Gotta, Ivanka.
- > Už několik let je symbolem krásy. Je ambasadorkou L'Oréal Paris.



ale vězí za její mladistvou krásou? Sama Andie MacDowell říká: „Myslím, že nejlepší věc, kterou můžete udělat v průběhu stárnutí, je sledovat svůj stav mysli. Je potřeba se o sebe starat, dobře spát, jíst zdravé přírodní potraviny, cvičit jógu, brát vitamíny a mít dobré přátele, se kterými si můžete popovídat.“ Mohlo by se zdát, že herečka je častou návštěvnicí různých plastických klinik, ale ona to popírá. Rozhodně ale různé estetické zákroky neodsuzuje. „Dnes máme tolik možností v péči o obličej a tělo, z kterých můžeme vybírat. Neodsuzuji žádnou z variant, ať se jedná o alternativní metody udržení mládí, nebo držení se spíše tradičních způsobů. Dnešní trh nabízí tolik skvělých krémů a věřím, že dieta společně s cvičením a dobrým stavem mysli má velký vliv na to, jak člověk vypadá. Nechci říkat, že nebudu nikdy nic dělat, ale v tuhle chvíli jsem spokojená s tím, jak vypadám. Nechci se svojí tvář dělat nic, co by vypadalo nepřírodně nebo zoufale. Některé

bovala jen v honosných robách od předních světových návrhářů, drahých špercích nebo kabelkách, za jejichž cenu byste si mohla pořídit baráček. Vůbec na nic si nehraje a je prostě sama sebou, v soukromém životě ji nejčastěji potkáte v klasických džínsech a obyčejném tričku, ale i tak strčí do kapsy kdekou modelku či stylisty hýčkanou star. Andie se také přiznala, že si tajně schovává džínny a halenku Calvin Klein, ve které se objevila jako začínající modelka v televizní reklamě. „Už jsem ty hadry chtěla několikrát vyhodit. Párkrát už také málem skončily na dobročinné aukci. Nějak si je ale nemůžu vypárat ze srdce. Je v nich až příliš vzpomínek. Jednou bych si určitě vyčítala, že jsem o ně přišla. Mají pro mne neuvěřitelnou cenu.“

LÁSKY ČAS

Přesto, že se jedná o výjimečně krásnou ženu, její milostný život není nějak pobuřující, opravdu se nedá říct, že by střídala muže jako ponožky, spíše

naopak. V roce 1984, tedy v jejích šestadvaceti letech, se setkala s modelem, později módním návrhářem, Paulem Qualleym a z pouhé spolupráce pro módní značku Gap se stává první velká láska. Manželství vydrželo neuvěřitelných třináct let a vzešly z něho tři děti, syn Justin a dvě krásné dcery Rainey a Sarah Margaret. Po překonání bolestivého rozvodu zkusila své štěstí v lásce ještě jednou a to s byznysmenem Rhettem Hartzogem, s nímž se poprvé setkala v sedmdesátých letech na střední škole Gaffney High School. Zajiskřilo to mezi nimi ovšem až po téměř pětadvaceti letech a byla z toho láska jako trám. Vzali se roku 2001 a o tři roky později se rozvedli. Zdá se, že ani slavné hollywoodské krásky nemají v lásce vždycky štěstí, ale Andie vše bere s nadhledem a říká: „Abych byla šťastná, tak k tomu muže opravdu nepotřebuju, dřív jsem si myslela, že nutně potřebuju muže. Teď to ale vidím jinak. Bylo by hezké zase se zamilovat, ale já čekám na toho správného.“ ■



MATKA, nebo dcera?

**KDYŽ SPATŘÍTE ZNÁMOU
HEREČKU A MODELKU
ANDIE MACDOWELL
VE SPOLEČNOSTI JEJÍCH
DOU DCER, ŘEKNETE
SI, ŽE BY MOHLA BÝT
JEJICH STARŠÍ SESTROU.
MÁLOKDO BY TIPOVAL, ŽE
TATO ŽENA BRZY OSLAVÍ
KRÁSNÝCH 56 LET SVÉHO
ŽIVOTA, ZASTAVILA SNAD
ČAS? JAK JE MOŽNÉ, ŽE SE
I PO PADESÁTCE CHLUBÍ TAK
SKVĚLOU POSTAVOU?**

připravila: Markéta Škaldová,
foto: L'Oréal, Shutterstock

JEDEN DEN PODLE ANDIE

SNÍDANĚ: čerstvé ovoce zakápnuté medem a sypané ořechy.

SVAČINA: tyčinka bohatá na vlákninu, půlka okurky pokrájená na plátky.

OBĚD: filet z lososa s dresingem z bílého jogurtu a bylinek, tmavá bageta a vařená brokolice.

VEČEŘE: rybí vývar a zeleninový salát s koprem.

DRUHÁ VEČEŘE: tyčinka bohatá na vlákninu.



SEZONNÍ OVOCE S MEDEM najdete na jejím denním jídelníčku. Protože ví, že fruktóza se hůře zpracovává, dopřává si jej hlavně k snídani.



Sama přiznává, že nejen za svou postavu, ale i krásnou tvář vděčí především dobrým genům. Herečka navíc dodržuje známé pravidlo, které se neustále opakuje – pít hodně vody a dostatečně spát. Všichni také víme, že ani stres na kráse moc nepřidává, a tak herečka ráda utíká zbavit se stresu a načerpat nové síly někam, kde jí je opravdu příjemně, právě proto si jako svoje útočiště vybrala Severní Karolínu, kde žije uprostřed hor a lesů.

VZHLED JE ODRAZEM PŘÍSTUPU K ŽIVOTU

„Pro mě je radost jít si zacvičit, starat se sama o sebe, dobře a zdravě jíst a vybírat si kvalitní potraviny. Spousta žen to ale chápe právě jako úsilí: musím si jít zacvičit, musím tohle, nesmím tamto.



ANDIE SE NETAJÍ TÍM, že za svou siluetu vděčí každodennímu cvičení. Střídá hlavně kardio a jógu.

Nijak se netajím tím, že denně cvičím, ale když to nevyjde, nenadávám si, že to nevyšlo. Není to povinnost, kterou musím splnit za každou cenu. Je to radost a fakt, že tak dobře vypadám, je výsledek tohoto mého přístupu k životu. Pokud člověk v péči o sebe sama neumí najít radost, těžko bude vypadat dobře, navzdory sebevětšímu drilu,“ míní Andie. Kromě pravidelného kardio cvičení se věnuje i milované józe, která jí zbavuje stresu a vždy si díky ní připadá plná energie.

HLAVNĚ V PÁŘE

Ačkoliv si Andie potrpí na chutnou kuchyni a všelijaké lahůdky, nedá dopustit na očistné potraviny, které po-

máhají zbavit tělo škodlivin, zásobují ho vitamíny a navíc se po nich i skvěle shazuje. „Je fajn, když o vás někdo řekne, že jste atraktivní, ale to teď pro mě není důležité. Chci být hlavně zdravá pro sebe a svoji rodinu. Moje matka zemřela v 53 letech na infarkt a já si dobře uvědomuji, kolik je mi už let.“ Proto velmi dbá na svůj jídelníček, který je bohatý především na ovoce a zeleninu. Nejlepším způsobem, jak zachovat všechny potřebné vitamíny v pokrmech, je dělat je v páře, žádné vaření či smažení, které jen přidává kalorie. Tento druh přípravy pokrmů si oblíbila i herečka, jelikož zabráňuje zbytečné ztrátě živin obsažených v jednotlivých potravinách a má mno-

hem více plusů. Určitě za zmínku stojí i to, že menu můžete připravit i bez oleje a tuků. V páře si můžete udělat jakýkoliv pokrm, od polévky přes maso, pokrmy z ryb, zeleninu, ovoce, vegetariánská jídla, knedlíky či rýži až po dezerty. Sice se může zdát, že jsou jídla připravená tímto způsobem bez chuti, jelikož hlavním prvkem vaření je voda, která sama o sobě nemá žádnou vůni ani chuť, ale s pomocí pár šikovných triků dodáte potravinám ten správný šmrnc. Prvním pomocníkem jsou bylinky, které můžete přidat do vody, nebo můžete prostě jen nahradit vodu např. vývarem. Vyvarovat byste se měli tekutinám s hustou konzistencí, jelikož ty se srážejí. ■

CO NA TO ODBORNÍK?



JANA JAROŠOVÁ,
hlavní výživová
poradkyně NATURHOUSE

STRAVA ANDIE je správně vyrovnaná. Nechybí dostatek zeleniny, ovoce i vlákniny. Na přípravu pokrmů využívá jeden z nejlepších způsobů – vaření v páře, díky kterému neztratí potraviny skoro žádné vitamíny. Strava je optimálně rozložena do 5 porcí denně, ale chybí zde odpolední svačina. Svačiny, jak dopoledne, tak i odpoledne, by se měly ideálně skládat z ovoce a ne pouze ze zeleniny. Díky ovoci se do těla dostane dostatek vitamínů i fruktózy, která pomáhá vyrovnávat hladinu cukru v krvi a tlumí chuť na sladké. Dále bych Andie do jídelníčku doporučila doplnit více bílkovin. Jak je jídelníček uveden, bílkoviny konzumuje pouze na oběd ve formě lososa. I večeře by se měla z části skládat z bílkoviny a ne pouze ze zeleniny. Díky tomu se může odbourat druhá večeře. V případě hladu bych zde tyčinku bohatou na vlákninu nahradila pouze zeleninou, která obsahuje minimální množství kalorií, ale zároveň dostatek vlákniny.



PO KÚŘE

-22KG**Kila byla jako na houpačce,
ale nyní je má váha konečně stabilní**

JO-JO EFEKT TRÁPÍ ASI POLOVINU LIDÍ, KTEŘÍ SE ROZHODNOU PRO NEASISTOVANÉ HUBNUTÍ. POSLEDNÍCH 10 LET TO BYL PŘÍPAD I PANÍ NOVÁKOVÉ. TEPRVE POD DOHLEDEM TÝMU PORADCŮ VE VÝŽIVOVÉ PORADNĚ V NÁCHODĚ ODLOŽILA 22KILOVÉ ZÁVAŽÍ TRVALE.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

Jak jste objevila NATURHOUSE?

Výživové poradny NATURHOUSE jsem si všimla náhodou při nakupování ve městě. Cítila jsem se zdravotně špatně, hubnout jsem chtěla již dlouho, ale nevěděla jsem, jak na to.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Problémy s váhou jsem začala mít po třicítce. Zkoušela jsem hubnout sama tak, že jsem si zmenšila porce. Váha sice výrazně klesla, ale postupně jsem znovu přibrala a k tomu ještě nějaké to kilo navíc. Tímto způsobem jsem se trápila posledních deset let. Ale po dietě s NATURHOUSE je má váha stabilní.

Co Vám vyhovovalo či nevyhovovalo v průběhu hubnutí?

Hubnutí s podporou výživové poradkyně mi celkem vyhovovalo. Jídelníček byl pestrý, převážně se skládal z ryb, libového masa, ovoce a spousty zeleniny. Tyto všechny potraviny mám ráda.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Měla jsem dojem, že mi všechny produkty NATURHOUSE, které mi má výživová poradkyně Jarmila Musilová doporučovala, při hubnutí pomáhaly. Oblíbila jsem si zejména čaj LEVANAT INSTANT.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

S užíváním produktů pokračuji i po dietě, jedná se o vlákninu FIBROKI, čaj a marmeládu DIETESSE.3. Když se dostanu do shonu, řeším to instantními polévkami SLIMBEL SYSTEM, koktejly nebo pudinky.

ŠTĚPÁNKA NOVÁKOVÁ
Náchod**VĚK: 44 let****VÝŠKA: 177 cm****PŮVODNÍ VÁHA: 92 kg****SOUČASNÁ VÁHA: 69,7 kg****ZHUBLA: 22,3 kg****DÉLKA HUBNUTÍ: 5 měsíců****VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 50-52****VELIKOST OBLEČENÍ PO: 38****SNÍŽENÍ O: 6-7 konfekčních velikostí oblečení****PŘED KÚROU****Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?**

Pravidelné týdenní kontroly pro mě znamenaly povzbuzení, abych v dietě pokračovala a vydržela. Každý týden byl úbytek váhy i centimetrů znát a také jsem se cítila čím dál lépe.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Nejhorší je začátek, když si musíte odepřít svá oblíbená jídla. Později, když jsou vidět výsledky, je to již snadnější.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Jídelníček jsem změnila celkem razantně. Jím celozrnné pečivo, hodně zeleniny a ovoce, méně tučné sýry a výrazně jsem omezila smažené pokrmy a knedlíky.

Jak se cítíte po dietě?

Po dietě se cítím výrazně lépe, nejsem unavená jako dříve, krevní tlak mi klesl, lépe se mi dýchá a mnohem snadněji zvládám své oblíbené sportovní aktivity. Také se mi výrazně zlepšila alergie. Můj ošetřující lékař byl mými výsledky nadšený a snížil mi dávkování léků na alergii.

Čím Vás dieta v NATURHOUSE obohatila?

Výživová poradkyně Jarmila mě naučila zdravěji jíst, poznala jsem spoustu nových potravin a chutí. Naučila jsem se dodržovat pitný režim a omezit kalorické nápoje. ■





PO KÚRE

-21KG

Zdravotné problémy začali ustupovať...

...PO ZHODENÍ PRVÝCH KILOGRAMOV. POCHVALUJE SI PANI MARGITA LENGYELOVÁ, KTOREJ SA PODARILLO SCHUDNÚŤ VYŠE 21KG ZA 4 Mesiace vo výživovej poradni NATURHOUSE V KOŠICIACH.

prípravil: NATURHOUSE,
foto: archiv NATURHOUSE

Máte 55 rokov. Prečo ste začali s chudnutím?

Štyri roky som držala rôzne diéty, ale schudnúť sa mi nepodarilo. Moja nadváha sa prejavovala viacerými zdravotnými problémami. Trpela som najmä únavou, bolesťami hlavy, ale najviac trpeli nohy.

Tak ste sa rozhodli pre asistované chudnutie...

Začiatkom roka 2013 som pri nákupe v obchodnom centre Carrefour prechádzala okolo predajne NATURHOUSE, kde som bola oslovená, či nemám záujem absolvovať program zameraný na chudnutie. Povedala som si, že to skúsím a hneď som sa objednala u výživovej poradkyne pani Vierky Antonyovej.

Čo vás presvedčilo, že práve chudnutie s NATURHOUSE vám zabezpečí výsledky?

Po prvej konzultácii o príprave pestrej diéty a prípravkoch, ako sú napríklad bylinné ampulky LEVANAT, pudingy SLIMBEL či vláknina FIBROKI som zistila, že tento program zameraný na chudnutie, nebude ako iné drastické diéty. Po prvých štyroch týždňoch som začala viditeľne chudnúť

A ako ste zvládali skíbiť prípravu jedla a nedostatok času v práci?

Do práce som si nosila upravenú stravu podľa pokynov. Vďaka vláknine FIBROKI som nemala chuť na sladké. Pri dodržiavaní naplánovaného stravovacieho a pitného režimu, som nepocítovala hlad.

MARGITA LENGYELOVÁ
Košice

VEK: 55 rokov
VÝŠKA: 166 cm
VÁHA PRED: 85,7 kg
VÁHA PO: 64,5 kg
SCHUDLA: 21,2 kg
DĹŽKA CHUDNUTIA: 4 mesiace
VEĽKOSŤ OBLEČENIA PRED: 52
VEĽKOSŤ OBLEČENIA PO: 44
ZNÍŽENIE O: 4 konfekčné veľkosti



PRED KÚROU

Čo bol prvý väčší úspech?

Pri pravidelných návštevách NATURHOUSE sa mi podarilo schudnúť viac ako 21kg za 4 mesiace. Keď som schudla prvé kilá, začali zdravotné problémy a bolesti ustupovať. Po absolvovaní tohto programu zameraného na chudnutie

som sa začala lepšie cítiť a bola som spokojná, že som urobila niečo pre svoje zdravie a tak isto aj vzhľad. Touto cestou sa chcem poďakovať tímu NATURHOUSE a najmä výživovej poradkyne Vierke Antonyovej, ktorá mi veľmi pomohla k môjmu novému vzhľadu. ■





Ve dvou se to lépe táhne (i hubne)

MOTIVACE A SPOLEČNÉ PROŽÍVÁNÍ JSOU DŮLEŽITÝMI PRVKY ÚSPĚŠNÉ REDUKCE HMOTNOSTI. VE DVOU SE TO ZKRÁTKA LÉPE TÁHNE. MAMINKA S DCEROU – EMILIE A MARCELA PERNICOVY, SE NA NĚKOLIK MĚSÍCŮ STALY VZÁJEMNÝMI SPARING PARTNERKAMI A DÍKY TOMU ODLOŽILY DOHROMADY SKORO 30 KILOGRAMŮ.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

Kdy jste začaly mít problémy s váhou?

Emilie: Vždycky jsem byla štíhlá, ale po narození dcer se mi nepodařilo dostat na svoji původní váhu. Dost mě to trápi. Zkusila jsem tedy hubnout podle

„osvědčených“ rad. Na určitou dobu dieta zabrala, ale v momentě, kdy jsem se začala stravovat „normálně“, jsem opět přibrala a k tomu přibyl nějaký ten bonus navíc v podobě dalších kil. Bylo mi tedy jasné, že vlastními silami nezhubnu. Za-

čala jsem proto hledat jiné řešení.

Marcela: Vždy jsem byla štíhlá, ale vlivem těhotenství jsem přibrala a po porodu jsem nebyla schopná nabraná kila shodit. Nechtěla jsem se sama pouštět do drastických diet a experimentování.



EMILIE PERNICOVÁ
Česká Lípa

VĚK: 56 let
VÝŠKA: 152 cm
PŮVODNÍ VÁHA: 77,3 kg
SOUČASNÁ VÁHA: 60,2 kg
ZHUBLA: 17,1 kg
DĚLKA HUBNUTÍ: 4 měsíce
VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 44
VELIKOST OBLEČENÍ PO: 38-40
SNÍŽENÍ O: 2-3 konfekční velikosti oblečení

Proto jste navštívily výživovou poradnu? A jak jste se o ní vůbec dozvěděly?

Marcela: O NATURHOUSE jsem se dozvěděla od své známé, která s vámi pěkně zhubla. Když jsem viděla přesvědčivý výsledek a její spokojenost, objednala jsem se na vstupní konzultaci. A poté přivedla i svoji maminku.

Co bylo Vaší motivací začít hubnout?

Emilie: Kromě toho, že jsem chtěla mít zpět svoji štíhlou postavu a nosit zase pěkné oblečení, chtěla jsem se zbavit určitých zdravotních neduhů, které právě s nadváhou souvisejí.

Marcela: Jsem mladá a chci být stále přitažlivá pro svého muže i své okolí. Také je mi jasné, že nadváha vede k celé řadě onemocnění, toho jsem se také chtěla vyvarovat.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Marcela: Před dietou postupně vzrůstala, ale po dietě jsem zdravě zhubla a má váha se ustálila na hodnotě, se kterou jsem spokojená.

Emilie: Co jsem obzvlášť ocenila, byla stabilizační fáze, během ní jsem si nové stravovací návyky zafixovala. Teď už vím, jak se stravovat a dodržovat pitný režim, abych si svoji štíhlou postavu zachovala.

Dosáhly jste svého cíle?

Emilie: Nejen to, já jsem dokonce zhubla víc, než jsem původně očekávala.

Marcela: Ano, cítím se lehce a plná energie. Zhubla jsem dle svých představ. Líbím se sama sobě, svému muži, dokonce i okolí si mé proměny všimlo.

Které produkty jste si oblíbily?

Marcela: Všechny produkty, které mi paní dietoložka Petra Dvořáková Malá doporučovala, mi pomáhaly. Nejvíce mi zachutnala vláknina FIBROKI, kterou jsem si dopřávala jako zákusek po obědě a večeři.

Emilie: Naprosto souhlasím. Vláknina FIBROKI dokonale uspokojuje mé chuť na sladké. Je tak výtečná, že si pro ni docházím i nadále, když už nehubnu. Prostě mi chutná a pomáhá mi.

Jaké byly největší změny ve Vašich stravovacích návycích?

Emilie: Naučila jsem se pravidelnosti v jídle, to bylo něco, s čím jsem dříve hodně bojovala. Dalším kamenem úrazu byl nedostatečný pitný režim. Nyní jím také více zeleniny, ryb a celozrnného pečiva.

Marcela: Kromě pravidelného pitného režimu a stravování po 3 hodinách, jsem omezila konzumaci bílého pečiva a sladkostí. Naučila jsem se připravovat jídla, o kterých jsem dříve pomalu ani nevěděla a poznala jsem spoustu nových chutí a vůní.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Emilie: Vždy jsem se na kontrolu těšila. Radovala jsem se z každého úbytku hmotnosti a ve výživové poradkyni Petře jsem našla skutečnou podporu, kterou jsem tolik potřebovala.

Marcela: K paní dietoložce Petře jsem se vždy moc těšila. Pokaždě mě pochválila za shozené kilogramy i centimetry v pase, přes boky a hýždě. Nejvíce jsem oceňovala její příjemný a profesionální přístup a užitečné rady.

Jak se cítíte nyní po dietě?

Marcela: Celkově se cítím lépe, zlepšil se mi zdravotní stav a jsem plná elánu. To je další benefit do života. Mé poděkování patří celému kolektivu NATURHOUSE v České Lípě, moc děkuju!

Emilie: Cítím se skvěle a lehce! Přestaly mi otékat nohy a ruce, což je fantastické. Moc děkuju českolipskému NATURHOUSE ☺.

MARCELA PERNICOVÁ
Česká Lípa

VĚK: 37 let
VÝŠKA: 162 cm
PŮVODNÍ VÁHA: 67,6 kg
SOUČASNÁ VÁHA: 55,3 kg
ZHUBLA: 12,3 kg
DĚLKA HUBNUTÍ: 3 měsíce
VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 42
VELIKOST OBLEČENÍ PO: 38
SNÍŽENÍ O: 2 konfekční velikosti oblečení



**JAROSLAVA MOTÝLOVÁ**
Zlín

VĚK: 61 let
VÝŠKA: 153 cm
PŮVODNÍ VÁHA: 77,1 kg
SOUČASNÁ VÁHA: 60,5 kg
ZHUBLA: 16,6 kg
DÉLKA HUBNUTÍ: 7 měsíců
VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: XL
VELIKOST OBLEČENÍ PO: M
SNÍŽENÍ O: 2 konfekční velikosti oblečení

PO KÚŘE

-17KG

SVĚPOMOCÍ NIKDY NEZHUBLA VÍCE NEŽ TŘI KILA, KTERÁ ZASE RYCHLE NASKOČILA ZPĚT. KDYŽ JI ALE OSLOVILA ASISTENTKA NATURHOUSE, VZALA TO JAKO VÝZVU PUSTIT SE DO HUBNUTÍ OPRAVDU VÁŽNĚ. PANÍ MOTÝLOVÁ VE ZLÍNSKÉ PORADNĚ NECHALA 16 A PŮL KILOGRAMU A ROZHODNĚ SE JÍ NESTÝSKÁ. JEJÍ ŽIVOT NABRAL NOVÝ SMĚR.

připravil: NATURHOUSE,
 foto: archiv NATURHOUSE

Život nabral jiný směr

Co Vás vedlo k tomu, že jste se rozhodla zhubnout?

Od svých 40 let trpím nadváhou v důsledku operace. Vyzkoušela jsem hodně diet, ale všechny bez dlouhodobého výsledku. Když jsem držela různé typy diet, shodila jsem dvě tři kila, ale znovu jsem je v krátké době zase nabrala a tak to šlo stále dokola. Byla jsem z toho opravdu zoufalá.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Oslovila mě asistentka výživové poradny NATURHOUSE s nabídkou, jestli si nechci nechat přeměřit zcela zdarma vodu a tuk v těle. Zpočátku jsem tomu nevěřila, ale souhlasila jsem. Výsledky z bioimpedanční analýzy byly katastrofální. Proto jsem tedy neváhala a objednala se na první konzultaci k milé výživové poradkyni Štěpánce Štěpánové. Po prvním týdnu, kdy jsem dodržovala metodu NATURHOUSE, se dostavily úspěchy, začala jsem věřit v to, že s NATURHOUSE konečně zhubnu a natrvalo.

Jakých cílů jste chtěla dosáhnout s pomocí NATURHOUSE?

Abych se cítila dobře nejen zdravotně, ale hlavně psychicky. Jak kila ubývala, začala jsem se skutečně cítit lépe po všech stránkách. Dostavila se u mě lepší nálada a můj život nabral jiný směr. Upravil se mi také například krevní tlak.



PŘED KÚROU

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Od své výživové poradkyně jsem každý týden získávala cenné odborné rady, motivaci a podporu do dalšího hubnutí.

Porušila jste v průběhu hubnutí dietní plán?

Porušila jsem ho jen dvakrát, ale skončit jsem nikdy nechtěla.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Změnil se přímo radikálně. Dříve jsem jedla spíše omáčky a tučné jídlo. Nebyla jsem zvyklá sníst, jíst ryby ani zeleninu, teď jsou nedílnou součástí mého jídelníčku. Nastavením správných stravovacích návyků, odbouráním kávy a dodržováním pitného režimu se dostavily úspěchy. Naučila jsem se pravidelnosti v jídle a zařazovat ovoce jako svačiny. Díky radám mé výživové poradkyně vím, jak chutně ale i zdravě si lze jídlo připravit.

Které produkty NATURHOUSE jste si nejvíce oblíbila?

Nejvíce jsem se těšila na čaj INFUNATE VERDE, který jsem zařadila po obědě místo kávy.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Na svůj věk ano.

Je něco, co byste ráda vzkázala do výživové poradny ve Zlíně?

Děkuji celému kolektivu NATURHOUSE, jmenovitě výživovým poradkyním Štěpánce Štěpánové a Irmě Šojdrové, protože to, jak výtečně vypadám a skvěle se cítím, považuji z velké části za jejich přičinění. ■





ZHUBNOUT a nepřibrat



DOSTALI JSTE SE NA SVOU CÍLOVOU HMOTNOST. JAK ALE POSTUPOVAT DÁL, ABYSTE SI SVOU VÁHU UDRŽELI? POSTUP JE STEJNĚ PROPRACOVANÝ JAKO SAMOTNÁ REDUKCE KILOGRAMŮ. A VYNECHAT HO SE ROZHODNĚ NEVYPLÁČÍ...

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

Návrat ztracených kilogramů trápí asi polovinu lidí, kterým se podařilo zhubnout. Přitom dělají jednu a tutéž chybu – vrátí se k původním stravovacím návykům příliš rychle. Ale i tělo potřebuje svůj čas na to, aby si zvyklo na opětovné zařazování potravin, se kterými se při redukční fázi muselo rozloučit.

Jo-jo efekt je takový nenápadný tichošlápek. Zpočátku to vypadá, že je všechno v pořádku. Během 14 dnů se ale může všechno změnit!

Hubnutí je poměrně dlouhá procedura, při kterém v těle musí nastat několik složitých procesů. Vyřazením rizikových pokrmů a změnou stravovacích návyků si organismus navodí energetickou úspornost. Klesne bazální výdej energie a rychlost metabolických funkcí se přizpůsobí příjmu energie ze stravy. Jakmile ale tělo začne přijímat takovou energii jako před zahájením hubnutí, energie se začne postupem času ukládat. Přitom člověk, který se dostane na svou cílovou hmotnost a pak dietu držet přestane ze dne na den, nemusí

pocítit nárůst kilogramů ihned. Metabolismus, který je „zvyklý“ pracovat, protože byl několik měsíců naveden na režim příjmu potravy každé dvě a půl, tři hodiny, nějaký čas dokáže „nálety“ energie odbourávat. Pak na to ale přestane stačit a vrátí se do původního režimu. Nárůst kilogramů je potom velmi rychlý. Jo-jo efektu stačí zhruba čtvrtina doby, jakou trvala redukce k tomu, aby ztracený deficit nabral zpět.



UDRŽOVACÍ FÁZE JE STEJNĚ DŮLEŽITÁ JAKO REDUKČNÍ. NE-LI DŮLEŽITĚJŠÍ. I TAK JI 47 % LIDÍ IGNORUJE...

Stejně tak, jako má redukce hmotnosti několik fází, má několik fází i návrat k „normálnímu“ stravování. Předpokladem pro to, aby byl udržovací proces úspěšný, je správný způsob držení diety. Při redukcí hmotnosti nejde jen o ztrátu přebytečné vody a nahromaděného tuku. Nesmírnou roli hraje osvojení si správných stravovacích návyků. Dieta se považuje za úspěšnou a měla by končit ve fázi, kdy se člověk nejen dostane na cílovou hmotnost, ale třeba také když pocituje sám od sebe hlad pravidelně po třech hodinách, což ho má upozornit na to, že je čas na další přísun energie. Pokud si musíte nastavovat každé dvě a půl až tři hodiny budíka, i přestože jste zhubli, ještě není správná doba, abyste mohli přistoupit k dalšímu kroku. Je to důkaz toho, že tělo ještě není s novým způsobem stravování plně srozuměno a další přísun informací v podobě znovu zařazování potravin by pro něj mohlo mít fatální následky.

ROZLUČTE SE S TÍM, CO BYLO. SNÁŽE PŘIJMETE TO NOVÉ.

Tím, že budete dva měsíce trpět, jíst pravidelně, odříkat si to, co jste měli rádi, dieta nekončí, ale naopak začíná. Jestli se těšíte na to, až zhubnete a zase si budete moci dávat k večeři smažák a hranolky, svoji novou váhu si rozhodně neudržíte. Redukce hmotnosti a její udržení je synonymem pro nový způsob stravování. Zdravější a tělu prospěšnější. To samozřejmě neznamená, že už si nikdy v životě ne-

dáte chlebiček s bramborovým salátem či poctivě pečené vepřové koleno. Budete ale vědět, jak moc velkou zátěž to pro váš organismus znamená, a budete vědět, že další den si musíte dát cokoli, co si vypůjčíte z fáze redukční diety, nejlépe plátek ryby se zeleninovou přílohou. Zkrátka – naučíte se malé prohřešky vyvažovat. Zdravý způsob stravování ale nadále zůstane vaším životním stylem. Po redukční fázi se váš jídelníček sice dostane do normálu, avšak projde dost výraznou změnou.

JAK ZAČÍT ZAŘAZOVAT BĚŽNÉ POTRAVINY? RYCHLE A ZBĚSILE ROZHODNĚ NE!

Udržovací fáze je postupné zařazování potravin, které byly při redukcí z jídelníčku vynechány. Důležité je slovo postupně! Pestré diety jsou založeny na tom, aby bylo tělu dodáno co nejvíce živin při co nejnižším příjmu tuků a cukrů. V udržovací fázi se postupně začnete navracet například k přílohám, které bývají dost často vynechány. V praxi to chodí tak, že není možné začít po dosažení určitého kilogramového úbytku jíst brambory k obědu a těstoviny k večeři. Spíše začnete první týden se třemi přílohami, přičemž se začíná s těmi co nejméně „náročnými“. Ideální je zařadit například luštěninu, celozrnnou těstovinu, kuskus, bulgur atd. Další týden budete mít například povolené tučnější maso. Další týden zařadíte zase o přílohu navíc a tak dále. Během několika týdnů se dostanete k optimálnímu systému stravování, kdy budete mít povoleny například přílohy pětikrát do týdne s dvěma dny podle zásad pestré diety, jeden den, kdy si budete moci dovolit malé hřešení a tak



dále. Co je důležité, je to, aby po tomto návratu k běžnému způsobu stravování někdo hlídal poměr tuku a vody ve vašem těle. Pokud se poměry těchto dvou hodnot začnou zvyšovat, je třeba zvolit ještě pozvolnější způsob návratu ke klasickému jídelníčku. Každý návrat je individuální záležitostí. Někomu trvá pět týdnů, jinému osm. Právě proto se doporučuje zůstat nadále v péči odborníka, který jednou za tři týdny ohlídá, zda jsou vaše hodnoty v normě, popřípadě doporučí mírnější tempo.

CO SE NEZMĚNÍ... A CO UŽ BUDETE VĚDĚT Z FÁZE REDUKČNÍ DIETY?

Některé věci se nezmění ani při přechodu k novému způsobu stravování. Je to hlavně pravidelnost. I po redukční fázi je nutné tělu dodat energii z jídla každé tři hodiny. Dále večeřet přibližně 3 hodiny před spaním, nevynechávat

snídani, dodržovat pitný režim, nezahtlcovat organismus hektolitry kávy, dojídat se hlavně zeleninou (talíř by měl vypadat tak, že třetinu bude tvořit maso, ryba atd., třetinu příloha a třetinu čerstvá zelenina), udržovat optimální poměr tuků, sacharidů a bílkovin, který činí ideálně 15:55:30, dopřávat si sladké jen výjimečně, vynechávat smažená jídla, vyhnout se fastfoodům (a pokud se to občas nepovede, mít v kapse tabletky CHITOSAN) a hlavně se mít pořád ráda.

DOBRÁ RADA NA ZÁVĚR? NEZATĚŽUJTE SE VÝČITKAMI, MOHLY BY SE PROMĚNIT VE SKUTEČNOST.

Je dokázáno, že i jo-jo efekt souvisí s psychikou. Pakliže si člověk, který zhubl, už dopředu říká, že zase nabere zpět, je na správné cestě, aby se tak skutečně stalo. Stejně tak fungují i příliš-

TOUHA PO JÍDLECH, která byla na běžném jídelníčku před zahájením diety, se objevuje velmi často a častokrát je také cestou do propasti. Přechod na nový styl ve výživě by proto měl být co nejpomalejší a co nejplynulejší.

né výčitky. Výčitky jsou obranný mechanismus, aby vůle vydržela co nejdéle, ale nesmí být příliš zatěžující, měly by spíš jen "brknout", abyste nehřešili dennodenně. „Když si dám teď zmrzlinu, tak určitě přiberu,“ byste si tedy rozhodně neměli říkat. Správně by to mělo být: „Zmrzlinu si prakticky nedopřávám, ale dnes si ji můžu výjimečně dát.“ Může to znít milionkrát směšně, ale funguje to a pakliže se tak neděje vícekrát do měsíce, nemusíte se bát, že by si s tím váš organismus neporadil. ■

DOPORUČENÍ NA KONEC

Váha není stabilizovaná ani po této udržovací fázi. To znamená, že se nemůžete jen tak vrátit ke svým stravovacím návykům. Doporučuje se ještě několik dalších měsíců pečlivě hlídat, než si tělo novou váhu zafixuje. NATURHOUSE klientům nově doporučuje každé 3 měsíce návštěvu na pobočce, kde jim dietoložka dodá podporu, motivaci a odborné rady.



K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE
od října 2012


NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Úplná novinka na trhu!

dietesse.3

7 lákavých příchutí nízkokalických marmelád pro vaši štíhlou linii



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



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





LETNÍ záškodníci

LÉTO POMALU ALE JISTĚ KLEPE NA DVEŘE A MY SE NEMŮŽEME DOČKAT, AŽ SE POCHLUBÍME NAŠÍ ŠTÍHLOU POSTAVOU V PLAVKÁCH. HORKÝ LETNÍ DEN STRÁVENÝ U VODY JE SICE VĚC SKVĚLÁ, ALE PRO NÁS ŽENY MÁ I SPOUSTY NÁSTRAH VEDOUČÍCH NĚKDY AŽ K ZÁVAŽNÝM GYNEKOLOGICKÝM PROBLÉMŮM. DŮVODEM JE ČASTĚJŠÍ POBYT VE VODĚ, VLHKU A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ NOŠENÍ CHLADNÝCH MOKRÝCH PLAVEK, TO VŠE PODPORUJE VZNIK ŽENSKÝCH ZÁNĚTŮ, INFEKČÍ ČI PLÍSNÍ, KTERÉ MOHOU MÍT NEPŘÍJEMNÉ NÁSLEDKY.

přípravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock

Možná se vám představa převlékání plavek po každém koupání zdá úsměvná, jenže vlhké plavky ponechané delší dobu na našem těle nemusí způsobit pouze běžné prostydnutí, ale můžou zavařit i na opravdu vážný malér. Gynekologické záněty se sice u žen objevují poměrně často, ale většinu z nich lze naštěstí vyléčit rychle a bezbolestně. Pokud ovšem léčbu zanedbáme, zahráváme si se svým zdravím. A neléčené záněty mohou vést až k problémům s plodností.

BAKTERIE ÚTOČÍ

Mokrý plavky, které včas nesundáme, způsobí podchlazení pánve, sníží její prokrvení a imunitní systém pak nedokáže v pochvě udržet rovnováhu bakterií. Nejčastějším problémem a také asi tím „nejmenším“ je vaginální mykóza neboli kvasinková infekce. To, že ji máte, určitě nepřehlédnete. Prvotním příznakem je nepříjemné svědění nebo pálení v pochvě a zevním genitálu provázené bílým hrudkovitým výtokem, dále můžete pocíťovat pálení při močení či bolest při pohlavním sty-

ku. I obyčejná menstruace vás může pěkně potrápit, navíc nervozita a podrážděnost, které často sužují ženy, s gynekologickými problémy, letní pohodě moc nepřidají. Objeví-li se tyto příznaky, začněte je proto raději ihned řešit! Mykózy se poměrně snadno léčí, pokud je ale nepodchytíte včas, mohou se vracet, a pak už je léčba dlouhodobá a složitější. Lékař obvykle předepíše antimykotické krémy, polykací tabletky nebo přípravky, které se zavádí do pochvy. Účinek všech těchto preparátů bývá naštěstí velmi rychlý, takže se

vám uleví skoro okamžitě. Všechny tyto přípravky se dají volně koupit v lékárně, je však dobré navštívit svého gynekologického lékaře, mykózu můžete mít nejen vy, ale můžete nakazit i svého partnera. Pokud jste příznaky podcenila a již se u vás projevila kvasinková infekce, není lepší volby, než použít antimykotika, která jsou účinná 100% proti všem kvasinkám a jsou volně prodejné. V každém případě, pokud se vám něco nezdá, navštivte svého gynekologa. Někdy se může jednat o „pouhou“ mykózu, ale někdy může jít o vaginální problémy, které by mohly zasáhnout ženské orgány a přinést opravdu nepříjemné potíže. Nehledě na to, že jen gynekolog díky speciálním testům umí určit přesný typ kvasinkové infekce a zahnat ji přesně tím, co na ni platí.

Babská rada: Pokud vás kvasinková infekce zaskočí daleko od domova, bez léčivých přípravků v kabelce a bez možnosti návštěvy doktora, kupte si bílý jogurt s živou kulturou a ten aplikujte přímo do pochvy. Tento recept je velmi starý, ale dodnes i ženskými lékaři uznávaný.

ZÁVAŽNÉ NÁSTRAHY

Dalším, avšak mnohem horším onemocněním jsou záněty močových cest. Až 80% žen má s infekcí močových cest nějakou zkušenost a jsou to právě letní měsíce, které přivádějí do čekáren lékařů nejvyšší počty žen s tímto problémem. Zánět močového měchýře znamená, že je infikována moč, bakterie dráždí stěny měchýře a vyvolávají zánět sliznice. Mezi příznaky patří zejména pálení při močení, časté chůzení na toaletu, bolest ve spodní části zad anebo v bederní oblasti, nevolnost a přítomnost krve v moči. Je nutné jej léčit co nejdříve, zánět má totiž tendenci se opakovat a přecházet do chronického stavu, při neodborném léčení může vést i k dalším nepříjemným komplikacím, například zánětu ledvin. K léčení zánětu močového měchýře se užívají antibiotika nebo chemoterapeutika a to nejlépe podle kultivace a citlivosti, kterou vám zjistí váš praktický lékař. Během léčby je nutné pít velké množství nedráždivých tekutin, moč se naředí, je méně dráždivá a bolesti se zmírňují. Zda pijete dostatečné množ-

ství, si můžete zkontrolovat i podle barvy moči – pokud je velmi světlá, organismus má dostatek tekutin, pokud je tmavá, přísun tekutin je nedostatečný. Skvělým pomocníkem jsou i urologické čaje, jedinečná směs bylin podporuje správnou funkci močových cest, působí protizánětlivě a pomáhá proti bolestem. Režim při zánětu močového měchýře by měl být klidový, důležité je teplé oblečení, které dobře kryje záda. Používají se také horké sedací koupele s heřmánkem nebo řapíkem. Mnoho lidí má problémy s infekcí močových cest i díky nesprávnému způsobu utírání se

ji gynekologické problémy, na vině je např. i neprodyšné spodní prádlo, upnuté džíny, nadbytečná konzumace nanuků a zmrzlin (tj. sacharidů), koupání ve špinavé vodě, to všechno je živná půda pro rozmnožení kvasinek v našich intimních oblastech. Nechcete-li dát kvasinkám ani jiným nemocem šanci, stačí dodržovat pár zásadních pravidel – ihned po koupání se převlečte a nenechávejte si na sobě mokré plavky, dokonale se osušte a ihned si lehněte na sluníčko, které tělo příjemně prohřeje, nepobývejte dlouho ve vodě, noste pouze ba-

Pamatujte, že gynekologické obtíže vás často staví do sociální izolace, narušují partnerské vztahy a ve svých důsledcích vedou i k sexuální abstinenci.

po vykonání potřeby. Utírání konečníku po vyprázdnění zepředu směrem dozadu totiž může zabránit tomu, aby se bakterie ze střev dostaly do pochvy a močové trubice.

PREVENCE

Léto je opravdu obdobím zvýšeného rizika poševních infekcí. Nejsou to pouze mokré plavky, které způsobu-

vlněné prádlo (žádná tanga) a vyhněte se používání cizích ručníků. Rozhodně se nekoupejte ve viditelně znečištěných koupalištích a klidně si kvalitu vody ověřte na webových stránkách, které informují o její jakosti. Od věci není ani používání přípravků pro intimní hygienu, které zajistí každodenní ochranu proti tvorbě zánětů a účinnou prevenci proti podráždění. ■



DO PLÁŽOVÉ TAŠKY si s sebou berte raději dvoje kalhotky od plavek, abyste se po koupání mohla ihned převléknout do suchého.



CENA: 134 Kč

**ALTERNATIVNĚ!**

V Číně se traduje celá řada příběhů o život prodlužujících účinných kustovnic. Červenooranžové bobule jsou označovány jako „ovoce radosti a dlouhověkosti“ a tvrdí se, že pokud se užívají po celý rok ve formě čaje, přinášejí dokonalé zdraví. **KUSTOVNICE ČÍNSKÁ (GOJI)** má adaptogenní, imunostimulační, antioxidační, detoxikační a regenerační účinky. Plody obsahují kromě bílkovin, tuků, cukrů, vlákniny a esenciálních aminokyselin velké množství karotenoidů se silnými antioxidačními efekty.

Zklidněte svou pleť s **EFFFI CANNABIS** – novou regenerační emulzí s vysokým obsahem konopného oleje dle unikátní receptury MUDr. Ondřeje Tomana. Konopný olej je bohatý na esenciální mastné kyseliny a je velmi účinný v péči o suchou, citlivou a podrážděnou kůži. Výrazně posiluje odolnost pokožky a má silné regenerační a zvláčňující účinky. Účinky konopného oleje jsou ještě podpořeny přidáním extraktů z měsíčku lékařského a aloe vera, které pokožku zklidňují a chrání ji před nepříznivými vlivy životního prostředí.

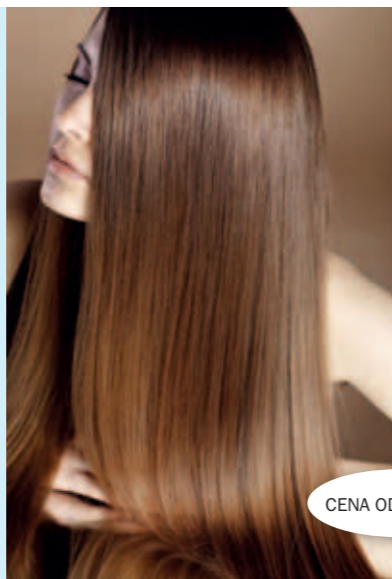


CENA: 290 Kč

PEVNÉ, LESKLÉ, KRÁSNÉ

HAIRCLINIC je revoluční novinka v péči o vlasy. Obsahuje přírodní aktivní látky, které intenzivně vyživují vlasové kořínky a tím omezují vypadávání vlasů. Zároveň pozitivně ovlivňují kvalitu vlasů, které budou silné a pružné. Produkt HairClinic díky unikátní 4složkové technologii a patentované účinné látce LaminarghaneTM nabízí efektivní řešení příčiny vypadávání vlasů. Na hlavě máme průměrně 100 000 vlasů a denně ztratíme 50 až 100 z nich. Jedná se o přirozený proces obměny – vlasy vypadnou a místo nich začínají růst vlasy nové, tento proces trvá přibližně 5 let. O nadměrném vypadávání vlasů hovoříme, pokud vlasy vypadávají delší dobu a jejich počet přesahuje 100 za den.

CENA: 405 Kč



SELZINK PLUS® je elixírem pro vaše vlasy a nehty. Tento volně dostupný doplněk stravy obsahuje selen, zinek, vitamin C, vitamin E a β-karoten, které jsou účinnou kombinací přírodních látek výrazně podporujících kvalitu vlasů a nehtů. Jednou tabletkou denně dodáte vlasům i nehtům optimální dávku pro to, aby mohly zazářit v plné kráse.

CENA OD: 84 Kč

**CO SE V LÉTĚ NEZTRATÍ...**

ORENZYM je digestivum, to znamená léčivo podporující trávení. Každá obalená tableta Orenzym obsahuje léčivou látku takadiastatum 200 m.j. (0,03660 g). Obalené tablety Orenzym užívají dospělí a děti ve věku od 3 let k léčbě poruch trávení – buď samostatných (funkční dyspepsie), nebo jako projevu jiných onemocnění (jater, žlučníku, slinivky břišní).



CENA: 154 Kč



CENA: 71 Kč

Zrak je nejdůležitější smysl. Zrakem vnímáme 80 % všech informací. Oči namáháme prací s počítačem, sledováním televize, řízením auta atd. Starejme se o zrak již od mladého věku, užívejme doplněk stravy **OSTROVIDKY NEO** – obsahují karotenoidy, lutein a zeaxantin, které působí jako biologické „sluneční brýle“. Dále obsahují směs vitaminů, minerálů a rostlinných extraktů, které přispívají k zachování dobrého zraku.

MYSLÍTE TAKÉ NA SVŮJ ZRAK?

Měsíční kúra pro vaše oči**Nyní 30 + 15
kapslí navíc**

Doplněk stravy Ostrovidky Neo obsahuje směs vitaminů, minerálů, karotenoidů a rostlinných extraktů. Vitamin A a zinek přispívají k udržení normálního stavu zraku.

www.ostrovidky.cz

7 tipů, jak získat SEBEVĚDOMÍ

SEBEVĚDOMÍ – NĚKOMU CHYBÍ, JINÝ HO MÁ AŽ PŘÍLIŠ VYSOKÉ. ANI JEDNA VARIANTA VŠAK NENÍ ZCELA IDEÁLNÍ. V NÍZKÝCH HODNOTÁCH ZPŮSOBUJE, ŽE SE ČLOVĚK PODCEŇUJE, POCHYBUJE O SVÝCH KVALITÁCH A NECÍTÍ SE BÝT SILNOU A ZRALOU OSOBNOSTÍ. DO ŽIVOTA V TAKOVÉM PŘÍPADĚ OBVYKLE PROMLOUVÁ NEZDOLNÝ PESIMISMUS A STRES, KTERÝ JE ROZHODNĚ NA ŠKODU. KRČÍ SE TO VAŠE TAKÉ NĚKDE V KOUTKU? POMOZTE MU VEN!

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



Důležité je osvojit si a zažít některé principy, které sebevědomí formují. Až to zvládnete, zjistíte, že najednou budete ve vztazích žádati a že lidé, kteří si vás dřív nevěšovali, vás začnou obdivovat a respektovat. Jak tedy na to?

1. BUĎTE SAMI SEBOU – přestaňte se srovnávat s ostatními lidmi, neřidte se jejich názory. Myslete a vyjadřujte se za sebe, nepřebírejte vše, co řekne většina. Berte se takoví, jací jste, i se svými chybami a nedostatky. Vyrovnanost je nejdůležitější faktor zdravého sebevědomí. Pokud tento bod nezvládnete, jsou všechny ostatní už jen maličkost.

2. BUĎTE DŮSLEDNÍ – začněte dodržovat svá předsevzetí. Věřte si, že pokud jste se rozhodli něčeho dosáhnout, tak toho dosáhnete, i když to třeba nebude jednoduché a bude to trvat dlouho. Pokud se vám to opravdu podaří, vynese vás splnění předsevzetí do vyšších sfér sebevědomí. Uvědomíte si, že dokážete vše, co si usmyslíte.

3. SOUSTŘEĎTE SE NA SVÉ ÚSPĚCHY – zapište si vše, čeho chcete dosáhnout v jednotlivých časových úsecích a postupně si body seznamu plňte a odškrtnávejte. Pohled na to, co vše jste už dokázali, vám sebevědomí zaručeně zvýší.

4. NAUČTE SE NOVÝM VĚCEM – váš mozek potřebuje neustálý přísun informací, tak mu je dejte. Přihlaste se třeba na kurz kreslení nebo vaření, nebo se začněte učit další jazyk. Překonejte svou lenost i ostych, seznamte se s novými lidmi a začněte vyjadřovat své názory. Budete překvapeni, co všechno vám nové aktivity mohou přinést.

5. USMÍVEJTE SE A CHVALTE – s úsměvem totiž jde všechno líp. Usmívejte se na své nadřizené, pozitivnímu člověku budou důvěřovat mnohem více než věčnému bručounovi. Usmívejte se i v případě, že k tomu nemáte mnoho důvodů. Je vědecky dokázáno, že úsměv zrychlí průtok krve do mozku a tím podpoří jeho činnost, takže vaše myšlenkové pochody tak budou mnohem bystřejší. Pochvalte občas lidi kolem sebe. Uděláte jim radost, budou vám vděční a vaše sebevědomí poskočí o malý stupínek výš.

6. NAUČTE SE ŘÍKAT NE – trénujte schopnost nedělat nebo neříkat vše, co po vás ostatní chtějí. Řidte se svými pocity. Když se vám do něčeho nechce, prostě odmítněte. Spolehněte se na to, že vy sami nejlépe víte, co potřebujete a co je pro vás nejlepší. Možná budete překvapeni, že ostatní vaše odhodlané „ne“ přijmou s respektem.

7. PEČUJTE O SVŮJ ZEVNĚJŠEK – v dnešní době hraje vzhled velmi důležitou roli, to se prostě nedá popřít a je třeba na tuto, možná ne zrovna příjemnou skutečnost, brát zřetel. Když vám to sluší a cítíte se dobře, sebevědomí vám samo stoupá vzhůru. ■

JAK SOUVISÍ SEBEVĚDOMÍ S VÁHOU? SEBEVĚDOMÍ MÁ ZÁSADNÍ VLIV NA VŠECHNY OBLASTI NAŠEHO ŽIVOTA. URČUJE, DO JAKÉ MÍRY SI UVĚDOMUJEME SVÉ MOŽNOSTI, JAK SE HODNOTÍME A JAK VĚŘÍME VE SVOU SCHOPNOST OBSTÁT V RŮZNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH. EXISTUJE ZDE PŘÍMÁ SOUVISLOST S TÍM, JAK MÁME SAMI SEBE RÁDI A JAK SI SAMI SEBE VÁŽÍME. SEBEVĚDOMÍ JE ČASTO SPOJENO S NAŠÍM FYZICKÝM VZHLEDEM. ZEJMÉNA ŽENY SE MNOHDY HODNOTÍ PODLE TOHO, JAK VYPADAJÍ A NADVÁHA NEBO PŘÍMO OBEZITA JEJICH SEBEVĚDOMÍ VÝRAZNĚ SRÁŽÍ. POKUD TEDY NOSÍTE NĚJAKÉ TO KILO NAVÍC A DÍKY TOMU SE NEDOKÁŽETE PROSADIT, UDĚLEJTE NEJDŘÍV JEDNU JEDINOU VĚC – ZHUBNĚTE. JE TO PRVNÍ, ALE OBROVSKÝ KROK K POSÍLENÍ VAŠEHO SKOMÍRAJÍCÍHO SEBEVĚDOMÍ.

POUČTE SE U ODBORNÍKŮ

Existuje mnoho knih, které vám pomůžou zvýšit sebevědomí krok za krokem.

» Osho: Kouzlo sebeúcty

» Robert Anthony: Tajemství dokonalého sebevědomí

» Leil Lowndes:

Dejte sbohem nesmělosti!

» Tomáš Novák:

Jak vychovat sebevědomé dítě

» Heléne Mathieu:

Zvyšte si své sebevědomí

VYZKOUŠEJTE KURZY

ODBORNÍCI, KTERÍ JE VEDOU, POMŮŽOU VÁM I VAŠEMU SEBEVĚDOMÍ.

WWW.EDUWORK.CZ

WWW.EFTPSYCHOLOGIE.CZ

WWW.VELKA.ZLUTASOVA.CZ

WWW.AKADEMIEHOMESTAGINGU.CZ

WWW.MINDSET.CZ

14 denní VÝŽIVOVÝ PLÁN



SNÍDANĚ

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

svačina

- 2 plátky melounu

OBĚD

- Anglický salát (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

svačina

- 2 kiwi

večeře

- Zeleninový krém s kozím sýrem (recept PP)
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT RELAX

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

- Šálek kakaa APINAT
- 2 toasty FIBROKI s lilkovou pomazánkou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)

- Miska jahod

- Lososové špízy (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska třešní

- Rajčata s mozzarellou a bazalkou
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Šálek zeleného čaje
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU s marmeládou DIETESSE.3

- Broskev

- Grilovaná vepřová panenka na hříbkovém rizotu (recept v PP)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska malin

- Placky z cizrný (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Šálek kávy APINAT
- 3 lžice ovesných vloček s malinami a jogurtem

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM

- Candát s rajčaty a cibulí
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska třešní

- Tataráček z tuňáka (recept v PP)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

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

- Miska jahod

- Sójové kotlety se zeleninovým salátem
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- 2 meruňky

- Sójová polévka (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek INFUNAT RELAX

- Lívanečky z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3

- Miska borůvek

- Kuřecí kebab se zeleninou
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Broskev

- Marinovaná červená řepa plněná kozím sýrem (recept v PP)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Šálek ovocného čaje
- 2 plátky žitného chleba s tvarohem a zeleninou

- Ovocný fresh

- Plněné papriky (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska třešní

- Míchaná vejce (1 žloutek, 2 bílky) se žampiony, rajčaty a cibulí
- Malý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



SNÍDANĚ

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU s marmeládou DIETESSE.3

svačina

- 1 jablko

OBĚD

- Kuřecí prsa se zelným salátem
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

svačina

- 3 mandarinky

večeře

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

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

- Šálek zeleného čaje
- 2 plátky celozrnného chleba s tvarohem, ředkvičkami a cibulí

- Miska třešní

- Špenátový salát s chřestem a cizrnou (recept v PP)
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM

- Tagliatelle s hovězím masem s houbové omáčky (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s čerstvým sýrem a pažitkou

- 1 nektarinka

- Ryba pečená s bylinkami a salátem z červené řepy
- Jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 2 plátky melounu

- Palačinky z tvarohového těsta s bylinkami (recept v PP)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek ovocného čaje

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

- 2 plátky melounu

- Krutí prsa na citronu (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- Miska jahod

- Omeleta s paprikami, houbami a cibulí
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

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

- Sklenice mrkvové šťávy

- Losos s chřestem
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 1 jablko

- Kuřecí řízky v jogurtové marinádě (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Šálek zeleného čaje
- Palačinka z celozrnné mouky s dušenými žampiony se šunkou a cibulí

- 1 nektarinka

- Treska s fenylem a mrkví (recept v PP)
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 1 grep

- Čočková polévka (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Půl šálku podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- Míchaná vejce (1 žloutek, 2 bílky) s pažitkou
- 2 toasty FIBROKI

- Koktejl z čerstvého ovoce

- Drůbeží játra s paprikou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 1 broskev

- Krevetové špízy s pomerančem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



1. TYDĚN

2. TYDĚN

Dovolená trochu jinak:

VYUŽIJTE JI K FORMOVÁNÍ POSTAVY

LÉTO, OBDOBÍ, KTERÉ ZBOŽŇUJEME SNAD VŠICHNI BEZ VÝJIMKY. TEPLÉ VEČERY, VODNÍ RADOVÁNKY A CHYTÁNÍ BRONZU, TO JE TO, NA CO SE ASI NEJVÍCE TĚŠÍME. DEN NA PLÁŽI MŮŽEME STRÁVIT I JINAK NEŽ JEN KLASICKÝM POLEHÁVÁNÍM A NICNEDĚLÁNÍM, MŮŽEME SKLOUBIT PŘÍJEMNÉ S UŽITEČNÝM, VYTVAROVAT SI BOŽSKOU POSTAVU A JEŠTĚ SI UŽÍT SPOUSTY LEGRACE.

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock



Formování postavy už nemusí znamenat jen dřinu, pot a slzy ve fitku. Zaměříme se nyní na několik letních aktivit, při kterých tukové polštářky půjdou samy dolů a vy ani nebudete vědět jak. Půjde hlavně o zpevnění a zeštíhlení problematických partií.

DOVÁDĚJTE VE VLNÁCH

Namísto klasické zátěže, které se využívá na strojích ve fitness centru, využijte vodu. Průměrná síla jedné vlny se vyrovná základní zátěži na posilovacích strojích. Jen samotné chození

proti vlnám tvaruje stehna a zadeček. Dokonce zbavuje celulitidy! Při běhu pak zapojíte ještě paže a prsní a zádové svalstvo. Ještě o level účinnější je proti vlnám skákat. Navíc je to poměrně zábavné, takže s chutí do vody a vyskákejte všechna kila, která na vaší postavě nemají co dělat!

BĚŽTE VÝCHODU SLUNCE NAPROTI

Běh sám o sobě je jedním z nepřírodnějších pohybů pro tělo. Zabírají při něm hlavně paže, zádové svalstvo, prsní svalstvo, lýtka, stehna a hýždě.

Účinek zvýšíte, když budete běhat se zataženým bříškem. Východ slunce je na dovolené nejlepší dobou pro běh. Ještě není horko a slunce vám nebude pálit do obličeje. Běhejte rozhodně na boso. Písek totiž není rovný. S každým dopadem na plochu nohy budete tedy muset vyvažovat a zapojíte i ty svaly, o kterých jste vůbec nevěděli, že je máte.

ZJISTĚTE, JAK MOC JE ÚČINNÝ SOUKROMÝ AQUA AEROBIC

Zkuste si jednoduché cviky zacvičit přímo ve vodě. Měli byste ji mít asi

tak po pás. Její odpor nahradí zátěž a promění cvičení v účinnější a hlavně posiluje partie, se kterými máme jako ženy největší problémy, to znamená lýtka a zadeček. Všechny cviky opakujte ve třech sériích po 8 opakováních. Zvedejte nohy pokrčené v kolenou. Potom zkuste podřepy s podsazenou pánví a nohama mírně rozkročenýma. Ruce si přitom dejte v bok. Velmi účinné jsou také zánožky. I ty zařaďte na svůj cvičební program. Na boky pak můžete vyzkoušet klasické přetáčení horní poloviny těla na jednu a pak na druhou stranu, přičemž nohy stojí pevně na zemi, narovnané a u sebe. A až se budete na pláži nechávat šlehat vlnami, běžte o dva kroky dále do moře a zkuste simulovanou jízdu na kole.

DEJTE SI BEACH

Plážový volejbal je lepší a podstatně méně nákladný než kdejaký zkrášlovací salon. Sluníčko nahrazuje solárko, jemný písek peeling a přirozený pohyb pak hubnutí v zeštíhlujícím stroji. Pobíhání v písku vám dá pořádně zabrat, po celou dobu hry posilujete svalové skupiny celého těla, nejvíce pak břicho, nohy, prsní i hýžďové svaly, kromě toho posílíte šlachy a vazy kloubů. Stejně jako u běhu po pláži se při něm pohybujete po nestabilním povrchu, zapojujete do hry navíc plošky nohou, které se neustále musí přizpůsobovat nerovnému terénu. I když vás asi ze začátku mohou po plážovém volejbalu bolet chodidla, je tento sport pro klenbu chodidel ideální. Pískový podklad navíc chrání meziobratlové destičky, protože tlumí všechny dopady. Volejbal opravdu výrazně namáhá prsní svalstvo, proto se vyplatí investovat do kvalitní sportovní podprsenky.

HOŇTE SE ZA MÍČKEM

Badminton je sportem vhodným pro tvarování postavy, odbourávání tuků, zvýšení fyzické kondice a posílení především dolních končetin. Možná budete překvapeni, kolik svalů intenzivně zapojíte. Vytvaruje se vám zadeček, stehna, lýtka a zároveň posílíte také ramena a ruce. Během rotací a výpadů se zpevní břišní a zádové svaly. Díky spoustě úklonů, záklonů a rychlých startů odbourá-

váte i nevzhlednou celulitidu. Velkou výhodou badmintonu je jeho nenáročnost na hrací prostor, můžete ho hrát v podstatě všude. Během hry dochází k jednostrannému zatížení těla na straně hrající paže, proto nezapomínejte na dostatečné protažení.

PLAVTE PROTI PROUDU

Plavání je zdravý sport, nezatěžuje klouby a má velmi příznivé účinky na organismus. Zvyšuje fyzickou kondici, spaluje tuky, zvětšuje kapacitu plic a výborně odplavuje stres a napětí. Umožňuje značné intenzivní spalování kalorií a tonizuje svalstvo celého těla, zvláště pak svaly nohou, svalstvo boků, trupu a rukou, svaly prsní a svalstvo zádové. Chcete-li opravdu efektivně tvarovat postavu, je třeba plavat správným stylem, nikoli „jako paní radová“.

šší si náladu a zbavíme se černých myšlenek. Pro maximální vytěžení pozitiv z plavání střídejte plavecké styly. Prsa a znak posilují paže a kraul horní část těla, všechny styly pak namáhají břišní svaly. Občas kopejte nohama, abyste je nezanedbávali.

SEĎTE JAKO PRKNO NA PRKNĚ

Paddleboarding, neboli jízda na prkně za pomoci pádla, je relativně mladá sportovní aktivita, která ještě u nás není až tak známá, přesto se už momentálně těší velké oblibě. Tento sport vznikl přibližně v 60. letech minulého století, kde jinde než v kolébce snad všech vodních sportů – na Havajských ostrovech. Původně se jednalo o podpurnou techniku při výuce surfování, o něco později se z paddleboardingu stal samostatný sport. Jeho výhodou



VODNÍ RADOVÁNKY založené na překonávání odporu vody (chůze, běh ve vodě, běh ve vlnách) krásně tvarují zadeček a vyhlazují i nepopulární d'olíčky.

Při špatné technice může docházet k bolestem zad, zejména v oblasti bederní a krční páteře, k namožení ramen nebo k nadměrné únavě a vyčerpání. Proto je důležité soustředit se na správně prováděné plavání s dlouhým plynulým záběrem ve vodorovné poloze co nejbliže k hladině. Kromě vytvoření dobré fyziky má plavání nezanedbatelný pozitivní vliv i na lidskou psychiku. Uklidníme své nervy, které mohou být napjaté z každodenního stresu, vylep-

není jen intuitivní užití, které zvládne opravdu každý, ale i aktivní zapojení široké skupiny svalů od nohou, přes břicho, trup až po paže. Trik tkví v udržení rovnováhy, díky tomu budete po celou dobu jízdy posilovat svalstvo celého těla. V největší zátěži jsou navíc problematické partie jako stehna, hýždě, břicho a horní části paží. Rozhodně se nejedná o žádnou nudnou zábavu, ba naopak! A proto možná právě i vy tomuto sportu propadnete. ■

**MAXI VOŇAVÉ MINI BALENÍ**

Nová technologie aktivace vůní od Fa zaručuje, že molekuly parfému k pokožce přilnou na dlouhou dobu. Tato unikátní technologie vůni zachytí v drobných částkách oleje a během dne ji postupně uvolňuje. Nový ANTIPERSPIRANT FA poskytuje 48hodinovou ochranu proti pocení a tělesnému pachu a zároveň minimalizuje výskyt stop na oblečení.

CENA: 80 Kč

CENA za 75ml:
99 Kč

SPRCHOVÉ KRÉMY MARIONNAUD představují hedvábnou péči o pokožku během sprchování. Díky své textuře pokožku dokonale očistí a zároveň ji pokryje překrásnými vůněmi. Limetka + Cedrové dřevo – neodolatelně svěží vůně lahodné limetky s lehkým nádechem peprmintu a dozvuky dřevitých tónů. Varianta oslní zejména muže díky absenci sladkých tónů, ale ocení ji i sportovní ženy.

MÍLOVÝMI KROKY KUPŘEDU

Výběr sportovní obuvi by se podceňovat rozhodně neměl. Při běhání dopadají nohy na povrch desetinásobkem naší skutečné váhy. Pokud běhá 65kilová žena, působí na její plošky nohou síla o 650 newtonech, proto je opravdu důležité své nohy před takovými nárazy ochránit. A v těchto super barevných botách budete kromě žádané ochrany i styloví. TENISKY DESIGUAL najdete na www.differentfashion.cz.



CENA: 2400 Kč

SPORTOVNÍ PLAVKY MŮŽOU SLUŠET

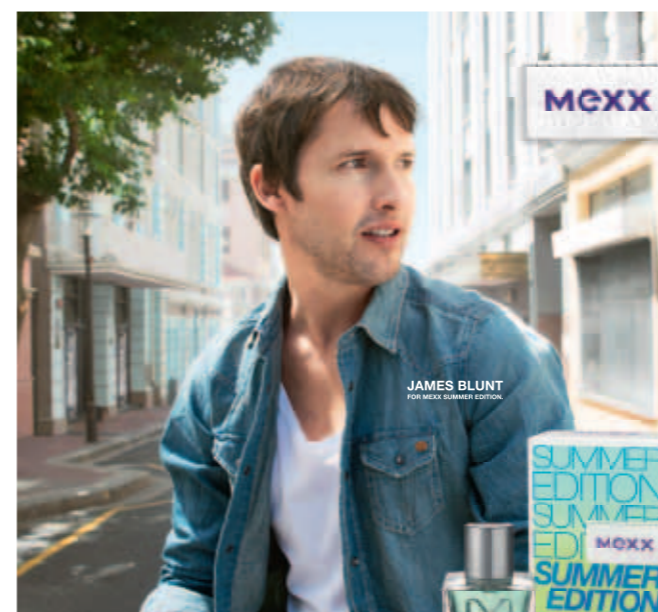
Jednodílné plavky jsou jako ulité pro sportování ve vodě. Od aqua aerobiku, přes kondiční plavání až po skoky do vody. Ale ozdobí vás? Málokdy! Možná si ale zrovna proto, že máte doma nudné jednobarevné SPORTOVNÍ PLAVKY, zamilujete právě tyto. Mají totiž nápad.

CENA u Different
Fashion: 1450 Kč**▶ PESO PERFECTO TIP:****GOLFOVÁ SEZONA ZAČÍNÁ (I PRO VÁS A VAŠE PŘÁTELE)**

NĚKDO HANDICAP SNIŽUJE, NĚKDO MÁ HANDICAP V TOM, ŽE JEŠTĚ GOLFU NEPROPADL. TEĎ JE SPRÁVNÝ ČAS TO ZMĚNIT! V GOLF RESORTU DAROVANSKÝ DVŮR SI MŮŽETE OZKOUŠET KOUZLO GREENU POD TAKOVOU ZKUŠENÉHO LEKTORA JANA ŠEDIVCE. NA KURZ PRO ZAČÁTEČNÍKY SE MŮŽETE ZAREGISTROVAT NA: GOLF.KLUB@DAROVANSKYDVUR.CZ. OBJEDNEJTE SI 5 HODIN VÝUKY NA DRIVING RANGE A CVIČNÝCH PLOCHÁCH – 1X GREENFEE, 9 JAMEK PUBLIC COURSE A VOLNÉ CVIČNÉ MÍČE NA DRIVING RANGE. CENA: 5300 Kč PRO 3 OSOBY/3400 Kč ZA OSOBU.

**MEXX NOVÝ DEN, SVĚŽÍ START**
S NOVINKAMI MEXX SUMMER EDITION
ZPŘÍJEMNĚTE SI ČEKÁNÍ NA LÉTO!

Oblíbená značka MEXX představuje limitovanou edici vůní pro letošní sezonu **MEXX SUMMER EDITION**. Nové vůně jsou jako stvořené pro ty, kteří se umí radovat ze života, užívají si každý den, milují vzrušující okamžiky a výzvy.

JAMES BLUNT
FOR MEXX SUMMER EDITIONSUMMER STARTS HERE!
NEW MEXX SUMMER EDITION AVAILABLE.SUMMER STARTS HERE!
NEW MEXX SUMMER EDITION AVAILABLE.

Pánské verzi **MEXX SUMMER EDITION MAN** dominuje šťavnatá kombinace pikantního pepře a zeleného jablka. Svrchní tóny v podobě kardamomu a pepře poskytují vůni svěží jiskřivý start, srdci vévodí zelené jablko s teplým a mužským odstínem cedrového dřeva, pačuli a jantarové noty v základu dodávají vůni zemitou přirozenost a teplo.

Doporučené MOC EdT 30ml 450 Kč a EdT 50ml 620 Kč



MEXX SUMMER EDITION WOMAN nabízí směs lahodného letního ovoce a čerstvých květin. Vůně se otevírá šťavnatými akcenty hrušky a exotických listů ananasu, mirabelka v kombinaci s radostnou vůní frézie a magnolie šumí v srdci vůně a smyslný základ této optimistické, dámské vůně kombinuje krémové santalové dřevo a měkké pižmové tóny.

Doporučené MOC EdT 20ml 450 Kč a EdT 40ml 620 Kč

MEXX Summer Edition k dostání v síti drogerií, v parfumeriích a na nezávislém trhu. Tváří kampaně je opět světoznámý hudebník James Blunt a dánská modelka Maria Gregersen.

Více na www.prestigeproducts.cz



ŽENSKÉ TELO POKRÝVA NECELÝCH PÄŤ MILIÓNOV CHĽPKOV. ROZPRESTIERAJÚ SA NA DVOCH TISÍCOCH CENTIMETROCH ŠTVORCOVÝCH A PRAVIDELNE SA ICH ZBAVUJEME. SÚ TO NAJMÄ PARTIE V OKOLÍ BIKÍN, NOHY A PODPAZUŠIE A NEŽIADUCE JEMNÉ CHĽPKY V OBLASTI TVÁRE. TECHNÍK, AKO ICH ODSTRÁNIŤ JE MNOHO. TO, KTORÁ JE NAJVHODNEJŠIA PRÁVE PRE VÁS, ROVNAKO AKO ĎALŠIE ZAUJÍMAVOSTI ZO SVETA CHĽPKOV SME ZISŤOVALI V REDAKCII.

pripravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock, viac info na www.braun.cz

ZAMATOVÁ revolúcia



DEPILÁTOR

Depilačný strojček chĺpok oholí rovnako ako žiletka – tiež na povrchu. Ošetrovanie je úplne bezbolestné a rýchle. Oproti žiletke však depilátor nevytvára na chĺpku špičku, takže nič nesvrbí a reakcie na oholenie sú ako také veľmi ojedinelé. Môžete ho používať na sucho. Pretože sa ale ženy rady depilujú vo vani, sú na trhu k dostaniu aj strojčky, ktoré bez obáv môžete zobrať do vody. Opakovanie je nutné rovnako ako u žiletky asi každé tri až štyri dni.

HOLIACI STROJČEK

Je najčastejšou a tiež najstaršou depilačnou pomôckou. Modernejšie žiletky sú vybavené pohyblivou hlavicou. Vďaka nej môžete odstrániť až o 15% viac chĺpkov, ktoré sa nachádzajú v horšie dostupných zónach. Niektoré strojčky sú vybavené aj krémovými pásikmi, ktoré pri styku s vodou pokožku obalia šmyklavým krémom. Nevýhodou je, že sa chĺpok žiletkou zreže do ostrého tvaru. To potom vyvoláva reakcie na koži, poprípade pokožka svrbí, keď chĺpok dorastá. Opakovanie je nutné asi každé 3 až 4 dni.

VOSK

Depilácia voskom je najrozšírenejším spôsobom zbavovania sa chĺpkov v okolí bikín a podpazušia. Ponúka dlhotrvajúci výsledok 3 až 7 týždňov, v závislosti na genetických predispozíciách, ktoré ovplyvňujú silu a rýchlosť rastu chĺpkov. Depilácia voskom je vhodná aj pre ženy s citlivou pokožkou. Jednak je sám vosk vybavený anestetickou zložkou a za druhé si môžete vybrať ten, ktorý obsahuje napríklad azulen, alebo aloe vera, takže pokožku ne podráždi a zároveň ju deinfikuje. Bolesť je najcitlivejšia pri prvej aplikácii, ako u epilácie strojčekom. Po cca dvoch mesiacoch mizne. V salónoch sa na ošetrovanie miesta aplikuje aj špeciálna ampulka, ktorá spomaľuje rast chĺpkov.

EPILÁTOR

Pri použití epilátoru zostane pokožka bez chĺpkov 4 až 6 dní. Vhodný je na oblasť nôh, ktoré sú zo všetkých partií, odkiaľ chĺpky bežne odstraňujeme, najmenej citlivé. Prvá epilácia bolí najviac. Jednoducho preto, že chĺpkov je viac. Chĺpky však dorastajú rôznym tempom, takže po niekoľkých prvých epiláciách sa ich odstraňuje menej. Pokožka sa navyše začne tomuto procesu prispôbovať a bolestivosť časom ustúpi. Pretože sa dá bolesť zmierniť vo vode, niektoré strojčky (napríklad Silk-épil 7 od Braun) sú prispôbené styku s vodou. Pokiaľ vás epilácia bolí, vyskúšajte ho! Pokožka každého človeka sa v teplej vode uvoľní a znecitlivie. Dnešné epilátory pomáhajú nepríjemný pocit minimalizovať aj inak. Sú napríklad vybavené masážnymi valčekmi, ktoré pokožku stimulujú.

LASER

Základným princípom laserovej depilácie je vedenie laserového lúča priamo do folikule. V zlomku sekundy je potom vysielaný signál k zničeniu chĺpkov. Laserový lúč je do vlasovej cibulky smerovaný pomocou pigmentu. Podmienkou pre úspešnú depiláciu je sfarbené ochlpenie. Pri svetlých chĺpkoch nemusí byť výsledok laserovej depilácie uspokojivý, alebo musí byť prevedených viac zákrokov. K dosiahnutiu trvalého efektu laserovej depilácie je potrebné absolvovať 6 až 8 ošetrení.

CUKROVÁ PASTA

Depilácia cukrovou pastou je stará orientálna metóda. Jej výhodou je 100% prírodné zloženie a šetrnosť k pokožke. Je popisovaná ako menej bolestivá alternatíva k sťahovaniu voskom a možno preto je v dnešnej dobe najpopulárnejším spôsobom odstraňovania chĺpkov. Veľmi dobré výsledky má epilácia intimných partií. Cukrovou pastou je možné odstrániť aj kratšie chĺpky než depilácia voskom. Optimálna dĺžka pre depiláciu je 0,5cm. Cukrová pasta odstraňuje okrem chĺpkov aj odumreté bunky pokožky, takže je prevedená aj určitá forma peelingu. Aj preto je pokožka po depilácii jemná a hladká.

Po epilácii sa rast chĺpkov nezvyšuje. Dôjem rýchlejšieho rastu môže vzniknúť tým, že mnoho žien robí epiláciu v lete, kedy sú vyššie teploty, ktoré rast chĺpkov ovplyvňujú. Krv cirkuluje rýchlejšie a koreňky chĺpkov lepšie vyživuje.

Chĺpky nedorastajú tmavšie. Niekedy ženy tento pocit získajú, pretože dorastajúce chĺpky majú svoju pôvodnú farbu a nie sú ešte odfarbené slnkom, alebo častým používaním vody a mydla.

Epilácia prestane byť po nejakej dobe tak nepríjemná. Pretože sa chĺpky odstraňujú od koreňkov, je nepríjemný pocit nevyhnutný. Spočiatku je pocit ťahania silnejší

jednoducho preto, že chĺpkov je viac. Chĺpky však dorastajú rôznym tempom, takže po niekoľkých prvých epiláciách sa ich odstraňuje menej. Vaša pokožka sa navyše začne tomuto procesu prispôbovať a bolestivosť má tendenciu skoro ustupovať.

Keď sú chĺpky odstraňované epiláciou, dorastajú so zaoblenou špičkou a vyzerajú preto tenšie a jemnejšie ako skoršie dlhšie chĺpky.

Odstrániť chĺpky z podpazušia je zložitejšie. Preto je tomu tak? V blízkosti kĺbu je pokožka veľmi pružná a pohybuje sa s epilátorom, holiacim strojčekom, alebo voskom.

FOTODEPILACE

Jedná sa o formu trvalej epilácie impulzívnym svetlom. Lúč rovnako ako laser zničí vlasový folikul, avšak táto metóda je oproti laseru všeobecne uznávaná za nebolestivú, nakoľko záblesk trvá iba milisekundu a je zároveň aj intenzívnejší. Funguje podobne, takže aj tu je potrebné pigmentové sfarbenie chĺpkov. Drobné svetlé chĺpky fotodepiláciou odstrániť nejde. Ošetrovanie prístrojom je nutné opakovať 3 až 6 krát.





Hvězdný patent NA KRÁSU

KAŽDÁ Z NÁS POSLOUCHÁ JINOU HUDBU, MILUJE JINÉ JÍDLA NEBO SE JÍ LÍBÍ JINÝ TYP MUŽŮ. JEDNO VŠAK MÁME SPOLEČNÉ. TOUŽÍME PO KRÁSE A DOKONALOSTI – SKVĚLÝCH VLASECH, BEZCHYBNÉ PLETI A ŽÁDNÝCH VRÁSKÁCH. A PRÁVĚ PROTO SI BEREME INSPIRACI OD TĚCH, KTERÉ TO TAK MAJÍ...

připravily: Markéta Škaldová a Jana Tobrmanová, foto: image: ambassadorky L'Oréal Paris, product: archiv firem

BLAKE LIVELY

To, jak se o pleť staráme ve dvaceti, se odrazí na její kondici za deset let. Proto je nutné ji co nejvíce chránit před sluncem a zaměřit se na co největší dávku hydratace. Blake Lively si oblíbila BB krém. V jednom kroku hydratuje, zklidňuje a chrání pleť před UV zářením. BB minerální pigmenty se okamžitě spojí s pleť a vytvoří sjednocený, rozjasněný a svěží vzhled. Blake Lively má navíc pleť dost citlivou.



Ve 20

Každé ráno a večer používá speciální čisticí kosmetiku. Nejvíce jí vyhovuje jemný čisticí gel, který pleť zbaví nejhlubších nečistot a zároveň pokožku nevysuší. I přestože slunce nepálí, používá také denní krémy s ochranným faktorem, které její pleť navíc ochrání i před volnými radikály. Hollywoodská kráska je proslulá i díky svým hustým zlatým vlasům, které jsou plné života a mají stále objem. Používá speciální jemnou olejovou texturu od Kérastase, která dokonale scelí a vyživí konečky. I vy můžete mít křtici alá Gossip Girl, použijte žehličku na vlasy nastavenou na střední stupeň, pokud vlasy zahřejete příliš, budou pro tento vzhled až moc rovné, u konečků vlasů žehličku protočte, získáte tak lehké vzdušné vlny. Pro získání objemu kartáčujte vlasy od kořínků po konečky, vždy od spodních pramenů.

HVĚZDNÁ VÝBAVA:

Elixir Ultime Kérastase, 780 Kč

Pure Matt-Brusher Oil Control, Garnier, 150 Kč



Hydreane BB krém, La Roche-Posay, 380 Kč



HVĚZDNÁ VÝBAVA:

Sublime Glow, L'Oréal, 119 Kč



Pillow Proof BLOW DRY Express Primer, Redken 500 Kč



Pillow Proof BLOW DRY Two day extender, Redken, 500 Kč



JENNIFER LOPEZ

„Nejsem z těch, které používají spousty luxusních produktů nebo takových věcí. Nic příliš luxusního, za co utratíte hromady peněz, o čem si lidé podle mě myslí, že dokáže mnoho, mnoho nedokáže,“ říká Jennifer Lopez. Drží se jednoduchých pravidel, jako je nechodit moc na slunce, nepít často alkohol a nekouřit. Je přesvědčená, že její pleť nejvíce pomáhá dodržování pitného režimu a také se snaží dost spát. Přesto si uvědomuje, že její pleť už potřebuje speciální péči. Jejím tajemství je speciální sérum s protiúnavovým efektem, které dokáže simulovat 9 hodin spánku. Používá také čisticí mléka, která jsou vhodnější než mycí gely, protože tolik nevysušují. Dává přednost kosmetice obsahující arganový olej, protože je to silný antioxidant, který chrání pleť před vnějšími negativními vlivy a působí přímo na tvorbu kolagenu a elastinu. Pečuje také o oční okolí. Oblíbila si oční sérum s mimořádnými účinky látek extrahovaných z růže s okamžitým účinkem, po jehož použití



Ve 40

se vrásky redukuje o 13%. Pozornost věnuje i pokožce celého těla, kterou denně potírá pomerančovým olejem s vitamínem E, který je známý pro své antioxidační účinky. Používá ráda také olej z meruňkových jader bohatý na omega 6 mastné kyseliny (chrání před volnými radikály) a na vitaminy A a E – mocné antioxidanty a sezamový olej bohatý na mastné kyseliny a na vitamin E, který má regenerační a zvláčňující vlastnosti, které udržují hydrataci pokožky. Tyto oleje používá namísto masky jednou týdně i na vlasy.

HVĚZDNÁ VÝBAVA:

Luminescence Cc Color Control Bright Moisturizer Spf 35, Giorgio Armani, 1125 Kč



Absolue L'Extrait Regenerating Ultimate Eye Contour Ritual, Lancôme, 8500 Kč



Olej dokonalosti Pomerančové dřevy, Roger & Gallet, 320 Kč



HVĚZDNÁ VÝBAVA:

Initialiste Kérastase, 925 Kč



Liftactiv Advanced Filler, Vichy, 799 Kč



Clarisonic Mia 2 Pink 3, 880 Kč



V 50

INES DE LA FRESSANGE

Osobitá, elegantní, s notnou dávkou ženského šarmu a tak trochu jiná, to je Ines de la Fressange. Při pohledu na ni by rozhodně nikdo netipoval, že jí je 56 let, možná je to skvělou genetikou nebo velmi pečlivou péčí, že tato dáma působí stále tak svěže. Ines si je vědoma, že čas nelze zastavit. Aby tedy alespoň pozastavila prohlubování mimických vrásek a tvorbu tzv. kožních řas a záhybů, tak svou pokožku hýčká především hydratací a ochraňuje ji před sluncem. Používá krémy, které obsahují Pro-Calcium a mateří kašičku. Látky nejenže posilují pleť, obnovují její podpůrný systém, ale také ji vyživují díky vysokému obsahu proteinů, vitamínů a lipidů. Naučila se používat také speciální kartáček pro sonické čištění pleti Clarisonic, pomocí kterého pleť dokonale vyčistí, prokrví a také rozmasíruje. Pokožka jí to oplácí pružností. V souvislosti s úbytkem ženských pohlavních hormonů musí také chránit vlasy přes vysušování. Proto používá sérum, po kterém jsou vlasy okamžitě odolnější a nelámou se. Co se týče líčení, Ines má nádherné pronikavě tmavé oči, proto když někde vyráží, tak si je vždy ještě lehce zvýrazní, aby pak ve světlech fotoaparátů a kamer ukázala nenuceně svůj půvab a uhrančivý pohled.



1 KOLORKA

Bílým perleťovým stínem vytáhněte vnitřní koutek. Poté naneste po celém horním víčku růžový stín, který nechte přecházet ve fialovou. Tou začněte vykreslovat „věčko“ ve vnějším koutku. Spodní linii řas ohraničte modrým stínem.

2 DUHA

Přeneste na víčko všechny barvy duhy. Zlatým stínem ozdobte celé spodní víčko a první třetinu od koutku pod linií spodních řas. V oblouku udělejte stínem tmavě modrou linku. Těsně nad ní vedte tlumenou fialovou a obě rozsofťujte do sebe. Těsně pod obočí naneste meruňkový stín s leskem.

3 SLUNEČNÍ ZÁŘE

Víčka jako sluncem protkaná vytvoříte pomocí dvou odstupňovaných žlutých stínů. Světlejší naneste na celé spodní víčko. V místě přechodu spodního a horního víčka vykreslete tmavším ze stínů linku a rozsofťujte ji.

4 PŘÍLIVOVÁ VLNA

Začněte vytažením koutku bílým perleťovým stínem a nechte ho zapustit do studené modrofialové. Potom pokračujte sytým tyrkysem ve středu víčka. Před tyrkys naneste zlatý stín,

POP ART BOŘÍ MÝTY o dosavadních pravidlech v líčení. Dovoluje maximální zvýraznění očí a zároveň rtů a jako bonus i diametrálně odlišné nehtíky.



za něj potom zelenou perleť. „Věčko“ vytáhněte středně modrým stínem. Linku vedte do ztracena až k vnitřnímu koutku.

5 LETNÍ BOUŘKA

Velmi decentního sofistikovaného looku docílíte, pokud celou plochu víčka ozdobíte béžovým stínem s leskem. „Věčko“ a záhyb pohyblivé části víčka potom vystínujete tmavě hnědým studeným stínem a pod spodní linii řas nanese silnou linku v tyrkyssu.

POP art

PASTELOVÉ TÓNY JSOU LETNÍ EVERGREEN! VYUŽIJTE JEJICH NEKONEČNÝCH MOŽNOSTÍ A PROMĚŇTE SVŮJ MAKE-UP V DOKONALÉ MISTROVSKÉ DÍLO!

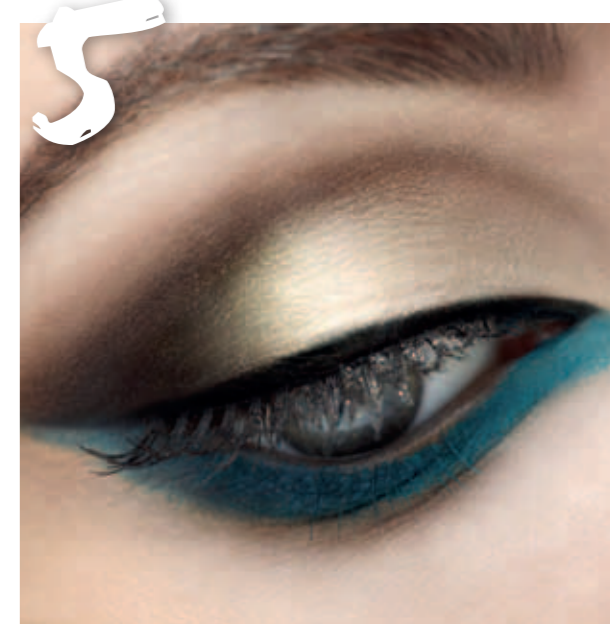
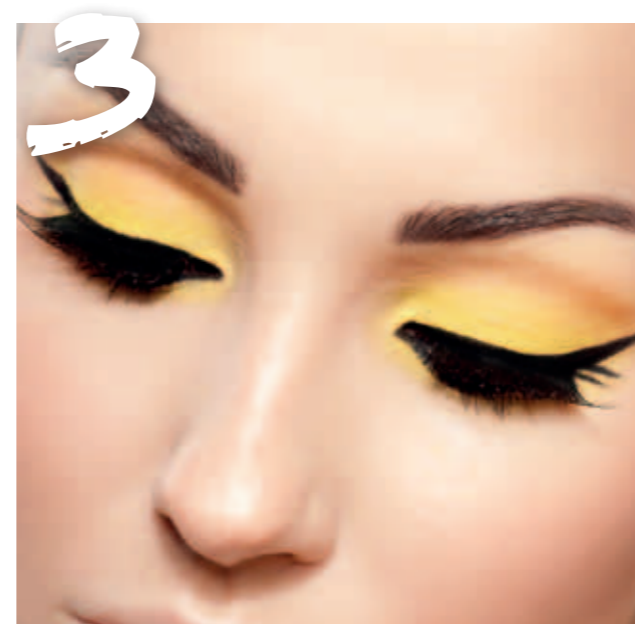
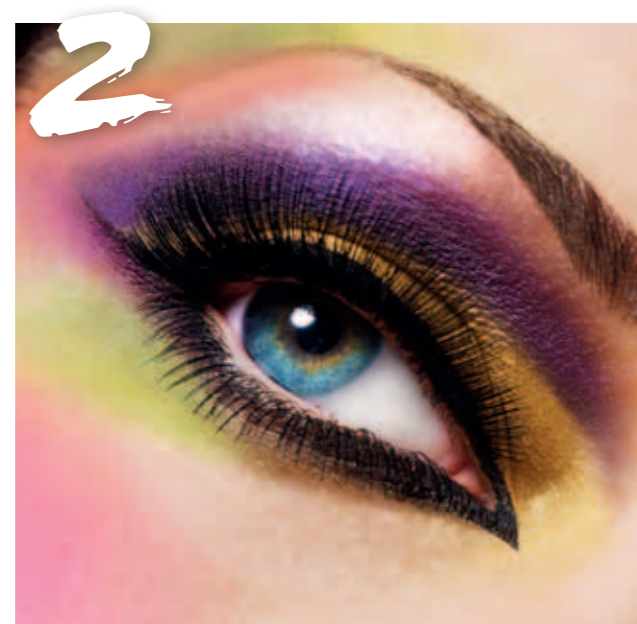
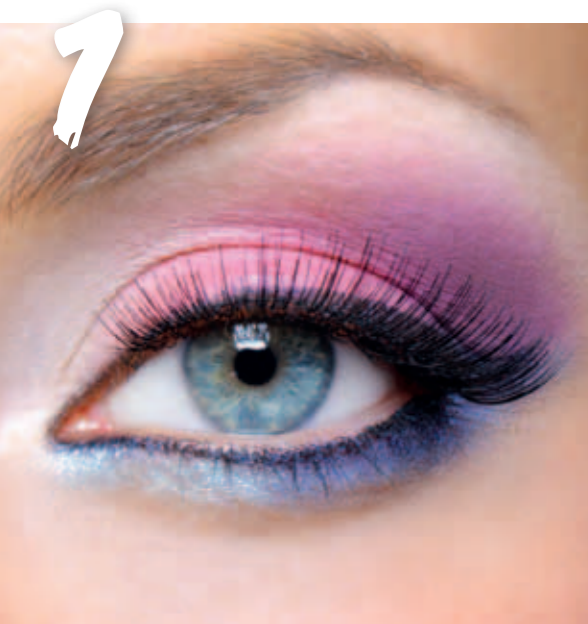
připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

BAREVNÝ POHLED NA SVĚT

Dominantou pop artového líčení jsou výrazně vybarvená víčka. Pojměte je jako čisté plátno a začněte tvořit. Efekt můžete umocnit horní a spodní linkou v barvě karbonitu. Nebojte se použít ani dvě vrstvy řasenky. U pop artu se na přirozenost rozhodně nehraje.

BAREVNÁ PALETA

Ve vaší pop artové výbavě by měly převládat oční stíny v sytém pastelů – růžové, fialové, modré. Skvěle vypadá i žlutá nebo zelená. Na rty volte odstín růžové nebo fialové. Sytý růžový pastel použijte i na zvýraznění lících kostí.





DÁMSKÁ ZÁLEŽITOST

MEXX SUMMER EDITION WOMAN – květinovo-ovocná vůně se otevírá šťavnatými akcenty hrušky a exotických listů ananasu. Mirabelka v kombinaci s radostnou vůní frézie a magnólie šumí v srdci a smyslný základ kombinuje krémové santalové dřevo a měkké pižmové tóny. Zkrátka optimistický a sebevědomý koktejl pro ženy jako je jedna z nejlepších dánských modelek a ambasadorka vůně Maria Gregersen.

CENA OD: 450 Kč



CENA OD: 439 Kč

Nová vůně **SEX AND THE CITY BY DAY** byla stvořena pro sebevědomé a sexy ženy, které milují velkoměsto, jsou zajímavé, úspěšné a nezávislé stejně jako hrdinky stejnojmenného seriálu. Originální parfém zachycuje energii a jedinečný styl, který ztělesňuje New York City. Čerstvé tóny italské mandarinky, šťavnatého krvavého pomeranče, červených a růžových bobulí a jemný nádech mučenky, to vše tvoří hlavu vůně. Srdce této vůně je ženské, jemné a květinové díky výtažkům z listů jasmínu, gardénie a pomerančových květů. Sametové pižmo, santalové dřevo, karamel a jantar v základu parfému přispívají ke konečnému dojmu jemnosti, stylu a elegance.

připravila: redakce,
foto: Shutterstock, archiv firem

OMLAZENÍ

PLEŤOVÉ TONIKUM DR. HAUSCHKA patří k základním péčím přípravkům a je vhodné pro normální, suchou a citlivou pleť. Podporuje běžné funkce pokožky, posiluje látkovou výměnu, reguluje objem vazivového vlákna a dodává pokožce svěží vzhled. Výtažky z úročníku a vilínu pleť revitalizují a podporují její pružnost. Pravidelným používáním se zjemňují póry a pleť se detoxikuje. Jemný a čerstvě vonící sprej je obzvláště vhodný k osvěžení pleti kdykoliv během dne doma nebo na cestách a také k zafixování make-upu.

CENA: 490 Kč



CENA: 590 Kč

Krycí tyčinka pod oči s protivráskovým efektem **PHYRIS TIME CONTROL CONCEALER** zřetelně redukuje zarudnutí, drobné vady a mimické vrásky. Znamky únavy a stresu se snižují a pokožka vypadá viditelně mladistvější a svěžejší. Vybraný odstín je vhodný pro všechny typy a tóny pleti. Použití: aplikujte před nanesením BB krému nebo make-upu v celé oblasti pod i nad očima. Rozzářte tím celou oční partii. Jemně prstem vklepejte a následně aplikujte make-up. Krycí tyčinku lze použít také v celé obličejové oblasti (čelo, nasolabiální vrásky, horní víčka, křídla nosu).

VLNOBITÍ

Natáčení za pomoci tepla konečky oslabuje. Proto je před kulmováním ošetřete. **GLISS KUR OLEJOVÁ ESENCE 6 V 1** je skutečně multifunkčním pomocníkem vhodným pro všechny typy vlasů. Kombinace luxusních ingrediencí, k nimž patří cenný arganový olej, marulový olej, olej z plodů pequi a olej z květů tiaré, přináší šest skvělých výhod: intenzivně pečuje o vlasy a chrání je proti působení horkého vzduchu při upravování, dále působí proti krepatění a lámavosti vlasů, čímž jim dodává zdravý vzhled a hebkost na dotek. Zároveň jsou vlasy díky tomuto přípravku okamžitě poddajnější a méně náchylné k třepení konečků. Gliss Kur Million Gloss Crystal Oil zase propůjčuje vlasům mdlým a bez lesku oslnivou zářivost. Složení s koncentrovaným elixírem vlasům dodá třpytivé odlesky. Při pravidelném používání se povrch vlasů zacelí a vlasy tak dlouhodobě získají zářivý vzhled a trvalý lesk.

CENA: 199 Kč



KÓNICKÁ KULMA PHILIPS vám zajistí bezstarostné tvarování účesu a také zdravé vlny a kadeře. Je vybavena jemným kontaktním povrchem, který zabraňuje přímému spálení ruky nebo vlasů. Unikátní kontrolka vás upozorní, jakmile je kulma připravena. Kulma od Philips má i digitální nastavení teploty pro přizpůsobení vašemu typu vlasů.

CENA V SÍTI
EURONICS: 1199 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, AKNĚ A DALŠÍ KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ, A TAKÉ REDUKUJE TUKY.



Saloos naturcosmetic **CPK bio** 1. výrobce certifikované přírodní bio kosmetiky v České republice

Bio tělové peelinky

Mořská sůl, pečující rostlinné bio oleje v kombinaci s exkluzivními přírodními éterickými oleji pro pevnou, sametově hebkou a vláchnou pokožku těla.

Novinka



K dostání v bioprodejnách, bylinkářstvích, zelených lékárnách, specializovaných dárkových prodejnách aj.

www.saloos.cz

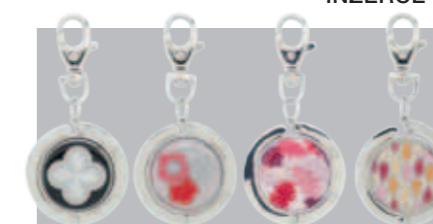
INZERCE



TAJNÉ ZÁPISKY.

Elegantní zápisníky inspirované symbolikou Pařížanky. Zapište si svá dobrodružství. Cena 690,- Kč. Exkluzivně na www.emotio.cz.

INES DE LA FRESSANGE
PŘEDSTAVUJE
NOVINKY ROKU 2014.
NECHTE SE UNĚST
SVÝMI EMOCEMI.



ZAVĚŠENO V MÓDNÍM NEBI.

Už nikdy nemusíte odkládat kabelku na zem. Vyberte si některý s designových háčků od francouzské módní ikony. Cena 450,- Kč. Exkluzivně na www.emotio.cz.

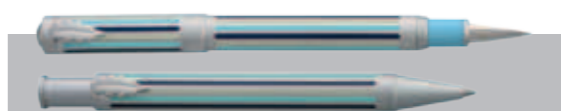


ELEGANTNÍ ŠVÝCARSKÉ HODINKY

E604 značky a.b.art. Barevná kombinace červené a černé zaujme na první pohled. S těmito hodinkami nikdy nevyjdete z módy. Cena 6.600,- Kč. Exkluzivně na www.emotio.cz.



KOVOVÉ CHLADNÁ NOC. Večerní kolekce Lucky quartet vyniká puristickým designem, který zaútočí na vaše srdce kombinací tlumivé barvy a chladného kovu. Cena 1.390,- Kč za kuličkové pero. Exkluzivně na www.emotio.cz.



JAKO LETNÍ DEN. Nová kolekce Stripes quintet se představuje v pastelových barvách. Cena 1.500,- Kč za plnicí pero a 1.350,- Kč za kuličkové pero. Exkluzivně na www.emotio.cz.

a.b.art
swiss madeInes
de la FressangeEmotio
la collection de objets utiles et amusants



SLUNEČNÍ záležitosti

SLUNEČNÍ PAPSRY PŘINÁŠÍ SVĚŽEST. UŽIJTE SI NĚŽNÉ BARVY OKOŘENĚNÉ TEMPERAMENTNÍMI VZORY, KTERÉ JE KATAPULTUJÍ DO ASTRONOMICKÝCH MÓDNÍCH VÝŠIN.

připravila: Jana Elfmarková, foto: Marks&Spencer



HVĚZDNÁ KOLIZE

Léto ovládnou něžné pastely a květinové vzory. Když se tyto dvě módní kapacity spojí, vytváří neodolatelný tandem trendů, které nebudete chtít odložit. Prim hraje sírová nebo citronová žluť, která skvěle vyniká podtržena kovovými doplňky.

VÝSTUP NA MACHU PICCHU

Nejen doplňky ovládají geometrické motivy či inspirace aztéckou kulturou. Jejich neobvyklé párování se snovými květinovými vzory, lehkými materiály a jemnými barvami má zajímavý a neokoukaný náboj.



HRA LETNÍHO VÁNKU

Maxidélka je v létě to pravé! Lehoučké, průsvitné, vícevrstvé i jednoduché sukně a šaty, které na každém kroku hrozí příšlapnutím, jsou opravdovou módní nutností. Pastely, bílá a tělové tóny ještě podtrhnou jejich něžný look. Našlapujte ale zlehka, ať tě nádheře neublížíte!

VĚK NEVINNOSTI

Sněhobílá podívána od hlavy až k patě ovládla vedle dámských kolekcí i módu věnovanou silnějšímu pohlaví. Mužnost ale nositelům trošku nepraktické, ale okouzující bílé módy rozhodně neschází. Sluncem ošlehaná kůže totiž s bílou ladí naprosto dokonale.



PRUHY TROCHU JINAK

Zvířecím motivům nikdy nedá módní svět vale. Letošním létem se prožene stádo divokých zeber, jejich klasické, dokonale uspořádané pruhy ale tentokrát mohou tvořit zajímavé stříhové skládačky a nadchnou vás i jejich kombinace s dalšími, zdánlivě neslučitelnými, motivy.



V ZAJETÍ FLÓRY

Rozkvetlá zahrada ve vašem šatníku jistě získá zcela neochvějnou pozici. Kalhoty, topy, blůzy či kabátky obsypané pupaty všeho druhu jsou tak neodolatelné, že určitě nezůstanete jen u jednoho květovaného kousku. Novinkou je jejich kombinace s kovově lesklými materiály, které květům dopřejí punc luxusu.



POZVÁNKA NA ZMRZLINU

Více tónů jedné barvy dovede model povznést. Vybírejte z oku lahodících odstínů inspirovaných letním sluncem, osvěžující citronádou a sladoučkými ovocnými sorbety. Divočejší look dodá jemně vybarvené podívané nápadný doplněk ve výraznějším odstínu.

Pod vlivem LÉTA

HORKÉ DNY A VLAHÉ VEČERY JSOU IDEÁLNÍM OBDOBÍM PRO PROVĚTRÁNÍ LEHOUCÍCH MATERIÁLŮ PLNÝCH ČERSTVÉHO POVĚTRÍ A PRO PLEJÁDU BAREV A VZORŮ, KTERÉ TĚ VZDUŠNĚ PODÍVANÉ DODAJÍ ŠTÁVU: HLTAJE LÉTO PLNÝMI DOUŠKY? S TĚMITO KOUSKY JEJ PROŽIJETE NAPLNO – OD ZAČÁTKU DO KONCE...

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



Náramky s přívěsky, Bershka, 249 Kč



Overall s pruhy, s.Oliver, 1999 Kč



Zkrácená džínová bunda, Guess, info o ceně v butiku



Náhrdelník, červený řetěz, Mango, 599 Kč



Náušnice, Bershka, 199 Kč



Bílá kabelka, s.Oliver, 1699 Kč



Sukně s pruhy, New Yorker, 349 Kč



Červené sandály na platformě, Bershka, 999 Kč



Krajkové tenisky, Bershka, 899 Kč



Top se zmrzlinou, QS by s.Oliver, 699 Kč

Sluneční brýle, Roxy, 1975 Kč



Limetkový top, Pepe Jeans, 1190 Kč



Džínová košile s aplikacemi, F&F, 439 Kč



Bílý top, Mango, 799 Kč



Prošívaná bunda, Patrizia, info o ceně v butiku

Vzorované kalhoty, Zara, 999 Kč



Zebra pouzdrové šaty, Zara, 1499 Kč



Šaty s květinovými vzory, s.Oliver, 3599 Kč

Maxi šaty s motivy zebry, Guess, info o ceně v butiku



Květovaná maxisukně, KappAhl, 1299 Kč



Květované šortky, Debenhams, 899 Kč



Minisukně s aztéckými motivy, Pepe Jeans, 2890 Kč



Pásek se zebřímí motivy, Pepe Jeans, 1290 Kč



Kabelka, Aldo, 1299 Kč

Balerinky s broukem, Aldo, 1399 Kč



Kabelka s květy a kameny, Andy Varhol, Pepe Jeans, 2290 Kč



Puntikované kalhoty, s.Oliver, 1699 Kč



Šaty, Patrizia, info o ceně v butiku





PLÁŽOVÝ dresscode

VYBERTE SI PLAVKY, KTERÉ DOKONALE PODTRHNOU VAŠE KŘIVKY, A UŽIJTE SI LÉTO JAKO NIKDY PŘEDTÍM.

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

CHLAPECKÁ POSTAVA



Neonový pásek, Reserved, 299 Kč

Náhrdelník s korálky, Reserved, 399 Kč

Bikiny s havajskými květy, Debenhams, 1099 Kč

Náhrdelník, F&F, 199 Kč

Náhrdelník s peříčky, Ann Christine, 159 Kč

Horní díl plavek, Roxy, 1000 Kč

Spodní díl plavek, Roxy, 890 Kč

Sandálky, Tamaris, 1299 Kč

Menší prsa skvěle unesí jednoduchou trojúhelníkovou podprsenku s výztuhou. Užší boky nažehňte tkaničkami nebo zdobením boků kalhotek.

POSTAVA PŘESÝPACÍ HODINY



Klobouk, Ann Christine, 349 Kč

Náhrdelník, Mango, 799 Kč

Dvoudílné plavky s puntíky, Debenhams, 1499 Kč

Jednodílné plavky, Marks&Spencer, 1190 Kč

Námořnické plavky vcelku, Lindex, 799 Kč

Sandály na platformě, Aldo, 2999 Kč

Klasické ženské křivky skvěle doplní retro stříhy, které jsou letos opět v kurzu. Zvýšený pas spodního dílu plavek, kosticemi zpevněné košíčky podprsenky nebo jednodílné plavky v námořnickém duchu jsou pro vás tou ideální výbavou.

VÝRAZNĚJŠÍ DOLNÍ PARTIE/boky, stehna



Čelenka, Reserved, 299 Kč

Sluneční brýle, Aldo, 499 Kč

Horní díl plavek, KappAhl, 699 Kč

Spodní díl plavek, KappAhl, 399 Kč

Kabelka - koš, F&F, 349 Kč

Plavky s transparentní vsadkou, Marks&Spencer, 1490 Kč

Sandálky, Topshop, 1000 Kč

Tvarovanější zadeček spolehlivě zamaskují barevně kombinované kalhotky, chcete-li zároveň potlačit i širší boky a stehna, zkuste sexy stříh plavek s průsvitnými vsadkami, které upoutají pozornost poněkud výše...

HAVAJSKÉ dobrodružství



Sluneční brýle, Topman, 420 Kč

PÁNSKÉ KOLEKCE TEPOU DIVOKÝM RYTMEM PROSLUNĚNÉ KARIBSKÉ ROMANTIKY, JACHTAŘSKÝCH ZÁVODŮ A SURFAŘSKÉHO VOLNOMYŠLENKÁŘSTVÍ. TAK NA CO SE LETOS CÍTÍTE, PÁNOVÉ?

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



Mikina s kapucí, s.Oliver, 999 Kč

Bílý pulovr, KappAhl, 1099 Kč

Triko s dlouhým rukávem a knoflíčky, New Yorker, 649 Kč

Šortky s potiskem, Next, 1050 Kč

Plátěné šortky, Marks&Spencer, 699 Kč

Plátěné mokasíny, Debenhams, 1199 Kč

Surfařské plavky, Quiksilver, 1890 Kč

Džínové šortky, s.Oliver, 1399 Kč

Slamák, Next, 549 Kč

Kšiltovka, Jack&Jones, 599 Kč

Textilní pásek, Jack&Jones, 399 Kč

Sada náramků, Topman, 460 Kč

Plátěná batůžek, Marks&Spencer, 1299 Kč

Šátek, Reserved, 499 Kč

Havajská košile, Quiksilver, 1390 Kč

Plátěná košile s pruhy, Quiksilver, 1500 Kč

Polo triko, Marks&Spencer, 999 Kč



NEVĚŘÍTE? PŘESVĚDČÍME VÁS. S NÁMI PRONIKNETE DO TAJŮ EXOTICKÝCH KOŘENÍ A DOZVÍTE SE, ŽE VŠECHNA TA SEMÍNKA, TOBOLKY, ODDENKY A PLODY NEJSOU JEN PRO CHUŤ, ALE I PRO ZDRAVÍ A KRÁSU.

připravila: Dita Kočová, foto: Shutterstock

KOŘENÍ je život

VĚDĚLI JSTE, ŽE SPRÁVNĚ KOŘENIT POKRM VÁM MŮŽE POMOCI...

- ...harmonizovat trávení?
- ...spalovat tuky?
- ...ozvláštnit příliš fádňící pokrmy?
- ...nastartovat metabolismus?
- ...vstřebávat správně živiny z potravy?
- ...mít svěžší dech?
- ...cítit se celkově lépe?



Některé druhy koření se už odedávna vyvažovaly zlatem a hospodyňky si snítky šafránu, lusky vanilky nebo tobolky kardamomu chránily ve spížích jako oko v hlavě. I když se nás už dnes netýká nedostatek, stále jsou některé orientální druhy koření v našich končinách těžko k sehnání a mají proto nádech něčeho svátečního. Máte chuť ozvláštnit jídelníček něčím neobvyklým? Lákají vás chutě Orientu, Asie nebo Afriky? Jak se ale zorientovat ve všech těch cizokrajných přísadách? Neodvažujete se pustit do některého ze zajímavých jídel, které jste ochutnali na cestách? A konečně - sílu koření můžete vyzkoušet i při svém redukčním úsilí! Koření dodá vašim „dietním“ jídlům, která vám mohou připadat příliš fadňící, nový rozměr a chuť. Co třeba přidat do kávy, kterou si teď pravděpodobně dopřáváte bez cukru i mléka, špetku kardamomu nebo skořice? Nová chuť vás zaujme a odvede pozornost od nezvyklé hořkosti nápoje. Přichystali jsme pro vás několik tipů a triků ze světa koření.

KOŘENIT JE ZÁBAVA

Silně aromatické přísady a koření mají domovinu v horkém podnebném pásmu, střední Evropa není na výrazné, pálivé nebo velmi aromatické pokrmy zvyklá. Současné stravovací trendy akcentují jednoduchou úpravu jídel, jemné chutě, přirozenou chuť surovin a využití zelených bylinek a dalších čerstvých ingrediencí. Ale proč se nevydat trochu proti proudu? Kořenění jídel v orientálním stylu (často mix pěti až deseti druhů koření) je pro nás Evropany, tak trochu alchymíí. Pro používání výrazných koření mají v pro nás exotických končinách nejen vlohy, ale i dobré důvody – díky perfektně nakombinovaným směsím dosahují ozvláštnění někdy jednotvárných jídel a některé druhy koření mají schopnost zahnat nechutenství, časté v úmorných vedrech, jiné zase umí chuť k jídlu oslabit a pálivé přísady jako chilli, zázvor, kurkuma a mnohé další zase pomáhají bojovat s případnými bakteriemi obsaženými v potravinách, které v teple rychleji podléhají zkáze. Objevte netušené způsoby úpravy jídel! Koření je zábava!

HARMONIZOVAT TRÁVENÍ

Ačkoliv je známe, že koření dodává pokrmům hlavně chuť a vůni, to, že automaticky vhodíte do vody, ve které se vaří brambory, kmín, a že rýži dusíte pod pokličkou s hřebíčkem, má i jiné důvody – právě toto jsou příklady užití koření pro jejich léčivé účinky, konkrétně účinky harmonizující trávení. I když spojení kmínu a brambor je v našich končinách známe, už méně se ví, jak připravovat správně třeba luštěniny. Vyplatí se proto, si pro radu odskočit do Indie, kde má konzumace luštěnin velkou tradici. Indové vědí, že působení každé potraviny lze posílit, anebo naopak utlumit kořením, poradí i ohledně využití černého hořčičného semínka (u nás málo známého), kurkumy nebo římského kmínu. V arabských zemích jsou zase specialisté na koření jako je skořice, badyán nebo kardamom. Pojďme se podívat na to, proč by kurkuma, koriandr nebo kardamom měly zdomácnět i ve vaší kuchyni a jak vám mohou pomoci třeba i k ideální postavě nebo „jenom“ k tomu, abyste se cítili lépe.

LUŠTĚNINY NEJSOU STRAŠÁK

Konzumace luštěnin zůstává v našich končinách stále záležitostí spíše okrajovou. Jde však o velmi prospěšný zdroj rostlinných bílkovin a jídlům navíc dodávají specifickou strukturu i chuť. Z obav před nadýmáním je často nezařazujeme do jídelníčku nejen během snahy o shození nějakého toho kila navíc, ale ani v normálním režimu a to je škoda. Nepříjemně nafouklému břichu, pocitům nepohodlí a často i viditelně zvětšenému objemu v pase se vyhnete, pokud při přípravě luštěnin i několikrát vyměníte vodu, ve které se namáčely (luštěniny, kromě červené čočky, vždy raději namáčejte) i tu, ve které se vařily. Mohou pomoci i další triky, jako solit až po uvaření, ale zejména také volba vhodného koření. Potraviny, které nadýmají, vařte se semínky fenýklu. Můžete zkusit také koriandr (semínka), anýz a samozřejmě i český a římský kmín. Fenýkl (sušená semínka), kromě toho také snižuje chuť k jídlu (ale údajně i na sex).

POMOCNÍCI PŘI HUBNUTÍ

Pokud se snažíte o redukci hmotnosti, přizvěte si na pomoc i černé hořčičné semínko – drobné černé kuličky seženete ve specializovaných obchodech a špetka vhozená do rozpáleného oleje (před přidáním dalších surovin) napomůže lepšímu vstřebávání tuku. Má také schopnost prokřivit trávicí trakt a povzbudit tak metabolismus. Používá se hojně například v indické kuchyni. Známým, a údajně též vědecky dokázaným, faktem je, že se vám metabolismus a trávení zrychlí po konzumaci pálivého jídla. Podle některých studií tak chilli prokazatelně spaluje tuky. Přidáním chilli papriček (jde vlastně o různé odrůdy paprik) nebo různých pepřů do jídel se můžete rychleji přiblížit své vysněné postavě. Pozor ale na množství! Předávkování může být i nebezpečné – může způsobit trávicí potíže, silné křeče a vyskytnou se také alergie. Pomocníkem může být i pikantní zázvor (čerstvý), který pomůže povzbudit činnost střev. Má i detoxikační a protizánětlivé účinky a pomůže také při vstřebávání bílkovin. Tuto schopnost má i pikantní, sytě žlutá kurkuma. Špetku kurkumy proto přidávejte do tučných jídel.



SEMÍNKA FENÝKLU ZAŽENOU HLAD

Když vás honí mlsná, zkuste rozkousat semínka fenýklu. Zahání totiž hlad. Lněné i sezamové semínko, přidané do ranních cereálií nebo do jogurtu, pomůže zase v boji proti zácpě. Dokáže pročistit a rozpohybovat střeva hned po ránu. Jestliže vás trápí špatné zažívání a bojujete s nepříjemnostmi způsobenými špatnou činností střev, vhodným pomocníkem je také skořice (pozor na ni v těhotenství). Při dietě využijete i diuretických vlastností některých koření. Nezřídka má vaši neubývající tělesnou hmotnost na svědomí i přílišné množství vody v těle. Pokud tedy potřebujete odvodnit, z koření vsadte na kardamom, v arabských zemích se špetka s oblibou přidává do kávy. Dvě tři tobolky také můžete přidat do hrnce, ve kterém vaříte rýži.

DÁVKUJTE SPRÁVNĚ

Nezapomeňte na správné dávkování. Pokud nejste na výrazná koření zvyklí, testujte nejprve pomalu, jaké množství snese váš organismus. Myslete na to, že různé druhy koření jsou vlastně přírodními léky, používají se ve farmaceutickém průmyslu a ve vyšších dávkách a ve speciálních úpravách (ve formě odvaru apod.) i při domácí léčbě některých neduhů – zde je však nutné držet se návodu na přípravu. Pro použití koření v kuchyni vám obvykle postačí mnohem menší dávky než při jeho využití při „léčení“ – nejčastěji špetka, množství na špičku lžičky či celou čajovou lžičku. Zejména u ostrých přísad buďte opatrní, také v těhotenství nebo při omezení vyplývajících z některých nemocí se nedoporučuje konzumace některých druhů. Sledujte proto vždy recept, doporučení zkušeného kuchaře a hlavně reakce vlastního organismu – jen tak svému zdraví prospějete, svoji kuchyni ozvláštníte a začnete se po konzumaci některých jídel cítit lépe. Koření má v kuchyni své stálé místo! ■



MARINOVANÁ ČERVENÁ ŘEPA PLNĚNÁ ŠLEHANÝM KOZÍM SYREM



PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 2 STŘEDNĚ VELKÉ ČERVENÉ ŘEPY
- ▶ 0,1 ML BALSAMIKOVÉHO OCTA
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MEDU
- ▶ 20 G MÁSLA
- ▶ 300 G KOZÍHO SYRA TVAROHOVÉHO TYPU
- ▶ 50 G ZAKYSANÉ SMETANY
- ▶ 0,5 DL BÍLÉHO VÍNA
- ▶ PAŽITKA NEBO „PERSILKA“ (PLOCHOLISTÁ PETRŽEL)
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SALÁTY (MIX HOŘKÉ A SLADKÉ) CCA 4 HRSTI
- ▶ PISTÁCIOVÉ OŘÍŠKY
- ▶ SŮL

KALORICKÉ HODNOTY:

325 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 11 %
SACHARIDY 50 %
TUKY 39 %

PŘÍPRAVA:

Omyjeme a uvaříme řepu ve slupce (al dente) a necháme vychladnout. Mezi tím si připravíme marinádu. V hrnci zahřejeme máslo, na kterém rozpustíme med a zalijeme octem. Osolíme. Zredukujeme pomalým vařením na 1/3 původního obsahu, až vznikne sirup, který odstavíme. Řepu oloupeme a nakrájíme na tenké plátky, které vkládáme do vhodné nádoby tak, aby se navzájem nepřekrývaly, a štětcem postupně nanášíme marinádu. Nádobu uzavřeme potravinářskou fólií a necháme odležet. Kozí sýr pomalu vyšleháme se zakysanou smetanou, trochou bílého vína, přidáme nasekanou pažitku, olivový olej a osolíme. Na talíř položíme 4 plátky řepy a pomocí cukrářského sáčku nastříkáme na každý zvlášť kozí sýr a přiklopíme plátkem řepy, až nám vzniknou „otevřené ravioly“. Ozdobíme trhanými saláty, které jsme promíchali s olivovým olejem a trochou soli, pokapeme zbylou balsamicovou redukcí a posypeme drcenými pistáciemi.

CLUB HOTEL
DALIBORKA
HOTEL & RESTAURACE

Recept Jindřicha Čápa, šéfkuchaře
Restaurantu Daliborka a Club hotelu Daliborka

připravila: Kateřina Stárková a externí spolupracovníci,
foto: Club hotel Daliborka (3), Shutterstock

GRILOVANÁ VEPŘOVÁ PANENKA NA HŘÍBKOVÉM RIZOTU



KALORICKÉ HODNOTY:

659 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 47 %
SACHARIDY 32 %
TUKY 21 %

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 800 G PANENKY
- ▶ 1 DL OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ SNÍTKA TYMIÁNU
- ▶ 400 G KULATOZRNNÉ RÝŽE (ARBORIO)
- ▶ 1 L KUŘECÍHO VÝVARU
- ▶ 100 G SUŠENÝCH HUB
- ▶ 60 G ŠALOTKY
- ▶ 1 DL BÍLÉHO VÍNA
- ▶ 50 G MÁSLA
- ▶ 100 G PARMEZÁNU
- ▶ SŮL, PEPŘ

PŘÍPRAVA:

Houby namočíme, aby změkly. Panenku naložíme do směsi z olivového oleje, tymiánu a pepře a necháme v chladu odležet. V hrnci rozpálíme 3 lžíce olivového oleje, přidáme nejemno nakrájenou šalotku a lehce zpěníme. Přisypeme rýži a osmahneme. Zalijeme vínem, promícháme a necháme odvařit alkohol. Podle chuti osolíme a postupně přilíváme vývar tak, aby byla rýže stále ponořená. Vaříme na mírném plameni a stále mícháme. Mezi tím si rozpálíme pánev nebo gril a osolenou panenku ogrilujeme ze všech stran a dopečeme v rozehtáté troubě na cca 180 °C 7–8 min. V poslední fázi, kdy je rýže „na skus“ přidáme houby a parmezán a vše provaříme. Oheň poté ztlumíme a v konečné fázi po troškách přimícháme máslo, které rizoto zjemní. Panenku vyndáme z trouby, necháme chvíli odstát a nožem nafilujeme (nakrájíme) na tenké plátky.

CLUB HOTEL
DALIBORKA
HOTEL & RESTAURACE

Recept Jindřicha Čápa, šéfkuchaře
Restaurantu Daliborka a Club hotelu Daliborka

PŘÍPRAVA:

Čerstvého tuňáka naškrábejte a smíchejte se šalotkou, olejem, sojovou omáčkou a limetovou šťávou. Osolte, opepřete, přidejte trošku chilli, promíchejte a nechte v ledničce odležet.

Mezitím si připravte mističky, vypláchněte je vodou a tuňáka do nich vmáčkněte. Pak ho snadno vyklopte a můžete ho dozdobit podle sebe. Podávejte s opečeným toastem, zakápnutým olivovým olejem.

TATARÁČEK Z TUŇÁKA



PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 300 G ČERSTVÉHO TUŇÁKA
- ▶ CELÁ ŠALOTKA
- ▶ POLÉVKOVÁ LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ POLÉVKOVÁ LŽÍCE SOJOVÉ OMÁČKY
- ▶ ŠTÁVA Z 1 LIMETY
- ▶ NADROBNO NASEKANÁ CHILLI PAPIŘKA PODLE CHUTI

KALORICKÉ HODNOTY:

175 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 50 %
SACHARIDY 37,5 %
TUKY 12,5 %

PŘÍPRAVA:

Žloutky vyšleháme s cukrem, přidáme smetanu a vanilková semínka, která jsme získali rozkrojením lusku a vyškrábáním špičkou nože. Na velmi mírném plameni zahříváme, dokud se nám cukr nerozpustí. Pozor, je velmi důležité, aby se krém nezačal vařit. Jinak se vám žloutky srazí a vznikla by vám míchaná vejce ve smetaně. Takto připravenou směs vlijeme do zapékacích misek, vložíme do vodní lázně – voda musí dosahovat do 2/3 výšky misky, a pečeme na 125 °C cca 30 min. Krém poté necháme vychladit. Nakonec jej posypeme hnědým cukrem a z vrchu prudce zapečeme.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 VEJCE
- ▶ 200 ML SMETANY
- ▶ 50 G BÍLÉHO CUKRU KRYSTAL
- ▶ 1 VANILKOVÝ LUSK
- ▶ 50 G HNĚDÉHO CUKRU

KALORICKÉ HODNOTY:

351 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 16 %
SACHARIDY 46 %
TUKY 38 %

CLUB HOTEL
DALIBORKA
HOTEL & RESTAURACE

Recept Jindřicha Čápa, šéfkuchaře
Restaurantu Daliborka a Club hotelu Daliborka

CRÈME BRÛLÉE





ZELENINOVÝ KRÉM S KOZÍM SÝREM

KALORICKÉ HODNOTY:

186 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 53 %
SACHARIDY 16 %
TUKY 31 %

PŘÍPRAVA:

Na olivovém oleji osmahneme cibulku nasekanou nadrobno. Přidáme česnek nakrájený na tenké plátky. Na zesklivatělou směs přidáme kostky brambor a celeru. Opraženou zeleninu zalijeme vodou a pod pokličkou vaříme do poloměkka. Poté přisypeme nakrájenou brokolici, špenát a pórek a necháme provařit do úplného změknutí. Zeleninovou směs rozmixujeme do hladka a propasírujeme. Polovinu kozího sýra nastrouháme a smícháme se smetanou. Tu do polévky vmícháme a prohřejeme, aby se sýr rozpustil. Druhou polovinu nakrájíme na kostičky a vhodíme do každé porce při servírování.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 1 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 2 JARNÍ CIBULKY
- ▶ 2-3 STROUŽKY ČESNEKU (DLE CHUTI)
- ▶ 150 G BRAMBOR
- ▶ 50 G CELERU
- ▶ 1 L VODY
- ▶ 250 G BROKOLICE
- ▶ 150 G ŠPENÁTOVÝCH LISTŮ
- ▶ 200 G PÓRKU
- ▶ 3 POLÉVKOVÉ LŽÍCE ZAKYSANÉ SMETANY 12 % TUKU
- ▶ 70 G KOZÍHO SÝRA
- ▶ SŮL, PEPŘ

PŘÍPRAVA:

Šalotku nakrájíme na drobno, fenykl a mrkev na kostičky. Připravíme si zeleninový vývar a nalijeme jej do pánve. Zeleninu do pánve přidáme a podusíme. Následně dochutíme solí a pepřem.

Filety z tresky osolíme a položíme do pánve na zeleninu. Poté podusíme na středně silném ohni pod pokličkou cca 15 minut do změknutí masa. Filety pokapeme limetovou šťávou a podle potřeby dochutíme solí a pepřem.

KALORICKÉ HODNOTY:

158 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 82 %
SACHARIDY 15 %
TUKY 3 %

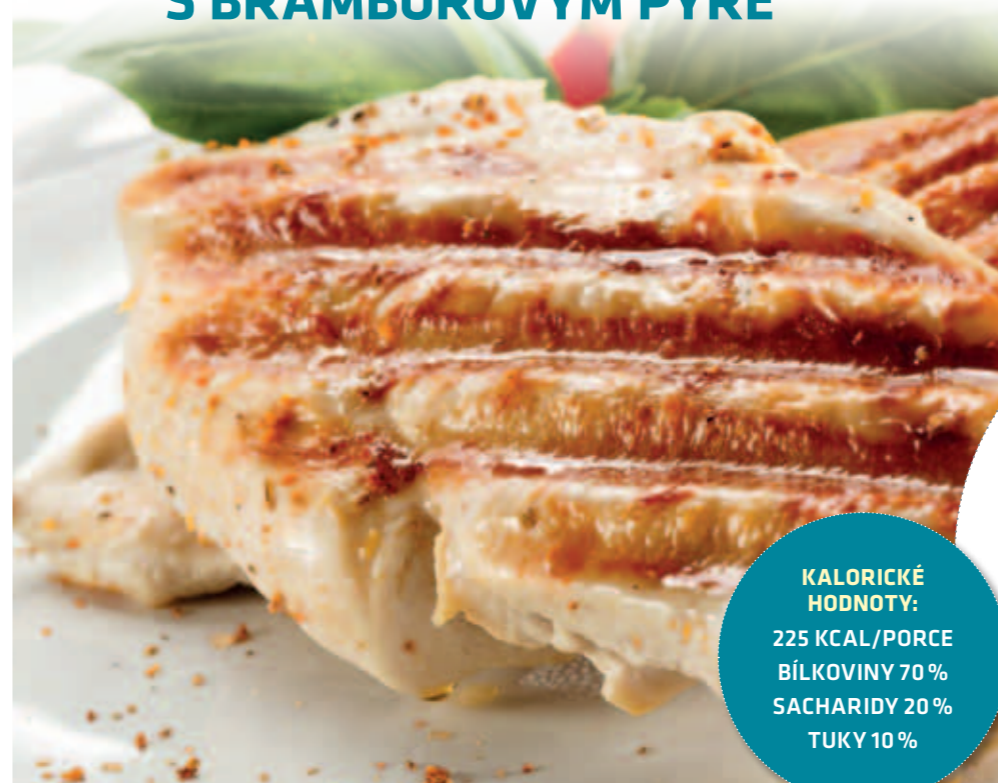
PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 FILETY Z TRESKY
- ▶ 1 FENYKL
- ▶ 1 AŽ 2 ŠALOTKY
- ▶ 1 MRKEV
- ▶ 1 BUJON DIETESSE.3 ROZPUŠTĚNÝ V 1 L VODY
- ▶ 1 LIMETA
- ▶ SŮL, PEPŘ

TRESKA S FENYKLEM A MRKVI



KUŘECÍ ŘÍZKY V JOGURTOVÉ MARINÁDĚ NA GRILU S BRAMBOROVÝM PYRÉ



KALORICKÉ HODNOTY:

225 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 70 %
SACHARIDY 20 %
TUKY 10 %

PŘÍPRAVA:

Olej, papriku, limetovou šťávu, šalvěj, sůl a pepř vmícháme do bílého jogurtu. Přidáme cibuli, česnek a chilli papričku – vše nasekané najemno.

Prsa omyjeme a nakrojíme mřížku na povrchu, aby chutě mohly prostoupit až do středu masa. Marinádu na prsa vylijeme a pod fólií necháme v ledničce uležet do druhého dne. Maso ogrilujeme. Po dobu grilování jej potíráme marinádou. Jako příloha se hodí zeleninový salát, pečený brambor se zakysanou smetanou a koprem nebo francouzská bagetka jemně posypaná parmezánem a opečená na roštu do křupava.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 KUŘECÍ PRSA
- ▶ 1 BÍLÝ JOGURT S 2,4 % TUKU
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ 3 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1 LŽÍČKA NADROBNO POSEKANÉ ČI SUŠENÉ ŠALVĚJE
- ▶ 1 LŽÍČKA ČERVENÉ PAPIRKY
- ▶ ŠTÁVA Z ½ LIMETY
- ▶ 2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ ¼ STŘEDNĚ VELKÉ CHILLI PAPIŘKY
- ▶ SŮL, PEPŘ

PŘÍPRAVA:

V trochu teplé vody rozpustíme med, přidáme stéviu a uvaříme sirup. Po vychladnutí přelijeme do mísy. Ananas mezitím nasekáme nadrobno nejlépe v kuchyňském robotu a do mísy přidáme. Nakonec přidáme jogurt a šťávu. Směs promícháme, nalijeme do zmrzlinových formiček nebo skleniček a dáme zamrazit.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 LŽÍCE STÉVIE
- ▶ 1 LŽÍCE LIMETKOVÉ ŠTÁVY
- ▶ PŮL HRNKU VODY
- ▶ 1 LŽÍCE MEDU
- ▶ 3 BÍLÉ SMETANOVÉ JOGURTY (1 KS 150 G)
- ▶ 1 VELKÝ ANANAS (CCA 1KG)

KALORICKÉ HODNOTY:

262 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 8 %
SACHARIDY 71 %
TUKY 21 %

ANANASOVÁ ZMRZLINA





PALAČINKY Z TVAROHOVÉHO TĚSTA S BYLINKAMI

Za 31 Kč

PŘÍPRAVA:

Těsto na palačinky připravíme z vejce, které ušleháme s tvarohem, moukou, mlékem a solí. Necháme jej 10 minut odpočinout. Bylinky opláchneme, nakrájíme nadrobno a vmícháme do těsta. Palačinky smažíme na kávové lžičce olivového oleje do zlatova z obou stran. Podávat je můžeme se zakysanou smetanou, uzenými plátky lososa a čerstvým zeleninovým salátem.

KALORICKÉ HODNOTY:

177 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 29 %
SACHARIDY 54 %
TUKY 17 %

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 100 G MĚKKÉHO NÍZKOTUČNÉHO TVAROHU
- ▶ 1 VEJCE
- ▶ 80 G HLADKÉ MOUKY
- ▶ 2 DL POLOTUČNÉHO MLÉKA
- ▶ 1/2 HRSTI MIXU BYLINEK (PAŽITKA, LIBEČEK, PETRŽELKA, ESTRAGON, ROZMARÝN, BAZALKA)
- ▶ 150 G JOGURTU (OLMA KLASIK)
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ NA SMAŽENÍ
- ▶ SŮL, PEPŘ



PŘÍPRAVA:

Rajčata, mozzarella a celer nakrájíme, dáme do mísy a zakápneme olivovým olejem a balsamikem. Chléb natrháme na menší kousky, pokapeme olejem a rozprostřeme na plech na pečicí papír. Při teplotě 180 stupňů necháme v troubě po dobu 8 minut péct do křupava. Poté jej smícháme s připraveným salátem a dochutíme čerstvými lístky potrhane bazalky.

PANZANELLA

Za 51 Kč

KALORICKÉ HODNOTY:

153 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 35 %
SACHARIDY 46 %
TUKY 19 %

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 1 ŘAPÍKATÝ CELER (CCA 400 G)
- ▶ 2 KRAJÍČKY CELOZRNĚNÉHO ŽITNÉHO CHLEBA
- ▶ 2 MENŠÍ CIBULE
- ▶ 250 G CHERRY RAJČAT
- ▶ 1 BALENÍ MOZZARELLY LIGHT (125 G)
- ▶ 250 G ŘÍMSKÉHO SALÁTU
- ▶ BAZALKA
- ▶ BALSAMICO
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ



Šli jsme společnými KROKY KE ZDRAVÍ

OSVĚTOVÁ KAMPAŇ SPOLEČNOSTI GLOBUS KROKY KE ZDRAVÍ PŘIMĚLA STOVKY ZÁKAZNÍKŮ K TOMU UJÍT SPOLEČNÝMI SILAMI NA 2 MILIARDY KROKŮ. A TÝM NATURHOUSE JE SAMOZŘEJMĚ NECHYBĚL VĚST.

připravil: NATURHOUSE, foto: NATURHOUSE



S DAVIDEM HUFEM jste si mohli popovídat o tom, jaký pohyb je pro Vás nevhodnější a nechat si změřit % tuku a zadržované vody u našich výživových poradkyň.

Cílem projektu, který probíhal od 7. února do 16. března ve všech 15 hypermarketech v České republice, bylo informovat veřejnost o zdravém životním stylu, zásadách zdravé výživy, stravování a vhodném pohybu. V čele s výživovými poradci nejrozsáhlejší sítě dietetických center, kteří ve specializovaných Koutcích zdraví realizovali bioimpedanční měření a poskytovali výživové poradenství, se podařilo přimět stovky lidí k tomu zamyslet se nad svou životosprávou a přimět je k tomu svůj životní styl změnit.

Tváří akce se stal známý trenér fitness David Huf, který má více než 20leté zkušenosti v oboru zdravého životního stylu, a který byl v rámci své roadshow osobně přítomen v hypermarketech Globus společně s výživovými poradci NATURHOUSE a fitness trenéry studií HEAT. Podle něj bychom pro naši osobní pohodu a udržení si zdraví měli denně ujit alespoň 10 000 kroků. „S výsledkem akce jsem velmi spokojený. Češi ukázali, že chodit rozhodně umí. Rád bych poděkoval všem zúčastněným a popřál jim spoustu elánu a zdraví, které mohou získat právě pravidelnou chůzí a zdravou stravou,“ řekl David Huf.

Radost z akce, která předčila očekávání ale má také Jan Gonda, master-franchisant sítě výživových poraden NATURHOUSE. „Velice mě těší, že jsme se mohli podílet na tomto smysluplném projektu a společným úsilím s firmou Globus přispět k edukaci široké české veřejnosti v oblasti zdravého životního stylu a pochopení správných zásad stravování.“

S Globusem ke zdraví
a odměnám

Krokykezdrazi.cz
s Davidem Hufem





CENA OD: 33 Kč

PŘÍJEMNĚ PÁLIVÉ

Pepeř stimuluje krevní oběh, zvedá krevní tlak, a tím i zásobování orgánů živinami a kyslíkem. Jeho typickým účinkem je stimulační působení, a proto je také považován za přírodní afrodisiakum. Subjektivně v nás tak vyvolává pocit přívalu energie a zbystrění smyslů. **OMÁČKA SPAK** kombinuje bílý, zelený a černý pepř pro vyváženou a příjemně pikantní chuť, na kterou vás zasloužený steak už dlouho čekal.



Ovocný čaj **MEGAFYT PHARMA ZÁZVOR S CITRÓNEM & CHILLI** má opravdu výraznou chuť zázvoru. Kromě toho vás na jazyku pošimrá i špetka chilli. Čaj obsahuje dvě desetiny procenta plodu chilli papriky, takže ji ve vyváženém složení ucítíte proměněnou ve velmi příjemnou stimulační chuť.

připravila: redakce,
foto: Shutterstock, archiv firem



CENA: 53 Kč

DIFFERENT FASHION: TROCHU JINÁ MÓDA

Módní španělská značka **DESIGUAL** myslí i na módní výstřelky v kuchyni. Hosty nyní můžete přivítat v pestrobarevné kuchyňské kolekci pro jaro/léto 2014. Pokud vás móda do kuchyně zaujala, podívejte se na www.differentfashion.cz.



CENA: 520 Kč



CENA: 1.190 Kč



RYCHLE A „ZBĚSILE“

Začněte ráno čerstvým freshem a posilte svou imunitu! **S ODŠŤAVŇOVAČEM HYUNDAI JE702P** to bude hračka. Je extrémně tichý, vybavený dvěma rychlostními stupni, navíc širší hrdla vybavený i pro lisování šťávy z větších kousků ovoce. To, co máte rádi, nyní stačí překrojit napůl, vložit do plnicího otvoru a za 30 sekund si můžete pochutnat na čerstvé porci zdraví.

CENA v síti EURONICS:
1599 Kč

ELEKTRICKÝ NŮŽ STEBA EM 2 oceníte při každodenní přípravě pokrmů. Čepel dlouhá 19 centimetrů z nerezové oceli pokrájí vše dokonale a s maximální přesností. Dokonce i to, co se klasickým nožem krájí velmi obtížně. Třeba pečeně.

CENA v síti EURONICS:
949 Kč



SÝROVÉ HODY

Ochutnejte novinku mezi čerstvými sýry - **LUČINU ČESNEK A BYLINKY**, která je 100% bez konzervantů a stabilizátorů. Dopřejte si požitek z čerstvé chuti pažitky, petrželky, kerblíku a opravdu křupavého česneku. Vyzkoušejte lahodné spojení přírodního čerstvého sýra, česneku a bylinek na celozrnném pečivu, které nemá konkurenci!

CENA: 16 Kč



CENA: 38 Kč



Milovníci sýrů zbystríte! Pokud si chcete k dobremu vínu dopřát výjimečnou pochoutku, sáhněte po specialitě **KRÁL SÝRŮ NEBESKÝ**. Unikátní technologie mu propůjčuje dvojitou texturu, ve které se prolíná lahodně čerstvé jádro s krémově sýrovým těstem. Díky speciálnímu složení se jeho chuť v čase mění od čerstvé tvarohové po rozplývající se smetanovou s lehce žampiónovým dozvukem. Vyzkoušejte jej v dokonalé kombinaci s růžovými víny nebo třeba s novinkou Gris de Gris z Vinařství Josef Valihrach, které je vyrobeno z Rulandského šedého a má vysokou až lososovou barvu, která je způsobena delším macerováním hroznů před vylisováním.

Marionnaud

PROPADNĚTE JARNÍM pastelovým vášním!



Kolekce jaro – léto 2014

Marionnaud laky na nehty 119 Kč

marionnaud.cz



ZLATÉ město

PŘEDSTAVTE SI, ŽE PO ČTYŘ A PŮL HODINOVÉM LETU VYSTOUPÍTE Z LETADLA A PRVNÍ, CO VÁS BOUCHNE DO OČÍ, JSOU ZLATÉ ROLEXY NAINSTALOVANÉ V LETIŠTNÍCH HALÁCH. A TO JSTE TEPRVE NA ZAČÁTKU ZLATÉ CESTY...

připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

Jas a třpyt je v Dubai všudypřítomný. Jednak tu stále pálí ostré slunce a také se kvůli vysokým teplotám používá hlavně bílá barva. Je na autech i na budovách a koneckonců i na oděvech samotných šejků. Co vás možná překvapí, je čistota, která celé město provází. Žádný pohozený nedopalek, papírek ani živýkačka na chodníku. A když už něco podobného najdete, můžete si být jisti, že to má na svědomí právě turista. Dubaiská kultura je totiž na čistotu vysazená. Pyšní se obrovským bohatstvím a svůj vysoký životní standard dává najevo i v těch nejmenších detailech.

MÍT JEDNU ŽENU ZNAMENÁ BÝT NUZÁK

I ve všední den potkáte přes poledne šejky posedávající v luxusních kavárnách.

Okolo 99% těch, kteří žijí právě v nejbohatším městě světa, nepracuje a když ano, tak jejich práce spočívá v domlouvání obchodů. Ti, kteří tu pracují, jsou hlavně Pákistánci. Obchodní domy jsou přes den prázdné. High season tu začíná až po západu slunce, když se vzduch alespoň trochu ochladí. Pak tady uvidíte typické rodinky. Šejka v bílém dresscodu vedoucího za ruku z každé strany chlapce. Holčičky jdou s ženami několik kroků za ním. Všechny ženy jdou pospolu. Nevnímají se jako konkurence. Žárlivost se tu nenosí. Šejkové mají ve zvyku dělit všechny své ženy rovným dílem. To platí u dárků a dokonce i u sexu.

LUXUS NAJDETE SCHOVANÝ POD HÁVEM

To, který šejk je bohatší, poznáte velmi obtížně. Všichni jsou téměř stejně

oblečení, někteří mají šály na hlavách vyšívané zlatem, ale vzhledem k vysokému standardu si je mohou dovolit i ti méně movití. Luxusní vůz tu má také skoro každý. Jedinými ukazateli je buď počet manželek, hodinky osázené kameny, které sahají až do několikamilionových částek, nebo „espézetky“. Ti hodně bohatí totiž dokážou uvolnit astronomickou cenu za spz se jménem, řadou čísel jdoucích za sebou či řadou čísel stejných hodnot. Může se vám stát, že třeba uvidíte papírek schovaný za stěračem takového auta. Může to být vzkaz rodiny s nevydanou dcerou a nabídkou sňatku. Lépe rozkódujete ženu bohatého šejka. Jejich abaya je větší

nou černá a nenápadná, ale pod ní se ukrývají miliony – ve špercích, hodinkách, na botách, na telefonech atd. Možná vám bude připadat podivné, proč nosí dubajské ženy třeba deset náramků a patery hodinky. Je to z toho důvodu, že když šejk svou ženu vyhostí ze svého sídla, může si odnést jen to, co má na sobě. Je to jediné její bohatství, které jí nemůže nikdo vzít.

PŮVAB SE ODHALUJE JEN ZA ZDI

Ženy prakticky nemají skoro žádná práva. Musí mít zahalený i obličej, aby jejich půvab neokoukal nikdo, komu to nenáleží. Jsou jim vidět jen oči, ale i na nich si všimnete, že jsou nalíčené. Za zdmi obrovských sídel musí být totiž pro své muže krásné. Právě tam také nosí hojně zdobená roucha vyšívaná zlatými nitěmi a zdobená diamanty, které můžete sem tam zahlédnout ve výlohách za peníze, za které byste si u nás koupili dům.

PRÁVIDLA PLATÍ PRO KAŽDÉHO – TURISTA, NETURISTA

Dubai je také jedno z mála měst, kde k turistům nejsou příliš shovívaví. Do své mešity vás nepustí. Je to posvátné místo, kde se modlí k Alláhovi. Během ramadánu i několikrát denně. Je jedno, kde se zrovna nachází. Když se ozve z mešity znamená k modlitbě, musí být vykonána. Za to, že se budete s partnerem držet za ruku, vás nikdo odsuzovat nebude, za větší projevy intimity na veřejnosti mimo hotelový komplex ale můžete jít klidně do vězení. Navíc policie je tajná, takže nikdy nemůžete vědět, kdo vás sleduje. O ramadánu musíte držet i půst. Jíst můžete na veřejnosti až po západu slunce. Ženy by navíc měly být zahalené. To platí i mimo ramadán, třeba když chcete navštívit top restaurace. Co jako turista nesmíte, je koukat na ženy. Ony samy uhýbají jakémukoli očnímu kontaktu. Co je také zakázáno, je focení místních zástupkyň něžného pohlaví! Muži se naopak fotí rádi a dost ochotně, zvlášť s pěknými turistkami. Je ale povinnost se jich dopředu zeptat.

KDE MŮŽETE OČI NECHAT

Dubai má rozhodně co nabídnout. Symbolem města je 321 metrů vysoký a na uměle vytvořeném ostrově ležící

hotel ve tvaru plachetnice – Burj Al Arab. Je proslulý svým luxusem a komfortem. Vyplatí se sem zajít na večeři. Je sice strašlivě drahá, ale je to také obrovský zážitek. Včasná rezervace je tu však nezbytná. Bez rezervovaného pokoje či stolu v restauraci by vás totiž nepustili dál než k hlavní bráně. Ta je přitom od budovy vzdálená asi tak půl kilometru. Můžete si zde vybrat hned z osmi restaurací, barů či kaváren. Drink si pak můžete dát ve Skyview Baru, kde budete mít jedinečný výhled na celé město včetně ostrova ve tvaru palmy. Minout nemůžete největší věž světa – Burj Dubai. Je vysoká 800 metrů a stavěla se 5 let. Zajímavostí je, že část výtahů budovy je dovezena až z Pardubic.

ADRENALIN TADY NECHYBÍ

Dalším neodolatelným zážitkem může být pouštní safari. Představte si přejíždění písečných dun v luxusních džípech či na čtyřkolkách. Pokud jste navíc fanoušci snowboardingu, můžete zkusit jeho obdobu, prkno sandboard určené právě na písečné duny. Prohlédnout si musíte i Wild Wadi Water Park, největší aqvapark s těmi nejšílenějšími atrakcemi či lyžařskou dráhu přímo v srdci nákupního centra Mall of the Emirates.

NAKUPUJETE RÁDI? BUDETE SE CÍTIT JAKO V RÁJI!

V Dubai můžete navštívit i jedno z největších nákupních středisek planety, které zde otevřeli teprve nedávno. Jmenuje se Dubai Mall a najdete v něm kolem 1 200 obchodů s nejrůznějším zbožím. Dalším velkým nákupním střediskem je Deira City Center. Opravdový shopping vám ale nabídnou zdejší trhy. Velmi zajímavým místem pro turisty je vyhlášené tržiště se zlatem Gold Souk, na kterém se dají koupit snad všechny druhy zlata za nízké ceny. Na tržišti Souk Madinat Jumeirah si budete připadat jak v Harry Potterovi. Na první pohled tu totiž najdete jen kabelky, pásky a upomínkové předměty z velbloudí kůže. Nebojte se říct si o kabelku Prada. Trhovci vás zavedou do obrovských podzemních místností, kde najdete všechny kolekce všech značek. A hlavně smlouvejte. Minimálně na třetinu nabízené ceny. Pro trhovce je to totiž pocta! ■

Burj Khalifa



TIPY NA ZÁVĚR Z CK S.E.N.

» Nejvhodnějším obdobím pro dovolenou v Dubaji je polovina října až polovina dubna. V letních měsících tam teploty dosahují až nesnesitelných hodnot.

» Perský záliv je největším světovým nalezištěm ropy. Pohonná paliva jsou tu proto velmi levná. V Dubaji si s klidem vezmete taxíka, vyjde vás to pomalu stejně jako městská hromadná doprava.

» Chcete-li si nakoupit pěkné „fejky“, vyrazte na dubajské trhy, které leží ve staré části Bur Dubai. Kromě padělaného zboží tam seženete i koření, luxusní látky nebo vodní dýmku.

» Pokud se rozhodnete navštívit nějakou restauraci v Burj Al Arab, nezapomeňte, že zde funguje přísný dress code. Ženy musí být oblečeny v šatech či sukni, muži zase v košili s límečkem, dlouhých kalhotách a uzavřených botách.

Palmový ostrov



Burj Al Arab





» POZVÁNKA NA VÝSTAVU MUZEUM GASTRONOMIE

Pro vyznavače dobrého jídla a pití, milovníky historie i kulinářské nadšence je určena unikátní expozice plná dobových vyobrazení a 3D rekonstrukcí. Projdete v ní historii vaření od pravěku až po současnost. Ve sto let staré hospodě a baru objevíte historii piva a destilátů. Poznáte životní příběhy i recepty nejslavnějších českých a světových kuchařů. Nejen děti, ale i vy se potěšíte starými kuchyňkami a obchůdky pro panenky. Muzeum gastronomie najdete v Praze 1, Jakubské ulici č. 12.



HVĚZDY STŘÍBRNÉHO PLÁTNA

Až do 4. května můžete v letohrádku Mírovských v Brně navštívit výstavu, která představí filmové a divadelní hvězdy první republiky a protektorátu a jejich další osudy.

Období od poloviny 20. let 20. století, přes 30. léta, po polovinu 40. let, se právem nazývá zlatým věkem československé kinematografie. V té době se započala a rozvinula kariéra mnoha legendárních režisérů – Lamače, Machatého, Friče, Slavínského, Vávry atd. Jejich zásluhou vznikly nesmrtelné filmy – Přednosta stanice, Ducháček to zařídí, Eva tropí hlouposti, Hotel Modrá hvězda, Noční motýl, Kristián, Nebe a duhy, Pohádka



máje, Cesta do hlubin študákovy duše, Valentýn Dobrotivý, Mravnost nade vše a mnoho dalších, ve kterých hrály opravdové hvězdy – Baarová, Beneš, Burian, Fabianová, Ferbasová, Gollová, Haas, Höger, Kabátová, Mandlová, Marvan, Matulová, Nový, Ondráková, Pešek, Plachta, Vítová a nechyběli ani filmoví milovníci.

MINIPOZVÁNKY

- » 26. DUBNA KONCERTUJE V PRAŽSKÉ O2 ARENĚ BRITSKÝ ZPĚVÁK ROBBIE WILLIAMS.
- » 12. KVĚTNA STARTUJE 69. ROČNÍK MEZINÁRODNÍHO HUDEBNÍHO FESTIVALU PRAŽSKÉ JARO.
- » 13. KVĚTNA VYSTOUPÍ V OSTRAVĚ BRITSKÝ HUDEBNÍK PETER GABRIEL.
- » 15.-18. KVĚTNA SE NA PRAŽSKÉM HOLEŠOVICKÉM VÝSTAVIŠTI KONÁ 20. MEZINÁRODNÍ KNIŽNÍ VELETRH SVĚT KNIHY.
- » 13. ČERVNA ZAHAJUJE 56. ROČNÍK OPERNÍHO FESTIVALU SMETANOVA LITOMYŠL.
- » 18. ČERVNA VYSTOUPÍ NA BRNĚNSKÉM VELODROMU KANADSKÝ ZPĚVÁK BRYAN ADAMS.
- » 19. ČERVNA ZAČÍNÁ 11. ROČNÍK HUDEBNÍHO FESTIVALU UNITED ISLANDS OF PRAGUE.

» TIPY NA VÝLET ČESKÁ PEVNOST BOYARD

CHCETE SI ZASPORTOVAT A ZÁROVEŇ SE POBAVIT? NAVŠTIVTE NOVÉ SPORTOVNĚ ZÁBAVNÍ CENTRUM TEPFAKTOR V CHOTILSKU NEDALEKO DOBRŘIŠE INSPIROVANÉ TELEVIZNÍ SOUTĚŽÍ PEVNOST BOYARD. ČEKÁ VÁS JEDNADVACET ZAJÍMAVÝCH ÚKOLŮ, PŘI KTERÝCH V TÝMU DVOU AŽ PĚTI OSOB PŘEKONÁVÁTE JAK FYZICKÉ, TAK I LOGICKÉ PŘEKÁŽKY. PŘI ÚSPĚŠNĚM ZDOLÁNÍ DVACETI TAJEMNÝCH KOMNAT ZÍSKÁTE INDICIE, KTERÉ VÁM POMOHOU OTEVŘÍT JEDNADVACÁTOU „ZLATOU“ KOMNATU, KDE VÁS PO VYŘEŠENÍ POSLEDNÍ PŘEKÁŽKY ČEKÁ VÝHRA.

V TEPFAKTORU SE DOBŘE POBAVÍTE, UVOLNÍTE I SEHRAJETE. NEMUSÍTE SE BÁT ANI PAVOUKŮ ČI KLAUSTROFOBIE ANI TOHO, ŽE PŘÍPADNĚ NEJSTE SPORTOVNÍ TYP. NEBUDETE MUSET SAHAT NA ŽÁDNÝ ODPORNÝ HMYZ A STÍSNĚNÉ PROSTORY, KDE BYSTE SE BÁLI UVÍZNUTÍ, TAKÉ NENAJDETE. HERNÍ ÚKOLY SI VYBERETE DLE SVĚHO GUSTA A KONDICE BEZ NUTNOSTI SPLNIT VŠE. CELÁ HRA JE ŘÍZENÁ ELEKTRONICKY, NA ZDOLÁNÍ KAŽDÉ PŘEKÁŽKY MÁTE ČASOVÝ LIMIT. VŠE MŮŽETE ŘEŠIT V LIBOVOLNÉM POŘADÍ, S LIBOVOLNÝM POČTEM POKUSŮ.



MINIATUR PARK MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Park Bohemium je naučně poznávací okruh s dokonalemi maketami (měřítko 1:25) významných stavebních a technických památek České republiky v překrásném prostředí krajinného parku. Zmenšení vám umožní názorně si představit architekturu i formu objektů tak, jak je zahlédnete pouze z letadla, z výšky cca 200 metrů. Exponáty jsou náročnými umělecko-řemeslnými výrobky, které zhotovují modeláři parku Bohemium. Podle přesných plánů a vlastní fotografické dokumentace vzniká nákladný model, jehož cena překračuje i statisíce korun. Výlet do parku si můžete zpríjemnit jízdou mikrovláčkem.



připravila: Renata Burešová, foto: archiv firem

» KNIŽNÍ NOVINKY

NABÍJEČ – Alice Claytonová

Sexy román plný humoru, erotiky a sympatických postav. Hlavní hrdinkou je Caroline Reynolds, která se právě nastěhovala do svého vysněného bytu v San Franciscu. Má skvěle rozjetou kariéru designérky interiérů, dobré přátele a milovaného kocoura. Ve vedlejší bytě bydlí Simon Parker, její nový soused, u kterého se každou noc střídají zástupy žen. Zdi jejich ložnic sousedí, a tak musí Caroline noc co noc naslouchat Parkerovým divokým aktivitám. Po několika dalších probdělých nocích jí dojde trpělivost a vezme Simonovy dveře útokem. Když se oba sousedí setkají tváří v tvář, je jasné, kam se asi děj bude dále ubírat...



SUŠI DIETA – Makiko Sano

Jak zhubnout a udržet si linii s japonskými pokrmy? Jak to Japonky dělají, že jsou stále štíhlé? Jejich strava je zdravá, chutná a pomáhá při hubnutí. Co a kdy jíst, je zakotveno v tradici a založeno na neomyšlených přísadách, k nimž patří rýže, miso, wasabi, ryby, čaj. V kuchařce najdete padesát jedinečných druhů suši i bohatou nabídku polévek a salátů královny suši Makiko Sano. U všech receptů je uveden počet kalorií, aby bylo hubnutí ještě snazší.



» HUDEBNÍ NOVINKY

THE BEATLES

Popularita legendárních Beatles neuchá ani desítky let poté, co kapela ohlásila konec. Milióny fanoušků po celém světě mají Ringa, Paula, Johna a George i nadále za modly a idoly, a tak není divu, že neuchá ani zájem o jejich hudební nosiče. Letos slaví fanoušci této skupiny již padesát let od chvíle, kdy The Beatles poprvé vystupovali v americké televizi. Na oslavu tohoto ojedinělého jubilea, kterým se i za velkou louží naplno rozjel Beatlemánie, se na trh dostává speciální box s třinácti CD, které mapují první veleúspěšné americké období The Beatles.



GEORGE MICHAEL

Legendární britský zpěvák vydal po dlouhých deseti letech nové album s názvem Symphonica. Jeho deska je vzpomínkou na stejnojmenné famózní turné, které George Michael absolvoval v letech 2011 a 2012. Album slibuje celou řadu hudebních lahůdek, mezi kterými nechybí i několik unikátních coververzí. Půjde například o legendární "The First Time Ever I Saw Your Face" od Ewana MacColla, fenomenální podání "Idol" z repertoáru Eltona Johna či dech beroucí verzi písně "Let Her Down Easy" původně od Terence Trent D'Arbyho. U příležitosti vydání alba "Symphonica" si George Michael přichystal i jedno velké překvapení. Po určitou dobu nabízí z desky k bezplatnému stažení skladbu "Praying For Time", odkaz zavěsil například i na svůj oficiální web www.georgemichael.com.



» FILMOVÉ NOVINKY KANDIDÁT

Tento film ukazuje velkou moc médií, která manipulováním s událostmi mohou ovlivňovat celý svět. Zobrazuje, co se na politické scéně děje nebo velmi lehce udát může. Je cynickou analýzou společnosti, která se nechá manipulovat bohatými a mocnými. Ti, kteří tahají za nitky, vytvářejí svět, ve kterém mizí hranice mezi pravdou a iluzí či dobrem a zlem. Film Kandidát, který žánrově propojuje černou komedii se špiónským thrillerem, vznikl v česko-slovenské koprodukcii. V hlavních rolích se představí řada známých českých a slovenských herců – Marek Majeský, Michal Dlouhý, Roman Luknár, Pavel Nový, Michal Kubovčík, Alice Bendová a další.



ANGELIKA

Nenechte si ujít nové zpracování nesmrtelného příběhu lásky, který okouzluje milióny diváků po celém světě. Markýza Angelika Sancé de Monteloup je nejen mladá a okouzlující, ale také neústupná a svěhlavá. Proti své vůli je provdána za bohatého muže, který je o mnoho let starší než ona. Hrabě Joffrey de Peyrac je zizvený a má pověst mocného čaroděje a temného kacíře. Přes počáteční odpor Angelika poznává Peyracovu skutečnou tvář vzdělaného a něžného člověka a zamiluje se do něj. Dobrodružný romantický film Angelika byl natočen podle slavného románu Anne Golon, roli Angeliky získala mladá francouzská herečka Nora Arnezeder, hraběte de Peyrac si zahrál Gérard Lanvin.



» DVD HOŘÍCÍ KEŘ

Třídílné drama, které pro HBO natočila renomovaná polská režisérka Agnieszka Holland, vychází ze skutečných událostí a vystupují v něm reálné postavy. Zaměřuje se na alarmující čin studenta Jana Palacha, který se upálil na protest proti sovětské okupaci Československa v roce 1969. Advokátka Dagmar Burešová se později ujímá jeho odkazu a zastupuje rodinu Palachových v procesu proti komunistickému poslanci, který znevažil Palachovu oběť za svobodu národa. Příběh Jana a Dagmar je příběhem základních lidských hodnot, jako jsou pravda, čest, spravedlnost a odvaha. Ve filmu hrají: Tatiana Pauhofová, Jaroslava Pokorná, Petr Stach, Ivan Trojan, Martin Huba, Vojtěch Kotek, Jan Budař, Taťjana Medvecká, Igor Bareš, Stanislav Zindulka a další.



PHIL SPECTOR

Hudební producent Phil Spector se zapl do dějin rockové hudby nejen spoluprací s Beatles či Tinou Turnerovou. V roce 2003 byl obviněn z vraždy mladé herečky a mezi jeho obhájce patřila i Linda Kenney Badenová. Komorní drama o neobvyklém vztahu obviněného a jeho advokátky stojí na herečkých výkonech Al Pacina a Helen Mirrenové.





LUŠTĚTE A VYHRÁVEJTE!

..... (tajenka)

Karel Čapek

POMŮČKA: AOM, IRA, NYMFA, UOI	DO DOLNÍ ČÁSTI	MÍSTO NA ODEVDENÍ VODY		TRÁPENÍ	SKVĚLE HOVOR.		AMERICKÉ KOČKOVITÉ SELMY	HUDEBNÍ ŽANR		DRAVÝ PTAK	TKANÁ LÁTKA		SPZ ÚSTÍ NAD ORLÍCI	ČESKÝ SVAZ TEL. VÝCHOVY ZKR.	ZÁPOR	TO ANGLICKY
PŘEDLOŽKA		ZN. KOŇSKÉ SÍLY DĚTSKÝ POZDRAV				PRIMÁT KNIŽNÉ		INIC. ZPĚV. TESAŘKA POVEL KE STŘELBĚ			UČEDNÍCI					
PROTITLAK						COŽE LATINSKO- AMERICKÝ TANEC					PCHÁČ RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO					
1. DÍL TAJENKY														ŠLECHTIC FRANTIŠEK ANTONÍN ???	OBYVATEL EVROP. OSTROVA	
CHEM. ZN. POLONIA		JM. ATLETA ZÁTOPKA SÍŤ OBCH. PRO KUTILY					V MINULÉM ROCE ZISKÁVAT VLHKOST						CIZO- PASNÍCI DOPADNUTÍ			
NÁSTRAHA PYTLÁKA						CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY TYKALÍCI SE POHOŘÍ		HINDUISTA CITOSLOVCE OHRAZENÍ					VOZKOVO CITOSLOVCE PŘEDLOŽKA			
ČESKÝ EKONOM KAREL ???					UHLŮVODÍK ZPĚVNÍ HLAS			JAKOBY BOHYNĚ PŘÍRODNÍCH SIL							MOŽNÁ KNIŽNÉ	
	TĚLOCVIČNÝ PRVEK	ILONA DOMÁCKY PSOVITĚ SELMY				JMÉNO SPIS. BŘEZINOVÉ TOVARYS ZASTAR.						PSACÍ POTŘEBY MYTUS				
SEVERO- VÝCHOD ZKR.			TLACH SPZ PRAHY			TEXTILNÍ PLODINY DAVIDŮV HRDINA			PŘÍTAKÁNÍ STŘEDOVĚ- KÁ STŘELNÁ ZBRAŇ				KUS ZKR. CITOSLOVCE KONSKÉHO RŽÁNÍ			
2. DÍL TAJENKY															INICIÁLY MODERÁT. ONDRÁČKA	DOPOLEDNE ANGL. ZKR.
SLOVENSKÉ CHLAPECKÉ JMÉNO						DRUH PAPOUŠKA									ZÁBAVNÁ ČINNOST	
ŠEDIVÝ						REMÍZA V ŠACHU								BÝV. FRANC. LETECKÁ SPOLEČ- NOST		

Lehká

	4			1	5		3	
5		8		7				9
			2				8	
6						7		
7	1			8			9	6
		3						1
	2				7			
4				5		9		8
	5		6	9			1	

Sudoku

Střední

			3	2			1	
		8	4				9	3
		3					8	
	7				3	5		
6								8
		4	5				9	
	6						4	
8		7			1	2		
	1		9	4				



Tři výherci získají dárkový koš s produkty NATURHOUSE v hodnotě 1 000 Kč.
Tajenku posílejte na email: redakce@pesoperfecto.cz do 30. 6. 2014.
Nezapomeňte uvést celé jméno, adresu a z důvodu úspěšného doručení případné výhry i své telefonní číslo.

Výherci z minulého čísla: Lucie Vrbová – Praha 6, Libuše Skočovská – Bánov, Nataša Kovaříková – Praha 3.

PŘEDPLAŤTE SI PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLU

JAK OBJEDNÁVAT?

1) POMOCÍ KUPONU
Vyplňte kupon, vystříhnete jej a odešlete v označené obálce PŘEDPLATNÉ na adresu:
D. T. TECHNICKÝ 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: Pesoperfecto.jmeno.prijmeni@pesoperfecto.cz
ulice, město, PSČ na e-mail: predplatne@pesoperfecto.cz



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.

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



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

INZERCE

Léčebné Kódy Dr. Alexe Loyda

Metoda Léčebných Kódů byla objevena v roce 2001 Dr. Alexem Loydem a je založena na poznání, že existuje jeden hlavní a podstatný zdroj nemoci a tím je fyziologický stres. Tento fyziologický stres nastává, když náš nervový systém není v rovnováze. Od té doby Léčebné Kódy s úspěchem využívá tisíce lidí po celém světě. V knize Léčebný kód, který vyšla v Čechách i na Slovensku je metoda detailně popsána. Autor knihy a metody psycholog Dr. Alex Loyd již podruhé navštíví Prahu, kde uspořádá dvoudenní seminář. Bližší informace naleznete na webu www.lecebnekody.cz



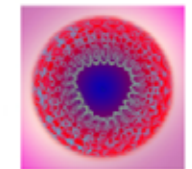
Seminář Dr. Alexe Loyda v Praze

18.-19.července 2014

Autor knihy Léčebný kód a metody Léčebné Kódy

Detailní informace, registrace a vstupenky na seminář:

www.lecebnekody.cz





ANDORRA

Sant Julià de Lòria, Avenida Verge de Canolich 82, 2^o, AD600, 376842010.

BELGIE

Liege – Place Saint Lambert 80, 003242233238. *Ieper (Flandro Occidentale)* – Boterstraat 58, +32 57388826. *Jette, Bruxelles* – Rue Ferdinand Lenoir 32, (NH Sainte Catherine), +32 02 4288818. *Uccle, Bruxelles* – Rue du Postillon n° 17 (NH Uccle Paris Saint Pierre), +32 023467553. *Bruxelles (Ixelles)* – 2 place Fernand Cocq, +32 2 5173416. *Mons (Hainaut)* – Passage du centre, cellule commerciale number 44 (NH Mons Centre), +32 065349585. *Waterloo (Brabant Wallon)* – Blv. Henri Rolin 2, magasin n° 11 (NH Waterloo), +32 023544651. *Nivelles (Brabant Wallon)* – Rue du Pont Gotsisar n° 6 (NH Nivelles), +32 067221466. *Namur* – Place Chanoine Descamps 9, +32 081221127. *Kortrijk* – Graanmarkt 8, +32 056219600. *Neuschêre (Pleinvaux)* – Avenue Marcel Maron 2, +32 043613113. *Woluwe St. Lambert, Bruxelles* – Avenue Georges Henry N°505 (NH Etterbeek-Tongres), +32 02 7332700. *Châleroi (Hainaut)* – Galerie Bernald 10 Bld. Tirou N°139 (NH Galerie Bernald), +32 071 587100. *Tournai (Hainaut)* – Rue Des Chapeliers N° 52 (Nh Tournai Centre), +32 069 353491. *Huy (Liège)* – Rue Saint Rémy 6 A, +32 85613161.

BULHARSKO

Sarafeto-Burgas – Spa hotel Atlantis 58 Angel Dimitrov str., 359 888 622 355. *Sofia* – Plaza Raiko Daskalov 1, +3598983353774. *Sofia* – 104 Alexander Stambolysky Boulevard, 359-2-9814533. *Ruse* – Calle Nikolaevska 59, 0035982823548.

DOMINIKÁNSKÁ REP.

Santo Domingo-División Nacional (Zona Ensanche Julieta Morales) – Calle Máximo Avilés Blondia No 13, ensanche Julieta Morales, Plaza Las Lías, Local 201-02, +1 (809)5407606.

GIBRALTAR

Cornwall 's Center – Units 3A-3B, 00350 200 52000.

CHILE

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

CHORVATSKO

Zagreb – Marticeva 14 F, +385 14572128; Unska ul. Br. 2b, +38 51 7793111; Kranjčevićeva 3, +38 513647007. *Zadar* – City Galerija Zadar, Murvika 1, +38523310186.

FILIPÍNÝ

Quezon City – SM City North Edsa City Center, Edsa cor. North Avenue, Unit CCB 43 Lower Ground Floor.

FRANCIE

Tel.: 00 33 820 08 07 06. Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném ve francouzštině.

ITÁLIE

Tel.: 00 39 05 32 90 70 80. Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v italštině.

ŠPANĚLSKO

Alava: *Vitoria* – Calle Francia 9, 945.26.01.82; Calle Los Herrán 49, 945.20.47.01; Calle Pio XII 160 baje, 945.25.50.17; Calle Dao 34, 945.14.56.67; Calle Heracleio Fournier 2 baje, 945.14.40.32; Calle Sancho el Sabio 17, 945.23.53.87; Calle Beato Tomás de Zamarraga 29, 945.21.36.25; Calle Portal Faronda 24-26, 945.19.92.99; Calle Bassa 1, 945101953. *Londra* – Calle Heriako Plaza 5, 946728113. **Albacete:** Albacete – Calle San Agustín 10, Planta Baja, 967.21.49.77; Calle Tetuán 2, 967.50.84.71; Calle Octavio Cuartero 44, 967.50.88.44; Calle Los Baños 34, 967.24.27.10; Calle C. C. Imaginaria S/N Local B-50, 967 674 466. *Villanarbledo* – Calle Arcipreste Gutiérrez 7, local 2, 967.14.23.75. **Almería:** Calle Aniceto Coloma 11, 967.31.16.57. **Alicante:** Alicante – Avenida Pintor Baeza 1, local 9, 965.24.08.77; Calle Astrónomo Comas Los 12, 965.28.77.89; Calle Deportista Kiko Sánchez 12-zona Miriam Blasco, 965.26.42.65. **Almoradí:** Calle Dr. Sivrent 2, 966.78.35.83. **Torrevieja** – Calle Ramón Gallud 101 B, 965.70.74.70. **Elche** – Avenida Novelda 45, 965.40.50.68; Calle Reina Victoria 80, 965.43.68.19; Calle Cayetano Martínez 13, 966.21.76.93. **Orihuela** – Calle Valencia, esp. C/ Limón s/n, 965.03.08.56. **Benidorm** – Avenida De Los Limones 15, 966.88.91.39. *San Juan* – Avenida La Rambla 8, 966.37.18.00. *Villajoyosa*, Calle Ciutat de Valencia 29, 965 890 581. *Elda* – Avenida Chapí 23 esq. C/ Emilio Rico, 965.38.77.52. *Aspe* – Calle Médico Antonio Paviá 25, local 1, 965.49.07.60. *San Vicente del Raspeig* – Calle Ancha de Castelar 36, 965.06.19.59. *Denia* – Calle Sagunto 8, 966.43.0.6.0. *Benissa* – Avenida Pais Valenciá 89, 965.73.34.25. *Alcoy* – Calle Santa Rosa 25, 965.33.06.69. **Almería:** Almería – Calle Azara 7, Calle Santa Rosa 25, 965.33.06.69. **Almería:** Almería – Calle Azara 7, 952.03.24.79; Calle Padre Méndez 50, 950.25.37.49; Avenida de la Estación 7, 950.22.38.91; Avenida Cabo de Gata 86, 950.26.89.07; Carretera Nijar-Los Molinos 278, 950.22.99.91. *Huércal de Almería* – Carretera Campamento 4, 950.60.06.91. *Roquetas de Mar* – Galería Comercial Sítio, local 6, Avenida Roquetas de Mar 34, 950.32.93.66. *Aguadulce, Roquetas de Mar* – Avenida Carlos III 290, 950348445. *Avilá:* Avilá – Calle Isaac Permal 1, local 2, 90.22.91.21. **Badajoz:** *Badajoz* – Calle Maestro Leraal 1, Esq. Av. Sta. Marina, 924.25.56.10; Calle Godofredo Ortega y Muñoz 50, 924.25.95.47. *Villafranca de los Barros* – Plaza Corazón de María 2, 924.52.01.82. *Zafra* – Calle Tetuán 2, 924.55.83.89. *Don Benito* – Calle Girozard 12, Bjos. Dcha., 924.80.50.16. *Morón* – Calle Treide 6, 924.48.08.05. *Villanueva de la Serena* – Calle Ramón y Cajal 8, Bajos Izquierda, 924.84.62.41. *Mérida* – Avenida Lusitana 2, 924319653. *Azuaga* – Calle Estalozas 45, 924.89.20.38. *Llerena* – Avenida Jesús de Nazareth 15, 924872712. *Guareña* – Calle Plaza De La Parada 15, 924352369. **Illes Balears:** *Palma de Mallorca* – Calle Velázquez 11A, 971.97.71.26; Calle Blanquerna 45, 971.75.29.19; Calle Aragón 52, local 2, 971.27.52.08; Calle Illes Pitüses 7, 971.26.07.15; Calle Francisc Martí Mora 27, 971.91.52.22; Calle Bonaire 12, 971.72.32.75; Calle Industria 56, local 2, 871.94.82.40; Calle Reis Catolics N° 25, 971 25 74 10. *Punt d'Inca, Marratxí* – Calle La Cabana 83, local 6, 971.42.20.72. *Ciutat Santa Ponça-Caliñí Mallorca* – Avenida Rey Jaime I 109-A, 971.13.41.30. *Felanix Mallorca* – Calle Costa de Sa Plaça 10 B, 971.82.75.94. *Alcússa Mallorca* – Plaza Cuartera 6, 971.50.47.19. *Manacor Mallorca* – Calle Ronda Institut 38, 971.83.48.99. *El Arenal-Llucmajor* – Calle Formentorera 4 A, 971.44.01.51. *Llucmajor Mallorca* – Calle Sant Miquel 13, 971.66.28.80. *Maó Menorca* – Calle DEIA 6, 971.35.49.52. *Ciutadella Menorca* –

Calle Camí de Maó 5, 971385899. *Ibiza* – Avenida España 62, local dcho., 971.39.34.35; Calle Carlos II, 28, local F bajos, 971.19.97.86. *Santa Eulalia del Río Ibiza* – Calle Mariano Riquer Wallis, s/n, edif. *Xalet*, 971.80.70.74. *Port d'Alcúdia* – Calle Argemoneira 3, 971.64.17.91. **Barcelona:** *Barcelona* – Calle Balmes 66 (Esquina C/ Aragon), 93.272.49.79; Calle Valencia 354-356, 93.476.27.35; Avenida Místral 17, 93.423.40.73; Calle Villarreal 130-132, local 3, 93.453.84.11; Travessera de Gràcia 29, 93.285.10.34; Calle Gran de Gràcia 231, 93.368.31.66; Calle Consel de Cent 19, 93.426.81.94; Calle Sants 49, 93.421.81.33; Calle Artesiana 9, 93.359.87.11; Calle Major Sarría 130, 93.252.08.41; Calle Puigcercadó 239, local 3, 93.278.26.48; Calle Calaf 35, 93.414.73.38; Calle Bigal 3/ Mandri, 93.211.52.30; Calle Escorial 160, 93.285.44.31; Calle Rogent 81, 93.450.48.39; Calle Valencia 570, local 1, 93.247.19.34; Calle Ramón Albó 62, 93.408.33.29; Avenida San Ramón Nonato 22, 93.448.69.24; Calle Navas de Tolosa 361, 93.243.19.48; Paseo Fabra i Puig 437, bajos 4^a, 93.427.17.56, Calle Gran de Sant Andreu 47, 93.345 22 16; Calle Diputación 341, local 2, 934873501; Calle Dante Alighieri 45, 93 566 83 53. *Sant Celoni* – Carretera Vella 13, local 65, 967.26.64. **Moriscada:** *Riexac* – Calle Major 58, 93.564.36.11. *Palau-Solità i Plegamans* – Calle Camí Riejal 2, 93.884.65.51. *Sabadell* – Calle del Jugat del Creués – Avenida Luis Companys 40, 93.675.65.96. *Rubi* – Calle de Vallés 5, 93.587.35.94. *Sant Quirze del Vallès* – Calle Dolores Monserrá Vidal 1, Bajos, 936117050. *Subadell* – Calle Advocat Cirera 5, 93.727.12.57. *Terrassa* – Avenida Berà 178, local 3, 93.787.58.91; Calle Rambla Egrata 254, 935.154.64. *Manresa* – Carretera Vic 35, bajos, 93.873.26.70. *Ripolllet* – Calle Padró 59, 93.692.74.58. *Esparraguera* – Calle Sant Antoni 48, 98.708.01.87. *Mataró* – Ronda O'Donnell 72, 93.798.62.55. *Premiá de Mar*, Calle Enric Granados 23-25, 93.752.57.76. *Malgrat de Mar* – Calle del Mar 28, 93.765.48.06. *Granollers* – Calle Roger de Flor 93, 93.879.00.67. *Cerdedeu* – Calle Doctor Klein, esquina C/ Montseny 47, local 3, 93.846.98.69. *Vic* – Calle Bisbe Morgades 10, 93.885.67.50. *La Garriga* – Calle Samalus 4, local 1, 93.871.77.65. *Manlleu* – Avenida Roma 129, esq. C/ Montseny 40, 93.850.77.37. *Berga* – Calle Dels Angels 8, 93.822.14.22. *Olesa de Montserrat* – Plaza Catalunya 30, 93.778.67.64. *Vilanova del Penedès* – Calle Eugeni d'Ors 5, 93.980.08.73. *Sant Andreu de Rubí* – Calle Cataluña 22, local 2, 93.682.08.99. *Molins de Rei* – Calle Jacinto Vergader 74, 93.668.36.75. *Vilanova i la Geltrú* – Calle Joep Coroleu 66, 93.815.38.66. *El Prat de Llobregat* – Carretera De La Marina 28, bajos, 08203, 93.79.50.96. *Sant Boi de Llobregat* – Calle Victor Balaguer 55, 93.630.84.09. *Sant Boi* – Ronda San Ramón 93-95, 93.630.90.28. *Viladecans* – Calle Jaume Abril 41, 93.647.51.13. *Castelldefels* – Calle Iglesia 30, 93.665.25.45. *Hospitalet de LL.* – Calle Majo 1, bajo, local, 93.338.16.15; Calle Santa Eulalia 132, bajos 2^o, 93.422.12.81; Calle Ampolles 5-7, local 3, 93.438.77.04; Centro Comercial Via II 75-77, local B-46B, 93.259.19.98. *Badalona* – Calle Soledad 12, 93.464.49.83. *Santa Coloma de Gramanet* – Avenida General Prat, local 3, 93.466.32.64. *Cornellá de LL.* – Calle Rubió 1, 987.418.17.29, 93.474.46.02; Calle Cristobal Llargues 14, 93.375.02.04. *Esplugues de LL.* – Calle Manuel Riera 50, 93.371.02.49. *Sant Feliu De Llobregat* – Calle Rambla Laureà Miró 167, 936856474. *Sitges* – Calle Espalter 30, 931188511. *Igualada* – Calle Bajas Derecha, 93.180093. *San Sadurn de Noya* – Calle Virgen de la Asunción 25, 937180435. *Badalona* – Calle Av. Marqués de San Agustín 94-96, local 1, 93.383.35.15. **Burgos:** Burgos – Calle San Agustín 13, 947.05.24.49; Calle San Lesmes 10, bajo, 947.27.98.74; Calle Victoria 162, esq. C/ S. Bruno, 947.23.64.57. *Miranda de Ebro* – Calle Ramón y Cajal 21, 947.32.49.93. **Aranda de Duero** – Calle Antonio y Manuel Cebas 2, bajo, 947.51.34.48. **Caceres:** Cáceres – Avenida Virgen Guadalupe 16, 927.26.00.26. **Plasencia:** Calle Del Rey 31, 927.42.08.88. **Cadiz:** Cadiz – Calle José del Toro 17, local derecho, 956.22.76.29; Calle Doctor Gómez Plana, Local 18, 956.26.66.16; Plaza Bécquer 4, 956.27.05.13. *San Fernando* – Calle Almirante León Herrero 3-A, 956.59.34.26. *Chiclana de la Frontera* – Calle Álamo 21, 956.53.18.07. *Conil de la Frontera* – Calle Catedores, local 11, Edif. La Bodega, 956.44.28.35. *Algeciras: Calle Emilio Castelar 4, 956.63.30.71; Avenida de España s/n, 956.09.63.53. *Calle Fuente Nueva 16*, 956.66.71.69. *Calle Línea de la Concepción* – Calle El 2^o Esquina con C/ El Gavel, 956.17.11.44. *Jeerez de la Frontera* – Calle Isabelita Ruiz, SN, 956.31.76.92. *Alf. de Descartes*, Urb. Jardín del Inglés, Bl. 3, local 4, 956.34.59.14; Calle Corredora 30, 956.16.86.51; Calle Urb. Parque Aterido, Av. Del Mar 12, local 1-C, 956.33.22.16; Avenida Puerta del Sur, 956.14.21.92; Avenida de los Arcos, esp. C/ Tuna 52, 856051625. *Puerto Santa María* – Calle Luna 7, 956.05.27.81. *Rota* – Avenida María Auxiliadora 65, 956.81.01.22. *Sanlúcar Barrameda*, Calle Barrameda 31, 956.36.65.54; Plaza De Lepanto 9, 956384890. *Chipiona* – Calle Victor Pradera 45, local 4, 956.37.19.45. *Ubrique* – Calle Clara Campoamor 27, 956.46.28.24. *Arcos de la Frontera* – Calle Algodonales, s/n, 956.70.03.23. *Barbate* – Calle Ancha 74, bajo, 956 43 04 16. **Castellón:** Castellón – Plaza Clavé 3, bajo, 964.20.97.18; Calle Navarra 111, bajo derecha, 964.24.20.07; Castellón de la Plana, Calle Foa 26A, BJ, 964.06.38.28; Calle Carcagate 12, Bjos, Plaza Fadrell, 964.06.75.11. *Onda* – Avenida País Valenciá 94, 964.77.65.68. *Vinaroz* – Calle San Vicente 27, 964.45.66.76. *Vila Real* – Calle Pae III 11, bajo, 965.55.83. *Benicarló* – Calle Cabo Santiago Gómez 6, Local Calle Ermita San Juanes 7, bajo, 981.90.26.36; Avenida De las Conchinitas 18, 981.25.78.52; Paseo Ronda Nº 45, Bajos, 981.12.87.18. *Carballo* – Calle Stº 63, bajo, 981.75.51.96. *Arteixo* – Calle Río de Ferrol 2, 881.99.06.85. *Noia* – Calle Suárez Ovedio 1, (Pi. Constitución), 981.82.18.80. *Beltanços* – Avenida Castilla 1, 981.77.28.88. *El Ferrol* – Calle Magdalena 27, 981.35.94.68; Carretera Castilla n°134 bajos, Calle Río 27.21.18. *Fene* – Avenida Marqués de Figueroa 15, 981.34.40.72. *Narón* – Calle Doctor Valero s/n, 881933869. *El Burgo* – Calle Andrés Pan Vieiro 16.18, 981.66.09.02. *Ordes* – Calle Calvo Sotelo nº 1, bajo, 981103820. *Santiago de Compostela* – Calle Frei Rosendo Salgado 13, local 6 bis., 981.59.78.29; Calle Rua Concheiros 52, 981.56.54.55; Calle República Argentina 1, bajo, 981.93.52.82. **Cuenca:** Cuenca – Calle Diego Jiménez 1, 969.213.496; Tarazona, Centro Comercial Ojas, BJ, DCHA, Calle Doctor Morcillo Rubio s/n, 969.13.75.00. **Girona:** Girona – Calle Riu Güell 25, 972.41.48.63; Calle Francesc Cüranà 21, 972.41.16.45. *Sant Feliu de Guixots* – Calle Major 45 bajos, 17220, 972.32.84.40. *Palamos* – Avenida Catalunya 27, 17230, 972.31.59.50. *Blanes* – Calle Jaime Ferrer 2, 972.35.83.0. *Llioret de Mar* – Avenida*

Vidreras 101-103, 972.36.40.21. *Ripoll* – Calle C/ Progrés nº 41, 972701090. *Figuerras* – Calle Sant Pau 15, 972.50.51.35. *Olot* – Calle Pça. Major 5, 972.26.98.08. **Banyoles** – Calle Mercadal 10, 972.57.44.17. *Castell de Ur* – Calle Progrés 170, 958.13.17.91. *Calle Pintor López Mezquia* 6, Local 4, 958.29.62.91; Calle Pedro Antonio de Alarcón 6 Esq. C/ Tejero, 958.53.82.47; Carretera del Genil 52, 958.22.57.79; Calle Fontverinos 31, 958.81.75.73; Avenida Madrid 16, 958.27.49.52; Carretera de Málaga 75, Local 1 (Resid. Perlas), 958.29.59.03. *Armillá* – Calle Alava 1, 958.55.29.76; *La Zubia* – Calle Federico García Lorca 5, 958.89.22.38. *Marceña* – Calle Horro 8, 958.41.11.94. *Albolote* – Calle Vicente Alexandre 5, 958.43.06.01. *Guadix* – Calle Joaquin Tena Sicilia, s/n, 958.66.48.59. *Motril* – Avenida San Agustín 4, 958.82.14.35; Calle Rambla de Capuchinos 19, 958.83.44.54. *Almúñecar* – Calle Pintor Manuel Rivera 3, local 2, Edif. Generalite, 958.63.43.34. *Baza* – Calle Antonio Machado L 3, 958.86.04.50. *Loja* – Calle Juan XXIII 4, Pl. Bja, 958322692. **Guadalajara:** *Guadalajara* – Calle Miguel Fluiteris 23, 949.21.63.51; Calle Padre Tabernero 21 Local C, 2, C, 949.21.44.63. *Azuqueque de Henares* – Avenida de Guadalajara 19, 949.88.30.66. **Puñacozos:** *San Sebastián* – Calle Miracruz 7, 943.32.66.72; *Calle Real* 106, local 1, 943.27.05. *Rentería* – Calle Real 18, 943.34.16.64. *Hernani* – Calle Segundo Izpiza 5 Bajo, 943.55.41.03. *Lasarte* – Calle Nagusia 19, 943.37.66.63. *Hondarribia* – Calle Marxi Arzu s/n, 943.64.52.64. *Inuri* – Calle Iglesia 2, 943.62.72.54. *Tolosa* – Avenida Navarra 1, 943.65.07.95. *Mondragón* – Calle Maestra Arebala 6, 943.79.04.34. *Bergara* – Plaza Simón Arrieta 3 bajo, 943.76.48.56. *Uretruxu* – Calle Labeaga 8 bajo, 943.72.62.16. *Zarauz* – Calle San Francisco 29, 943.13.07.06. *Beasain* – Calle Mayor 40, 943.10.42.49. *Eibar* – Calle Toribio Etxebarria 22, 943.10.80.20. **Huelva:** Huelva – Avenida Av. De La Ría, s/n, local 1-B (Edif. Albatros), 959.28.36.50; Rotonda Huerto Paco, conff. Av. Adoraciones-V. S. Antonio 51, 959.81.98.98; Calle Alcalde Federico Molina 31, 959.80.42.89. *Ayamonte* – Calle Cristóbal Colón 22, bajo iqz., 959.32.99.97. *Lepe* – Calle Real 5, bajo derecha, 959.64.52.65. *Bullitosa Par del Condado* – Avenida 28 de Febrero 41, 959.72.60.80. **Huesca:** Huesca – Calle Juan XXIII 9 bis, local 2, 974.21.02.49. *Barbastro* – Calle General Gironés 37, 974.31.07.09. *Monzón* 3, bajo, 974.31.07.09. *Monzón* 3-5, 974.40.49.79. *Jaén:* Jaén – Avenida Granada 10, 953.23.80.7; *Alcalá de Guadaíra*, 69, edif. Mallorca, 953.22.36.69; Calle Miguel Castillejo 1, local B, 953.29.69.06. *Mancha Real* – Calle Maestra 146, bajo, 953.35.07.67. *Villacarrillo* – Calle Canalejas 8, 953.44.20.95. *Ubeda* – Calle Cronista Cazabán 2, 953.75.02.75; Ciudad de Linares 22, BJ, 953.74.41.89. *Baeza* – Calle Julio Burrell 32, Esq. C/ Cambil, 953.74.31.82. *Martos* – Calle Arrayanes 22, 953.55.03.06. *Linares* – Avenida de Andalucía 5, 953.09.21.27. *Andújar* – Calle Gabriel Zamora 19, 953.52.51.49. **León:** León – Avenida Roma 6, bajo, 987.23.08.69; Calle García I, 987.25.95.72; Avenida Nocoedo 15, 987.24.83.41; Avenida de Quevedo 5, 987.24.82.83. *Trobaljo del Camino* – Avenida Párroco Pablo Diez 239, 987.80.54.69. *Ponferrada* – Calle San Cristóbal 1, 987.41.04.64; Avenida de la Puebla 30, 987.42.40.28. *Astorga* – Calle José María Goy 4, bajo, 987.60.41.60. *La Bañeza* – Calle Escultor Ribera 10, bajos, 987.64.21.36. **Lleida:** Lleida – Calle Doctor Castells 17, 973.20.16.13; Calle Alcalde Porcuera 37, 973.22.57.53; Avenida Galmes 6, 973.28.10.09. *Alf. Llorca* – Calle Ferrer i Busquets 65, 973.60.41.83. **Tárrago:** Calle Sant Pelegrí 31, bajos, 973.31.16.20. *Balaguer* – Calle Barcelona 7, bajos, 973.44.98.99. *Ciella:* *Logroño* – Calle Vara de Rey 45, 941.24.62.34; Avenida La Paz 16, 941.26.04.27; Calle Pérez Galdós 52, 941.20.01.63; Calle Gran Vía 56, local 3K, 941.50.23.35; Calle Club Deportivo 52, bajo, 941.58.19.50. *Haró* – Calle Santa Lucía 60 Bjo, Esq. C/ Domingo Herqueta, 941.30.42.33. *Calahorra* – Avenida Nuestra Señora de Valvanera 46, 941.14.08.26. **Lugo:** Lugo – Ronda de la Muralta 116, BJ, 982.87.11.02. *Monteoto de Lemos* – Calle Doctor Casares 19, bajos, 982.41.05.52. *Ribadeo* – Calle Reinante 49, 982.12.98.42. **Madrid:** Madrid – Calle Goya 43, 91.577.57.18; Calle Ramos Carrión 11, 91.413.57.78; Calle PONZANO 64, 91.220.33.33; Calle Raimundo Fernández Villaverde 39, 91.535.19.35; Calle Doctor Esquerdo 130, 91.434.80.17; Calle Alcalde Sainz de Barandía 34, local 1, 91.504.68.54; Calle Jerónimo de la Quintana 4, 91.445.46.03; Calle General Castells 17, 973.20.16.13; Calle Alcalde Porcuera 37, 973.22.57.53; Avenida Galmes 6, 973.28.10.09. *Alf. Llorca* – Calle Ferrer i Busquets 65, 973.60.41.83. **Tárrago:** Calle Sant Pelegrí 31, bajos, 973.31.16.20. *Balaguer* – Calle Barcelona 7, bajos, 973.44.98.99. *Ciella:* *Logroño* – Calle Vara de Rey 45, 941.24.62.34; Avenida La Paz 16, 941.26.04.27; Calle Pérez Galdós 52, 941.20.01.63; Calle Gran Vía 56, local 3K, 941.50.23.35; Calle Club Deportivo 52, bajo, 941.58.19.50. *Haró* – Calle Santa Lucía 60 Bjo, Esq. C/ Domingo Herqueta, 941.30.42.33. *Calahorra* – Avenida Nuestra Señora de Valvanera 46, 941.14.08.26. **Lugo:** Lugo – Ronda de la Muralta 116, BJ, 982.87.11.02. *Monteoto de Lemos* – Calle Doctor Casares 19, bajos, 982.41.05.52. *Ribadeo* – Calle Reinante 49, 982.12.98.42. **Madrid:** Madrid – Calle Goya 43, 91.577.57.18; Calle Ramos Carrión 11, 91.413.57.78; Calle PONZANO 64, 91.220.33.33; Calle Raimundo Fernández Villaverde 39, 91.535.19.35; Calle Doctor Esquerdo 130, 91.434.80.17; Calle Alcalde Sainz de Barandía 34, local 1, 91.504.68.54; Calle Jerónimo de la Quintana 4, 91.445.46.03; Calle General Castells 17, 973.20.16.13; Calle Alcalde Porcuera 37, 973.22.57.53; Avenida Galmes 6, 973.28.10.09. *Alf. Llorca* – Calle Ferrer i Busquets 65, 973.60.41.83. **Tárrago:** Calle Sant Pelegrí 31, bajos, 973.31.16.20. *Balaguer* – Calle Barcelona 7, bajos, 973.44.98.99. *Ciella:* *Logroño* – Calle Vara de Rey 45, 941.24.62.34; Avenida La Paz 16, 941.26.04.27; Calle Pérez Galdós 52, 941.20.01.63; Calle Gran Vía 56, local 3K, 941.50.23.35; Calle Club Deportivo 52, bajo, 941.58.19.50. *Haró* – Calle Santa Lucía 60 Bjo, Esq. C/ Domingo Herqueta, 941.30.42.33. *Calahorra* – Avenida Nuestra Señora de Valvanera 46, 941.14.08.26. **Lugo:** Lugo – Ronda de la Muralta 116, BJ, 982.87.11.02. *Monteoto de Lemos* – Calle Doctor Casares 19, bajos, 982.41.05.52. *Ribadeo* – Calle Reinante 49, 982.12.98.42. **Madrid:** Madrid – Calle Goya 43, 91.577.57.18; Calle Ramos Carrión 11, 91.413.57.78; Calle PONZANO 64, 91.220.33.33; Calle Raimundo Fernández Villaverde 39, 91.535.19.35; Calle Doctor Esquerdo 130, 91.434.80.17; Calle Alcalde Sainz de Barandía 34, local 1, 91.504.68.54; Calle Jerónimo de la Quintana 4, 91.445.46.03; Calle General Castells 17, 973.20.16.13; Calle Alcalde Porcuera 37, 97



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.: 513 034 896,
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

CHRUĐIM

Resslovo nám. 4, 537 01 Chruďim 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,
kvoglobus@naturhouse-cz.cz

KOLÍN

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

KROMĚŘIŽ

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

NOVÝ JIČÍN

Masarykovo náměstí 40/24, 741 01 Nový Jičín,
tel.: 556 315 261,
naturhouse.novyjicin@gmail.com

OSTRAVA

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

OC Nová Karolína.

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

OPAVA

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

OLOMOUC

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

PARDUBICE

OC AFI Palace,
Masarykovo náměstí 2799, 530 02 Pardubice 2,
tel.: 463 034 307,
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

Galerie Slovany.
Náměstí generála Píky 2703/27, 326 00 Plzeň,
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.
Fajtova 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

Galerie Harfa.
Českomoravská 2420/15a,
190 93 Praha 9 – Libeň,
tel.: 244 466 125,
harfa@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 Křížka 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

TURNOV

Hluboká 280, 511 01 Turnov,
tel.: 488 578 801,
turnov@naturhouse-cz.cz

TŘEBÍČ

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



UHERSKÉ HRADIŠTĚ

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

ÚSTÍ NAD LABEM

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

ZNOJMO

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

ŽATEC

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

V nejbližší době otevřeme pobočku
NATURHOUSE v Praze a Benešově.

SLOVENSKO

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

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

KOŠICE
OC Cassovia,

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

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

PREŠOV

Floriánová 2, 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

TOPOLČANY

M. R. Štefánika 2288/17, 955 01 Topolčany,
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





V PŘÍŠTÍM ČÍSLE



VE VAŠÍ
POBOČCE
NATURHOUSE
V ČERVENCI
2014!

KRÁSA:
15 PŘEVRAVNÝCH
INOVAČÍ

MÓDA:
LETNÍ ŠATY
NESCHOVÁVEJTE

TÉMA:
ZELENÁ SPRÁVNĚ
VÝŽIVĚ: 10 VĚCÍ,
PODLE KTERÝCH
POZNÁTE,
ŽE ŠPATNĚ JÍTE

PSYCHO:
UMĚNÍ SE HÁDAT

PROFIL:
KATE WINSLET



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

INOA



INOA
DNY

10. – 15. 6. 2014

DÁREK KE SLUŽBĚ BARVENÍ

- () vlasová diagnostika ZDARMA
- () party psaníčko JAKO DÁREK
- () lak na vlasy k nákupu produktů INOA Color care

Více informací na www.inoadny.cz.





**Vyhraje relaxační a wellness týden snů
ve výši 6 900 €**



⌘ Kde?

V luxusním pětihvězdičkovém hotelu **HEALTHOUSE Las Dunas**, Marbella, Španělsko.

Tato lokalita je jednou z nejatraktivnějších turistických destinací na pobřeží Costa del Sol.

⌘ Jak se přihlásit?

Doporučte 5 svých přátel do výživové poradny NATURHOUSE.*

⌘ O co budu soutěžit?

Vítěz vyhraje **týdenní pobyt pro 2 osoby** s dietním a wellness programem.

⌘ Kdy mohu soutěžit?

Od 15. 4. do 15. 7. 2014.

⌘ Bližší informace?

V nejbližší **výživové poradně NATURHOUSE.**

