

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK III • ČÍSLO 9/2014
CENA 49 Kč • 1,95 €

RAW STRAVA:

Proč je lepší
nevařit?

PRAVDA

o přibírání
na zimu

VEČÍREK NA DIETĚ:

Co jíst a pít?

VAŠE DIETA:

• Zuzana
z Prahy

-28 KG

• Vladimír
z Polep

-21 KG

Kate
Hudson

Třicet, čtyři měsíce
a opravdu hodně proteinů





Samsonite

BY YOUR SIDE

COSMOLITE S TECHNOLOGIÍ CURV®
NEJPEVNĚJŠÍ A NEJLEHČÍ SAMSONITE VŠECH DOB

Samsonite original store:

Praha

Atrium Flora, Vinohradská 2828/151
Centrum Černý Most, Chlumecká 765/8

Bratislava

Aupark, Einsteinova 18
Central, Metodova 6

Další prodejce Samsonite v České republice a na Slovensku naleznete na www.samsonite-nacesty.cz

**Ředitelka PESO PERFECTO:**

Vanessa Revuelta

Šéfredaktorka:

Mgr. Jana Tobrmanová

Dietní specialisté:Věra Burešová
Jana Jarošová
Alena Přídová
Štěpánka Štěpánová**Vedoucí editorka:**

Mgr. Jana Heřmáňková

Redaktoři:Daniela Beniaková
Renata Burešová
Markéta Škaldová
Kateřina Stárková**Korektury:**Mgr. Hana Rašínová
Dominika Černá**Art direktor:**

Zbyněk Mareš

Grafická:

Daniela Marešová

Obrazový editor:

Mgr. Jana Tobrmanová

Fotografie na obálce:

Lindex

Fotografie v čísle:

archív firem, Shutterstock

Inzerce:MC CONSULTANT s.r.o.
Jana Holoubková
tel.: +420 728 670 959**Vydavatel:**REDUCCIA s.r.o.
Okružní 147/1, 417 12 Proboštov
tel.: +420 273 132 614**Tiskárna:**Tisk Horák a.s.
www.tiskhorak.cz**Předplatné pro ČR a SR:**Nikola Štiková
tel.: +420 734 441 568
predplatne@pesoperfecto.cz**Kontakt na redakci:**

redakce@pesoperfecto.cz

Registrace:

MK ČR, ISSN 1805-5419

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

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

Až naprší a uschne...

Prší tedy opravdu vytrvale a letošní zima má nápadně připomínat pozdní podzim. Také máte pocit, že se tak nějak zatáhlo, i co se týče nálady, zdraví a koneckonců i fyziky? Zkrátka mohlo by to být vždýcky o kapku lepší. Toto číslo jsme proto pojali jako velký manuál, jak si nedělat vrásky na duši a jak se těšit i z toho, co právě vidíte za oknem – a to dokonce bez čokolády v ruce. „Apetit“ vám totiž dodají pravidelné rubriky, kde najdete spoustu podnětných rad, tipů a doporučení našich skvělých odborníků na zdravou výživu. A u té hned začneme, protože právě ona vaši kondici ovlivňuje nejvíce. Podzimně zimní Věděli jste, že... (10), vás připraví na to, co všechno nyní zařadit do jídelníčku, abyste měli dost energie, vitaminů, klid v duši, dobře spali, byli zdraví a zbytečně se nestresovali. A hned na straně 32 vás přesvědčíme, že když budete jídla navíc připravovat podle vitariánských pravidel, prodloužíte si život. Je totiž dokázáno, že se metabolický věk u spousty lidí, kteří přešli na RAW stravu, snižuje. A s tím je samozřejmě spjata řada dalších pozitiv, jako je pevnější zdraví, lepší silueta, lepší kvalita vlasů, pleti a tak dále... Na mráz se připravte i s našimi 20 zdravotními tipy (36). A ne, až naprší a uschne. Začněte s nimi klidně ještě dnes. Když budete dodržovat aspoň polovinu z nich, v zimě bude vaše obranyschopnost o to silnější. Nemůže se vám pak stát, že promarodíte nějaký ten vánoční večírek. Poradíme vám mimo jiné, co na večírcích jíst a pít tak, aby vaše silueta co nejméně utrpěla, ale zase ne na úkor veselí (14). To, jak se správně večírkově nalíčit, hledejte na straně 52. Třpytky to letos nejsou. Trendem sezony je dokonale tvarované široké obočí! Představíme vám i účesy, které se umí měnit jako chameleon (50), a i byznys módu, ze které rázem vytvoříte večírkový outfit (60). A protože oslavy se odehrávají v tomto období nejen ve víru města, ale i doma v teple, máme pro vás i rady, co a jak připravit, když u dveří zazvoní nečekaná návštěva (62).

A jedna dobrá zpráva nakonec – přibírání na zimu letos nehrozí. Opravdu! Mrkněte se na stranu 16.

Krásné dny vám přeje tým PESO PERFECTO

Vanessa Revuelta
ředitelka PESO PERFECTO





18

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

10 ... co uděláte na sklonku podzimu, se vám v zimě 2x vrátí?

EXTRA

14 Co jíst a pít na večírku?

TÉMA

16 Pravda o přibírání na zimu

HVĚZDNÝ PROFIL

18 Talent z protekce



32

HVĚZDNÁ DIETA

22 Třicet, čtyři měsíce a opravdu hodně proteinů

DIETA

24 Hubneme s NATURHOUSE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

32 RAW strava aneb Když neničíme hodnotu potravin vařením



36

ZDRAVÍ

36 20 rád a tipov pre zdravie

38 Tipy pro zdraví

PSYCHOLOGIE

40 Body, mind, spirit:
Pravidelná linka ke spokojenosti

FITNESS

42 14denní výživový plán

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

- 44 Nové sporty na scéně
- 46 Tipy pro dobrou kondici

KRÁSA

- 48 Velký beauty speciál
- 50 Den & Noc – 5 účesů, které se dokážou měnit jako chameleon
- 52 Mrazivý element
- 54 Tipy pro krásu

MÓDA

- 56 Multikulturní esence
- 58 Dostížena luxusem
- 60 Byznys vs. party look
- 61 Mr. Metropolitan

GASTRO

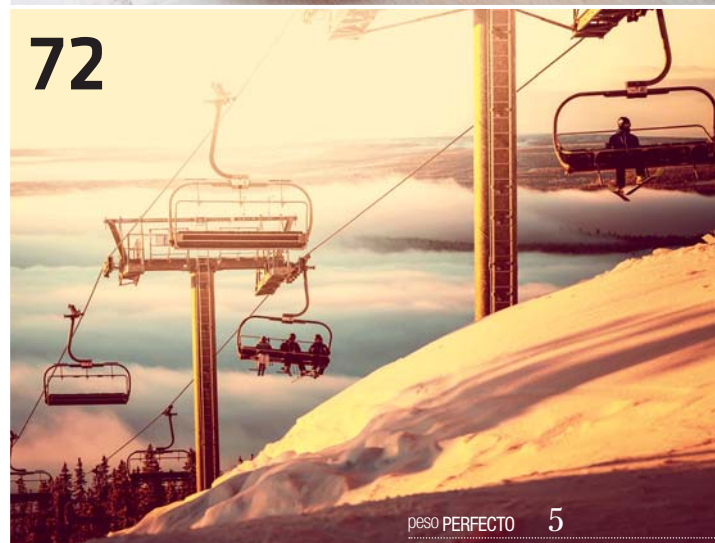
- 62 Super last minute hostitelka: Připravena na návštěvu během 30 minut
- 64 Recepty
- 70 Tipy pro dobrou chuť

CESTOVÁNÍ

- 72 Čtyři destinace, kde si letošní sezonu pořádně užijete

SERVIS

- 6-7 Píšete nám – PP poradna
- 8 Neuniklo nám
- 74 Tržiště tipů
- 76 Křížovka
- 77 Předplatné
- 78 Pobočky NATURHOUSE
- 82 V příštím čísle





Píšete nám...



Garantovaná jistota

K tomu, co se píše v časopisech, zvláště těch o hubnutí a zdravém způsobu života, jsem vždycky byla trochu skeptická. Kolikrát jsem se přesvědčila, že co se ve dvou článcích doporučovalo, to se v jiném časopise zase nesmělo a naopak. Proto se mi líbí garantované články ve vašem časopise. Také kvůli nim si nyní časopis pravidelně kupuji. Takhle vím, že rady, které zde píšete, jsou opravdu ověřené odborníkem a že se podle nich mohu řídit.

Bára, e-mailem

Pryč s předsudky

Děkuji za článek I zdravé jídlo může skvěle chutnat. Přesně popisuje mou zkušenost. Také jsem dříve dělila jídlo na zdravé a dobré. Až jednou mě kamarádka přiměla ochutnat červenou řepu, kterou nesnáším od základky, připravenou ve formě polévky se zakysanou



smetanou a bylinkami. To mě přesvědčilo, že ne u všeho se vyplatí mít předsudky. Začala jsem zkoušet zdravé recepty a najednou jsem zjistila, že zdravá kuchyně je snad ještě bohatší než ta klasická. Navíc se po jídlech dobře cítím. Mám hodně energie a žádný ubíjející pocit plnosti a ospalosti. Kdyby aspoň

každý třetí člověk uvažoval o tom, co jí, myslím, že bychom vůbec nemuseli patřit mezi ty „nejobéznější“ národy. ☺

Katu, e-mailem

Móda pro baculky

Zajímalo by mne, jestli neplánujete do některého z dalších čísel módu pro baculky. Jsem ve fázi hubnutí s NATURHOUSE. Přes 9 kilogramů už mám dole, ale stále hubnu. Můj cíl je 25 kg. Po prvních úspěších se ale už chci hezky oblékat, i přestože nemám ideální velikost 38. Vaše móda se mi moc líbí, ale pro nás, co máme stále ještě pár kilo navíc, je ještě nedosažitelná. Myslím, že byste tím potěšili mnoho čtenářek. Nejen mne.

Eva Koz., e-mailem

Milá Evo, děkujeme za krásný podnět. Módu pro ty, které ještě nedosáhly na konfekční velikosti, zařadíme hned do dalšího trojčísla únor, březen, duben, které bude na pobočkách k zakoupení již od 22. ledna. Vaše redakce.

CO CHYSTÁME NOVĚHO

Jdeme do toho spolu!

Milé čtenářky, milí čtenáři, protože se nám stále více ozýváte s tím, že jste začali hubnout poté, co jste viděli na známém, kolegovi či kamarádce, že to skutečně funguje, máme pro vás návrh. Jděte do toho rovnou spolu. Na pobočkách NATUR-

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

HOUSE nyní můžete hubnout ve dvojici. Páry, které dohromady shodí nejvíce kilogramů, se stanou nejen hrdiny našich stránek, ale dostanou i produkty NATURHOUSE a celou udržovací fázi zdarma. Přihlašovat se můžete právě teď! Stačí poslat na náš redakční e-mail redakce@pesoperfecto.cz základní údaje o sobě s informací, že máte zájem. Budeme vás obratem kontaktovat a zařadíme vás do soutěže.



POCTIVÁ RUČNÍ PRÁCE S KOUSKY OPRAVDOVÉHO OVOCE

Dárkové balíčky LUSH jsou maximálně provoněné, a to nejen 100% čerstvým organicky pěstovaným ovocem, ale i těmi nejkvalitnějšími éterickými oleji. Všechny produkty jsou vyráběny ručně za použití minima konzervačních látek. Značka LUSH je zárukou kvality i toho, že vám kosmetika bude vyhovovat. Není testována na zvířatech, ale na kůži samotných vývojářů. Díky tomu si s ní budete moci užívat vonavé chvíle plné pohody. Více na: www.lush.cz.





Marcela Dvořáková, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE

Odovídá...

Hezký den do redakce, chystám se přestat kouřit, ale obávám se nárůstu váhy. Na co bych si měla dát nejvíc pozor a čím nahradit chuť na nikotin. Spousta lidí ji nahrazuje čokoládou a sladkostmi a tomu bych se ráda vyhnula.

R. B., e-mailem

Dobrý den, děkuji za Váš dotaz. Každé takové rozhodnutí je velice správné, ale je k tomu potřebná i silná motivace. Téměř u každého kuřáka se setkávám s větší či menší poruchou životosprávy, kterou si většinou přenášejí po ukončení kouření. Aby se Vám vše zdárně podařilo bez nárůstu váhy, bude zapotřebí hlavně úprava stávajícího jídelníčku za pomoci vyvážené stravy, kdy tělo nestrádá. Ideální by bylo doplnit nový jídelníček také pohybovou aktivitou. S vhodným stravovacím plánem v období odvykání kouření Vám rádi poradí v každé výživové poradně NATURHOUSE.

Dobrý den, mám dotaz ohledně nízkého tlaku. Je také možné jej nějak upravit vhodnou stravou? Co bych měla zařadit, prosím, aby se mi tlak dlouhodobě zvedl? Trpím často závratěmi a při výkyvech počasí omdlévám.

Klára J., e-mailem

Dobrý den, paní Kláro, z dotazu není jasné, jestli příčina nízkého krevního tlaku není způsobena nějakým zdravotním problémem. Pokud jste zcela zdravá, při nízkém krevním tlaku je vhodná lehká strava v menších porcích

konzumovaná častěji. Musí obsahovat dostatek vitamínů, minerálů a bílkovin. Velice důležitý je rovněž pitný režim nejlépe v podobě minerálky s obsahem sodíku, který pomáhá nízký tlak zvyšovat. Zrovna tak káva díky kofeinu napomáhá se zvýšením tlaku, ale jen na chvíli. Lepší je zařadit černý nebo zelený čaj, popř. čaj z kopřivy nebo zázvoru. Pokud máte zdravotní omezení, doporučovala bych návštěvu u lékaře.

Milá paní poradkyně, poslední dobou se celá rodina docela zajímáme o zdravou výživu a snažíme se jíst zdravě. Ne proto, abychom hubli, ale abychom méně zatěžovali organismus. Byli bychom rádi za jakékoli další rady, tipy a triky, jak poznáme zdravou potravinu od té nezdravé i tu nezdravou od zdravé se tvářící. Co je při výběru zásadní a na co si dát při nakupování největší pozor? Děkujeme.

Sylva L., Olomouc

Dobrý den, paní Sylvo, vyvážená strava je prevencí, jak si udržet v kondici tělo a mysl. Základem je výběr hodnotných potravin. K tomu je zapotřebí umět číst v nutričních tabulkách, které jsou na obalech výrobků. Zde naleznete údaje o množství tuků, sacharidů, bílkovin a vlákniny. U sacharidů si hlídejte údaj, který označuje množství „cukrů“, jelikož se jedná o jednoduché sacharidy, které způsobují kolísání hladiny cukru v krvi. Tuků, a to těch nezdravých nasycených, by v potravine mělo být co nejméně. Na českém trhu jsou kvalitní potraviny označeny například logem „Vím, co jím“.

Hezký den, zajímal by mne další odborný názor na zelené potraviny. Pro koho je vhodný mladý ječmen nebo chlorella a na co přesně tyto potraviny zabírají nejvíce?

Maru1953, e-mailem

Dobrý den, zelené potraviny jsou jedinečné v tom, že obvykle pomáhají tělo detoxikovat,

snižují cholesterol v krvi, posilují imunitní systém a chrání před volnými radikály. Mladý ječmen i chlorella tělo zbavují nahromaděných toxinů, které tělo vyloučí stolici a močí. Je ale třeba mít na paměti, že se jedná pouze o doplněk stravy. Pro celkovou očistu těla je nezbytné mít upravený jídelníček, který bude plný vlákniny, vitamínů, minerálů a ve vyváženém poměru sacharidy, bílkoviny a tuky. Pokud se stravujete nezdravě a nepravidelně, ani zelené potraviny Vás nezachráně.

Dobrý den, prosím o radu. Do jaké doby po probuzení je vhodné se nasnídat? Vstávám v 6:00 a chodím spát velmi pozdě až okolo jedné nebo půl druhé ráno, protože mám nyní hektické pracovní období. Mohu zařadit ještě jedno jídlo během dne – něco jako druhou večeři? A když by klasická večeře měla být bílkovinná, co mám jíst k té druhé, abych vydržela zase až do rána? Děkuji za odpověď.

Lucie Hronková, e-mailem

Dobrý den, Lucie, z Vašeho dotazu je patrné pracovní vytížení, které s sebou nese spoustu stresu a nedostatek spánku. Proto je zvláště nyní nutné každý den organismus nastartovat kvalitní a vyváženou snídaní, která musí proběhnout do jedné hodiny od probuzení. Snídaně zajišťuje energii na celý den a současně pomůže zrychlit metabolismus. Aby Vaše tělo nestrádalo a nehladovělo, je nutné dodržovat optimální rozestupy mezi jednotlivými jídly. V jídelníčku nesmí chybět dostatek ovoce, zeleniny, bílkovin a vlákniny, která zajišťuje sytost, zamezuje chutím na sladké a současně čistí střeva. Jelikož chodíte pozdě spát, můžete jako druhý chod večeře zvolit zakysaný mléčný výrobek s vlákninou FIBROKI. Rozhodně bych Vám doporučila navštívit výživovou poradkyni NATURHOUSE, která Vám ráda a ochotně sestaví vyvážený jídelníček přesně podle Vašich potřeb.



ČEŠI SI PÍŠOU SMS I BĚHEM MILOSTNÝCH HRÁTEK

Zdá se to neuvěřitelné, ale Češi neodkládají mobilní telefon ani při intimních chvílích s partnerem. Pět Čechů ze sta dokonce přiznává, že když jim někdo volá nebo píše SMS, milostný akt přeruší a podívá se, kdo je shání. Vyplývá to z průzkumu, který pro virtuálního operátora Tesco Mobile připravila agentura Factum Invenio. „Někteří jdou dokonce tak daleko, že s rukou pod postelí na zprávu odpoví, aby o tom partner nevěděl,“ komentuje výsledky průzkumu Branko Gugleta, marketingový ředitel Tesco Mobile. Ale i těch 55 % Čechů, kteří volání nebo došlou SMS zprávu pouze zaregistrují, se podle svých slov snaží milostný akt urychlit, aby se mohli podívat, kdo je sháněl a co jim chtěl. Pouze čtvrtina Čechů vědomě odkládá mobil na takové místo, aby je při intimních chvílích nevyrušoval.



NECHTE LIDI, ABY VÁS ROZESMÁVALI

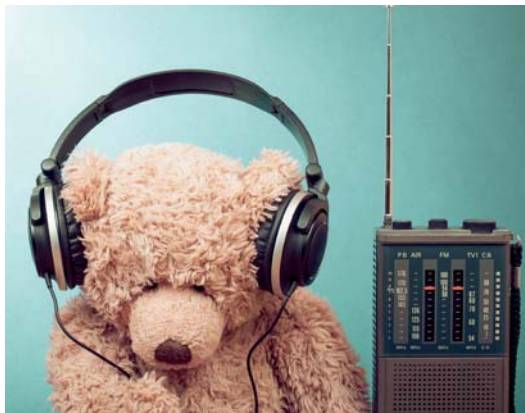
Hubněte bez námahy a ještě se zábau. Pomůže vám k tomu třeba vydatný smích. Když se budete smát 30 minut denně, spálíte 60 kalorií. Ty se vyrovnají kávě s plnotučným mlékem, sklence ledového čaje, cappuccinu nebo třeba deci a půl kolového nápoje.



připravila: redakce, foto: Shutterstock, archiv firem

NA KOLIK DECIBELŮ POSLOUCHAT HUDBU?

PŘÍLIŠ HLASITÁ HUDBA MŮŽE NENÁVRATNĚ POŠKOZOVAT SLUCH. JAKÁ HLASITOST JE JEŠTĚ V NORMĚ A KDY UŽ JE TO O ZDRAVÍ? PODLE EVROPSKÉ BEZPEČNOSTNÍ NORMY BYSTE SI DO SLUCHÁTEK NEMĚLI POUŠTĚT VÍC NEŽ 100 DB. A I ZDE JE TŘEBA MÍT NA PAMĚTI, ŽE DENNÍ POSLOUCHÁNÍ TAKTO HLASITÉ HUDBY MÁ NA SLUCH NEGATIVNÍ VLIV. PO PĚTI LETECH DENNÍHO POSLOUCHÁNÍ MŮŽETE PODLE VĚDCŮ TRVALE PŘIJÍT O SLUCH.



NÁŠ TIP:
Sluchátka, co ochrání, Philips Citi Scape, cena v EURONICS: 1085 Kč

CO JE PRO NÁS V ŽIVOTĚ DŮLEŽITÉ?

Velmi zajímavá data přinesl výzkum realizovaný společností Bayer v rámci kampaně Better Life. Tisíc Čechů a Slováků se vyjadřovalo k tématu, co je pro ně v životě důležité. Podle více než 61 % českých respondentů kvalitu života ovlivňuje zdraví a zdravotní stav, následují mezilidské vztahy (51 %), finanční jistota, hmotné zabezpečení (49%) a duševní pohoda (téměř 25 %). Také se u dotazovaných překvapivě vysoko objevuje důležitost ochrany životního prostředí, kterou zmínilo přes 20 % dotazovaných v České republice. Pro Slovensko se ukázala být vedle zdraví a zdravotního stavu důležitá i spokojenost v práci. Odpovědělo tak 27 % respondentů ze Slovenska, což je o více jak 10 % než v Čechách. Naproti tomu Češi kladou mnohem větší důraz na život bez stresu a duševní pohodu, která souvisí s celkovým přístupem k životu. Jako důležitý aspekt života to označilo téměř 25 % českých respondentů, zatímco stejná odpověď zarezovala pouze u necelých 15 % dotázaných Slováků. Překvapivě vysoko se v průzkumu na Slovensku objevila i důležitost životního prostředí, které zmínilo přes 23 % dotázaných Slováků, což je cca o 3 % více než v Čechách. Nad hranicí 10 % byla zmiňována i kvalitní a dobrá strava.



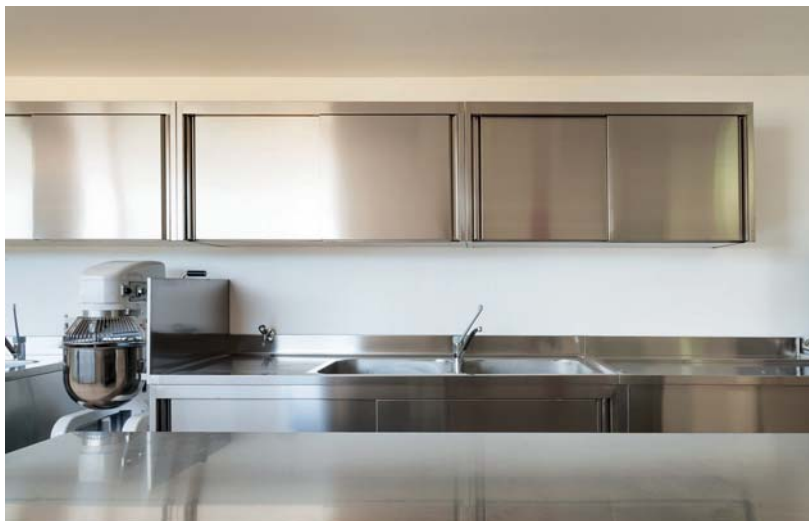
JAKÉ PEČIVO JE OPRAVDU CELOZRNNÉ?

Obecně se o tmavém pečivu říká, že je zdravější než to bílé. Není to tak úplně pravda. Mnoho druhů tmavého pečiva je upečeno podle stejného receptu jako to bílé, nicméně je ve finální fázi obarveno. Za zdravé se dá považovat pouze to skutečně upečené z celozrnné mouky. Legislativa stanovuje pro celozrnné pečivo 80% obsah celozrnné mouky. „Celozrnné pečivo poznáte jednak po chuti a také podle toho, že uvnitř budete nacházet zbytky slupek a zrníček,“ říká Richard Kabát z Pekáren Kabát. V neposlední řadě poznáte skutečně celozrnné pečivo podle ceny. Bývá podstatně dražší, jelikož samotná mouka, ze které se vyrábí, je drahá.



KUCHYŇ V JEDNÉ LAJNĚ

POKUD PLÁNUJETE REKONSTRUKCI KUCHYŇSKÉ LINKY, ZVAŽTE ZABUDOVÁNÍ. MŮŽETE VYBÍRAT Z ŠIROKÉ NABÍDKY TRUB, VARNÝCH DESEK, DIGESTOŘÍ, MIKROVLNEK A DOKONCE I LEDNÍČEK. LINKU SI NECHTE NAVRHNOUT OD KUCHYŇSKÉHO STUDIA, ALE SPOTŘEBIČE V SETU RADĚJI NEPOŘÍZUJTE. SPOTŘEBIČE V SETECH JSOU SICE CENOVĚ VÝHODNĚJŠÍ, ALE NEMUSÍ PLNĚ ODPOVÍDAT VAŠIM POTŘEBÁM A POŽADAVKŮM. POKUD ČASTO PEČETE A MIKROVLNNOU TROUBU VYUŽÍVÁTE ZŘÍDKA, VYBERTE SI VESTAVNOU PEČÍCI TROUBU S ROZŠÍŘENOU NABÍDKOU FUNKCÍ A SAMOČIŠTĚNÍM A TŘEBA MIKROVLNKU V JEDNODUŠÍ VÝBAVĚ. DŮLEŽITÉ JE SLADIT DESIGN VŠECH SPOTŘEBIČŮ. NEMUSÍ BÝT OD JEDNOHO VÝROBCE, PRAVIDLEM VŠAK JE JEDNOBAREVNÉ PROVEDENÍ. U VESTAVNÝCH SPOTŘEBIČŮ JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ DODRŽET SPRÁVNÉ ROZMĚRY MONTÁŽNÍCH OTVORŮ. PROTO SI PŘEDEM NECHTE PORADIT I OD PRODEJCE SPOTŘEBIČŮ EURONICS AJ. (WWW.EURONICS.CZ).



NA TRH VSTOUPÍ MATRACE, KTERÉ VÁM „POMOHOU“ LÉPE USNOUT

Italský výrobce matrací Magniflex v září 2014 představil novou řadu matrací Toscana. Jsou ideálním řešením pro ekologicky smýšlející spáče, kteří očekávají nejvyšší komfort spánku a zároveň chtějí přispět k ochraně životního prostředí. Esenciální oleje obsažené v matracích přispívají k relaxaci, zatímco extrakt z aloe vera podporuje regeneraci během spánku. Patentovaná studená pěna Eco-green, jeden ze dvou exkluzivních materiálů, které byly při výrobě matrací použity, je flexibilní, ale přesto pevná, ideální pro zajištění dokonalého vyrovnání ramen, zad a končetin. Druhá paměťová pěna Geomemory se dokáže přizpůsobit tvaru těla a podpořit každou jeho část zvlášť.



NÁKUPY Z KANCELÁŘE

Přes počítač nakupuje dnes čím dál tím více lidí. Frekvence se zvyšuje v období vánočních svátků. Alespoň jeden dárek přes internet koupí 87% pracujících lidí. Nevýhodou online nakupování však je, že zboží vypadá ve skutečnosti hůř či je vyhotoveno z materiálů, které neodpovídají obrázku. Proto přinášíme dva tipy, kde nakoupíte bezpečně a kvalitně. Hledáte-li něco pro děti, třeba hračky nebo oblečení se slevou, nakupujte v klubu Prodeti na www.prodeti.cz. Sháníte-li něco pro sebe, partnera nebo dospělou část rodiny, ať už na sebe nebo do bytu, mrkněte na Fashion Mall Stilago na www.stilago.cz. Najdete tu mnoho vyhlášených značek za ceny, které rozhodně potěší.





VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... co uděláte na sklonku podzimu, se vám v zimě 2x vrátí?

NA VRCHOL PODZIMU SE MNOHO NÁS PŘÍLIŠ NETĚŠÍ. LISTOPAD JE DOKONCE NEJMÉNĚ OBLÍBENÝM MĚSÍCEM Z CELÉHO ROKU. DNY SE ZKRACUJÍ, PRÁCE PŘIBÝVÁ, NÁLADA SLÁBNE A DO TOHO SEM TAM PŘIJDE NĚJAKÝ ÚTOK VIRŮ A BAKTERIÍ. JENŽE VŠECHNO SE DÁ NAPRAVIT A JÍDLO VÁM V TOM HODNĚ POMŮŽE. PŘEDSTAVUJEME MAXIMUM RAD A TIPŮ PRO PODZIM BEZ ZÁTĚŽE!

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

To, co si nastavíte na podzim, vám navíc nepomůže jen vyrovnat všechny nepříjemnosti provázející padající listí, ale budete z toho profitovat celou zimu.

MYSLETE DOPŘEDU

Už na sklonku podzimu je třeba myslet na to, že přijde zima a s ní i mnoho vánočních nástrah v podobě dobrot. Nečekejte proto na to, až si v lednu uvědomíte, že jste přibrali a jednoduše nastavte správné fungování metabolických procesů už teď. Jezte vyváženou stravu pravidelně 5x až 6x denně v rozestupech 2,5 až 3 hodiny. K tomu dostatečně pijte minimálně 2 litry tekutin denně. Nesnažte se organismus zahlcovat kávou, alkoholem, sladkostmi a smažením a snažte se o optimální příjem cukrů, tuků a bílkovin. Poté už totiž žádnou redukční dietu nebudete potřebovat. Vaše tělo se totiž naučí spalovat a neukládat a to se vám i při



NEOKRÁDEJTE SE O ŽIVINY zeleninou z dovozu. Nejvíce prospěšných látek najdete v té od českých farmářů.

nějakém menším vánočním hřešení bude zatraceně hodit.

NEPODCEŇUJTE BÍLKOVINY

Nejenže je naše tělo potřebuje jako stavební materiál a výztuž pro buněčné stěny, ale hrají obrovskou roli i při budování obranyschopnosti. V jídelníčku by tedy kromě ovoce a zeleniny nemělo chybět kvalitní libové maso, sýry, vejce, mléko a mléčné výrobky a samozřejmě ani bílkoviny rostlinného původu, za které vám tělo poděkuje ještě více.

POMOC NA HORŠÍ ČASY

Obzvlášť na podzim budete potřebovat vitamíny, které posilují imunitu, abyste měli v zimě z čeho čerpat. Naordinujte si šípkovou vitaminovou bombu. Šípky mají pětkrát více vitamínu C než citrony, a proto jsou ideální k posílení imunity. Pijte čaj z rozdrčených plodů nebo každý den snězte lžici šípkových povidel. Koupíte je v prodejnách zdravé výživy. Potřebovat budete také



omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Zbaví vás všech počínajících zánetlivých onemocnění a posílí imunitu. Najdete je samozřejmě v rybím tuku, ale i v řepkovém a sójovém oleji nebo dýňových semínkách. Důležité jsou také vitamíny A a B-komplex, které též posilují obranyschopnost. Najdete je v mrkvi, kvasnicích, celozrnných obilovinách, luštěninách nebo ořeších. Každý den si dejte lžičku čerstvě nastrohaného křenu (můžete si ho smíchat s jablkem). Křen obsahuje vitamin C a spoustu minerálů, má antibakteriální účinky.

DETOXIKUJTE SE BYLINKAMI

Oceníte hlavně účinky rakytníkového oleje. Čistí trávicí systém a zlepšuje jeho funkci. Vhodné bylinky pro podzim jsou také vřes a jalovec. Zakoupíte je v tinktuře nebo rovnou čajových sáčcích a popíjet je můžete nejen na energii, ale také na imunitu.

ODBLOKUJTE STRES

Proti stresu zabírají pokrmy, které obsahují velké množství flavonoidů, které mají příznivý vliv na lidskou psychiku. Najdete je třeba v borůvkách, rybízu, ale i rajčatech. Vynikajícím protistresovým ovocem je banán (ale pozor na něj, je hodně sladký, dopřejte si jej 1x týdně ve stabilizační fázi!). Obsahuje tryptofan, který patří mezi přirozené zdroje serotoninu. Podobně funguje i avokádo, které také obsahuje látku ovlivňující produkci serotoninu. Večer můžete zolat i semínka a klíčky kvůli

tyrosinu a tryptofanu, které uvolňují psychické napětí.

PRO DOBRÝ SPÁNEK

Nikotin a kofein jsou látky povzbuzující, neměly by se tedy požívat minimálně dvě až tři hodiny před ulehnutím. Nezapomínejte na potraviny s vysokým obsahem vitamínu C (ovoce a zelenina), vitamínu B5 – (mléčné výrobky, slunečnicová semínka, kukuřice), potraviny s obsahem železa (hrozinky, játra, špenát) a dále potraviny s obsahem vápníku, draslíku, zinku, sodíku a dalších materiálů.

JÍDLEM PROTI CHMURÁM

Na tvorbu hormonu serotoninu, hormonu dobré nálady, působí potraviny, které obsahují velké množství uhlovodanů – například celozrnný chléb, těstoviny, jáhly, pohanka, kukuřice, ovesné vločky. Podobný efekt má také vitamin C, který v zimě najdete nejvíce v citrusových plodech. Na podzimní fyzickou únavu skvěle zabírají vitaminy skupiny B, B1 a B6, které mají rovněž tendenci snižovat stres. Nejvíce „běčka“ najdete třeba v makrelách, vejcích, banánech, bramborách, zelí, avokádu či ořeších.

ABY HLAVA NEBOLELA...

Zatím nebyla zjištěna potravina, která odstraňuje bolest hlavy, ale ví se o těch, které ji zhoršují nebo zapříčiňují. Jakmile ucítíte první náznaky bolesti, vyhněte se kávě, alkoholu, čokoládě, uzeným sýrům, konzervovanému masu, bílému cukru, mléčným výrobkům, zmrzlině a citrusovým plodům. ■





NĚCO navíc...



Jídlo je superlék, ale když všechny dobré a protipodzimní jídelní rady obohatíte ještě o ty, které přinášíme navíc, nemůžete prožít pozdní podzim a raný přechod do zimy jinak než v pohodě.

NEMŮŽETE SE RÁNO DOSTAT DO FORMY?

Dejte si koktejl z hrušky a papáji – obsahuje hodně vitamínu C a beta karotenu a je ideální pro svižný start do nového dne.



MÁTE PROBLÉMY S USÍNÁNÍM?

Spěte v tmavé místnosti s minimem světla, při chladnější teplotě, raději na tvrdší podložce. Ve vyvětrané ložnici zapalte před odchodem na lůžko svíčku v aromalampě s levandulovým olejem, který vám zajistí hluboký zotavující spánek. Před spaním se doporučuje také psychicky „uzavřít“ den – to, aby vás ze spánku nevyrušovalo, co ještě musíte zítra udělat. Pište si třeba na papír denní programy.

MÁTE ŠPATNOU NÁLADU?

Zacvičte si jógu, jděte na procházku nebo si dopřejte horkou koupel, drobná fyzická aktivita vaši náladu zajistě správně.



TRÁPÍ VÁS STAROSTI?

Zapívejte si. Zpívání zvedá náladu, zahání obavy a napumpuje do krevního oběhu víc kyslíku.

JSTE PO NÁVRATU DOMŮ ZMRZLI A UNAVENÍ?

Dejte si teplou lázeň, do které přilijte oživující přísadu v podobě kelímku sladké smetany s deseti kapkami éterického rozmarýnového oleje.

POTŘEBUJETE RYCHLE ENERGIÍ?

Hluboce dýchejte čerstvý vzduch a energie vám půjde prudce nahoru.



K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE

SLIMBEL LIPODREN

doplněk stravy s cennými výtažky



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



www.naturhouse-cz.cz





BAR JE PLNÝ BAREVNÝCH LÁKAVÝCH KOKTEJLŮ, STOLY SE PROHÝBAJÍ POD DOBROTAMI A... VÝŽIVOVÍ PORADCI JSOU ZATRACENĚ PŘÍSNÍ. ALE CO JE HORŠÍ – KDYŽ TROŠKU UTRPÍ VAŠE LINIE NEBO DOBRÁ NÁLADA?

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

Litry alkoholu ani kila chlebičků pomazaných majonézou vám nedoporučí žádný z nich. Na druhou stranu – veselí k předvánočnímu a povánočnímu času prostě patří. A na party, na které budete v jedné ruce držet mrkev a v druhé sklenici neperlivé vody, budete přinejmenším za „exoty“. V tomto článku vám nedoporučujeme, abyste se zřekli svého výživového plánu, abyste na sedačku sedali jako tlustá Brigitte Jones, ale šťastná, protože jste do sebe „vyklopila“ dva litry rumu, ale chceme ukázat, že všechno má nějaké řešení a že kompromisy lze hledat všude.

ZÁKON DOBROTY

O tom už slyšel každý z nás. Všechno, co je nezdravé, je dobré, a všechno, co je zdravé se nedá jíst. Předsudky jsou fajn, ale jen pro ty, kteří se na všechno rádi vymlouvají. A ruku na srdce – každý máme alespoň jeden jediný zážitek, kdy jsme vzali něco s odporem do pusy a zjistili, že je to dobré. No a tak je to i se zdravým jídlem. Navíc psychika je mocná čarodějka, a když už na večírek půjdete s předurčenou kyselostí, vsadte se, že si z rautového stolu opravdu nic nevyberete. Než tedy vykročíte směrem do víru velkoměsta, naladte se pozitivně. Zní to možná směšně,

Co jíst a pít na večírku?

Dietní kompromisy pro siluetu i zábavu a 3 dietní rady navíc



Na každém rautovém stole najdete i potraviny hodné k vaší siluetě – třeba mozzarellu s cherry rajčátky nebo grilovanou zeleninu.

ale když si opravdu řeknete: „Dneska si to užiju a udělám všechno pro to, abych si to užil/užila v rámci dietních možností,“ zažijete večírek, jak se sluší a patří v dobré náladě a bez nedostatku serotoninu a dopaminu.

PRVNÍ RADA DIETNÍ

Nepřistupujte k večírku tím způsobem „bude to zadarmo – tak se najím“. Jdete se bavit, ne přejídat. Pakliže jste najeli na jídelníček a máte doporučený výživový plán, normálně pokračujte, jako byste vůbec nikam nešli. Večer se navečteřte, pokud večírek začíná dříve, dejte si odpolední svačinu. Pokud žádný jídelníček nedodržíte a pouze lehce jíte podle svého a ne pod přísným dohledem dietologa, dejte si bílkovinnou večeři, a pokud jdete dříve, tak zeleninovou nebo ovocnou svačinu, kterou ale doplníte bílým jogurtem pro větší pocit plnosti. V žádném případě nechodte na večírek na lačno!

POHLED NA RAUTOVÝ STŮL SE OTEVÍRÁ...

Každý raut nabízí i zdravé alternativy. Stačí se lépe koukat. Takže až půjdete okolo, pamatujte na to, že nesmíte nabírat všechno tak, jak to jde za sebou, jen protože vás tlačí fronta, ale nejprve si všechno zpozvdálí prohlédněte. Vedle nasmažených řízečků, čokoládové fontány a dortů všech barev, tam totiž také určitě budou špízy vytvořené z cherry rajčátek a mozzarely, plněné paprikové lodičky, lososový kaviár, olivová pyramida nebo pokrácené ovoce. Z pečiva tam nebývá jen to světlé plné bílé mouky, ale třeba i to celozrnné (pozor, ne každé tmavé pečivo je celozrnné – opravdu hledejte semínka!) a v teplém bufetu se určitě

KALORIE Z ALKOHOLU JSOU NAPROSTO PRAZDNÉ, NAŠEMU TĚLU NEPŘINÁŠEJÍ ŽÁDNOU VÝŽIVU, KTEROU BY MOHLO NĚJAK ZUŽITKOVAT, ALE PŘÁVĚ A JENOM ENERGIÍ NAVÍC, KTEROU JE POTŘEBA NĚJAKÝM ZPŮSOBEM ODBOURAT, COŽ MNOHDY NENÍ JEDNODUCHÉ. POPÍJENÍ TAKÉ BRZÍ SCHOPNOST MĚNIT TUKY NA ENERGIÍ, JEŽ BY SE VAŠEMU TĚLU MOHLA HODIT. TOMUTO MŮŽETE PŘEDCHÁZET TZV. „HŘEŠÍCÍMI KAPSLÍČKAMI“ GARCINIA, KTERÉ LZE ZAKOUPIT VE VÝŽIVOVÝCH PORADNÁCH NATURHOUSE.

dá vybrat i plátek dušeného hovězího, roast beefu nebo ryby. Často tam bývá i ratatouille. Zkrátka je tam mnoho těch méně škodlivých variant.

DRUHÁ RADA DIETNÍ

Nesnažte se jídlo úplně vynechat s tím, že to bude lepší. Nebude. Pamatujte na to, že pakliže jste na večírku, nejspíš se tam zdržíte do ranních hodin. Půjdete tedy spát později než obvykle, déle budete v „pohotovostním“ režimu. K tomu všemu budete tančit a povídat si s lidmi. Prostě budete potřebovat energii, a pokud necháte tělo vyhladovět, budete nejen brzy unavení, ale také brzy opilí.

ALKOHOL, LÍZÁTKO, CO OPÍJÍ

V alkoholu je obrovské množství cukru – říká se. Ano i ne. To, co dělá alkohol nebezpečným, není ve skutečnosti samotná jeho podoba (i když ano, alkohol sám o sobě je hodně kalorický), ale horší je jeho „doprovod“ v podobě sycených nápojů, džusů a sirupů. Vyvarujte se proto všech koktejlů, i když jsou sebelákavější. Jen pro představu. V jednom koktejlů Sex on the beach je asi 250 kalorií. Oproti tomu sklenka vína má kalorií „jen“ 100. Kolem stovky se drží i jednotlivé panáky čistého tvrdého alkoholu. A teď počítejte. V jednom

koktejlů tedy máte dvojnásobek toho, co v čisté podobě. Pro siluetu je to samozřejmě špatně, ale pro vás ještě hůř. Abyste se „ovínil“ do stejné fáze oběma nápoji, museli byste vypít buď dva koktejly, nebo jednoho panáka a to už je potom 500 kalorií ku 100. Takže i na toto je třeba myslet.

TŘETÍ RADA DIETNÍ

Doporučuje se nepřepíjet. S tím souhlasíme. Ale opět musíte přizpůsobit hydrataci dehydrataci z alkoholu a popřípadě dalších aktivit, jako je třeba tanec. Na večírku nemůžete dát stopku svému organismu s tím, že už jste 2 litry tekutin vypili přes den. Po každé sklence vína nebo alkoholového nápoji si klidně dejte sklenici čisté vody bez bublinek. Pitný režim zvyšte i druhý den. ■





PRAVDA o přibírání na zimu

**PŘIBÍRÁNÍ NA ZIMU JE ASI
TAK STEJNĚ NEBEZPEČNÉ
JAKO PŘIBÍRÁNÍ NA PODZIM
NEBO PŘIBÍRÁNÍ NA JAŘE.
ZKRÁTKA KDYŽ HO
NEBUDETE PŘIVOLÁVAT,
NEMUSÍTE SE HO BÁT...**

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

Přibírání v jakémkoli ročním období je v podstatě mýtus a má velmi jednoduché vysvětlení. A možná, že až si tento článek přečtete, opravdu přestanete na zimu přibírat, protože zjistíte, že o tom, jestli je teplo nebo zima, to vlastně vůbec není.

BABSKÉ ŘEČI

Můžete tisíckrát říkat, že na zimu skutečně přibíráte, a vysvětlovat si to starou babskou formulací, že tělo se přirozeně obaluje tukem, aby přečkalo zimu, že jsme k tomu geneticky předurčení. Dokonce nám to některé časopisy i podsouvají jako pravdu. Tělo samozřejmě vnímá, kdy je zima a kdy teplo. Ale není tak chytré, aby začalo ukládat jen proto, že venku klesly teploty, a navíc i z hlediska evoluce – už jsme se přeci dávno přizpůsobili podmínkám 21. století. Jinak by ženy byly stejně chlupaté jako muži, protože v jeskyni prostě bývala zima.

JEDNODUCHÁ MATEMATIKA

Je ale pravda, že někteří lidé mají tendenci na zimu přibírat. Kila mohou v jednotlivých ročních obdobích skákat. Je to dokonce vědecky podloženo. Ženy v průměru dvě až tři, muži až pět. Ale není to tím, že svítí slunce nebo padá sníh, ale tím, co naše tělo začne požadovat. V zimě jsou Vánoce a obecně se přejídáme během svátků. V létě bývá zase horko, nemáme tolik hlad a přirozeně hubneme. Vedle přejídání, které je dáno veselím, máme i chutě na jinou skladbu jídelníčku než v teplých měsících. V zimě stoupá například chuť na sladké, protože je kratší

den, dříve se stmívá, chodíme za tmy do práce a z práce a celkově máme méně energie. Tělo pak prahne po rychlém sacharidovém dopingu v podobě monosacharidů, které nemají z výživového hlediska skoro žádný přínos – jen se po nich tloustne. Ve své vlastní podobě to jsou různé sušenky, čokoládové tyčinky, bonbony, dortíky a tak dále. Vedle toho máme chuť na tučnější a mastnější jídla.

NEVIŠ, CO JÍŠ

Člověk, který si nehlídá to, co jí, se pak těmto chutím poddává a má pocit, že na zimu obaluje tělo tukem, aby nezmrzl. V konečném důsledku ho ale obaluje úplně zbytečně. Zajímavé na všem je, že ve chvíli, kdy se přestanete hlídat a nemáte jídelníček nijak řízený, si ani neuvědomíte, že jíte tučnější, mastnější, sladší jídla a také, že jíte větší porce, protože vám chybí energie. A protože s nepříznivým počasím se také snižuje objem pohybové aktivity, začínáte přibírat na váze a vytvářet si rezervy. Takže v konečném důsledku je úplně jedno, že je zima. Můžete si za to sami tím, že se nehlídáte a že je vaše životospráva úplně celá špatně.

UČIT SE POSLOUCHAT TĚLO

Jsou chyby, které pocit přibírání na zimu vyvolávají, a jsou to stále ty stejné dietní chyby jako v kterémkoli jiném ročním období. Největší z nich je nepravidelnost a špatná skladba jídelníčku, který není vyvážený. Jíst zdravě není složité, ale poměrně složité je se to naučit. Člověk, který se nikdy nezabýval tím, co jí, jen těžko pochopí, proč je bageta s marmeládou k snídani špatně, zatímco toast s tvarohem neškodí. Člověk, který přemýšlí nad tím, co jí, ví, že bageta s marmeládou zvýší hladinu cukru v krvi tak rychle, že vyvolá další chuť na sladké, zatímco energie z toastu s tvarohem je využita správně beze zbytku, který by se uložil, a bez vedlejších účinků.

NOVÁ VÝCHOVA

Stejně tak jako jste se museli naučit plavat, musíte se naučit i to, jakým způsobem fungují procesy ve vašem těle. Teprve potom totiž poznáte, kdy je správné co jíst a kdy ne. A potom budete vědět, že až dostanete chuť v zimě na hranolky, není to tím, že je zima a tělo „škludlí“ tukové zásoby, ale protože jste špatně jedli a tělu nyní něco chybí. Vůbec chuť na sladké, mastné, přesolené a jiné jídlo, které se vymyká „normě“, je vždycky jen důsledek špatné skladby jídelníčku. A z toho jednoduše vyplývá – jakékoli přibírání v jakémkoli období není v pořádku, protože není přirozené. Je to jen hloupý zvyk těla dohánět energii. Když začnete jíst správně a vyváženě, nemusíte se bát ani toho, že tělo bude bez energie, protože ji bude přijímat z pravidelné a vyvážené stravy a metabolismus bude správně fungovat, a to ať je teplo, nebo zima.

ZIMNÍ RADY, KTERÉ JSOU VLASTNĚ CELOROČNÍ

NEBOJTE SE NAUČIT JÍST

Výživoví poradci v NATURHOUSE vám vysvětlí základy správné skladby jídelníčku. Nemusíte mít nadváhu proto, abyste navštívili výživovou poradnu a chtěli se naučit správně jíst – chráníte se tak, abyste problém s kily navíc nemuseli nikdy řešit.

JEZTE 5x DENNĚ

Jíst by se mělo každé 2,5 až 3 hodiny, ideálně 5x za den, ale nemusí to být pro všechny stejné. Někdo může mít režim upravený podle toho, jak moc brzy ráno vstává a kdy chodí spát. Díky stravovacímu plánu na míru se naučíte, proč je správné jíst jednotlivé potraviny, v jakém množství a kdy.

JEZTE DENNĚ V POMĚRU 55 : 30 : 15

Je to poměr sacharidů, tuků a bílkovin, které byste měli přijímat ze stravy. Přičemž vám právě dietolog ve výživové poradně vysvětlí, co patří mezi sacharidy. Je to velká skupina potravin, do které zařazujeme především pečivo, luštěniny nebo těstoviny.

OVOCE JE VHODNÉ K DOPOLEDNÍ I ODPOLEDNÍ SVAČINĚ

Doplníte tak energii mezi hlavními jídly. Jen dejte pozor na to kalorické ovoce, které má vyšší obsah cukru, jako jsou třeba banány, hroznové víno a sušené ovoce.

OBĚD I VEČEŘE BY MĚLY BÝT KORUNOVÁNY ZELENINOU

Ta by ostatně měla tvořit téměř 1/2 talíře. Dobrá je v syrovém stavu nebo povařená v páře.

HLEDEJTE NÁSTRAHY

Vyhýbejte se bílému a sladkému pečivu, ne každé tmavé pečivo je celozrnné. Ne každá šunka obsahuje dost masa a málo soli. Čtete etikety!

DÁVEJTE POZOR NA PRODUKTY BEZ TUKU A BEZ CUKRU

Ne vše, co má označení light, můžete rovnou považovat za dietní. Např. v jogurtech typu 0 % tuku je tuk často nahrazován cukrem a škrobem. Je tedy lepší zvolit bílý jogurt se střední tučností, tedy o obsahu 1 až 3 % tuku, a v případě, že máte chuť na jogurt sladký, raději si do něj přidejte čerstvé ovoce. Jogurt si můžete dosladit například medem, sirupem z agáve či stévií.

VYBÍREJTE ČASTĚJI ZDROJE BOHATÉ NA TRYPTOFAN

Tryptofan je látka (aminokyselina), která nám pomáhá k navození pocitu pohody a vnitřního klidu v obdobích, kdy se nám ho nedostává. Nejvíce je obsažena v kuřecím a krůtím masu, vejcích, krevetách a dalších plodech moře, hnědých rýžích, sójových výrobcích, mandlích, slunečnicových semínkách, banánech aj.

JEZTE V MALÝCH PORCÍCH

Ale pravidelně. V případě hladu se dojezte zeleninou.

VAŘTE V PÁŘE

Pečte nebo duste. Jednak nebudete pokrmy okrádat o živiny a pak se také vyvarujete zbytečného tuku.

BÍLKOVINY JSOU VHODNÉ K OBĚDU I K VEČEŘI

Ať již ve formě libového masa, ryby, tofu, omelety, nebo luštěnin.

POMÁHEJTE SI PRODUKTY SPECIÁLNÍ VÝŽIVY

Není na tom nic špatného, ale konzultujte je s poradcem. Neordinujte si nic sami. Když nemáte čas uvařit si oběd, poobědvajte speciální polévku nebo pudink SLIMBEL. Poradí vám v každé výživové poradně NATURHOUSE. ■



TALENT z protekce

JAKO DCERA SLAVNÉ HEREČKY TO MĚLA VŽDYCKY TROCHU TĚŽŠÍ. DLOUHO TOTIŽ BOJOVALA S NÁLEPKOU PROTEKČNÍHO DÍTĚTE. PAK ALE UKÁZALA, ŽE MÁ STEJNĚ MIMOŘÁDNÝ TALENT JAKO SAMA OSCAROVÁ GOLDIE, A NYNÍ SE VŠEMU JEN USMÍVÁ Z POMYSLNÉHO HERECKÉHO OLYMPU.

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

Kate Hudson o sobě říká: „Jestli se dědí z protekce talent, pak ano, jsem protekční dítě.“ Dříve jí ale narážky na slavnou matku dost trápily. O to víc měla potřebu se co nejdříve z této skořápky dostat ven a tvrdě na sobě pracovala. Letos oslavila své 35. narozeniny a po mnohaleté kariéře, kdy se řadí mezi nejlepší herečky světa, na to kouká už jen s úsměvem.

ANDĚL VS. ĎÁBEL: KDO S KOHO?

Přestože je Kate Hudson biologickou dcerou muzikanta Billa Hudsona, za svého otce považuje spíše Kurta Russella, se kterým její matka Goldie Hawn žije od jejích dvou let. Po otci ale zdědila hudební talent a horkou jižanskou krev. Má totiž anglicko-italský původ. Z matčiny strany ji ošlehaly nejen geny předurčující k image křehké panenky, ale také maďarské kořeny. K tomu všemu je narozena ve znamení Berana se všemi jeho typickými vlastnostmi. Je paličatá, cílevědomá a plná energie. Krásce to v této kombinaci dodává opravdu maximální dávku temperamentu a spolupracovníci z filmové branže ji proto přezdívají Devil Angel, u nás něco jako anděl s ďáblem v těle.

NA POKRAJI SLÁVY A CESTA KE SLÁVĚ

Když v roce 1997 dostudovala střední školu v Santa Monice, ihned se vrhla na herectví.

Zpočátku hrála malé role, pak přišel snímek 200 Cigaret, kde si zahrála po boku opravdových hvězd – Courtney Love a Bena Afflecka. Kate si myslela, že s tímto filmem se z ní konečně stane opravdová paní herečka a bude dostávat už jen samé velké role. Namísto toho přišly filmy, které byly spíše v těch horších kategoriích. Pro Kate to byla taková degradace, že se rozhodla pověsit hereckou kariéru na hřebík. Na pokraji své slávy dostala roli ve filmu, která tu opravdovou slávu kapitulovala do vesmíru. Shodou náhod s názvem „Na pokraji slávy“. Příběh o zákulisí rock´n´rollu v počátku 70. let získal mnoho uznání a režisér Cameron Crowe dokonce dosáhl na Oscara za nejlepší původní scénář. Za postavu Penny Lane byla nominována i Kate. I když tenkrát zlatou sošku nedostala.

STOMILIONOVÉ ÚSPĚCHY A JEDNO NENAPLNĚNÉ PŘÁNÍ

Dnes na ni filmoví producenti milují to, že její osoba je zárukou velkého zisku. Jako redaktorka Andie, která měla za úkol zapudit i toho největšího hřebce po boku Matthewa McConaugheye ve filmu „Jak ztratit kluka v 10 dnech“, přinesla snímku výdělek okolo 100 milionů dolarů. V hororovém snímku Klíč, to sice bylo o deset méně, ale statut si zachovala. Jestli jí něco v její filmové kariéře hodně mrzí, je to odmítnutí role pavoučí ženy



>>>>



Mary Jane Watson ve filmové adaptaci Spidermana. Měla už totiž podepsaný kontrakt na roli ve válečném dramatu Čtyři pířka – zkouška cti. Přiznává ale, že dodnes roli pavoučí ženy kolegyni Kirsten Dunst trochu závidí.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ČLOVĚK NA SVĚTĚ...

... je pro Kate jednoznačně její matka. Nedají na sebe dopustit. Mají prý skvělý vztah a často se spolu objevují v doprovodu jedna druhé i na filmových večírcích a akcích. Prý se ale na sebe nekoukají profesionálním okem. „Máma je máma, já jsem její dcera, jsme na sebe zatraceně pyšné, ale nedíváme se jedna na druhou jako na herečku,“ říká Kate. Na Goldienin názor dá, i co se týče výběru partnera. Kdo se prý její mámě nelíbí, nemá moc velkou šanci na úspěch. Zatímco její matka žila po rozvodu ve šťastném partnerství s Kurtem Russellem, Kate štěstí na toho pravého

tolik neměla. Přímo na Silvestra si v roce 2000 vzala Chrise Robinsona, frontmana americké hudební skupiny The Black Crowes. S tímto o dvanáct let starším mužem přivedla v roce 2004 na svět svého prvního potomka, syna Rydera Russella Robinsona. O dva roky později se prý kvůli povahovým rozdílům rozvedli. V té době herečka natáčela po boku charismatického kolegy Owena Wilsona, se kterým později tvořila pár. Očividně měli velmi bujarý vztah, jelikož se neustále rozcházeli a scházeli. Definitivní rozchod nastal až po třech letech. Herec se údajně kvůli němu pokusil i o sebevraždu. Dnes se ale spíše tvrdí, že za tím stály jeho deprese než Kate. Herečka ale dlouho sama nezůstala. Byla spatřena i v objetí se známým cyklistou Lancem Armstrongem nebo baseballistou Alexem Rodriguezem. Ani s jedním z nich však nikdy nepotvrdila vážnější vztah.



ROCKOVÁ CESTA ZA ŠTĚTÍM SE OPĚT NEKONÁ...

„Bez ohledu na to, kolikrát bylo mé srdce zlomené, jsem nikdy nepřestala hledat a věřit. Je dobré vědět, že jste udělali všechno pro to, abyste svůj život strávili po boku někoho skvělého. Bylo by smutné umřít sám,“ prohlásila Kate v jednom z rozhovorů a dala tak najevo, že dlouho sama být nehodlá. Zdá se, že tato blondýnka má slabost pro muzikanty, jelikož od dubna 2010 chodila s dalším rockerem, lídrem britských Muse Markem Bellamym. Tomu porodila syna Binghama. Vypadalo to, že pár by mohl být opravdu šťastný, a tak proběhly zasnuby, ale očekávaná svatba se bohužel nekonala. Místo toho pár v zimě letošního roku ohlásil rozchod. Slavná herečka tak zůstala se svými syny sama, určitě ne však na dlouho...

CO JSTE O KATE NEVĚDĚLI...

- » Je na ostří nože se svou kolegyní Cameron Diaz. Herečky si vjely do vlasů kvůli baseballové hvězdě Alexi Rodriguezovi, se kterým Kate chodila a následně s ním začala randit i Cameron. Kate je totiž přesvědčená, že ji Cameron vrací jistý prohřešek z minulosti, kdy se po rozchodu vyspala s jejím tehdy už ex-přítelem Justinem Timberlakem.
- » Doma byla vedena k židovství a později i k buddhismu.
- » Podle Kate je každá žena nejšťastnější se svou rodinou. I přes své pracovní vytížení si prý vždycky najde čas na to, aby se mohla aktivně stýkat s celou svojí rodinou a příbuznými.
- » Kate má neskutečnou vášeň pro módu. I když její šatník praská ve švech, ona se nemůže touhy po nových kouscích zbavit a nakupuje stále dál.
- » Kate Hudson je i modelkou. Svou tvář propůjčila společnosti Lindex a stala se tak múzou kolekce jaro/léto 2014, ze které pocházejí i tyto fotografie.
- » Její tvář se objevila v propagačních letáčích na kliniku, která vykonává potraty. Nebyl to však nápad Kate, nýbrž někdo zneužil její známý obličej a bez dovození použil její fotografii.
- » Pětatřicetiletá krásk se před kamerou líbala s celou řadou herců. Nejlepší ale prý byl Heath Ledger.

SAMA KATE si kolekci jaro/léto 2014 od Lindex oblíbila. Nina Starck, ředitelka designu u společnosti Lindex, si ji vybrala proto, že z herečky i jednotlivých kousků vyzáruje kouzlo Hollywoodu, a tak se k sobě skvěle hodí.





JAK TO SPOLU SOUVISÍ? TŘICET JE POČET KILOGRAMŮ, KTERÉ KATE HUDSON NABRALA V TĚHOTENSTVÍ, ČTYŘI MĚSÍCE JÍ STAČILY K TOMU, ABY SE JICH ZBAVILA, A PROTEINY NAPOVÍDAJÍ, ŽE PRÁVĚ S JEJICH POMOCÍ.

připravila: Markéta Škaldová a Jana Tobrmanová
foto: LINDEX a Shutterstock

Třicet, čtyři měsíce a **OPRAVDU HODNĚ PROTEINŮ**



JESTLI NĚCO KATE HUDSON opravdu učarovalo, je to právě tanec u tyče. Prý při něm zapojíte mnoho svalů – i ty, o kterých jste nevěděli, že je máte, a zároveň se vydovádíte. Navíc je to cvičení nesmírně sexy a ženské.

JEDEN DEN PODLE KATE

SNÍDANĚ: ovesná kaše

SVAČINA: řecký bílý jogurt s ořechy

OBĚD: grilovaný losos a zeleninový salát se sýrem feta

SVAČINA: okurkový salát s bílým jogurtem a koprem

VEČEŘE: vaječná omeleta s houbami a bílý jogurt



Když v těhotenství tolik nabrala, málokdo věřil, že se dostane zpátky do formy. Nyní Kate Hudson váží zase 48 kilo. I když někteří výživoví specialisté si myslí, že její váha hraničí při výšce 168 centimetrů s podváhou a mohla se prý zastavit na optimálních 54 kilech.

SPOUSTA PROTEINŮ A ŽÁDNÁ MARGHARITA

„Sním cokoli. Není nic, co bych nezkusila. Ochutnala bych cokoli, ať by to byla sebešílenější věc!“ tvrdí, ale je si i vědoma toho, že po porodu by tak rychle neshodila, kdyby se alespoň trochu neomezila v jídle. Kontaktovala proto dietoložku, která jí sestavila jídelníček přesně na míru a nasadila vysokoproteinovou dietu. Při proteinové dietě v malých porcích konzumujete potraviny s vysokým obsahem proteinů. Sacharidy jsou v denním jídelníčku minimalizovány a tuk se doplňuje za pomoci požívání oříšků, konzumací rybího tuku a olivového oleje. Příjem sacharidů je povolen pouze ráno a po sportovním tréninku. Říká se, že vedlejším produktem „proteinové“ diety je snížení chuti na sladké, což Kate, která je obrovskou milovnicí zmrzliny a pizzy, vyhovovalo. Hladina cukru v krvi přitom zůstává vyrovnaná. Nejtěžší prý bylo pro Kate vzdát se alkoholu. Je milovnicí vína a margarit, kterou pravidelně popíjí při „holčičích“ dýcháncích s kolegyněmi z branže i kamarádkami.

LÁSKA KE SPORTU, ALE JEN K TOMU ZÁBAVNÉMU

Kate miluje sportovní aktivity. Věnuje se jim s Ashley Conrad, která si vzala úspěšně do parády už mnoho celebrit. Například i její matku Goldie. Kate tvrdí, že bez pohybu si nedokáže život představit. Je známá tím, že chodí ráda a také hodně pěšky za každého počasí, i přestože má svého osobního řidiče.



Co však nemusí, je dření v posilovně. Říká, že pohyb musí provázet i radost nebo adrenalin, což jí přesně řízené pohyby na strojích nezaručí. Právě proto si oblíbila tanec. Na hodiny zajde často i se svou matkou, která je prý taktéž vášnivou milovnicí tance. Zkusily spolu od flamenca přes salsu, zumbu i třeba pole dance. Toto mučení prý pálí kilogramy. Postavu zase formuje pomocí pilates, které jí baví a prý i uklidňuje. Nově nyní dochází také hodiny na kick boxu, kde má prý konečně prostor se vyřádit, a to i psychicky. ■

MARGHARITA je velkou vášní Kate. Obsahuje ale mnoho cukru, takže se jí musela při redukční fázi po porodu zcela vzdát. Nyní si ji prý občas opět dopřeje. Ne však víc než 1x do měsíce.

CO NA TO ODBORNÍK?



VĚRA BUREŠOVÁ,
hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE

JÍDELNÍČEK KATE HUDSON moc chválím, je totiž téměř ukázkový od ovesné kaše ke snídani přes oříšky, lososa k obědu až po vaječnou omeletu s houbami k večeři. Jediné, co bych do jídelníčku doplnila, je ovoce. Ovoce k dopolední i odpolední svačince dodává tělu energii, zahání únavu a chutě na sladké.



VLADIMÍR IRÁNEK
Polepy

VĚK: 31 let

VÝŠKA: 183 cm

PŮVODNÍ VÁHA: 111,2 kg

SOUČASNÁ VÁHA: 90 kg

ZHUBL: 21,2 kg

DÉLKA HUBNUTÍ: necelé 3 měsíce



PO KŮŘE

-21 KG

**Projedl jsem se
k dobré náladě**

STRAVA JE NEJEN DŮLEŽITÁ PRO TĚLESNOU KONDICI, ALE HLAVNĚ PRO TU PSYCHICKOU. JEDNAK JE ÚBYTEK KILOGRAMŮ JAKO TAKOVÝ ÚSPĚŠNOU CESTOU K NALEZENÍ SEBEVĚDOMÍ A PAK K DENNODENNÍ DOBRÉ NÁLADĚ SE DÁ PROSTĚ PROJÍDAT... PŘESVĚDČIL SE O TOM VLADIMÍR IRÁNEK, KTERÝ V LITOMĚŘICKÉ VÝŽIVOVÉ PORADNĚ ODLOŽIL NEJEN 21,2 KG, ALE I STRES A STAROSTI.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



PŘED KÚROU

Váš příběh začíná tak trochu jako náhoda. Přece jste nešel cíleně do NATURHOUSE kvůli sobě...

Ne to ne. Hledal jsem výživovou poradnu na internetu kvůli mámě, která chtěla zhubnout. Mamce se NATURHOUSE osvědčil, a tak jsem se jejich klientem později stal i já.

Muži řeší postavu trochu jinak než ženy. Co pro vás bylo tím zlomem, že jste se rozhodl začít hubnout?

Nejsem ten případ, že bych byl celý život tlustý. Měl jsem se prostě dobře. Moje váha pomaličku, ale jistě rostla. Dlouhou dobu jsem byl přesvědčený, že mám stále 100 kilo, ale pak jsem se po dlouhé době zvažil a zjistil, že realita už je někde jinde.

Co jste jako muž na této dietě ocenil. Jídla jsou docela složitá na pravidelnost, přípravu, důslednost a to moc mužů nemá rádo...

Jednak se mi líbilo, že jsem měl stanovenou, kdy mám kolik čeho sníst, a pak mi velmi vyhovovaly týdenní kontroly. Byl to takový „bič“, abych dietu neporušoval. Skoro jsem se „bál“ něco porušit, že by se na to při kontrole přišlo. ☺

Co vás třeba samotného překvapilo, že jste začal jíst.

Zařadil jsem více ovoce a zeleniny a hlavně mě překvapilo, že i já jsem se naučil jíst pravidelně. Jím teď pětkrát až šestkrát denně a přijde mi to úplně normální. Předtím jsem se vícekrát než



3x za den nenajedl, nesvačil jsem. Zato hodně obědval a večeřel.

Jak vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil?

Pomáhaly mi nejlépe, jak mohly, i díky nim jsem začal ztrácet na váze. Co se

týče oblíbených produktů, tak je to určitě vláknina FIBROKI a červený čaj INFUNAT TE ROJO. Produkty užívám i nyní, kdy už mám redukční fázi skončenou, protože mi chutnají a pomáhají mi například zahánět chuť na sladké.

Dal jste si cíl dostat se pod metrák, ale už jste o pár kilo níže, jak je to možné?

Jde to samo a hlavně se s každým shozeným kilem cítím líp a líp. Cílová hmotnost byla 95 kg, ale pak jsem si řekl, že klesnu ještě na 90. Při 92 kilech mi ale manželka další hubnutí zakázala, že mi to prý přestává slušet.

Čím vás dieta obohatila?

Obohatila? To spíš naopak. Zhubnul jsem tolik, že si musím kupovat nové oblečení. Ba ne, teď vážně. Jsem „bohatší“ o lepší pocit ze sebe. A především jsem zjistil, jak moc je strava důležitá. Jak správná strava dokáže nejen tělo, ale i celkové myšlení posunout pozitivním směrem.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Už před dietou jsem chodil dvakrát týdně hrát squash a u toho jsem také zůstal. Žádný pohyb navíc jsem ale nezařadil.

Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Teď už to není potřeba, na kontroly už chodit nebudu. Ale určitě si tam budu i dál kupovat vlákninu, čaj a jiné produkty. ■



ZUZANA LAUKOVÁ
Praha

VĚK: 62 let
VÝŠKA: 165 cm
PŮVODNÍ VÁHA: 104,7 kg
SOUČASNÁ VÁHA: 77 kg
ZHUBLA: **27,7 kg**
DĚLKA HUBNUTÍ: 12 měsíců
VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 52
VELIKOST OBLEČENÍ PO: 42
SNÍŽENÍ O: 5 konfekčních
velikostí oblečení



PO KŮŘE

-28 KG

Každý týden byl pro mne
malým vítězstvím

PRO ZUZANU LAUKOVOU BYL NEJVĚTŠÍ HNACÍ MOTOR, ŽE VIDĚLA SKORO OKAMŽITÉ VÝSLEDKY. TO JI POVZBUDILO NATOLIK, ŽE V PRAŽSKÉ VÝŽIVOVÉ PORADNĚ U STANICE METRA BUDĚJOVICKÁ ODLOŽILA DOHROMADY UŽ 27,7 KG.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

O existenci NATURHOUSE jsem věděla delší dobu, ale neměla jsem dost odvahy se dostavit osobně a začít se sebou něco dělat. Až když jsem po delší době viděla svoji kolegyni, která absolvovala proces hubnutí s NATURHOUSE a která vypadala fantasticky, ihned jsem se objednala na konzultaci. Byla jsem velice mile a srdečně přijata a to mě utvrdilo ve správném rozhodnutí začít bojovat s nadbytečnými kily s odbornou podporou výživové poradkyně Adiny Alfery a Markéty Kochmannové.

Bylo pro vás těžké změnit vaše stravovací návyky?

Dá se říci, že ano. Dříve jsem se stravovala nepravidelně a nezdravě. Ze začátku jsem byla k novému jídelníčku a pitnému režimu značně skeptická. Když jsem uviděla jídelníček, který obsahoval (pro mne) hromadu jídla ve složení zelenina, ovoce, bílé maso, ryby a celozrnné pečivo, byla jsem na pochybách. Další „oříšek“ spočíval v naučení se stravovat 5x denně a také vypít (pro mne) až 3,5l tekutin rovnoměrně během dne. Ale velice rychle jsem si tyto nové návyky osvojila. A dnes si vůbec nedokážu představit, že bych se stravovala jinak.

Co vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Dá se to shrnout jedním slovem: Všechno. Co jsem ale zvláště oceňovala, byly kontroly každý týden u výživové poradkyně. Moc mi pomáhal

její lidský a milý přístup. Když člověk slyší pochvalu a povzbuzení do dalšího boje s přebytečnými kilogramy, hned je ten boj snazší.

Jakých výsledků jste dosáhla a za jak dlouho?

Již po prvním týdnu hubnutí jsem shodila 2,5 kg. To mně, jak se říká, „nakoplo“, abych vydržela do svého vytčeného cíle. Během roku, kdy jsem dodržovala doporučení mé výživové poradkyně, jsem shodila 27,7 kg a s tímto výsledkem jsem spokojená. Moc mi pomohl i můj muž, který mi fandil, vařil mi z mého jídelníčku a také byl i přísný, pokud jsem chtěla zhrušit a porušit dietu. Jemu tímto moc děkuji.

Jaké přípravky jste si nejvíce oblíbila?

Opět to shrnu jedním slovem: všechny. Ale úplně nejužasnější mi přišla



PŘED KÚROU

vláknina FIBROKI, která v jogurtu chutná jako dezert.

Docházíte i nyní na konzultace?

Docházím nadále, chci si svoji novou hmotnost udržet. Výživové poradkyně Markéty Kochmannové a Adiny Alfery, které mi byly vždy velkou podporou, patří veliká pochvala a mé díky. Jsem vám oběma velice vděčná za ohromnou solidaritu a vlídnou pomoc při mém boji a shazování kil. ■





PO KÚRE
-18KG

Som to opäť ja a cítim sa veľmi dobre

JANA TOMKOVÁ
Košice

VEK: 48 rokov
VÝŠKA: 166 cm
VÁHA PRED: 83,3 kg
VÁHA PO: 65 kg
SCHUDLA: 18,3 kg
DĹŽKA CHUDNUTIA: 6 mesiacov
VEĽKOSŤ OBLEČENIA PRED: 50
VEĽKOSŤ OBLEČENIA PO: 42
ZNÍŽENIE O: 4 konfekčné veľkosti



POCHVALUJE SI PANI JANA TOMKOVÁ, KTORÁ ZA 6 MESIACOV SCHUDLA 18,3 KG POD VEDENÍM VÝŽIVOVEJ PORADKYNE NATURHOUSE V KOŠICIACH.

pripravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



Kedy ste začali mať problémy so svojou váhou?

Pol roka po vážnej gynekologickej operácii som pribrala 20 kg. Neprejedala som sa, nejedla sladkosti, ale váha išla nezadržateľne hore. Cítila som sa zle, bola som ako v cudzom tele. Keď som sa nečakane zbadala v zrkadle v obchode, alebo vo výklade na ulici, nespoznávala som sa. A to nehovoriac o kamarátkach, ktoré som stretávala po dlhšej dobe, tie prekvapené pohľady, no hrôza. Skúsila som zopár diét, ale bez veľkého výsledku.

A potom ste začali hľadať odbornú pomoc...

Áno, uvedomila som si, že sama to nezvládnem a potrebujem odbornú pomoc. Našla som si na internete informácie o NATURHOUSE, ktorý je dostupný v každom väčšom meste.

Aké ste mali pocity po prvom meraní pri dodržiavaní jedálnička?

Po dvoch týždňoch diéty podľa pokynov výživovej poradkyne Vierky Antonyovej a používania produktov, som schudla 5 kg. Už som vedela, že som na dobrej ceste. Nebola som hladná, jedla som pravidelne, aj pitný režim som si zlepšila.

Čo bolo pre vás najväčším prínosom okrem úbytku kilogramov?

Už nejem bezhlavo čo mi príde pod ruku, ale rozmýšľam čo jem, koľko a aby to bola najmä zelenina, ovocie a iné zdravé potraviny. Začala som športovať, hlavne plávať, pretože sa môžem obliecť do plaviek bez komplexov.

Veľa klientov si obľúbi určité produkty. Na čo nedáte dopustiť vy?

Áno, bez niektorých produktov si už neviem predstaviť môj jedálniček. Výborné sušienky FIBROKI ku káve, alebo na raňajky, vláknina FIBROKI do jogurtov, čaje INFUNAT, kakao alebo zelená káva APINAT.

Aká je najväčšia zmena v skladbe vášho jedálnička?

Teraz ho tvorí na 70% ovocie a zelenina a raňajkujem a jem naozaj pravidelne. ■



„A ROZHODLA JSEM SE, ŽE ZHUBNU. UŽ OPRAVDU,“ ŘÍKÁ MARTA NOVÁKOVÁ, KTERÁ NYNÍ OBLÉKÁ Z PŮVODNÍ 54 VELIKOST 42 A BEZ 24 KILOGRAMŮ, KTERÉ ODLOŽILA NA POBOČCE V JINDŘICHOVĚ HRADCI, SE CÍTÍ SKVĚLE.

připravil: NATURHOUSE
foto: archiv NATURHOUSE

PO KÚŘE

-24 KG

Tu sukni jsem strašně chtěla, a tak jsem si řekla „DOST“

MARTA NOVÁKOVÁ
Jindřichův Hradec

VĚK: 57 let

VÝŠKA: 163 cm

PŮVODNÍ VÁHA: 88,4 kg

SOUČASNÁ VÁHA: 64,4 kg

ZHUBLA: 24 kg

DÉLKA HUBNUTÍ: 6 měsíců

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 54

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 42

SNÍŽENÍ O: 6 konfekčních
velikostí oblečení

Na vás se nám líbí, jak jste se k NATURHOUSE dostala – nebo lépe řečeno, co bylo vaší motivací.

Pobavím tím každého. Jednoho dne jsem si chtěla udělat radost a šla si koupit nějaký ten hadřík na sebe. Jedna sukně se mi moc líbila, ale věděla jsem, že budu potřebovat větší velikost. Ale ouha. I velikost 54 mi byla malá, a tak jsem dostala na sebe vztek a řekla si „DOST!“ A to byla moje motivace.



A o nás jste věděla už předtím?

Ano, od kamarádky jsem o NATURHOUSE věděla, a tak jsem se odvážila vstoupit. Dnes jsem ráda, že jsem na pobočku v Jindřichově Hradci přišla. Při první návštěvě mě přivítala sympatická paní dietoložka, zvažila mě, změřila a co se dostavilo: ŠOK! Byla jsem šokovaná jak výší své hmotnosti, tak i podílem přebytečné vody a tuku. Na moji výšku 163 cm bylo 88,4 kg opravdu příliš.

Jaké byly největší změny ve vašem jídelníčku?

Dříve jsem jedla nepravidelně. Šest, sedm knedlíků a 2 balíky chipsů nebyl problém sníst. Jíst v noci mi působilo radost. Začátek byl těžký, protože nemám pevnou vůli. Naučila jsem se jíst pravidelně a podle pokynů více ovoce a zeleniny. Zjistila jsem, že pestrá strava i nárazové diety mi vyhovují. Občas došlo i na malý „hříšek“. Při hubnutí jsem také užívala doporučené produkty. Jsem takový tvor, který raději spolkně hrst prášků, než by popíjel bylinkové sirupy, ale i na ty jsem si zvykla.

Pocítila jste nějaké změny ve vašem zdravotním stavu?

S dodržovanou dietou cítím úplnou pohodu. Trpím astmatem. Po šestitýden-



PŘED KÚROU

ním hubnutí jsem šla na plicní dýchání do spirometru. Výsledek byl úplná nádhera. A také jsem se díky úbytku váhy zbavila velké bolesti kloubů.

Čím vás NATURHOUSE obohatil?

Nyní, po čtyřech a půl měsících, mě paní dietoložka převádí na udržovací jídelníček, který zajistí, aby se moje váha stabilizovala a nedošlo k tzv. jo-jo efektu. A dále budu docházet za výživovou poradkyní, která mi zdarma provede kontrolu a analýzu těla. Díky NATURHOUSE jsem se naučila, jak se správně a zdravě stravovat, ale hlavně, jak si svou váhu udržet. Děkuju moc milému personálu, zejména pak oběma výživovým poradkyním Štěpánce Kutišové a Monice Vítkové za podporu, vstřícný přístup a motivaci vytrvat. ■



SYROVÁ ŽIVÁ STRAVA NEBOLI RAW FOOD JE DNES JEDNÍM Z MODERNÍCH TRENDŮ VE SVĚTĚ VÝŽIVY. TI, KDO SE PODLE TĚTO METODY STRAVUJÍ, SE NAZÝVAJÍ VITARIÁNI.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

RAW strava

Tento způsob výživy je založen na konzumaci tepelně neupravených potravin. Propaguje tedy konzumaci potravin i nápojů v co nejpůvodnější podobě. Potravinu se jí syrové, čerstvé nebo ohřáté na maximálně 42–45 °C. Dalšími možnostmi úpravy je klíčení, mletí nebo sušení a mrazení. Hlavními složkami syrové stravy jsou ovoce a zelenina, ořechy a semínka, luštěniny, obiloviny, mořské řasy a čerstvé kokosové mléko.

MAXIMUM VITAMINŮ

Živá strava podporuje konzumaci opravdu živých plodin, které obsahují enzymy. Tedy například ovoce, zeleniny, čerstvého mléka aj. V tepelně či průmyslově upravené stravě totiž enzymy, které jsou důležité pro většinu biochemických procesů v těle, nepřežívají. Podle zastánců raw food má tepelně neupravená, živá strava nejvyšší nutriční hodnotu – vysoký obsah vitaminů, minerálů i vlákniny.

aneb
Když
neničíme
hodnotu
potravin
vařením

VÝHODY, ALE I NEVÝHODY

Raw food nabízí potravu, která působí blahodárně na trávicí systém, zlepšuje kvalitu pleti, vlasů, nehtů, posiluje naši obranyschopnost, dává nám více energie. S její pomocí můžeme dosáhnout nižší váhy, omezit výskyt kožních

onemocnění či alergií. Má ovšem i svá negativa. Zastánci raw food by si měli dobře hlídat dostatečný příjem bílkovin a vitamínu B12, který se nachází většinou v živočišné stravě. Jeho nedostatek se projevuje únavou, nechutenstvím, chudokrevností, případně i závažnějšími onemocněními. Částečně ho lze získat z miso pasty, kysaného zelí, obilných klíčků nebo mořských řas. Nezajistí to však doporučenou denní dávku. V takovém případě je vhodné, aby vitariáni přijímali vitamin B12 formou potravinových doplňků. Zároveň je třeba hlídat si přísun vitamínu D a vápníku. I ty se vyskytují především v živočišné stravě, jako jsou vejce, mléko nebo maso, a je tak třeba doplňovat je alespoň formou potravinových doplňků.

JAK PŘEJÍT K SYROVÉ STRAVĚ?

Rozhodně nikomu nedoporučujeme přejít na raw food ze dne na den. Mohlo by to mít za následek nepříjemné

zaživací potíže, protože naše tělo je již po generace stavěné na konzumaci teplého jídla. Navíc s tím souvisí i radikální nárůst příjmu vlákniny, což může tělo špatně snášet. Pokud se pro syrovou stravu rozhodnete, realizujte přechod pomalu, tedy postupně vypouštějte tepelně upravené potraviny a nahrazujte je syrovou zeleninou a ovocem. Můžete začít například u večeře, kdy si místo chleba se sýrem dopřejete zeleninový salát. Ráno si místo klasické snídaně zase můžete připravit ovocný salát doplněný hrstí ořechů.

CO PŘINESE ROZUMNÉ ZAŘAZENÍ RAW STRAVY DO JÍDELNÍČKU?

- » Postupné vylepšení zdravotních problémů díky lepší imunitě.
- » Oddálení stárnutí, protože raw strava má díky enzymům nesporný vliv na udržení mladého vzhledu, má tzv. anti-ageing efekt.
- » Čistotu a zářivou pleť díky nenásilné a přirozené detoxikaci.
- » Snížení váhy – silnější typy zhubnou a váhu si snadno drží.
- » Konec pálení žláhy, protože s raw stravou nezatěžujeme trávicí systém a trávíme snadno a rychle.
- » Konec únavy a spoustu energie.
- » Více psychické pohody a dobrou náladu.

ZLATÁ STŘEDNÍ CESTA

Přes řadu pozitiv tohoto způsobu stravování říkají i někteří zastánci raw food, že tepelně neupravené potraviny by měly tvořit maximálně 80 % našeho jídelníčku, aby si organismus zachoval zdravé fungování. Ten samý názor má například výživový poradce a zastánce syrové stravy Dr. Joel Fuhrman. Tvrdí, že pro zdravé fungování organismus potřebuje také tuky a bílkoviny, které v syrové podobě zpravidla konzumovat nelze. Jíst 100 % syrové stravy je tedy možná moderní, ale rozhodně to není zdravé. Tento směr však ukazuje na jeden důležitý fakt, a to nadbytek zpracovaného, průmyslově upraveného jídla a nedostatek čerstvých plodin v našich jídelníčcích. Určitě není na škodu zařadit každý den více čerstvého ovoce i zeleniny, a naopak omezit tučné maso, sladkosti, bílou mouku a bílý cukr. ■

MRKVOVÁ KARI POLÉVKA

INGREDIENCE:

- » 2 a ¾ hrnku vlažné vody
- » 1 hrnek nahrubo nastrouhané mrkve
- » ½ hrnku jemně nastrouhané mrkve
- » ¼ hrnku kešu oříšků namočených 24 hodin předem ve vodě
- » ½ lžičky kari koření
- » mořská sůl
- » malý stroužek česneku
- » kmín, oregano

POSTUP:

Veškeré ingredience kromě jemně nastrouhané mrkve vložte do mixéru a umixujte dohladka. Tuto směs následně přendejte do kastrůlku a na mírném ohni ohřívejte. Hlídejte, aby teplota nepřekročila 42 °C. Ihned podávejte.



CUKETOVÉ ŠPAGETY S RAJČATOVÝM PESTEM

INGREDIENCE:

- » 1 cuketa (co nejrovnější)
- » 2 větší rajčata
- » 1 hrst sušených rajčat (namočených 4 hodiny ve vodě)
- » 1 hrst natural kešu oříšků (namočených alespoň 4 hodiny ve vodě)
- » 2 polévkové lžičce extra panenského olivového oleje
- » ½ cibule šalotky
- » ½ stroužku česneku
- » 1 datle
- » 1 hrst čerstvých lístků bazalky
- » černé olivy
- » hrst natural kešu ořechů (nemáčených)
- » 2 lístky čerstvé bazalky na ozdobu

POSTUP:

1. Cuketu oloupejte a nastrouhejte na hrubším struhadle na nudličky.
2. Do mixéru vložte všechny ingredience (kromě oliv) na pesto a umixujte do hladka.
3. Omáčku zamíchejte do cuketových špaget.
4. Posypte namletými/drcenými kešu oříšky, ozdobte olivami (celými nebo nakrájenými na kolečka) a lístkem bazalky.





7 tipů, jak neničit hodnotu potravin



1. Maso omývejte v celku a jen krátce pod tekoucí vodou, aby nedocházelo k vyluhování bílkovin.

2. Při zpracovávání zeleniny, ovoce nebo brambor pracujte rychle, zabráníte tak ztrátám živin oxidací. Nakrájené potraviny pak rychle zpracujte nebo zalijte zálivkou (na zeleninové saláty). Kromě ztráty vitaminů tím také zabráníte případnému zmodrání či zhnědnutí potravin.

3. Používejte keramické nože. Jsou k vitaminům a enzymům v potravinách nejšetrnější.

4. Jednou rozmražené potraviny již nikdy znovu nezamrazujte. Dvojnásob nebezpečné je opětovné zamrazování u masa, kde kromě mikrobiální činnosti dochází také k rozkladu bílkovin a maso se stává nepoživatelným a zdraví nebezpečným.

5. Při přípravě zeleniny loupejte zásadně velmi tenké vrstvičky, protože ve slupce a těsně pod ní je většinou uloženo nejvíce prospěšných látek. Vůbec neloupejte například ředkvičky ani salátové okurky.

6. Při tepelné úpravě vkládejte ovoce, zeleninu a brambory do horké vody, aby se zkrátila doba přípravy co nejvíce a zabránilo se dalšímu vyluhování. Při úpravě míchejte pouze minimálně. Pokud kombinujete několik úprav, například vařený brambor následně opékáte, ztráty se zvyšují.

7. Při vaření používejte co nejméně vody, aby probíhala příprava spíše v páře a snížilo se vyluhování.



NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE

Sušenky PEIPAKOA REGULARIS

zdravá snídaně i svačina



Hyperproteinové sušenky z celozrnné mouky jsou obohaceny o cenné látky:

- ❖ pšeničné otruby,
- ❖ sojový lecitin a sojový protein,
- ❖ výtečná chuť po jahodách.

Pochutnat si můžete na **4 kouscích denně** k snídani nebo ke svačině.



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





MANUÁL RÁD A TIPOV pre zdravie



VRHAJÚ SA NA VÁS HNEĎ S PRVÝMI CHLADNÝMI DŇAMI VŠETKY BACILY Z OKOLIA? NENECHAJTE SA A POSTAVTE SA IM V PLNEJ ZBROJI. MÁME PRE VÁS 20 TIPOV AKO NA TO.

pripravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

1. STAVTE NA PROBIOTIKÁ

Pre náš imunitný systém predstavuje nástup jesene a zimy veľkú záťaž. V dôsledku teplotných zmien sme vystavení vonkajšiemu chladu, ale i veľkým teplotným výkyvom pri prechádzaní z vyhriatych miestností. Ďalším negatívnym faktorom je skracovanie dĺžky dní, ktorá má preukázateľne negatívny vplyv na psychiku aj na imunitný systém. Keďže základom našej imunity sú dobre fungujúce črevá, je dôležité im dodať všetko to, čo potrebujú pre dokonalé fungovanie – probiotiká. A to buď vo forme probiotických prípravkov z lekárni, alebo z jogurtov, kyslých mliečnych výrobkov, či z kyslej kapusty.

2. ROZPUMPUJTE TRÁVENIE

Každé ráno vypite nalačno pohár vlažnej vody, alebo vody s citrónom. S vaším organizmom to urobí zázraky, nech už ide o zdravie, vzhľad či kondíciu. Citróny sú bohaté na vitamín C, obľúbený antioxidant, ktorý má podpornú úlohu v zdravej funkcii imunitného systému. Okrem vitamínu C v citróne nájdeme aj kyselinu askorbovú, ktorá má protizápalové účinky a pomáha pri astme a iných respiračných príznakoch.

3. DAJTE SI STUDENÚ SPRCHU

Nenútime vás, aby ste sa mučili studenou vodou od hlavy k päte. Stačí, ak každú sprchu ukončíte prúdom studenej vody na dolné končatiny. Zo začiatku stačí iba po členky, ale ak budete trénovať, o chvíľku zvládnete aj celé nohy. Odborné štúdie preukázali, že tí, ktorí sa pravidelne sprchujú studenou sprchou, majú menšiu šancu ochorieť na bežné prechladnutie.

4. PITE ZÁZVOROVÝ ČAJ

V období viróz a prechladnutí by ste mali mať doma vždy čerstvý zázvor. Ak ho budete naozaj pravidelne konzumovať, zimné choroby budete mať pod kontrolou. Zázvor je antiseptický, pôsobí proti teplote a proti zápalom. Preventívne zabojujete proti chrípkam, prechladeniu, bolestiam hlavy či žalúdočným nevoľnostiam čajom, ktorý pripravíte zaliatím cca pol lyžičky nashkrabaného alebo jemne nasekaného zázvoru štvrt litrom horúcej vody. Po pití minútach čaj precedte a po miernej vychladnutí pridajte lyžičku medu a čerstvú citrónovú šťavu.

5. SKOČTE SI DO SAUNY

Pobyť v nej má blahodárny vplyv na celé telo. Imunitu si zlepšíte aj jedným pobytom za týždeň. Vďaka poteniu z tela odchádzajú škodlivé látky. Teplá uvoľňuje upchaté dutiny, v tele sa krásne rozprúdi krv, ktorú zároveň obohatia hormóny šťastia – endorfíny.

6. NĚCHAJTE SA NAMASÍROVAŤ

Vyskúšajte napríklad masáž lávovými kameňmi, je to stará technika používaná v Číne. Teplé kameňov sa

vám rozleje po celom tele a celkovo ho uvoľní. Kamene zároveň dodávajú veľmi silnú energiu. Samotná masáž je veľmi príjemná, dodá vám životnú silu a dobrú náladu.

7. NAORDINUJTE SI ZELENÝ JAČMEŇ

Z prášku mladého jačmeňa si zmiešaním s vodou pripravíte zdraviu prospešný, enzymaticky bohatý nápoj, plný zásadotvorných a biologicky aktívnych prírodných látok. Okrem vitamínov, minerálov a stopových prvkov, mladý jačmeň obsahuje i veľké množstvo prírodných antioxidantov, aminokyselín, nukleových kyselín, nenasýtených mastných kyselín, enzýmov, bielkovín a sacharidov. Pôsobí zásadotvorne a upravuje pH vnútorného prostredia, ktoré je u väčšiny ľudí prekyslené, čo je príčinou mnohých ochorení. Jačmeň spomaľuje bunkové starnutie, zlepšuje krvný obraz, pôsobí probioticky a je prospešný pri anémii, zápche a pohybových problémoch. Pomáha normalizovať hladinu krvného cukru a hladinu cholesterolu, potláča rast rakovinných buniek, pomáha pri nadváhe, kardiovaskulárnych problémoch, poruchách spánku, zlej koncentrácii a ďalších problémoch.

8. RELAXUJTE

Dnes už všetci vieme, že stres znižuje obranyschopnosť organizmu. Vyhradte si teda každý deň aspoň polhodinku

pre seba, sadnite si do kresla, zabaľte sa do deky, vypite bylinkový čaj a prečítajte si napríklad vašu obľúbenú knihu.

9. PRECHÁDZAJTE SA!

Aj keď nie je v tomto období ideálne počasie na prechádzky, nezostávajú doma a nevypúšťajte úplne fyzickú aktivitu. Chôdza je pre všetky generácie, pre športovcov i nešportovcov, odporúča sa ako ideálna a najprirodzenejšia pohybu. Stačí sa iba tepla obliecť, vhodne obuť a môžete vyraziť s celou rodinou na prechádzku. Navyše v tomto období hrá príroda všetkými farbami a tak sa dokonale pokocháte jej krásami.

10. VARTE POLIEVKY

Najmä zeleninové, ktoré sú výživné, zahrejú a sú ľahko stráviteľné. Pripravujú sa predovšetkým z koreňovej zeleniny a nezabudnite na cesnak, zázvor alebo kajenské korenie. Tieto korenia dodajú nielen ostrosť, ale vám zahrejú aj prsty na nohách.

11. ZAMERAJTE SA NA ZAHRIEVACIE POTRAVINY

Podľa východnej medicíny by sme mali v chladných mesiacoch jesť čo najviac tepelne upravených jedál. A to i k raňajkám. Zabudnite ráno na chlieb s maslom a urobte si ovsenú kašu, alebo horúcu polievku. Taktiež korenie patrí k výrazným zahrievačom. Čím štipľavejšie, či ostrejšie, tým má vyšší zahrievací efekt. Preto počas chladných dní stavte na zázvor, čili, škoricu, klinček alebo aníz. Medzi ďalšie zahrievacie potraviny patrí napríklad pohanka, ryža, pšeno, kuracie a baranie mäso, vnútornosti, vajcia, maslo a ďalšie tuky.

12. ZABUDNITE NA SUROVÚ ZELENINU

Keď je vonku zima, možno veľmi nemáte chuť vytiahnuť z chladničky šalátovú uhorku, alebo paradajku a zakúsnuť sa do nich. V surovom stave totiž pôsobí zelenina skôr ochladzujúcim efektom. Zamerajte sa skôr na zahrievaciu zeleninu ako kel, cesnak, pór, červenú repu, ružičkový kel, mrkvu, tekvicu, batáty, kapustu, cibuľu. Aby ste zachovali čo najviac vitamínov, varte zeleninu v pare, poprípade ju jemne osmažte alebo upečte.

13. JEDZTE ORECHY

Mandle, kešu, para orechy, vlašské orechy, lieskové orechy, ľanové alebo sezamové semienka poskytujú potrebné živiny, vitamíny a prírodné oleje, ktoré sú dôležité pre vytvorenie a udržanie tepla v tele.

14. DOPRAJTE SI BYLINKOVÝ KÚPEL'

V zime je to to najlepšie čo môžete pre svoje skrehnuté telo urobiť. Do horúceho domáceho kúpeľa pridajte bylinkovú kúpeľovú soľ, alebo olejček s arómou a potom už iba pekne relaxujte. Je to naozaj príjemné.

15. ZAHRIEVAJTE SI NOHY

Ak hlavnou príčinou studených nôh nie je vážne ochorenie, dá sa tento nepríjemný problém jednoducho odstrániť horúcim kúpeľom chodidiel. Keď si do lavóra, kde si ohrievate chodidlá, pridáte aj kúpeľovú soľ, tak si dolné končatiny aj zrelaxujete. Nohy môžete taktiež striedavo sprchovať raz teplou a raz studenou vodou. Táto metóda zrýchli váš krvný obeh.

16. PRECHLADNUTIE NEPRECHOĎTE

Na prvý pohľad síce prechladnutie vyzerá ako banálna choroba, skôr nepríjemná, ako nebezpečná, ale zdanie klame. Prechodené prechladnutie sa môže vrátiť v podobe komplikácií ako je zápal dýchacích ciest, zápal pľúc, obličiek a dokonca srdcového svalu. Prechodenie banálneho ochorenia tak môže vyústiť do rizikového, pretože infekciu organizmus oslabí a ten potom nie je schopný zvládnuť ďalšie komplikácie.

17. CHOĎTE NA PREVENCIU

Nechajte si skontrolovať svoj zdravotný stav. Na bezplatnú preventívnu prehliadku u praktického lekára máte nárok minimálne jedenkrát za dva roky. Lekár vám skontroluje očkovanie, zmeria tlak, zváži vás a zmeria, vyšetří zrak, sluch i moč a urobí ďalšie vyšetrenie podľa vašej anamnézy, veku a zdravotného stavu. Súčasťou preventívnej prehliadky je aj onkologická prevencia, vrátane zhodnotenia onkologických rizík. Doktor taktiež urobí základné krvné testy, napríklad na kontrolu cholesterolu a glykémie.

18. KÚPTE SI ZVLHČOVAČ VZDUCHU

Vykurovací sezóna je charakteristická tým, že doma dýchame suchý vzduch, ktorý vysušuje sliznicu a tým znižuje jej imunitnú úlohu. Preto odborníci odporúčajú zvlhčovač vzduchu. Vlhké prostredie dutín pôsobí ako prvá línia obrany. Niečo ako päsť pre baktérie a vírusy. Rovnako dobre pôsobí aj lokálne zvlhčovanie dutín soľným nosovým výplachom.

19. UMÝVAJTE SI RUKY

Je to jednoduchý a lacný spôsob, ako sa chrániť proti chorobám. Pravidelné a dôkladné umývanie rúk znižuje kontakt so škodlivými baktériami a znižuje množstvo baktérií, ktoré sú prenášané z osoby na osobu. Ak mydlo a voda nie sú k dispozícii, môžete použiť dezinfekčný gél, ktorý v malom kabelkovom balení kúpite v lekárni.

20. ZAHŔTE CIGARETY

Alebo aspoň fajčenie výrazne obmedzte. To, že škodí zdraviu, je známy fakt, možno vás ale prekvapí, že fajčiari sú náchylnejší dokonca aj na chrípku. Každá vyfajčená cigareta vysušuje nosnú sliznicu a tá je potom ideálnou základňou pre uchytenie chrípkového vírusu. Veľa štúdií preukázalo, že počet fajčiarov, ktorí ochoreli na chrípku, značne prevyšuje počet nefajčiarov. ■





připravila: redakce
foto: Shutterstock, archiv firem

EXTRA VÝKON

KARTÁČEK PHILIPS SONICARE DIAMONDCLEAN je vybaven zcela novými Diamond čistícími hlavicemi s hustými jemnými vlákny uspořádanými do snopců, jež jsou rozmístěny ve tvaru diamantového brusu, aby dosáhly na všechny plošky zubu. Má bílé elegantní velmi štíhlé a lehké tělo, nenápadný displej je podsvícený bílými LED diodami pro znázornění programu a zároveň nabízí nové programy pro bezpečné a šetrné odstranění zbarvení a oslnivý lesk.



CENA v síti
EURONICS: **5599 Kč**



ZDRAVOTNÍ POSILA

ŽENŠEN KOREJSKÝ patří k nejsilnějším a neznámějším druhům ženšenů. V čínském lékařství se užívá již tisíce let k prodloužení věku a zlepšení kvality života. Doplněk stravy od Walmark obsahuje standardizovaný výtažek z ženšenu korejského a je kombinován s vitamínem E, který patří ke skupině antioxidantů. Cena na Prozdрави.cz 152 Kč.



CENA: **399 Kč**

BIO MLADÝ JEČMEN je přírodní produkt, který obohacuje stravu o řadu vitaminů, minerálů, enzymů, chlorofyl a jiné antioxidanty. Mladý ječmen (*Hordeum vulgare*) nejvyšší kvality se pěstuje bez použití pesticidů a herbicidů v souladu se zásadami ekologického zemědělství. Jeho sklizeň probíhá při výšce 10–15 cm nad zemí. V tomto období rostliny nashromáždí nejvíce výživných látek.



ŘEKNĚTE CIGARETĚ STOP

NIQUITIN MINT 2,5 MG rozpustné papírky nahrazují dávku nikotinu v podobném množství, jako ji tělo přijímá z cigarety, tedy asi ve 2 mg. Stačí nechat rozpustit v ústech. Rozpustné papírky jsou vybaveny příjemnou mentolovou příchutí, která zároveň osvěžuje dech.

PP TIP: Pokud přestáváte kouřit, informujte se o speciálním jídelníčku při odvykání kouření na pobočkách NATURHOUSE.

CENA: **219 Kč**



OKAMŽITÁ REVITALIZACE

PUPALKOVÝ REVITALIZAČNÍ TĚLOVÝ OLEJ WELEDA dokáže znovu aktivovat přirozené funkce kůže. Rychle se do pokožky vstřebává a pomáhá jí intenzivně regenerovat. Olej z pšeničných klíčků obsahuje složky s vysokými antioxidačními účinky (vitamin E), čímž stimuluje přirozený ochranný systém pleti. Jojobový olej zvyšuje její pevnost a pružnost a intenzivně ji hydratuje.



CENA: **469 Kč**

KRÉM NA RUCI BEAUTICOLOGY MANGO & MANDARINKA.

Poskytuje trojitou hydratační péči a zajišťuje okamžité ošetření namáhané pokožky rukou po tréninku. Přidaný vitamin E se postará o zjemnění pokožky. Krém vytvoří na rukou neviditelný ochranný film, aniž by ruce zanechal mastné.



CENA: **99 Kč**



K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE



NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě



Novinka

OXYJEUNE

Liftingový krém
z mořských řas
s botulinovým efektem



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



www.naturhouse-cz.cz





UŽ SE VÁM URČITĚ NĚKDY V ŽIVOTĚ STALO, ŽE JSTE SE DOSTALI DO SITUACE, KTERÁ VÁM PŘIŠLA NEŘEŠITELNÁ, A NEVĚDĚLI JSTE, JAK Z TOHOTO PROBLÉMU NAJÍT CESTU VEN. JENŽE PAK SE NĚCO STALO A ŘEŠENÍ SE TAK NĚJAK NABÍDLO SAMO. PRAVDĚPODOBNĚ JSTE NEVĚDOMKY VYUŽILI STRÍPEK Z TEORIE BODY, MIND, SPIRIT. A POKUD SE O NÍ NAUČÍTE VÍC, BUDETE MOCI SVÉ ŠTĚSTÍ, ÚSPĚCH, SPOKOJENOST NEBO TŘEBA ZDRAVÍ „OVLÁDAT“ OPAKOVANĚ.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

Pravidelná linka ke spokojenosti Body, mind, spirit

Body, mind, spirit je poměrně nový trend, který ale staví na principech starých tisíce let – totiž na rovnováze. Podle teorie body, mind, spirit jsou všechny tři moduly tělo, mysl a duše propojeny. Jestliže nastolíte rovnováhu v jedné oblasti, připravíte tak půdu pro dosažení harmonie v celém systému. Body, mind, spirit pomáhá hledat odpovědi na mnoho otázek a zkvalitňovat mnoho oblastí života od vztahových problémů přes pracovní úspěch až po spokojenost jako takovou. Základním pilířem, jak podle

této teorie dosáhnout toho, po čem toužíte, je nenahližet na věci jako na dílčí jednotky, ale vždy jako na celek ve všech třech oblastech (tělo, mysl a duše).

ŽÍT JINAK

Body, mind, spirit je celková změna způsobu života. Nejedná se o proces, který přijde ze dne na den. Stejně jako u změny stravovacích návyků. Také se tady musíte spousty věcí, na které jste byli zvyklí, vzdát a naučit se přemýšlet

NAUČTE SE investovat svou energii do věcí, které vám otvírají nové obzory.



4

PILÍŘE BODY, MIND, SPIRIT

HLEDÁNÍ VÝCHODISEK Z PROBLÉMŮ

Jak je možné, že dokážeme hledat východiska z problémů? Podle teorie body, mind, spirit (tělo, mysl, duše) má každý člověk v sobě ukryté odpovědi na otázky i návod k překonání překážek. Každý z nás má v sobě nahromaděné zkušenosti a zážitky. Jen neumíme tento potenciál používat v každodenním životě. Nové myšlení a celistvý pohled na tuto oblast vám využívání toho, co už v sobě máte zakořeněno, umožní.

UČIT SE MYSLET POZITIVNĚ

Důležitým aspektem, který ovlivňuje kvalitu našeho života, je myšlení. Je dokázáno, že lidé, kteří dokážou myslet pozitivně, jsou spokojenější, sebevědomější, úspěšnější, ale i zdravější, vychází lépe s ostatními lidmi a jsou obecně oblíbení v kolektivu. Problémem společnosti v dnešní době je, že lidé dokážou nahlížet jen na to špatné a nejsou otevření tomu hledat pozitiva. Podle body, mind, spirit se také naučíte, jak nenechat negativy potlačit pozitivní, ale hledat i to dobré.

NAŠE ENERGIE A JEJÍ VYUŽITÍ

Každý z nás má určitý energetický budget, kterým musíme pokrýt spoustu potřeb. Mnoho lidí ale svou energii neumí využívat smysluplně. Nemusíme ji vyplýtvat na potlačování, předstírání, že jsme tím, kým nejsme, nebo v nesmyslných konfliktech. Podle body, mind, spirit se naučíte, že jsme schopni řídit svoje emoce, prožívat je, utvářet svůj život, své vztahy, porozumět sobě i druhým, ba dokonce pomoci ve zvládnutí emocí i lidem kolem sebe.

PODPOROVÁNÍ ZDRAVÍ

V celostním pohledu je nemoc nerovnováha, vychýlení z harmonického fungování celého těla i psychiky. Je to proces pochopení a sebeuzdravení díky lepšímu poznání sebe sama i příčinných souvislostí. Základním pilířem našeho zdraví je propojení mysli a těla a péče o jejich rovnováhu. O důležitosti vlivu myšlení pacienta na jeho fyzický stav dnes jen málokdo pochybuje. K nejbanálnějším důkazům patří zkušenost, že pacient – zjednodušeně řečeno – s optimistickým postojem ke svému problému zvládá potíže snáze a lépe než člověk, jehož životní přístupy jsou spíše destruktivní. ■

jinak. Stejně jako u změny jídelníčku ale budete odměněni. Ne kily a lepší siluetou, ale vyšší kvalitou života a spokojeností. Úspěšným startem k tomu, abyste pochopili základní principy a mohli je nadále již sami rozvíjet, je navštívit přednášku – pořádá je například společnost Felicius, nebo se spojit s coachem, který se na tento obor specializuje (např. Ctirad Hemelík, Kateřina Hájková), aby vám vysvětlil základ a doporučil publikace, které vám pomohou lépe se orientovat v tématu. Naučit se těmto principům znamená žít aktivně a zdravě, zajímat se o okolní prostředí, o to, co životu dává hlubší rozměr. Body, mind, spirit propojuje tu část života, která se nám může zdát příliš emoční či spirituální, s tou, která naopak působí příliš racionálně. Tak vzniká prostor pro inspiraci, rozvoj a vlastní „evoluci“.

NA JAKÉ OTÁZKY MŮŽE JEŠTĚ ODPOVÍDAT BODY, MIND, SPIRIT?

- » Jak v sobě objevit své poslání a dosáhnout toho, co chceme a po čem toužíme?
- » Jak si lépe vymezit své sny, cíle a touhy a proměnit je v realitu?
- » Jak porozumět sám sobě, jak porozumět jiným?
- » Jak zvládat svůj život?
- » Proč mají lidé v dnešní době tolik problémů ve vztazích? Proč se k sobě nechovají přátelštěji?
- » Kde lidé podléhají poškozujícím trendům? Lze se vlivu těchto trendů vyhnout?

BODY
MIND
SPIRIT


14 denní VÝŽIVOVÝ PLÁN




SNÍDANĚ

- Šálek zeleného čaje s citrónem
- 2 toasty FIBROKI s mrkovou pomazánkou (recept v kuchařce Vařte zdravě chutně, str. 7)

SVAČINA

- Nektarinka 


OBĚD

- Tabbouleh se slunečnicovými semínky (recept v PP str. 67)
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE 

SVAČINA

- Miska hroznového vína 

VEČEŘE


- Krutí směs (recept v kuchařce Vařte zdravě chutně, str. 40)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT RELAX 

PONDĚLÍ


ÚTERÝ

STŘEDA


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

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE 
- Cereálie DIETESSE.3 s bílým jogurtem

- Jablko 

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM 

- Květákové hlavičky v dýňové vinné omáče (recept v PP str. 68)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Špaldoto (recept v PP str. 66)
- ½ šálku podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE 

- Pomeranč 


- 2 kiwi 

- Kuřecí vývar se zeleninou (recept v kuchařce Vařte zdravě chutně, str. 22)
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX


- Krutí prsa na citronu (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 39)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



SNÍDANĚ

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

SVAČINA

- 2 mandarinky 


OBĚD

- Tagliatelle s hovězím masem v houbové omáče (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 61)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

SVAČINA

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM 


VEČEŘE

- Toasty po řecku (recept v PP str. 68)
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT RELAX 


ÚTERÝ

STŘEDA


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


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


- Hruška 

- Miska švestek 

- Losos s Lučinou a zeleninovým salátem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 51)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

- Polentové toasty s rajčaty a balkánským sýrem (recept v PP str. 67)
- ½ šálku podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE 

- 2 plátky ananasu 

- Jablko 

- Čočková polévka z červené čočky (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 20)
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Drůbeží játra s paprikou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 34)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



ČTVRTEK

- Šálek ovocného čaje
- 2 toasty FIBROKI s paštikou z telecích jater *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 11)*

- 2 plátky ananasu



- Lososové špičky *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 52)*

- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO



- Nektarínka



- Jáhlové placičky s bylinkami *(recept v PP str. 66)*
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

PÁTEK

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



- 1/3 grepu



- Polentové toasty s rajčaty a balkánským sýrem *(recept v PP str. 67)*

- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

- Fresh z mrkve



- Brokolicová polévka *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 18)*
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje

SOBOTA

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

- 2 kiwi



- Plněné papriky *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 47)*

- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE



- Pomeranč



- Anglický salát *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 26)*
- Šálek zeleného čaje
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

NEDĚLE

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



- Miska švestek



- Glazované kolínko ze selátka *(recept v PP str. 64)*

- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek zeleného čaje



- 2 plátky ananasu



- Ryba na rajčatech *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 54)*
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

ČTVRTEK

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 krajíčky celozrnného chleba se šunkou, rajčetem a okurkou

- Pomeranč



- Pstruh na hořčici *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 53)*

- ½ sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE



- 2 kiwi



- Tabbouleh se slunečnicovými semínky *(recept v PP str. 67)*

- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT RELAX

PÁTEK

- Šálek zeleného čaje s citrónem
- Cereálie DIETESSE.3 s bílým jogurtem



- Miska hroznového vína



- Krémová polévka ze šumavských hříbků *(recept v PP str. 64)*

- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO



- 2 plátky ananasu



- Jáhlové placičky s bylinkami *(recept v PP str. 66)*

- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek zeleného čaje



SOBOTA

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



- 2 mandarinky



- Kuřecí maso se sezamem a pohankou *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 44)*

- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- 2 kiwi



- Špaldoto *(recept v PP str. 66)*

- ½ sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

NEDĚLE

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



- Pomerančový fresh



- Králičí ragú *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 60)*

- Malý bílý jogurt 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO



- Nektarínka



- Salát s krabími tyčinkami *(recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 56)*

- ½ sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

1. TYDĚN

2. TYDĚN



NOVÉ SPORTY na scéně

SPORT NENÍ JEN POT A DŘINA V POSILOVNĚ, BĚH, KTERÝ VÁS NEBAVÍ, NEBO AEROBIC, PŘI KTERÉM NEUMÍTE ZKOORDINOVAT POHYBY. FORMOVAT POSTAVU MŮŽETE I ZÁBAVNĚ. TŘEBA TANCEM. PŘEDSTAVUJEME 3 SUPER TANEČNÍ SPORTY, KTERÉ U NÁS JEŠTĚ NEJSOU AŽ TAK ZNÁMÉ, ALE BRZY SE STANOU ABSOLUTNÍM HITEM.

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

Po Vánocích vždycky přijde období, kdy máme pocit, že se sebou musíme okamžitě začít něco dělat. Dietu se rozhodneme doplnit o cvičení, do kterého se nám strašně nechce. No tak třeba vás přesvědčíme, že sportovat jde i trošku jinak – tak, aby vás to trochu bavilo.

O Pole dance neboli tanci u tyče jste určitě už slyšeli a nejednou i viděli. Tomuto fenoménu totiž během krátké chvílky propadly miliony žen po celém světě. Jenže nyní se na scéně objevil jiný druh tance, který je stejně ba dokonce ještě více sexy. Twerking nyní zažívá opravdový boom a věnuje se mu čím dál tím větší pozornost. Ženy především nadchl díky tomu, že po pár lekcích jsou jejich zadečky vypracované a krásně tvarované tak jako zbytek těla, především pak ta spodní část, která je během tohoto tance nejvíce namáhaná.

TANEC PĚVECKÝCH HVĚZD

Twerkování se datuje cca o dvacet let



nazpět a jedná se o tanec, který vzešel zřejmě z hip hopu. V Americe se zprvu těšil největší slávě především v nočních podnicích, později jej začaly předvádět různé taneční skupiny, však o největší slávu se postaraly pěvecké hvězdy, především pak Beyoncé a Miley Cyrus. Že vrtění zadkem není pouze ženskou záležitostí, dokázal charismatický zpěvák Justin Timberlake, který tímto tancem šokoval své fanoušky během svého koncertu.

SEXY KREACE

Oč vlastně jde? Twerking by se dal ve volném překladu přeložit jako sexuálně provokativní tanec. Založen je na pohybech boků, které jsou

prováděny v podřepu, a to nahoru a dolů. To však není vše, současně totiž poskakujete, díky čemuž třesete a pohupujete celými hýžděmi. Zpočátku se vám může zdát, že se nějak zvláště sexy necítíte. Zoufale se budete snažit udržet své svaly pod kontrolou tak, abyste neupadla, a navíc se vám půlky pohupovaly v rytmu muziky a pohyby vypadaly koordinovaně a ne jako po zásahu elektrickým proudem. Zdá se vám to složité? Mohu vám s poklidným srdcem říci, že tomu tak není. Pokud se rozhodnete absolvovat alespoň pár lekcí, uvidíte sama, že budete přímo nadšená a vaše pohyby jistě ocení vaše drahá polovička doma – za to ručím.

Když se řekne SH´Bam, co si myslíte, že to znamená? Někdo tipuje nějaké sprosté slovíčko či nový druh náboženství, ale jedná se o nový taneční sport, který je určen naprosto všem, a to bez rozdílu pohlaví či věku. SH´Bam se tváří podobně jako zumba a stejně jako ona spočívá v jednoduchých, ale

velmi účinných, zábavných a sexy tanečních pohybech. Však zumba je inspirována především pohyby ze salsy a SH´Bam je založen spíše na latinských hiphopových rytmech.

INTERVALOVÝ TRÉNINK

Sestava na hodině je složena ze zá-

bavných a nikterak komplikovaných tanečních pohybů za doprovodu tanečních hitů, které aktuálně hrají hitparády po celém světě. Obsahují latinskoamerické rytmy, pop, house, oldies skladby, jazz, hip hop, relaxační hudbu a mnohé další styly. Kombinace intenzivních a relaxačních částí vytváří prakticky intervalový trénink, díky čemuž je celá lekce přínosná nejen pro vaše tělo, ale i mysl. Díky skladbě celého tohoto programu budete mít spoustu času, abyste se pohyby dokonale naučili, takže již nemusíte zoufat, když si z první hodiny nebudete nic pamatovat.

3 MĚSÍCE PRO 1 CHOREOGRAFII

Choreografie se opakují tři měsíce, a proto i při docházce 1x týdně se je naučí prostě každý, takže i ty, co si prostě nemůžou daný krok zapamatovat. Pokud si myslíte, že nejste pohybově nadaná, není to pravda, protože neexistuje totiž člověk, který tanec neovládá, dokáže to každý, jen musí svůj talent dostat na povrch.



Původně měla zůstat osobním tajemstvím jednoho zahraničního sportovního lektora. Po osmi letech však byla odtajněna, rozšířila se do světa a nyní strhává lidi doslova lavinovým efektem. To, co vás na ní zaujme nejvíc, je radost a potěšení, které přináší, dav, který vás strhne, a navíc budete překvapeni její jednoduchostí. No, a když k tomu připočítáte ještě výsledky, které vám zaručuje, nejde se nezamilovat.

KNOW-HOW NA DOKONALOST

Úplně první, kdo Bokwu přivedl na sportovní scénu, byl jeden z nej fitness instruktorů světa Paul Mavi, se kterým hubnou a cvičí ty největší hvězdy v Los Angeles. Zpočátku ji poskytoval pouze na svých soukromých hodinách a vytvořil si tím know-how tak silné, že mu nestačila kapacita pro všechny zájemce. Teprve po osmi letech se rozhodl Bokwa cvičení odtajnit.

KROKY NA ZÁKLADĚ TVARŮ A PÍSMEN

Přestože i Bokwa je cvičení velmi po-

dobné zumbě, je založeno na zcela unikátním postupu. Její kroky jsou totiž strukturovány na základě tvarů písmen a čísel. Jako jedno z mála cvičení například také nevyžaduje žádné počítání kroků jako tradiční cviky na 8 dob, které se využívají ve většině fitness a tanečních

programech. Tady stačí, když budete cítit rytmus. Dobrou zprávou pro mnohé je, že cvičení nepřináší ani žádné složité taneční choreografie. Stačí, jakmile budete znát krok a natolik si ho přivlastníte, že můžete cvičit samy, aniž byste znaly osobní choreografii instruktora. ■





TAK AKORÁT

LÁTKOVÁ TAŠKA ADIDAS je svou optimální velikostí (12 x 39 x 25 cm) i strukturou vnitřních přihrádek přizpůsobena na nošení do fitka. Do hlavní kapsy schováte ručník, hygienické potřeby i oblečení na sport. Do malých kapsiček dáte tak akorát peněženku, kartu nebo čip a klíček od šatní skříňky. Její jednoduchý design vás navíc stylově ozdobí po celý den. Cena na fashion mall Stilago: 1 499 Kč



SPORTOVNÍ OSVĚŽENÍ

TERMASOMI SPRAY je multiaktivní hydratační sprej s termálními liposomy, který navíc zvyšuje procento vlhkosti v pleti. Spray je vhodný pro normální, smíšenou, suchou i dehydratovanou pleť. Patří mezi tzv. aktivátory pleti značky Phyris, které zlepšují efektivitu všech následujících produktů finální péče tím, že aktivují vlastní regenerační vlastnosti pleti, zlepšují její snášenlivost, vitalitu a její schopnost vázat účinnou látku. Navíc vás při sportování venku i v interiéru příjemně osvěží.



CENA: 590 Kč

OHLÍDÁ VÁS PŘI SPORTU

GARMIN VÍVOFIT je inteligentní fitness náramek, který při nošení na ruce monitoruje pohybové aktivity. Na rozdíl od jiných fitness náramků na trhu je vívoFit schopen nejen monitorovat denní a noční aktivity, ale funguje i jako plnohodnotné fitness hodinky. Garmin vívoFit je pro běžný život přizpůsobený jak životností baterií (1 rok), tak i odolností vůči vodě (50 m), díky které se o vívoFit nemusíte bát ani při dešti, plavání či osobní hygieně.



CENA v síti
EURONICS: 2990 Kč

OSOBNÍ STRÁŽCE

Osobní váha patří mezi standardní vybavení domácnosti. Pokud zrovna nějakou sháníte, podívejte se na tuto **ETU SOLARKU**. Dokáže vážit až do hmotnosti 180 kg, vše s přesností na 100 g. Disponuje velkým, a tudíž dobře čitelným LCD displejem, který je nabíjen prostřednictvím zabudovaného solárního panelu. Samozřejmostí je systém automatického zapnutí a vypnutí.



CENA v síti
EURONICS: 499 Kč

RELAXACE NA DOMA



Pro klidný spánek a odstranění napětí si dejte do koupele **TERMÁLNÍ SŮL** těženou v hlubinných dolech. Je více jak 250 milionů let stará a vyskytuje se v ní koncentrované množství (98 %) soli tak, že působí stejně, jako byste byli na mořském vzduchu. **KNEIPPOVY SOLI DO KOUPELE** obsahují cenné silice z léčivých rostlin a přírodní oleje lisované za studena. Cena na Prozdavi.cz 159 Kč



VADESSA

skvělý pomocník při potížích s trávením a nadýmáním



- ⌘ Maltodextrin
- ⌘ Papája
- ⌘ Syrovátka
- ⌘ Laktobacily
- ⌘ Sušené kvasnice

Použití:

- ⌘ 1 sáček denně rozpustit ve sklenici vody



facebook.com/
naturhouse.cz





VELKÝ beauty speciál

COCO CHANEL JEDNOU ŘEKLA: „MY ŽENY POTŘEBUJEME KRÁSU, ABY NÁS MUŽI MILOVALI, A HLOUPOST, ABYCHOM MILOVALY MY JE.“ S TÍM DRUHÝM VÁM MOC NEPOMŮZEME. ZATO PRO PRVNÍ BOD PŘINÁŠÍME BEAUTY TIPY, KTERÉ NAVÍC MOC NESTOJÍ.

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock



TIPY, KTERÉ JEŠTĚ NEZNÁTE, PRO KRÁSNÉ VLASY

1. Dopřávejte si pálivé jídlo – Kapsaicin je chemická látka, díky které jsou chilli papričky tak ostré. Nejenže má skvělé účinky na redukci váhy, ale také napodobuje přirozené lidské růstové faktory, díky kterým naše vlasy rostou mnohem rychleji.

2. Jako králík – Ano, buďte jako hlodavec a dopřávejte si hodně zeleniny, především pak různé saláty, mrkev, rajčata atd. Ty obsahují vysoké procento vitamínu H neboli biotinu, jehož nedostatek může brzdit růst vlasů a dokonce mohou vlasy i mnohem více padat.

3. Dopřejte sama sobě masáž hlavy – Ano, i pár jednoduchých kruhových pohybů dokáže udělat učiněné zázraky. Lehkou masáží zvyšujete krevní oběh a stimulujete tak vlasové folikuly, které mají za následek rychlejší růst tolik vysněné hřívy. **NÁŠ TIP:** Pořídte si bio kokosový olej a ten vmasírujte přímo do pokožky hlavy a nechte působit co nejdéle to půjde. Má blahodárné účinky právě na vlasový kořínek, který posiluje a aktivuje tak jeho růst, navíc vlasům dodá lesk a hebkost.

4. Sója nejen pro vlasy – Izoflavony obsažené právě v sójových výrobcích jsou známé pro své blahodárné účinky na lidský organismus, navíc vědci dokázali, že urychlují růst vlasů, proto se snažte sóju zahrnout co nejvíce do svého jídelníčku.

5. Žádný stres – Dobře, to asi úplně v dnešní době nejde, ale zkuste stres omezit na minimum. Je známo, že stres je nejhorším a také nejsilnějším startérem různých nemocí a neduhů, tím pádem neblaze účinkuje i na naše vlasy.



KÁVA NA DOKONALÝ ZADEČEK

Bez ranní kávy si většina žen nedokáže svůj život ani představit, ale což takhle kávu využít i tak trochu jinak? Budeme potřebovat pytlíček želatiny, nejlépe té přírodní, 50 gramů umleté kávy, 200 a 300 ml vody, špetku soli, potravinářskou fólii. Nejprve připravíme želatinu, odebereme jednu kávovou lžičku prášku a necháme ji rozpouštět 10 minut v 300 ml vlažné vody. Přidáme špetku soli a vše vaříme 10 až 20 minut, po uvaření necháme zchladnout asi na 40 °C a tím to i pěkně zhoustne. Do menšího hrnce nasympeme mletou kávu, zalijeme ji 200 ml vařící vody a mícháme, dokud nevznikne tmavé „blátíčko“ s hnědou pěnou nahoře. Mícháme, dokud směs nezchladne na cca 40 °C. Poté pomocí metličkového mixeru zapracujeme želatinu, měla by vzniknout směs podobná konzistenci sprchovému gelu. Pak už jen aplikujeme na místa postižená celulitidou a zabalíme se do fólie, doporučujeme si na fólii obléci legíny a nějaké staré tričko. Čím větší teplo budete udržovat, tím bude účinek silnější. Nechte působit přibližně 30 minut a pak můžete smýt.



Schválně, co se vám na vás nejvíce líbí? Asi celkem přemýšlíte, že? Není to nic divného... Když se nás ale někdo optá, co se nám naopak na nás nejméně líbí, víme to ihned. Nedávný průzkum ukázal, že nám nejvíce vadí naše břicho (55 %), pak zadek (24 %) a každá pátá uvedla nohy a boky.

Push-upka zvyšuje sebevědomí žen o neuvěřitelných 75 %, takže místo šetření korunek na plastickou operaci si raději dopřejte pár „zvedaček“ a ještě vám zbude na prima dovolenou.

Stále více mladých lidí touží po nějakém plastickém zákroku. V roce 2013 zaznamenalo 58 % dotázaných chirurgů zvýšení poptávky po plastické nebo injekční chirurgii u lidí mladších 30 let.



JAHODY PRO KRÁSNÉ ZUBY

Kupte si v obchodě jahody, z nichž dvě až tři jahody perfektně rozmačkejte, přidejte k nim jednu lžičku jablečné soli a směs perfektně promíchejte. Naneste na kartáček a klasicky si vyčistíte zuby a nechte alespoň cca 5 minut na zubech tuto „pastu“ působit. Poté ji vyplivněte a vypláchněte si ústa. Již po prvním čištění uvidíte znatelný rozdíl, jen tento trik neopakujte denně, nýbrž jen jednou za tři týdny.

12 BEAUTY TRIKŮ, KTERÉ OCENÍ KAŽDÁ ŽENA

1. Trápí vás, že se vždy po pár hodinách vaše pleť leskne? Vezměte si obyčejný papírový kapesníček, který přiložte na pleť a přitlačte. Ten pohltí veškerou mastnotu a pokožka bude opět dokonalá bez mastných skvrn.

2. Jste černovláska a štvete vás, že se vám barva rychle vymývá? Uvařte si šálek černé kávy, nechte jej vychladnout a nad umyvadlem nebo vanou si kávu nalijte na suché vlasy. Vaše vlasy tak opět získají sexy havraní odstín.

3. Probudila jste se a vaše tvář je tak nějak oteklá? Nevadí, vezměte si kostičku ledu a přejíždějte obličej tak dlouho, dokud se kostka úplně nerozpustí. Chlad zmírní otoky, navíc pleť prozáří a prokrví, ta pak bude plná života.

4. Pořádila jste si kleštičky na řasy, ale výsledný efekt nic moc?

Zkuste je lehce nahřát fénem, teplé fungují o mnoho lépe.

5. Máte popraskané rty, ale zrovna po ruce nemáte žádný balzám? Namočte prst do medu a natřete si jím rty. Budou krásně hydratované a váš políbek bude tááák sladký.

6. Probudila jste se a máte rozježené obočí snad na všechny světové strany? Přestříkejte ho lehce lakem na vlasy a za pomoci starého zubního kartáčku jej učešte do požadovaného tvaru.

7. Pokud stále bojujete s tmavými kruhy pod očima, vyzkoušejte trik s bramborou. Tu rozkrojte napůl a přiložte je na 15 minut na oči. Enzym, který je v nich obsažen, váš problém zesvětlí.

8. Máte novou tužku na oči, ale ona úplně tak nějak moc nekreslí? Nevadí, nahřejte ji zapalovačem a pak

dejte na 15 minut ochladit do mrazáku, rázem máte novou gelovou tužku.

9. Ještě více dodáte vašim rtům plnosti, když přes rtěnku na prostředek vašich rtů nanese trochu perleťového stínu.

10. Také vás trápí dlouhá doba schnutí laku na nehtech? Potom tento trik budete milovat. Nalakované nehty nechte cca 10 minut zaschnout a pak prsty ponořte do studené vody, tím dobu schnutí ještě více urychlíte.

11. Chcete zkotřit vaši hřívu pinetkami, ale rozčiluje vás, že moc nedrží? Před použitím je přestříkejte trochou laku na vlasy a rázem máte po problému.

12. Trápí vás zarůstání nehtů? Není nic snadnějšího než nastrouhat bramboru a přiložit ji na bolavé místo, aplikujte několikrát za den a máte po problému.



DEN & NOC

5 ÚČESŮ, které se dokážou měnit jako chameleon

UPOUTAJÍ VÁS SVOU ŽENSKOSTÍ, JEDNODUCHOSTÍ A NEOTŘELOSTÍ... A CO POTOM, AŽ ZJISTÍTE, JAK EFEKTIVNÍ PODOBY MOHOU DOSÁHNOUT BĚHEM 15 MINUT?

připravila: Jana Tobrmanová, foto: L'Oréal

Stejně protikladný, jako je den a noc, může být i váš vlasový styling. Těchto 5 účesů to dokáže. Prosinec nabitý večírky je před námi. Vyberte si proto střih a techniku barvení podle nejnovějších podzimních trendů a pak už jen překvapujte jeho obměnami. Efekt je 100% zaručen!

PLATINA

Základ:

Krátký zaoblený střih s platinovou polární blond, kterou ještě více zkrášluje exkluzivní služba Diamant pro výjimečný lesk, hebkost a zdůraznění ledového odstínu.

Den:

Vlasy foukejte přes středně velký kulatý kartáč. Přitom je táhněte do délky, abyste je narovnali a co nejvíce umocnili jejich lesk. Nadzvedávejte je přitom u kořínek. Prameny u ofiny mají dvě délky. Pohrajte si s nimi! Spodní delší vlasy nechte rovně kopírovat čelo. Pár svrchních pramenů lehce sčeste napravo.



Franck Provost



Noc 1: Vlasy přestříkejte přípravkem pro ochranu před teplem a svrchní prameny narovnejte žehličkou. Celou horní část účesu zehlejte dopředu směrem do čela a uhlad'te. Finálně použijte lesk na vlasy.

Noc 2: Do dlaní vetřete tužidlo, prsty vsuňte pod vlasy u kořínek a rozčuchejte, doupravte prsty, rozčuchanou ofinu táhněte ke straně. Poté si na prsty naneste malé množství gelu a pramen po prameni zafixujte do požadovaného tvaru.



HRA SE DVĚMA ODSŤÍNÝ

Základ:

Lehce sestříhané polodlouhé vlasy rámuující obličej vynikají s exkluzivní technikou barvení pro blond vlasy „Balayage 2 Ors“ v teplých zlatých odstínech se světlými doteky, které rozjasní oči.

Den:

Vlasy po umytí prosušte v předklonu. Středně suché pak pramen po prameni vyfoukejte přes kulatý kartáč nejprve do hladka, poté je v poslední čtvrtině vytočte směrem od obličeje kromě hluboké ofiny sčesané na patku. Tu ponechte rovně.



Franck Provost



Noc 1: Vlasy sčeste dozadu a pak je rovnoměrně rozdělte na pravidelnou pěšinku. Vlasy navlhčete a vpracujte do nich přípravek podporující vlnění beach waves. Namačkejte jednotlivé prameny v dlaních.

Noc 2: Vlasy v silných pramenech natočte kulmou. V předklonu je načechřejte, rozdělte prsty na menší díly, zafixujte lakem, přehod'te zpět a prsty doupravte v přední části kolem obličeje.

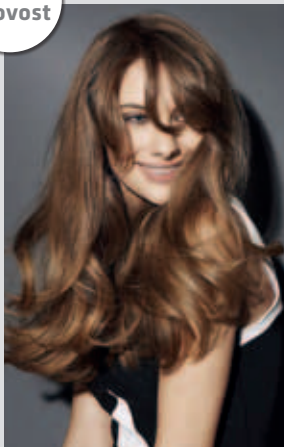


RELIÉF V DÉLKÁCH

Franck
Provost

Základ:

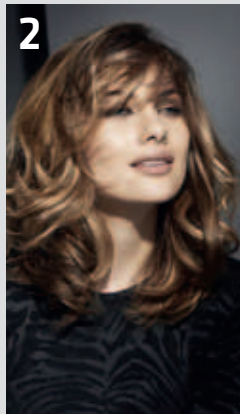
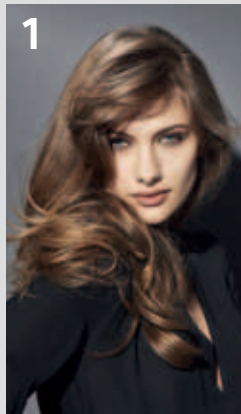
Polodlouhé nebo dlouhé vlasy v barvě benátské blond nebo kaštanové, která díky barvicí technice „Ambre Vénitien“ dodává objem, hloubku a reliéf díky tmavšímu odstínu u kořínků a jemně měděné se světlými doteky v délkách.



Den: Vlasy vysušte v předklonu a pak pramen po prameni vyfoukejte přes kulatý kartáč. Přitom je podtáčejte směrem k bradě.

Noc 1:

Ofinu navlhčete a malým kulatým kartáčem vyfoukejte ke straně. Pak ji prsty ledabylye rozčuchejte do čela. Zbytek vlasů sčeste na stranu a volně zajistěte pinetkami.



Noc 2:

Vlasy navlhčete, natočte na velké kulaté pěnové natáčky a vyfenujte. Poté natáčky sundejte a každý pramen natupírujte. Vpředu ponechte jen kratší sestříhané vlasy. Ty delší nechte vzadu. Vytvoříte tak dojem efektního mikáda.

ZLATAVÉ MIKÁDO

Základ:

Mikádo sestříhané a zaoblené v dolní části vylepšené o barevnou bajeláž, která dává dynamiku a hloubku střihu.

Den:

Účes foukejte přes velký kulatý kartáč. Dodáte tak vlasů objem a zvýrazníte jejich sestříhání ve spodních délkách. To můžete podpořit ještě vytažením kontury jednotlivých pramínků gelem.



Fabio
Salsa



Noc 1:

Svrchní prameny vlasů vyfoukaných do objemu vyžehlete do roviny. V okolí kontur obličeje je promněte v dlaních, ve kterých máte rozetřeno trochu gelu pro mokrý vzhled.

Noc 2:

V tenkých pramínkách začněte vlasy hned u hlavy natáčet kulmou s malým průměrem. V předklonu pak lokny rozdělte prsty. Patku natupírujte a nechte neposlušně padat do obličeje. Vše dobře zafixujte lakem.

MONO KLASIKA

Základ:

Dlouhé husté vlasy zastřížené do stejné délky a sjednocené jednotnou barvou.

Den:

Vlasy vysušte fénem, rozdělte na pěšinku a následně vyžehlete vlasovou žehličkou do striktní roviny.



Fabio
Salsa

Noc 1:

Vlasy rozdělte na 2 cm silné pramínky a navlhčete je. Poté je propleťte střídavě vlásenkou. Nejprve pramínek obtočte kolem jedné její části a pak kolem druhé. Mokrý vlas na vlásenku nalakujte. Druhou vlásenkou pak připněte propletené copánky k hlavě. Poté vysušte fénem, vlásenky sundejte a v předklonu vlasy promněte prsty a doupravte.

Noc 2:

Pohrajte si jen s pěšinkou. Vždy oddělte 2 až 3 cm silný pramínek a přehodte jej na druhou stranu, než patří. Zafixujte lakem.





MRAZIVÝ element

TEMNÝ POHLED, ZE KTERÉHO AŽ ZAMRAZÍ, UMOCNĚNÝ ŠIROKOU LINIÍ DOKONALE UPRAVENÉHO A TVAROVANÉHO OBOČÍ. TO JE VÁŠ LOOK PRO NOVOU CHLADNOU ÉRU.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: L'Oréal, archiv firem

Stejně jako počasí nabírá mrazivou podobu, ochlazuje se i paleta barev aktuálních trendů v líčení. Už tu nenajdete jemné pastely. Nastupuje „nový věk“ plný tmných odstínů, který si hraje se sofistikovaností v její nejmocnější podobě.

BODYGUARD POHLEDU

Jako osobní strážci vašeho pohledu by

se nad očima měly klenout dva precizně vytvarované oblouky obočí. Doby tenkých linií jsou dávno pryč. Nyní obočí nechte co nejsilnější. Pokud takové nemáte, vykouzlete si ho pomocí tužky na obočí, fixu na obočí nebo gelového stínu.

BARVY ZIMY

Barevná škála je zahalena tajemstvím. Najdete tu tóny pohrávající si s hranic

hnědé a černé, tmavé odstíny „brown“, které jsou vylepšené o bronzový drive nebo ledovou hnědofialovou kombinaci. Ústa zahalte do lehce hnědého odstínu (vybírejte při tom mat) nebo je nechte zcela nahé. Pleť zůstává alabastrová. Aby vyniklo dramatické líčení očí, ponechte ji v trendu nude a tentokrát vynechte i vykreslování linií pomocí bronzeru nebo tvářenky. ■

TIP VIZÁŽISTKY

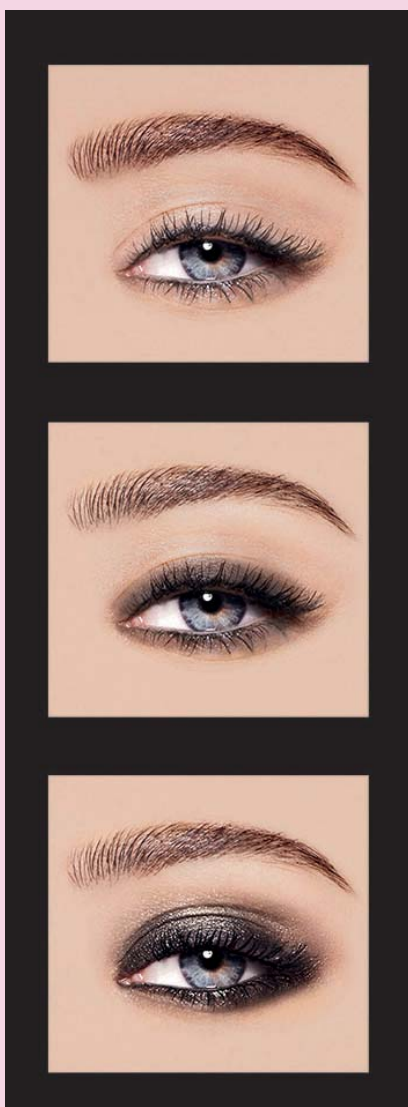
Linda Cantello, mezinárodní specialista na make-up pro Giorgio Armani radí:

Pořídte si do své nové kosmetické výbavy novinku EYE & BROW MAESTRO pro dokonalé krémové líčení očí. Máte na výběr z 9 úžasných odstínů, které budou sedět i k barvě vašich vlasů. Navíc v prodeji s aplikátorem, který má na jednom konci štětec pro nanášení stínů a na druhé kartáč na tvarování obočí.

Obočí: Naneste štětcem EYE & BROW MAESTRO v barvě, která je o jeden odstín tmavší, než je přirozená barva vašeho obočí. Zvýšíte tím linii obočí a zkrášlíte výraz obličeje.

Linka: Linku řas zkrášlíte, pokud sáhnete po odstínu EYE & BROW MAESTRO, který je o stupeň tmavší než přirozený odstín vašich řas.

Plocha víčka: O stupeň světlejším odstínem můžete zase vytvořit kontrast na očních víčkách.



TIP
REDAKCE

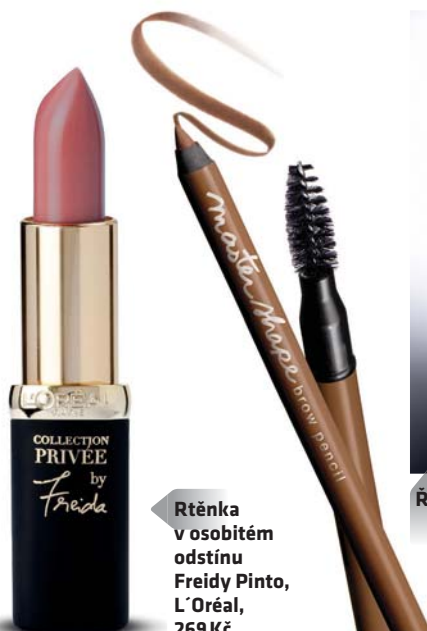


Brow Artist Plump řasenka na obočí, L'Oréal, 199,90 Kč



Krémový multifunkční stín Eye & Brow Maestro, Giorgio Armani, 840 Kč

První tekutý make-up inspirovaný inkoustem, Le Teint Encre de Peau, YSL, 1370 Kč



Rtěnka v osobitém odstínu Freidy Pinto, L'Oréal, 269 Kč



Řasenka ve tvaru labutího krku pro oslňující výsledek Grandiôse, Lancôme, 850 Kč

Krémová tužka na tvarování obočí, Maybelline, 149 Kč



připravila: redakce
foto: Shutterstock, archiv firem

VZPOMÍNKA NA LÉTO

Nechcete se rozloučit s vůní léta? Ukryjte ji do flakonu. **MEXX ICE TOUCH WOMAN** – květinovo-ovocná vůně má stimulační svrchní tóny růžového pepře, citrusů a ostružin, které pozvedá jemná flóra a osvěžující máta v srdci vůně. Základ pak tvoří ambra v kombinaci s malinami a jen s nepatrným náznakem cedrového dřeva a pižma.



CENA od: 490 Kč



CENA od: 1399 Kč

BOSS MA VIE POUR FEMME byla inspirována ženou obdařenou nezávislou duší, která si dovede vychutnávat i ty nejjednodušší okamžiky svého života. Čerstvý, elegantní a naplňující parfém s kombinací nejpůvabnějších ingrediencí doslova vyzývá, abyste si vychutnala každický okamžik. Ucíťte krásnou kombinaci kaktusu, růže a cedrového dřeva tak, jak si ji zamilovala třeba Gwyneth Paltrow.



CENA: 519 Kč

EXPERTI NA KRÁSU VLASŮ

Vzhledem k tomu, že „není blond jako blond“, **REDKEN** vytvořil **CUSTOM TONE** kondicionér umožňující individuální nastavení péče o blond vlasy. Kondicionér je tvořen dvěma komorami, jedna obsahuje vyživující a druhá barevnou složku. Poměr obou složek lze měnit v závislosti na potřebě blond barvu oživit a zároveň zachovat její původní studené tóny.

Chcete-li dodat disciplínu neposlušným vlasům, zajděte na **DISCIPLINE** novou službu v salonu, která je jednoduchá i rychlá a nabízí dlouhotrvající kontrolu vlasů bez jejich chemického ošetření. **DISCIPLINE** značně zkracuje čas věnovaný stylingu a foukání vlasů. Vyvinula ji **KÉRASTASE PARIS**.



DOKONALÁ A PROJASNĚNÁ PLEŤ

MAKE-UP AFFINIMAT OD MAYBELLINE je jedinečný díky kombinaci přirozeně vypadajících barevných pigmentů a složení pohlcující mastnotu. Navíc se jednoduše přizpůsobí tónu vaší pleti, dokonale kryje nedokonalosti a poskytuje jedinečný matný efekt po celý den.

CENA: 199 Kč



CENA: 895 Kč

KOREKTOR YSL „TOUCHE ÉCLAT nemaskuje, ale rozjasňuje. Tmavé plochy ustupují přílivu jasu. Žádné světlo ale ,nenanášíte', tryská zevnitř. Jde o skutečnou zář!“



POLICE

POLICELIFESTYLE.COM

arg

THE SINNER

FRAGRANCE FOR WOMAN

LOVE THE EXCESS





LETOŠNÍ PODZIMNÍ A ZIMNÍ KOLEKCE PATŘÍ ROZEHRÁVÁNÍ NOVÝCH MÓDNÍCH PŘÍBĚHŮ. TENTOKRÁT VÁS ZAVEDOU DO CELÉHO SVĚTA A NECHAJÍ NASÁVAT VŮŇ ROZMANITÝCH KULTUR. PRONIKNETE DO MNOHA MÍST A VYTVOŘÍTE NOVOU KULTURU MÓDNÍCH KOČOVNÍKŮ.

připravila: Jana Elfmarková, foto: Smash

MULTIKULTURNÍ esence



V ZAJETÍ OBRAZCŮ

Vzory vám dosud neučarovaly? Letos se překonejte a pořiďte si minimálně jeden výrazně vzorovaný kousek, který lze skvěle doladit jednobarevnými hřejivými vrstvami pulovrů, vest a zimníků z měkkých materiálů v přírodních barvách. I nepatrně vykukující záplava obrazců v pestrých tónech dá vaši vrstvené siluety šťávu...

V ROUŠE BERÁNCŮ...

Beránkům neodzvoni. Heboučké a hřejivé bundy, parky a kabátky z přírodní kožešiny našly své místo i v letošních zimních trendech. Kombinovat je s jinými druhy kožešin je možná trochu troufalé, ale neskutečně hravé. Zkuste to! Stejně tak se nebojte ponechat romantické šaty i v zimním šatníku – udělají vám velkou službu i nyní v chladných dnech...



PRODLUŽTE TO!

Úplety nesmíte přehlédnout. Jsou sice letitou povinnou výbavou v chladných dnech, letos ale jistě najdete zalíbení především ve vzorovaných prodloužených svetrech, které můžete nosit místo šatů. Etno prvky, které by měly vévodit doplňkům, jim dodají extravagantní a dálkami vonící look.



DOTEK JIŽNÍ AMERIKY

Etno vládne zimní módě. Minimálně v drobných detailech, které lahodí oku milovnic kvalitních materiálů a výrazných vzorů. Odhodte zábrany a klišé o oblíbených temných barvách příznačných pro zimní období a ověňte se květy. Uvidíte, jak vám ta zima rychleji uteče!

NECHTE NA HLAVĚ!

Chladno neznamená jen spoustu možností, jak se zahřát v měkoučkých pláštích a kabátech. Užít si můžete i širokou škálu pokrývek hlavy. Etnické vlivy vám rozevírají nové obzory a možnosti, které musíte vyzkoušet. Turbany, šátky nebo kloboučky ve stylu jihoamerických indiánů – to je to pravé okořenění vašeho stylu!

HVĚZDA VAŠEHO ŠATNÍKU

Křivák byl, je a bude hit. Tak proč to tentokrát nezkusit trochu jinak? Kožeštinové varianty, modely z úpletů či kombinací několika materiálů – to je ideální podzimní výbava plná hravosti a kousku rebelie. Ať už si vyberete modely v přírodních tónech nebo zářivější kousky, chybu rozhodně neuděláte!

RUDÁ STOKRÁT JINAK

Karmínové tóny jsou ideálním odstínem pro šedivé dny. Kombinace se zemími barvami jim totiž neskutečně sluší. Nezáleží na tom, zda je nosí blondýny či brunety, každému typu přinesou citlivé oživení a tajuplný ráz. Zkuste vrstvit modely tón v tónu, výsledky vás nadchnou!





NÁHRDELNÍK, Freedom,
Topshop, 1800 Kč

NÁUŠNICE, Freedom,
Topshop, 540 Kč

NÁHRDELNÍK,
Debenhams, 1399 Kč

NÁUŠNICE,
Folli Follie, 1800 Kč

DOSTIŽENA luxusem!

BARVY, KTERÝM PODLEHLY VŠECHNY AKTUÁLNÍ KOLEKCE, JSOU SICE KRÁSNÉ A OKOUZLUJÍCÍ, JEJICH PRAVÁ SÍLA ALE TKVÍ V MATERIÁLECH. VYBÍREJTE SI LUXUS, OKÁZALOST A ELEGANCI UŠLECHTILÝCH KOUSKŮ, KTERÉ VÁM OZVLÁŠTNÍ ZIMU KVALITOU A EXTRAVAGANCÍ STRÍHŮ...

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

KOŽENÁ
KABELKA,
Orsay,
2599 Kč



KABELKA,
Debenhams,
2499 Kč



KABELKA,
Orsay,
799 Kč



PULOVR SE
ZIPY, Orsay,
699 Kč





BALONOVÝ PLÁŠŤ S DVOJITÝM SEDLEM, Patrizia Pepe, 12 790 Kč



TOP, Lipsy, 1690 Kč

ŠATY KOŠILOVÉHO STŘIHU, Debenhams, 2199 Kč



KOŽEŠINOVÁ BUNDA, Lindex, 1799 Kč

PULOVŘ S KVĚTY, Debenhams, 1699 Kč



PROŠÍVANÁ BUNDA, Patrizia Pepe, 5499 Kč

KRÁTKÝ ÚPLETOVÝ TOP, Debenhams, 1999 Kč



ÚPLETOVÁ BUNDA, Pepe Jeans, 4190 Kč



PLETENÁ ČEPICE, Mango, 299 Kč

BLÚZA S VAZAČKOU, Orsay, 699 Kč

ŠÁLA, Mango, 549 Kč



PULOVŘ S APLIKACEMI, F&F, 640 Kč



RUKAVICE, Pepe Jeans, 980 Kč

KVĚTOVANÁ SUKNĚ, F&F, 679 Kč



PRUHOVANÁ SUKNĚ, Lindex, 899 Kč



PÁSEK, Marks&Spencer, 399 Kč



LODIČKY, Marks&Spencer, 1799 Kč



LODIČKY, Next, 1610 Kč



ŠATY, Gerry Weber, 5299 Kč

VZOROVANÉ KALHOTY, Lindex, 899 Kč





BYZNYS VS. PARTY LOOK

CHYSTÁTE SE VEČER DO SPOLEČNOSTI, ALE TRÁPÍ VÁS NEDOSTATEK ČASU? NEMUSÍTE SE HNÁT PŘES CELÉ MĚSTO, ABYSTE VYMĚNILA DENNÍ OUTFIT ZA VEČERNÍ. STAČÍ SE VYBAVIT ARZENÁLEM DOPLŇKŮ, KTERÉ Z KANCELÁŘSKÉHO MODELU RÁZEM VYKOUZLÍ TEN VEČERNÍ.

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

DENNÍ: Doplnky v barvě holubí šedi jsou univerzální, nadčasové a doladíte jimi téměř jakýkoliv denní model.

VEČERNÍ: Speciální večerní příležitost unese nápadnější šperky, které ožíví i zdánlivě jednoduché šaty.



Sir Oliver, s.Oliver,
4799 Kč



Marks&Spencer,
1899 Kč



Patrizia Pepe,
6999 Kč

Marks&Spencer,
990 Kč



Zara, 999 Kč

Nirvana ring,
Swarovski,
4090 Kč



Zara, 1499 Kč

Zara, 1699 Kč

Topshop,
820 Kč



Debenhams,
3499 Kč



Aldo, 1199 Kč



Bershka, 1199 Kč

MR.

METROPOLITAN



PRSTEN,
Topman,
280 Kč

MUŽI DO BAREV! TAK ZNÍ HESLO, PODLE KTERÉHO SE ŘÍDÍ AKTUÁLNÍ MÓDNÍ TRENDY. JSOU PLNÉ ZÁŘIVÝCH ODTÍNŮ A HRAVÝCH PRVKŮ, KTERÉ DODAJÍ KAŽDÉMU NOSITELI ŠMRNC METROPOLITNÍHO MUŽE.

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

KULICH,
Debenhams,
699 Kč



BUNDA,
Topman, 5040 Kč



VLNĚNÝ PLÁŠŤ,
F&F, 2160 Kč



PÁSEK,
Pull and Bear, 349 Kč



BEKOVKA, Next,
510 Kč



RUKAVICE,
Debenhams, 1399 Kč



KALHOTY,
Pepe Jeans,
4190 Kč



ŠÁLA, Pepe
Jeans, 1190 Kč



KARDIGAN, Quiksilver,
3990 Kč



VESTA,
Jack&Jones,
1099 Kč



KALHOTY,
Quiksilver,
2250 Kč



KOŠILE,
Jack&Jones,
1399 Kč



PARKA S KOŽIŠ-
KEM, Quiksilver,
8750 Kč



KALHOTY,
Next, 1210 Kč



MIKINA,
Jack&Jones,
999 Kč



TAŠKA,
Pull and
Bear,
399 Kč

TAŠKA NA
NOTEBOOK,
Marks&Spencer,
5899 Kč



PONOŽKY,
Happy
Socks,
249 Kč



KOTNÍČKOVÉ BOTY,
Marks&Spencer,
3199 Kč



POLOBOTKY,
Next, 1890 Kč



POLOBOTKY,
Vagabond,
2999 Kč



SUPER LAST MINUTE HOSTITELKA:

Připravena na návštěvu během

30 minut

LEBEDÍTE SI DOMA V TEPLÁKÁCH S ROZEČTENOU KNÍŽKOU, KDYŽ VTOM ZAZVONÍ TELEFON: „JEDEME ZROVNA OKOLO, CO KDYBYCHOM SE U VÁS ZA PŮL HODINKY STAVILI,“ OZVE SE ZE SLUCHÁTKA. A CO TEĎ? HLAVNĚ NEPANIKÁŘTE!

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

Připravíte se tak o čas, kterého máte beztak málo. V hlavě spusťte filtr toho, co máte v lednici, rozčleňte věci na ty důležité a nedůležité a uvidíte, že vám nakonec zbude ještě pár minut na to, abyste si bleskově přepudrovaly nos.

10 MINUT PRO ÚKLID, ALE JEN TAK NAKO

Přestože každá správná hospodyňka dbá na to, aby před návštěvou poklidila, teď na to není čas. Zvolte tedy krizové řešení. Uklidíte jen povrchový nepořádek – manželovo oblečení z práce, co nechal válet na židli, dětské hračky, papíry poházené na stole atd. Pokud se u vás ještě někde vyrojily větší kousky – krabice, kufr z hor, lyže, papíry po dárcích – pomůžte pravidlo jednoho pokoje. Všechno tam naházejte a pokoj zavřete. Pamatujte také na to, že největší dojem dělá



ŠTĚSTÍ PŘEJE PŘIPRAVENÝM

**ČAS NÁVŠTĚV JE PŘÍMO NA VRCHOLU.
MĚJTE PROTO VŽDYCKY PO RUCE:**

- ŠPEJLE ● UBROUSKY ● SVÍČKY ● VŮNI DO BYTU (zásuvkovou, sprej či svíčky) ● TOALETNÍ PAPIR (!!! není snad nic horšího, než když na návštěvě chybí!!!) ● OŘÍŠKY, KANDOVANÉ OVOCE A JINÉ POCHUTINY NA STŮL ● LÁHEV SEKTU ● LÁHEV VÍNA ● PANTOFLE PRO NÁVŠTĚVY (aby si nezašlapali ponožky, kdybyste nestihla uklidit ☺) ●

předsíň, protože právě tou návštěva přichází. Takže porovnejte rychle boty a kabáty naházejte do „zakázaného“ pokoje nebo do skříně. Nevytírejte, nevysávejte, raději dejte návštěvě bačkory. Co byste ale měla mít čisté a voňavé, je koupelna, takže do záchodu nalijte gel, zkontrolujte, zda se nepovalují okolo ruličky od papírů, papír doplňte, uklidte časopisy a umyvadlo rychle přejedte čistícím pískem, který koupelnu i provoní.

Vůně dělá dojem. Zapalte proto aroma lampu s éterickým olejem nebo voňavé svíčky a pořádně průvanem vyvětrejte!

5 MINUT NA PĚKNÝ STŮL

Na stůl dejte čistý ubrus nebo prostírání, na něj postavte květinu, klidně popadněte nějakou v květináči – určitě v tomto čase máte třeba vánoční hvězdu. Co nejvíce jej zastavte. Dejte na něj skleničky na pití, do nich srolujte ubrousek tak, aby jeho špička koukala nahoru. To vypadá velmi efektivně. Pokud máte svícen, šup s ním do prostředí a svíčky zapalte. Konferenční stůl vybavte zbytky z železných zásob. Do mističek nasypete oříšky, brambůrky nebo sušenky. A pokud máte předvoj nebo naopak zbytek cukroví, rozhodně nezapomeňte dát pár kousků na tácek. Cukroví samo o sobě vypadá hezky, protože je hodně zdobené. Bude na stole dominovat.

Vypněte televizi a na místo toho vložte do CD přehrávače oblíbenou hudbu. Váš dům nebo byt bude rázem útulnější!

10 MINUT NA TO, CO JE V ZÁSOBĚ

Podívejte se do lednice, co máte k dispozici. Téměř vždycky se v ní ale najde něco, z čeho jdou dělat jednohubky. Pokud máte tvrdý sýr, nakrájejte ho na větší kostičky. Na každou položte olivu nebo kousek okurky (může být i kyselá), případně kuličku hroznového vína či kousek ananasu. Máte cherry rajčátka? Proložte je na půl špejle mozzarellou. Máte okurku nebo mrkev? Připravte stripsy. Nakrájejte je na „hranolky“ k tomu dejte zakysanou smetanu, kterou osolte a ochuťte koprem nebo česnekem. Stejným způsobem mů-

žete přichystat rychlé ovocné špízky. Pozor ale na ovoce, které hnědne (jablka, banány). To pak moc vábně nevypadá.

Příliš mnoho světla škodí. Výhodou tohoto času je, že se poměrně brzy stmívá. Zbytečně tedy nesvíťte. Nechte jen lampu v koutě a svíčky. Smítek na koberci nebo „ušmudlané“ podlahy si nikdo nevšimne!

5 MINUT NA NĚCO PRO ŽÍZEŇ

Vedle kávy, kterou máte snad k dispozici celoročně, byste se také měla soustředit na rychlé nealko. I pokud budete nabízet pouze vodu z vodovodu, vypadá dobře, pokud ji nalijete do džbánu, přikrájíte pár koleček citronu, okurky, ovoce, popřípadě utrhnete a přidáte pár lístečků máty. Stejně tak můžete připravit i obyčejnou šťávu. Stačí do ní nakrájet do karafy trochu ovoce a efekt je hned zaručen.

A JEDNA RADA NA ZÁVĚR...

Vítáním návštěvy pověřte muže nebo děti, ušetříte si tak 2 minutky pro sebe, abyste svlékla tepláky, které máte od základky, a vytahané tričko a natáhla legíny a tuniku, projela vlasy hřebenem, napudrovala nos a navoněla se. ■

U JEDNOHUBEK ZÁLEŽÍ spíše na kreativité než na tom, co máte v lednici. I plátky sýra s kuličkou vína a ořechem mohou vypadat famózně.





Tyto recepty doporučujeme k přípravě po stabilizační fázi nebo při výjimečných událostech jako jsou oslavy.

KRÉMOVÁ POLÉVKA ZE ŠUMAVSKÝCH HŘÍBKŮ



Představeno na
GASTRO FOOD FEST 2014

**VÝŽIVOVÉ
HODNOTY:**
278 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 30 %
SACHARIDY 26 %
TUKY 44 %

PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 300 ML BUJÓNU DIETESSE.3
- ▶ 300 G ČERSTVÝCH HŘÍBKŮ
- ▶ 2 LŽÍCE HLADKÉ CELOZRNĚNÉ MOUKY
- ▶ 10 ML SMETANY 12 % TUKU
- ▶ 100 G MÁSLA
- ▶ SŮL A PEPŘ PODLE CHUTI
- ▶ BOQUET GARNI
- ▶ 2 LŽÍCE SUŠENÝCH HŘÍBKŮ
- ▶ JEMNÉ BYLINKY PODLE CHUTI

PŘÍPRAVA:

Z másla a mouky připravíme jíšku, kterou zalijeme vývarem a dobře provaříme s částí sušených hub. Vaříme zvolna, postupně dochutíme solí, pepřem, přidáme boquet garni. V další nádobě orestujeme očištěné a nakrájené houby, na které scedíme provařený základ a jen lehce prohřejeme. Smetanu ochutíme lehce solí a nasekanými bylinkami a plníme do šlehačkové nádoby. Ze zbylých sušených hub připravíme v mixeru jemný pudr, který ještě prosejeme přes jemné sítko. Polévku servírujeme v nahřátých šálkách s bylinkovou šlehanou smetanou a houbovým pudrem.

PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 4 KS VEPŘOVÉHO KOLÍNKA
- ▶ 2 DL OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 200 G KOŘENOVÉ ZELENINY
- ▶ 100 G CIBULE
- ▶ 1 DL SVĚTLÉHO PIVA (10STUPŇOVÉ)
- ▶ 1 LŽÍCE ČERSTVÝCH BYLINEK
- ▶ 2 LŽÍCE MÁSLA
- ▶ SŮL A PEPŘ DLE CHUTI
- ▶ 2 LŽÍCE MEDU
- ▶ 200 G BRAMBOR
- ▶ 100 G POHANKOVÉ MOUKY
- ▶ 1 VEJCE
- ▶ 200 G ŠPENÁTOVÝCH LISTŮ
- ▶ 2 ŠALOTKY
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 2 LŽÍCE JOGURTU DO 3 % TUKU
- ▶ 2 LŽÍCE PARMEZÁNU
- ▶ MOŘSKÁ SŮL DLE CHUTI
- ▶ KORIANDR A SEMÍNKA ANÝZU NA OZDOBU

PŘÍPRAVA:

Selečí kolínka očištíme a den předem nasolíme. Druhý den zprudka opečeme na olivovém oleji s rozmarýnem. Vyjmeme, na tuku orestujeme kořenovou zeleninu, cibuli a bylinky. Postupně opékáme dohněda s medem a pivem. Vložíme maso, zalijeme telecí šťávou a zvolna dusíme v troubě asi 3 hodiny. Maso vyjmeme, šťávu scedíme, dochutíme a svaříme na potřebnou hustotu. Nastrouhané brambory promícháme s pohankovou moukou, parmezánem, vejci a špetkou soli. Důkladně propracujeme a s pomocí stírací karty připravíme gnocchi, které vaříme v osolené vodě. Na másle orestujeme šalotku, česnek a přidáme oprané špenátové listy. Ochutíme a pro zjemnění přidáme trochu jogurtu.

GLAZOVANÉ KOLÍNKO ZE SELÁTKA S MLADÝM ŠPENÁTEM A POHANKOVÝMI GNOCCHI



**VÝŽIVOVÉ
HODNOTY:**
620 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 24 %
SACHARIDY 37 %
TUKY 39 %

Představeno na
GASTRO FOOD FEST 2014



OVOCNÝ CHEESECAKE

VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

121 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 22 %
SACHARIDY 46 %
TUKY 32 %



PŘÍSADY na 12 porcí:

- ▶ 200 G SUŠENEK FIBROKI
- ▶ 75 G MÁSLA
- ▶ 500 G TVAROHU NEBO SÝRA PHILADELPHIA
- ▶ 250 G RICOTTY
- ▶ 3 LŽÍCE TŘTINOVÉHO CUKRU
- ▶ 2 VEJCE A 1 ŽLOUTEK
- ▶ KÚRA A ŠŤÁVA Z POMERANČE

PŘÍPRAVA:

Sušenky rozdrtíme válečkem a spojíme s máslem, vzniklou hmotu rozetřeme na dno dortové formy, kterou vyložíme pečicím papírem. V misce smícháme tvaroh, ricottu, cukr a vejce s kúrou a pomerančovou šťávou. Nejprve dáme do trouby na 10 minut při teplotě 160 °C zapéct sušenky s máslem. Vyndáme a zalejeme náplní. Dáme péct při teplotě 160 °C na cca 30 minut. Kraje by se měly začít odchlípnout, ale střed by měl zůstat vláčný. Po upečení necháme pozvolna vychladnout v pootevěřené troubě a pak minimálně na 3 hodiny dáme vychladit do ledničky.

Tip: Cheesecake zůstane krásně vláčný a jeho povrch nepopraská, když pod dortovou formu do trouby dáte pekáček s vodou tak, aby se dotýkal dna formy.

VYZKOUŠELI JSME

Připravila
Ing. Radka Baldová,
výživová poradkyně
NATURHOUSE
z OC Krakov,
Praha 8

PRO VÁS

DEZERT Z CIZRNY

PŘÍSADY na 10 porcí:

- ▶ 250 G CIZRNY
- ▶ 150 G ARAŠÍDOVÉHO MÁSLA
- ▶ 1/3 ŠÁLKU ROZPUŠTĚNÉHO MEDU
- ▶ ŠPETKA SOLI, PRÁŠKU DO PEČIVA A JEDLÉ SODY
- ▶ ČOKOLÁDA NA VAŘENÍ NA POSTROUHÁNÍ

VYZKOUŠELI JSME

Připravila
Ing. Radka Baldová,
výživová poradkyně
NATURHOUSE
z OC Krakov,
Praha 8

PRO VÁS

PŘÍPRAVA:

Cizrnu a máslo rozmixujeme, přidáme med, sůl, sodu a kypřicí prášek, postrouháme čokoládou. Hmotu vylejeme do formy. Pečeme přibližně 30 minut.

Tip: Dezert z cizrny můžete například připravit do formy na biskupský chlebiček a poté rozdělit na 10 plátků.



VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

146 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 20 %
SACHARIDY 44,8 %
TUKY 35,2 %



Tyto recepty jsou vhodné k přípravě v redukční i stabilizační fázi.

ŠPALDOTO



**VÝŽIVOVÉ
HODNOTY:**
172,3 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 13,5 %
SACHARIDY 78,3 %
TUKY 8,2 %

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 350 G ŠPALDOVÝCH KRUP
- ▶ 2 ČERVENÉ CIBULKY
- ▶ 2 ŽLUTÉ PAPIKY
- ▶ 1 VĚTŠÍ CUKETA
- ▶ HRST DÝŇOVÝCH SEMÍNEK
- ▶ ŠTÁVA Z PŮLKY CITRONU
- ▶ SÓJOVÁ OMÁČKA NA DOCHUCENÍ
TAMARI NEBO KIKKOMAN
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL, PEPŘ

ARAX

PŘÍPRAVA:

Uvaříme špaldové kroupy dle návodu. Na olivovém oleji osmažíme dýňová semínka, cuketu a papriku nakrájené na kostičky a červenou cibulku nakrájenou nadrobno. Vše restujeme doměkka. Přidáme uvažené špaldové kroupy. Vše promícháme a zakápneme citronovou šťávou. Dochutíme sójovou omáčkou. Nakonec můžeme posypat sýrem nebo přidat restované kuřecí kousky.

PŘÍPRAVA:

Jáhly uvaříme dle návodu a necháme vychladnout. Do salátové mísy nadrobno nakrájíme cibulku, petržel, mátu a opražená dýňová semínka. Přidáme vychlazené jáhly, vejce a strouhaný sýr. Dochutíme kari, solí a pepřem. Tvarujeme placičky a smažíme na rozpáleném oleji dozlatova.

Česnekový dip:

V misce smícháme zakysanou smetanu a prolisovaný česnek. Přidáme sůl, pepř a nadrobno nakrájenou petrželku. Podáváme vychlazené s placičkami.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 200 G JÁHEL
- ▶ 2 ČERVENÉ CIBULE
- ▶ SVAZEK PETRŽELKY
- ▶ 50 G DÝŇOVÝCH SEMÍNEK
- ▶ 4 SNÍTKY ČERSTVÉ MÁTY
- ▶ 2 VEJCE
- ▶ 100 G STROUHANÉHO SÝRA EIDAM 30 %
(Ize použít také Eidam 20 %)
- ▶ LŽÍČKA KARI
- ▶ OLEJ, SŮL, PEPŘ NA DOCHUCENÍ

NA ČESNEKOVÝ DIP:

- ▶ 1 KELÍMEK ZAKYSANÉ SMETANY 8 %
(Ize použít také bílý jogurt do 3 % tuku)
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ SŮL, PEPŘ, PETRŽELKA

JÁHLOVÉ PLACIČKY S BYLINKAMI A ČESNEKOVÝM DIPEM



**VÝŽIVOVÉ
HODNOTY:**
303 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 37,5 %
SACHARIDY 30 %
TUKY 32,5 %

ARAX

TABBOULEH SE SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY



PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 200 G BULGURU
- ▶ 3 VĚTŠÍ RAJČATA
- ▶ 1 ČERVENÁ CIBULKA
- ▶ JARNÍ CIBULKA (MENŠÍ SVAZEK)
- ▶ PETRŽELKA
- ▶ MÁTA
- ▶ HRST SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK (OPRAŽENÝCH)
- ▶ CITRONOVÁ ŠTÁVA NA DOCHUCENÍ
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ

ARAX

VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

274 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 15,3%
SACHARIDY 75,1%
TUKY 9,6%

PŘÍPRAVA:

Bulgur uvaříme dle návodu a necháme vychladnout. Do větší mísy na menší kousky nakrájíme rajčata, červenou cibulku, jarní cibulku, petržel a mátu. Vše dobře promícháme. Přidáme vychlazený bulgur, dochutíme citronovou šťávou, pepřem a solí, zakápneme olivovým olejem a vše opět dobře promícháme. Podáváme vychlazený.

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 200 G POLENTY
- ▶ 150 G CHERRY RAJČÁT
- ▶ 100 G BALKÁNSKÉHO SÝRA
- ▶ MENŠÍ SVAZEK JARNÍ CIBULKY
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ

VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

259 KCAL/PORCE
BÍLKOVINY 13,7%
SACHARIDY 75%
TUKY 11,3%

PŘÍPRAVA:

Polentu připravíme dle návodu. Plech nebo skleněnou zapékací mísu pomazeme olivovým olejem. Uvařenou polentu na ni rozprostřeme tak, aby byla asi 1 cm silná vrstva a dáme zapéct na 250 °C do trouby na cca 10 minut. Zatím si v misce připravíme směs na toasty. Nakrájíme rajčata nadrobno, přidáme nakrájený sýr a jarní cibulku. Zakápneme olivovým olejem a dochutíme solí a pepřem. Polentu vyndáme z trouby a krájíme na čtverečky nebo trojúhelníčky. Směs pokládáme na hotové toasty.

POLENTOVÉ TOASTY S RAJČATY A BALKÁNSKÝM SÝREM



ARAX





TOASTY PO ŘECKU

Za 49 Kč

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 PLÁTKY TOASTŮ FIBROKI
- ▶ 10 DKG BALKÁNSKÉHO SÝRA
- ▶ 1 RAJČE
- ▶ 1 PAPIKA
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1 VAJÍČKO
- ▶ PŮL HRSTI SEKANÝCH VLAŠSKÝCH OŘECHŮ
- ▶ 1 ŘECKÝ BÍLÝ JOGURT
- ▶ ČERSTVÝ SEKANÝ KOPR

VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

278 KCAL/PORCE
 BÍLKOVINY 25 %
 SACHARIDY 37 %
 TUKY 38 %

PŘÍPRAVA:

Sýr nastrouhejte najemno, přidejte do něj utřený česnek, ořechy, zeleninu posekanou na drobné kousky a směs osolte. Pomalu vmíchejte jedno vyšlehané vejce. Předehřejte troubu na 170 °C. Toasty potřete směsí a nechte 10–15 minut zapéct dozlatova. Bílý jogurt smíchejte s koprem. Podávejte jako dip k toastům.



PŘÍPRAVA:

Květák uvařte v osolené vodě doměkka a rozdělte jej na jednotlivé růžičky. Mezitím si připravte sos. Na másle nechte opéřit najemno nasekanou cibulku, přidejte na kostičky pokrájenou dýni a zalijte vínem. Poduste, než se zredukuje tekutina. Poté směs zaprašte moukou. Přidejte koření podle chuti, dosolte a přidejte prolisovaný česnek. Omáčku rozmixujte dohladka, případně ji propasírujte. Květák pokapejte omáčkou a před podáváním posypte petrželkou.

Za 36 Kč

PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 1 KVĚTÁK
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ ¼ DÝNĚ HOKKAIDO
- ▶ 1 STROUŽEK ČESNEKU
- ▶ 1 DL BÍLÉHO VÍNA
- ▶ 1 LŽÍCE HLADKÉ CELOZRNĚ MOUKY
- ▶ 1 LŽÍCE MÁSLA
- ▶ PEPŘ
- ▶ SŮL
- ▶ NASEKANÁ PETRŽELKA

VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

320 KCAL/PORCE
 BÍLKOVINY 17 %
 SACHARIDY 66 %
 TUKY 17 %

KVĚTÁKOVÉ HLAVIČKY V DÝŇOVÉ VINNÉ OMÁČCE



VYHRAJTE VŮNI

PUMA BRASIL

LIMITED EDITION MAN

Oblíbená sportovní značka Puma představila u příležitosti jubilejního dvacátého mistrovství světa ve fotbale, které se odehrálo v létě v Brazílii, speciální limitovanou edici vůní PUMA Brasil. Svěží trendy vůně ve stylovém balení zaujmou na první pohled nejen fotbalové fandby.

Flakón s čistými liniemi vypadá svěže a nadčasově díky minimalistickému designu. Jak krabičce, tak flakonku dominují brazilské národní barvy – zelená a žlutá, které doplňuje logo Puma a ikonický nápis BRASIL.

Optimistickou a svěží vůni otevírají bergamot, levandule a vodní tóny. V srdci se ukrývá fialka s konvalinkou a vůni zakončuje uklidňující smyslností madagaskarská vanilka a bílé cedrové dřevo.



5 VÝHERCŮ, kteří správně odpoví na soutěžní otázku, vyhraje VŮNI PUMA BRASIL Limited Edition Man 40 ml V HODNOTĚ 500 KČ!

Sportovní značka Puma pochází z: Německa
Rakouska
Francie

Správnou odpověď zasílejte v předmětu emailu na adresu redakce@pesoperfecto.cz.
Do emailu nezapomeňte uvést své celé jméno a svou úplnou adresu.

www.prestigeproducts.cz

INZERCE

www.potravinyarax.cz



Rozličné výrobky ARAX zakoupíte v síti prodejen **Kaufland, Globus, Billa, Penny Market, Rosa Market** a dalších prodejců.

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
luštěniny, rýže, obiloviny

NOVÉ RÝŽOVÉ SMĚSI
ve varných sáčcích



Výrobce FOODISH s.r.o. je rodinná firma s tradicí od roku 1995. Na český trh dodává tradiční i moderní přílohové potraviny. Nakupujte české výrobky a podpořte regionální zaměstnanost.



BEZ ĚČEK A KONZERVANTŮ

Ochucená voda s příměsí ovocné šťávy **Kubík Waterrr** je vhodná pro celou rodinu. Je stáčená přímo v horách a zpracovaná technologií Top Aseptic, která je oprostěna od jakýchkoliv konzervačních látek či umělých barviv. K dostání je ve třech ovocných příchutích – malina, jahoda a citron. Kubík Waterrr doporučuje i modelka Simona Krainová.



CENA: 22 Kč



CENA: 21 Kč

Špaldové kroupy vás překvapí svou výtečnou chutí. Balení obsahuje omlětá a perfektně vyčištěná velká pšeničná zrna, která jsou vhodnou náhradou například za rýži. Obsahují vysoký podíl bílkovin, významné minerály (draslík, vápník, hořčík, zinek a fosfor) a také vitaminy skupiny B.

NA OSLAVY

Martini Prosecco je charakteristické svojí slámově žlutou barvou s jemně zelenými tóny. Již při prvním doušku je patrná svěží chuť s harmonickým vyvážením kyselosti a ovocné chuti. Pokud si k Martini Prosecco přivoníte, ucítíte vůni zelených jablek a šalvěje. Doporučená cena: 189 Kč



CENA: 246 Kč

Vysoce kvalitní suché víno zbavené alkoholu je vyváženou směsí hroznů **Sauvignon blanc** a **Semillon**. Prezentuje se svěží chutí s jemnými bublinkami a ovocnou chutí jablek. Je výborné jako aperitiv i třeba jako doprovod předkrmů pro řidiče i osoby s alergií na alkohol.

ZÁRUKA KVALITY

Upečte si domácí chléb a mějte jistotu, že v něm jsou jen samé zdravé prospěšné ingredience, jako je žitná mouka, slunečnicová semínka, výběrový tuk aj. Vše můžete zamíchat v **silikonové formě Lékué**, díky které můžete následně péct bez tuku a přichytávání. Výrobky značky Lékué si našly své nadšené zákazníky po celém světě, přináší do kuchyně radost a zábavu, usnadní pečení i vaření, zjednoduší manipulaci s potravinami a postarají se i o jejich bezpečné uchování a skladování. Produkty této španělské značky prodávají obchody Potten&Pannen – Staněk a e-shop www.vasekuchyne.cz.



CENA: 748 Kč



SE STYLEM

Kelímek s opičkou Paul Frank vám rozsvítí cestu do práce. Ideální společník na cesty, pokud nestiháte ranní kávu, čaj nebo oblíbený fresh doma. Kelímek je vyroben z plastu bez BPA, PVC a ftalátů a splňuje všechny předpisy v oblasti bezpečnosti potravin. Cena v e-shopu Prodeti.cz: 209 Kč



NOVÉ CHUTĚ - LIMITOVANÁ EDICE

Pro milovníky **Bubble tea** máme skvělou zprávu. Přichází totiž mix skvělých chutí v limitované edici. Těšit se můžete na chutě: Provence Lavender (jasmínový čaj ochucený sirupy z kokosu, vanilky a provensálské levandule), Brazil Caipirinha (mix zeleného jasmínového čaje, limetky, sladkokyselého kumquatu a maracují) a Wild cranberries (jasmínový zelený čaj s typickou trpkostí brusinek, spojený s tropickou maracujou).



CENA: 85 Kč



NATURHOUSE UNIVERSITY



NATURHOUSE dbá o neustálý rozvoj a prohlubování odborné kvalifikace svých výživových specialistů formou odborných školení, které nově zajišťují špičkoví odborníci v České republice, jako je Mgr. Martin Jelínek a Ing. Ivan Mach, CSc. Proto byla založena **NATURHOUSE UNIVERSITY**, jejíž hlavním smyslem je kontinuálně zvyšovat odborné znalosti a osobní rozvoj výživových poradců tak, aby o klienty pečovali na nejvyšší možné úrovni nejen po stránce odborných znalostí, ale také jim uměli dodat tolik potřebnou podporu, povzbuzení a motivaci na cestě za vysněnou postavou. Komplexní rozvojový program NATURHOUSE University je rozdělen do 3 variant, které na sebe navzájem navazují. Úspěšní absolventi specializace Management výživového poradenství získají certifikovaný diplom americké LIGS University a titul MBA. NATURHOUSE University je jediný MBA program na českém a slovenském trhu se specializací Management výživového poradenství.

CVIČENÍ ONLINE S NATURHOUSE!

NATURHOUSE připravil ve spolupráci s fitness trenérem Davidem Hufem **SÉRII 45 CVIČEBNÍCH SESTAV NA VIDEO**. Videá jsou

určena všem, kteří mají motivaci začít s jednoduchým, zdravým, komplexním a účinným cvičením s využitím vlastní váhy těla, nebo s drobnými běžně dostupnými cvičebními pomůckami jako je fitball, gumový pás atd. Videá jsou vhodná jako kompenzace k sedavému zaměstnání, redukci hmotnosti, posílení správného držení těla i jako doplněk k jiné pohybové aktivitě. Všichni klienti NATURHOUSE získají ZDARMA přístup k videím na konzultacích s výživovým poradcem NATURHOUSE. Stačí stát se klientem některé z našich výživových poraden NATURHOUSE a docházet na pravidelné týdenní kontroly.



NATURHOUSE ROZDAL 20 POUKAZŮ NA HUBNOUCÍ KÚRU

Společnost BUS TV ve spolupráci s dopravními podniky velkých měst připravila pro cestující městské hromadné dopravy soutěž o **20 POUKAZŮ KAŽDÝ V HODNOTĚ 3500 Kč**. Poukazy jsou platné do jakékoliv poradny NATURHOUSE, kterých je v současné chvíli po celé České republice otevřených na 70. „Výherkyně z Mostu prozradila,



že již dávno měla v úmyslu získat nové znalosti v oblasti zdravého stravování a životosprávy, ale dlouho váhala, na koho se v tomto ohledu obrátit. Výhra jí rozhodování podstatně usnadnila. Dnes již má svého dietologa a je spokojenou klientkou naší výživové poradny v Mostě,“ uvedl Jan Gonda, master-franchisant NATURHOUSE, který výherkyni poukaz osobně předal a dodal: „Všem výherkyním ve velké prázdninové soutěži upřímně gratulujeme a přejeme mnoho úspěchů na cestě za vysněnou postavou.“

Slovo z NATURHOUSE • NA VÁHU JEN SE ZAVŘENÝMA OČIMA?

To byl zase dneska den! Do práce nastoupila nová kolegyně Lída, dvacítka, která váží padesát kilo i s postelí. Chci přijít na jiné myšlenky, ale v televizi jdou neustále reklamy plné útlých modelek. Při pohledu do zrcadla mně jímá hrůza. Kde se stala chyba?

Mé první seznámení s dietami přišlo na gymnáziu. Spolužačky se navzájem svěřovaly, která dieta je lepší, jestli jíst jenom bílkoviny nebo jenom zeleninu, eventuálně nejíst vůbec nic. Byla jsem jak v Jiříkově vidění a měla jsem pocit, že mi něco uteklo. Teď se mi otevíraly zcela nové obzory!

Začala jsem s praktickou aplikací a zavedla jsem si deníček, co, kdy a v jakém množství sním. Vážila jsem se dvakrát denně a vše jsem si pečlivě zapisovala. Vydrželo mi to týden, pak mně to přestalo bavit. Ale semínko bylo zaseto a sledování váhy mně provází životem dodnes.

Na vysoké jsem byla vegetariánka, nicméně o správné skladbě stravy jsem neměla ani potuchy. To mně v tu chvíli ovšem nezajímalo, vždyť jsem dosáhla tak skvěle nízké váhy! Konečně jsem se mohla srovnávat s modelkami z Cosmopolitanu, které mi byly vzorem. Byla jsem se sebou skutečně spokojená, dokud mi kamarádka neřekla, že vypadám jako smrtka. To mnou poněkud otráso.

Jak jsem postupně přibírala rozum a kila, došlo mi, že skákání od jedné diety ke druhé nepřináší kýžený výsledek. A ten zatracený jo-jo efekt... Budu na to muset jít vědecky!

I začala jsem nakupovat odbornou literaturu. Nejdříve jsem ujížděla na dělené stravě, pak mně oslovila dieta podle krevních skupin. Kombinovala jsem potraviny přesně podle příručky, vařila dietně bez tuků a přítel si mně dobíral otázkou „To se budeš do konce

svého života prokousávat koší zeleniny jako nějaký sudokopytník?“

Po čtyřicítce, kdy se na těle navzdory litému boji začaly objevovat špeky, bylo nutno v této bitvě přikročit k těžšímu kalibru. Stala jsem se frekventantem výživové poradny. Výsledek se dostavil, ale pořád to nebylo ono.

A tak jsem si pořídila vlastní výživovou poradnu. Mohu se vážit, kdykoli se mi zamane. Kontrolu nad svými tukovými zásobami jsem delegovala na dietoložku, výsledky mé tělesné analýzy vede sofistikovaný počítačový program. Prožívám euforii mezi regály plnými hubnoucích přípravků. Konečně se v boji s váhou blížím k vítězství. Jen počkej, Lidumilo jedna hubená, do roka a do dne zúčtujeme spolu!

Darina Liščová, výživová poradkyně a franchisantka NATURHOUSE, NC EDEN Praha

ČTYŘI DESTINACE, kde si letošní sezonu POŘÁDNĚ UŽIJETE

PRO CELOU RODINU

Jestli chcete vyrazit na zimní dovolenou i se svým potomstvem, **rakouské středisko Nassfeld**, které se nachází na rozhraní mezi Jadranským mořem a Alpami, je pro vás jako stvořené. Cesta autem například z Prahy vám zabere plus/minus 8 hodin. Toto lyžařské středisko se těší velké oblibě především pro své dlouhé a velmi rozmanité sjezdovky. Těšit se můžete na 110 kilometrů perfektně upravených sjezdovek, na kterých vydrží ošetřený sníh po celý den a je neustále udržován. Středisko nabízí sjezdovky všech obtížností, takže si na své přijde opravdu každý. Naleznete zde přes 30 km modrých, 69 km červených a 11 km černých sjezdovek, navíc je zde možnost jízdy volným terénem, což ocení ti odvážnější, kteří potřebují adrenalin i na dovolené. Na vrcholky sjezdovek vás vyveze 30 vysoce moderních sedačkových lanovek nebo lyžařské vleky, navíc při jízdě nahoru se budete kochat překrásnými přírodními scenériemi.

Kromě toho nabízí Nassfeld širokou paletu služeb k odpočinku i zábavě. Ve středisku se nachází i prostory pro freeride, zábavní parky, také snowpark a využít můžete i oázy odpočinku s pohodlnými lehátky, které lákají ke kochání se již zmiňovanými panoramaty. Samozřejmostí jsou i servisní střediska.

Bonus navíc: Nassfeld patří k oblastem s největším počtem hodin slunečního svitu v celých Alpách.

PRO TY NÁROČNĚJŠÍ


Livigno je jedno z nejmladších, ale již velmi populárních středisek, které se nachází **na pomezí Itálie a Švýcarska**. Cesta do tohoto střediska vám zabere přes 7 hodin

jízdy, pokud tedy bereme Prahu jako start a předpokládáme průjezdné dálnice. Livigno si získalo velký zájem turistů především díky svému nejmodernějšímu vybavení a skvělým podmínkám pro zimní aktivity. Středisko vyniká především rozmanitostí sjezdových tratí, je zde celkem 115 km sjezdovek všech náročností. Na vrcholky vás přepraví 32 vleků včetně kabinové lanovky a opravdu se nemusíte bát front, jelikož kapacita činí 46 460 osob za hodinu. Využití zde najdou i běžkaři, pro které je tu 40 kilometrů upravených tratí, jež vedou malebným údolím i po vrcholcích, ze kterých je dechberoucí výhled. Je zde i využití pro snowboardisty, pro které jsou zde dva super zařízené snowparks a U-rampa. Každoročně jsou tady připravené i skialpinistické trasy.

PRO OPRAVDOVÉ FAJNŠMEKRY

Ti, co rádi šustí po sněhu, ale ještě raději mají šustění peněz, by rozhodně měli vyrazit do proslulého **amerického Aspenu v Coloradu**, místa, kde je i největší počet celosvětových hvězd na metr čtvereční. Potkat zde můžete Goldie Hawn, Michaela Douglase s rodinkou, Jacka Nicholsona, Kevina Costnera, Charlie Sheena a mnoho další opravdových celebrit.

Městečko Aspen je obklopeno 4 lyžařskými centry, kam se pohodlně dostanete skibusy. Na 15 kilometrech východních svahů se rozprostírají čtyři oblasti: Aspen Mountain, Aspen Highlands, Snowmass a Buttermilk. Dohromady



PLÁNUJETE VYRAZIT ZA SNĚHEM, ALE NEHCETE ABSOLVOVAT DLOUHÉ FRONTY U VLEKŮ? POTOM ROZHODNĚ VYRAZTE ZA HRANICE ČESKÉ REPUBLIKY A VYZKOUŠEJTE SI FANTASICKÝ POŽITEK ZE ZIMNÍCH SPORTŮ, KTERÉ NABÍZEJÍ NAŠI SOUSEDÉ. MÁME TU PRO VÁS ČTYŘI ZARUČENÉ TIPY NA DESTINACE, KTERÉ ROZHODNĚ STOJÍ ZA TO, ABYSTE JE LETOS MĚLI V „HLEDÁČKU“.

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock

nabízejí 341 tras na více než 2 000 hektarech lyžařských a snowboardových terénů. Nejznámější ze čtyř jmenovaných a také nejstarší středisko je Aspen Mountain. Tak se jmenuje i hora, na níž se nacházejí převážně mírné sjezdovky pro začátečníky i rodiny s dětmi. Sousedící hřeben Aspen Highlands je spíše rezidenčním komplexem, kam lidé jezdí spíše za luxusním odpočinkem než za zimními sporty. Buttermilk leží o kousek dále a je pro lyžaře, kteří jsou jen svátečními sportovci. A nakonec svahy ve Snowmass pro lyžování a snowboarding pokrývají neuvěřitelných 3000 akrů a nechybí zde ani U-rampa či zábradlí pro jibbing. Tady si přijde na své opravdu každý milovník zimních sportů.

Vzhledem k vysokým průměrným sněhovým srážkám, cca 760 cm sněhu, a vysoké nadmořské výšce je zde zaručeně dobrá a stálá kvalita sněhu po celou sezonu.

Něco pro ženy: Pokud si neumíte odpustit nakupování ani o dovolené, tak zde budete naprosto nadšená, váš partner však o trochu méně. Naleznete zde obchody světových značek, jako jsou Dior, Vuitton, Prada, Gucci, Bvlgari atd.

NA JEDNODENNÍ LYŽOVAČKU

Pokud se vám nechce příliš daleko, ale máte chuť oprášit své lyžařské (ne)dovednosti, tak zamiřte na **Grosser Arber**

neboli Velký Javor. Ten se nachází v **Německu** v těsné blízkosti hranic s Českou republikou nad Bavorskou Rudou.

Mezi lyžaři je oblíbený pro svou všestrannost, nabízí ideální podmínky pro začátečníky i pro ty nejnáročnější. Lyžuje se zde na 9 sjezdovkách na téměř 15 km všech stupňů obtížnosti, které jsou denně upravované, uměle zasněžované a osvětlené, tudíž je zde i možnost večerního lyžování. Začátečníci tu mají k dispozici park ArBär-Kinderland s pojízdným kobercem a crossovou dráhou, mírně pokročilí ocení modrou Familienstrecke nebo náročnější Damenstrecke. Středně pokročilí lyžaři si užijí širokých červených sjezdovek s převýšením 320 m a nejnáročnějším jezdcům slouží černá závodní sjezdovka Weltcupstrecke, která se spouští přímo z vrcholu Arberu. I ti, co mají raději prkno než lyže, si přijdou na své ve snowboardovém parku, kde je i speciální 500 m dlouhé koryto speciálně pro snowboardisty. Nechybí zde ani sáňkařská trasa, která je dlouhá 1200 m. Lyžování bez front zajišťují tři vleky, dvě sedačkové lanovky a kabinová lanovka s celkovou kapacitou 7900 osob za hodinu. Orientace sjezdovek na severovýchod až severozápad zaručuje dobré sněhové podmínky. O kvalitě areálu na Velkém Javoru svědčí i to, že se zde jezdí každé dva roky Světový pohár v alpském lyžování. ■



» POZVÁNKA NA VÝSTAVU ONEN SVĚT

Až do 12. června příštího roku můžete navštívit výstavu *Onen svět* v Národopisném muzeu – Musaion v Letohrádku Kinských v Praze. Základní myšlenkou výstavy je přiblížit způsob, jakým se naši předkové v tradičním lidovém prostředí vyrovnávali s odchodem člena rodiny v rámci celé vesnické komunity. Výstava představuje návštěvníkům téma smrti v lidové kultuře přibližně v období 19. století. Toto téma zobrazuje v konkrétní formě – např. scéna smrti dítěte, ukázky lidového smutečního textilu, ukázky lidového umění a pověrečných prostředků, kterými se lidé bránili proti nemoci a smrti.



KUNSTKOMORA ANEB KABINET KURIOZIT VE STYLU RUDOLFA II.

Navazující na historii evropských kabinetů kuriozit se Kunstkomora snaží naplnit jejich základní myšlenku, kterou je v podstatě touha shromáždit bohatství světa v jedné místnosti. V Kunstkomoře Galerie Arcimboldo vedle sebe naleznete africké, evropské a asijské umění nejrozmanitějšího zpracování a stáří. Všechny objekty vystavené v malostranském kabinetu mají doložený svůj původ a stáří a z velké části pocházejí z českých sbírek, od českých sběratelů či významných Čechů pobývajících v uplynulých letech v zahraničí. Kunstkomora snoubí v jedno atmosféru galerie, muzea a luxusního butiků se starožitnostmi. Najdete ji v Lázeňské 9 v Praze 1.



» TIPY NA VÝLET NA MACOCHU BEZ DAVŮ

V MORAVSKÉM KRASU NASTÁVÁ OBDOBÍ, KTERÉ JE PRO MNOHÉ TÍM PRAVÝM MAGNETEM, OD LISTOPADU DO KONCE BŘEZNA, KDY ZÁSTUPY VÝLETNÍKŮ CITELNĚ PROŘÍDNOU. OSIŘELÉ SKALNÍ ROKLE, PRŮHLEDNÉ LESY BEZ LISTÍ, PRÁZDNÁ PARKOVIŠTĚ I ZAVŘENÉ KIOSKY DODÁVAJÍ MORAVSKÉMU KRASU PŘÁVĚ V TĚCHTO DNECH NEOTŘELÉ KOUZLO. MACOCHA A PUNKEVNÍ JESKYNĚ PATŘÍ K NEJVÝZNAMNĚJŠÍM TURISTICKÝM CÍLŮM V ZEMI, V LÉTĚ SI Tedy KRÁSNOU PŘÍRODU A KRAJINU BEZ SPOUSTY TURISTŮ PŘÍLIŠ NEUŽIJETE. NYNĚ JE VŠE JINAK. POVRCH MORAVSKÉHO KRASU UPADL DO POKLIDNÉHO ZIMNÍHO SPÁNKU A PUSTÝ ŽLEB JE OPRAVDU TĚMĚŘ PUSTÝ. V PODZEMÍ VŠAK VODA NEVYSCHLA A ZURČÍ POŘÁD STEJNÝM RYTMEM. PUNKEVNÍ I SLOUPSKO-ŠOŠŮVSKÉ JESKYNĚ JSOU I MIMO SEZONU STÁLE OTEVŘENÉ A NENÍ PROBLÉM SE NA PROHLÍDKU DOSTAT I BEZ OBJEDNÁNÍ PŘEDEM.



ZA STŘEDOVĚKEM DO DĚTENIC

CHCETE VYZKOUŠET, JAK SE ŽILO VE STŘEDOVĚKU? NAVŠTÍVIT STŘEDOVĚKOU KRČMU V DĚTENICÍCH, PÁR KILOMETRŮ OD JIČINA A NECELÝCH OSMDEŠÁT OD PRAHY. NÁVŠTĚVA OVŠEM NENÍ PRO SLABÉ NÁTURY! POČÍTEJTE S TÍM, ŽE V KRČMĚ VÁM BUDOU TYKAT A TAKÉ SLOVNÍK OBSLUHY NEBUDE NIJAK VYBÍRAVÝ. O PŘÍBORY SE ROZHODNĚ NEHLASTE, VŠE SE TOTIŽ JÍ RUKAMA. JÍDLO SE ZDE PŘIPRAVUJE NA OTEVŘENÉM OHNI. PIVO JE Z MÍSTNÍHO ZÁMECKÉHO PIVOVARU. PO DOBRÉM JÍDLE MŮŽETE NAVŠTÍVIT ZÁMEK DĚTENICE, KTERÝ NABÍZÍ NAPŘÍKLAD PROHLÍDKU OJEDINĚLÉ SBÍRKY ZBRANÍ MALTÉZSKÝCH RYTÍŘŮ, SBÍRKU LOVECKÝCH TROFEJÍ NEBO NE-TRADIČNÍ KVĚTINOVOU VÝZDOBU INTERIÉRŮ.



připravila: Renata Burešová, foto: archiv firem

» KNIŽNÍ NOVINKY

SEX A JINÉ CITY

Spisovatelská hvězda ze Slovenska Eva Urbaníková vydala další knihu, kterou přečtete jedním dechem. Tentokrát jsou to pikantní povídky o vztazích mezi mužem a ženou! Hlavní hrdinkou knihy je Alice, která prožívá mnoho vztahů se spoustou mužů a stále hledá toho pravého. Jde ve vztahu o sex, nebo o city? Jsou city nutné k sexu? Nebo ze sexu vzniknou city? Kniha je inspirována úspěšným slovenským seriálem Panelák. Vydalo Motto. Cena: 199 Kč



DÍVKA S DEVÍTI PARUKAMI

Jednadvacetiletá Sophie onemocní rakovinou a přes noc se jí tak změní život k nepoznání. Naštěstí má dobré přátele i rodinu a hlavně nezlomný optimismus a touhu žít! Aby si Sophie zachovala alespoň část „normálního“ života, a zpočátku hlavně proto, aby zakryla ztrátu vlasů, pořizuje si paruky. S každou z nich získává trochu jinou identitu, o něco víc lehkosti, hravosti, bezstarostnosti, stává se jiným člověkem. A všechno si pečlivě zapisuje, až postupně vznikla tato kniha. Vydala Mladá fronta. Cena: 249 Kč



KUCHAŘKA PRO MÉHO MUŽE

Tato kuchařská kniha Veroniky Zemanové obsahuje skvělé recepty na polévky, hlavní chody i sladká jídla a velmi podrobné pracovní postupy včetně postupových fotografií a obrázků výsledných pokrmů. Veronika s láskou, bez jakéhokoliv poučování a peskování poradí, co uvařit, když zůstane chlap sám doma, když chce uvařit pro ženu, pro partu kamarádů nebo bandu dětí nebo když se rozhodne něco málo shodit. Ženy do ní můžou vepsat věnování, do každého receptu pak osloven! Vydal Smart Press. Cena: 499 Kč



» HUDEBNÍ NOVINKY

HELENA VONDRÁČKOVÁ

V září tomu bylo 50 let od vydání první písně a zároveň velkého hitu Červená řeka, který odstartoval oslnivou kariéru české popové hvězdy Heleny Vondráčkové. Vydavatelství Supraphon připravilo k tomuto jubileu 2CD Best Of The Best, které mapuje všechny hudební etapy této špičkové zpěvačky. Jde o kolekci největších hitů od roku 1964 až po současnost. Celkem 41 písní v originálních verzích přináší všechny nejoblíbenější nahrávky H. Vondráčkové.



LENNY KRAVITZ

Lenny Kravitz vydal své desáté studiové album Strut. Jak sám říká, nová deska je skutečně rokenrolová, je syrová, má duši a vznikla velmi rychle. Je návratem ke kořenům, jež na hudbě tolik miluje. Kravitz hraje na albu na kytaru, basu, klávesy, bicí a perkuse. Během své dvacetileté kariéry prodal více než 38 milionů alb po celém světě.



» FILMOVÉ NOVINKY

POHÁDKÁŘ

Film vypráví jedinečný, ale svým způsobem mnohými z nás zažívaný „banální“ příběh. Milostný příběh muže osudově spojeného se dvěma ženami. Příběh o vášni, touze, podvodu a lži a věčném odpouštění vznikl podle knihy populární spisovatelky Barbary Nesvadbové. Má podobu takřka detektivního příběhu. Kapitán Rott pátrá po totožnosti těla nalezeného v řece. Díky tomu se dostává doprostřed příběhu muže, který si prostřednictvím lži budoval vlastní svět a díky tomu dokázal žít dva odlišné životy. Režie: Vladimír Michálek. Hrají: Jiří Macháček, Aňa Geislerová, Eva Herzigová, Anna Linhartová, Jiří Dvořák, Mariana Kroftová, Matěj Hádek, Gabriela Mičková další.



SOUDCE

Úspěšný právník Hank Palmer se vrací do svého rodného města na pohřeb matky. Po návratu ale zjistí, že je jeho otec, městský soudce, podezřelý z vraždy. Co musí Hank, kterého hraje Robert Downey Jr., udělat, aby mu pomohl? Palmer se rozhodne zjistit pravdu a v průběhu pátrání obnovuje spojení s rodinou, od které před lety odešel. Režie: David Dobkin. Hrají: Robert Downey Jr., Vera Farmiga, Leighton Meester, Vincent D'Onofrio, Dax Shepard, Billy Bob Thornton, Robert Duvall, Melissa Leo, Sarah Lancaster a další.



» DVD

10 PRAVIDEL, JAK SBALIT HOLKU

Hlavní hrdina nové filmové komedie Marek je typickým příkladem mladého mimoně žijícího ve vlastním vesmíru. Je to chytrý a milý student astrofyziky, jehož největší láskou jsou hvězdy a také horoskopy. Jeho dráhu mu však jednoho dne překříží dívka snů a Marek se zamiluje tak beznadějně, že ve škole není schopen ani udělat zkoušky. V tento moment se do věci vkládají jeho odhodlaní přátelé. Rozhodnou se povolat na pomoc a zasvětit do Markových problémů jeho otce, který je úspěšným vydavatelem řady bestsellerů na téma: Jak získat ženu. Společně pak začnou Markovi připravovat velkou strategickou hru, díky níž by se mu mělo podařit najít cestu k milované dívce. Režie: Karel Janák. Hrají: Matouš Ruml, Kristína Svarinská, Miroslav Donutil, Jakub Prachař, Jan Dolanský, Petr Buchta, Ladislav Županič, Anna Šišková, Radim Uzel, Veronika Kubařová a další.



AMERICKÁ KRÁSA

Na první pohled jsou Burnhamovi šťastnou rodinou, jejíž život je zalit sluncem. Mají pohodlný dům, luxusní auto, půvabnou dospívající dceru, která studuje na dobré škole, a oni sami jsou úspěšní ve svém povolání. Ve skutečnosti je ale všechno jinak. Obraz dokonalosti matce Carolyn a dceři Jane neustále kazí otec Lester.



Není tím ramenatým, snědým „plejbojem“, a co je horší, začíná stále častěji dávat najevo, že se mu nedaří a že je nespokojený se svým životem. Dokud jen odmítá roli, kterou stovky jemu podobných odevzdaně hrají, aby měli klid, je to pro rodinu sice obtížné, ale únosné. Ještě včera nerozhodný a zakříknutý Lester se ovšem rozhodne „krizi středního věku“ řešit nečekaně radikálně. Režie: Sam Mendes. Hrají: Kevin Spacey, Anette Bening, Thora Birch, Wes Bentley, Mena Suvari, Peter Gallagher, Alison Janney, Chris Cooper, Scott Bakula, Sam Robards, Ara Celi a další.



LUŠTĚTE A VYHRÁVEJTE!

Nejztracenější den našeho života... (tajenka)

Chamfort Sebastian Roch

POMŮCKA: BUICK, ESSO, LT, OAK, TEAK	OBJETÍ	DRUH LITERATURY		KYSELÁ POCHUTINA	STARÉ ČESKÉ PLÁTIDLO		LÁTKY NA KLOBOUKY	MÍT SCHOVNOSTI	ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ		KOMPAKTNÍ DISK ANGLICKÁ ZKR.	JIHO- ASUSKÝ STROM		TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.	NEVIDOUČÍM ZPŮSOBEM	RYCHLE PEČENÝ ŘÍZEK
OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR.			OBCHODNÍ DŮM ZKR.			PŘÍPRAVEK NA ODMĚSTĚNÍ				POČÍTAČOVÝ TOMOGRAF MED. ZKR.			TECH. SPRÁVA SLUŽEB			
OSTNATÉ VYBĚŽKY			ZNAČKA DECITUNY			ZKR. UMĚL. ŠKOLY				VÝSTRÁH			KATEDRA CHEMIE			
1. DÍL TAJENKY						NÁSILNÁ VNĚKŮTÍ				VELKÝ PYTEL				HOLANDSKÁ ŘEKA		
ELEKTRO- MONTÁŽNÍ ZÁVOD ZKR.			BLOUDIT						DUB ANGLICKY				ZNAČKA KILO- PASCALU			
ZDRHO- VADLO			PRVNÍ PRI- VATIZAČNÍ FOND					SPZ RYCHNO- VA N. KN.					VOLÁNÍ			
AMERICKÝ HEREC			OBRUBA OBRAZU					VODNÍ NÁDRŽ					VDEČNOST			
			ČÁST POSTELE			PŘÍTOK MORAVY				VÝMĚSKY OKA			KÓD LITVY			ZNAČKA AUTO- MO- BILU
	VZEZŘENÍ					ZÁKL. VOJ. SLUŽBA				ÚTOKY						ARMÁDA SPÁSY ZKR.
		POKRÝVKY HLAV														
		SÍT ČERPA- ČÍCH STANIC					ZENSKÉ JMÉNO 8. 4.							HOVOROVÝ SOUHLAS		
							VPÁD				ZVUK TROUBENÍ			BĚH KONĚ		
PŘEDLOŽKA			IN. FOTBAL. VÍZKA										SMYSL PRO ELEGANCI			
			JM. HERCE GIBSONA			ODEBRATI EXPRESNÍ POŠTA ZKR.							ŠKODLIVÝ MOTÝLEK			
2. DÍL TAJENKY																SUMERSKÝ BŮH VOD
DVAKRÁT SNIŽENÝ TÓN E						JMÉNO POLITIKA TOPOLANKA							PRUHY LÁTKY DO BOT			
JEDNOTKA ELEKTRIC- KÉHO NAPĚTÍ						POHYBY PO ODRAZU							LISTNATÝ STROM			

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

Lehká

Sudoku

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

Střední



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

Tajenku pošlete na e-mail: redakce@pesoperfecto.cz do 31. 12. 2014. Nezapomeňte uvést celé jméno, adresu a z důvodu úspěšného doručení případné výhry i své telefonní číslo.

Výherci z minulého čísla: Pavel Šimek - Liberec, Jana Glovačková - Brandýs nad Labem, Gabriela Štauberová - Stráž nad Nežárkou.



PŘEDPLAŤTE SI PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

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

JAK OBJEDNÁVAT?



1) POMOCÍ KUPONU

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

2) TELEFONICKY

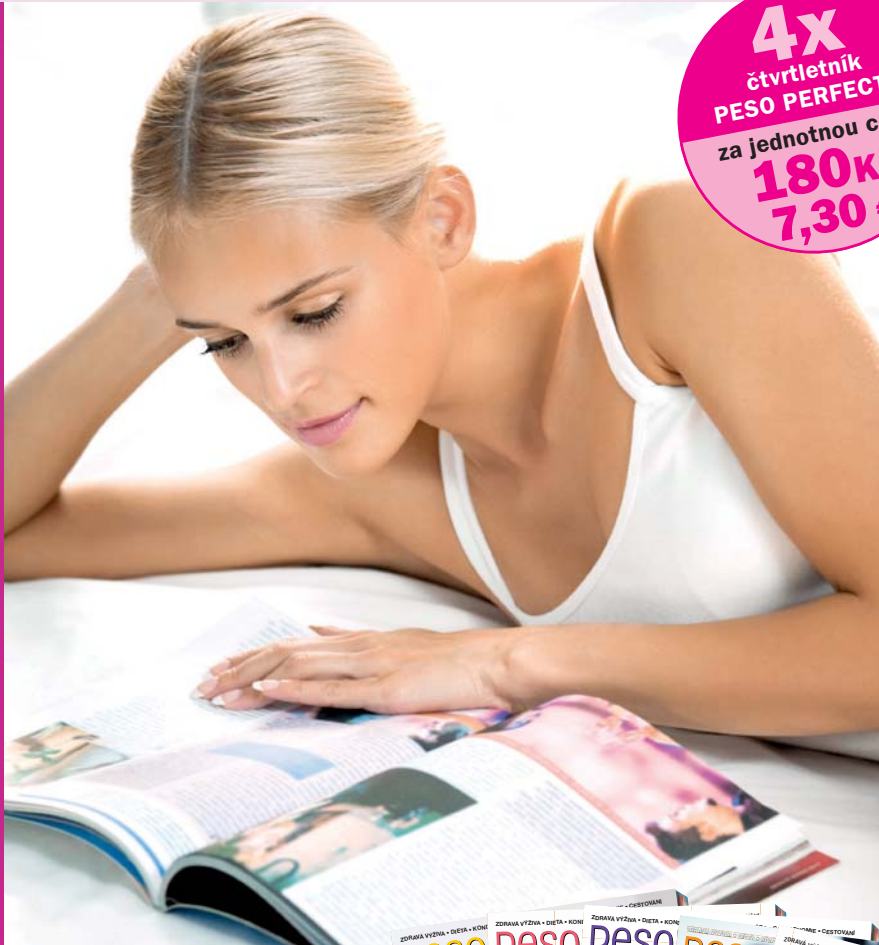
Zavolejte na telefonní číslo: **+420 734 754 069**, kde s vámi vyplníme vaše údaje.



3) E-MAILEM

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

4x
čtvrtletník
PESO PERFECTO
za jednotnou cenu **
180 Kč
7,30 €



OBJEDNACÍ KUPON

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

Jméno* Příjmení*

Adresa:

Město* PSČ*

Ulice* č. p.*

Tel. číslo e-mail

Předplatitel z ČR Předplatitel z SR

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

*Povinné údaje. **Cena je včetně poštovního a balného.



OBJEDNEJTE SI

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



ČESKÁ REPUBLIKA

BENEŠOV

Žyršova 175, 256 01 Benešov,
tel.: 725 425 192,
benesov@naturhouse-cz.cz

BEROUN

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

BRANDÝS NAD LABEM

F. X. Procházky 491, Brandýs nad Labem,
tel.: 313 771 112,
brandys@naturhouse-cz.cz

BRNO

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

Náměstí Svobody 13, 602 00 Brno 2,
tel.: 513 034 986,
naturhouse.brno@email.cz

BŘECLAV

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

ČESKÉ BUDĚJOVICE

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

ČESKÁ LÍPA

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

DĚČÍN IV

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

FRÝDEK-MÍSTEK

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

HRADEC KRÁLOVÉ

Havlíčkova 401, 500 03 Hradec Králové 3,
tel.: 493 034 533,
pokladnahk.mirabellis@email.cz

HAVÍŘOV

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

HODONÍN

Masarykovo náměstí 393/8, 695 01 Hodonín,
tel.: 778 022 990,
hodonin@naturhouse-cz.cz

CHEB

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

CHOMUTOV

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

CHRUDIM

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

JABLONEC NAD NISOU

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

JINDŘICHŮV HRADEC

Růžová 42, 377 01 Jindřichův Hradec,
tel.: 383 134 128,
hradec@naturhouse-cz.cz



JIHLAVA

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

KLADNO

T. G. Masaryka 98, 272 01 Kladno 1,
tel.: 313 034 896,
kladno@naturhouse-cz.cz

KARLOVY VARY

Moskevská 1010/18, 360 01 Karlovy Vary,
tel.: 724 946 241,
karlovy.vary@naturhouse-cz.cz

KOLÍN

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

KROMĚŘÍŽ

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

LIBEREC

OC Forum,
Soukenné náměstí 2a/669, 460 80 Liberec 1,
tel.: 485 103 059,
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 21/110, 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,
Fajtlova 1090/1, 161 00 Praha 6,
tel.: 725 582 751,
sestka@naturhouse-cz.cz

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

Rumunská 122/26, 120 00 Praha 2,
tel.: 222 522 652, 734 300 186,
naturhouse.rumunska@email.cz

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

Zbraslav,
Poliklinika, Žitavského 497, 156 00 Praha 5,
tel.: 273 132 775,
zbraslav@naturhouse-cz.cz

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

Milady Horákové 479/19, 170 00 Praha 7,
tel.: 234 099 997,
miladyhorakove@naturhouse-cz.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.: 273 132 776,
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

NC Eden,
Vršovická 1527/68b, 101 00 Praha 10,
tel.: 273 132 617,
eden@naturhouse-cz.cz

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

Vítězná nám. 829/10, 160 00 Praha 6,
tel.: 725 955 209,
dejvice@naturhouse-cz.cz

PŘÍBRAM

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

PŘEROV

Wilsonova 154/8, 750 02 Přerov,
tel.: 583 034 139,

naturhouse.prerov@seznam.cz

STRAKONICE

Kochana z Prachové 119, 386 01 Strakonice,
tel.: 383 134 384,
strakonice@naturhouse-cz.cz

TÁBOR

náměstí Františka Křižíka 496, 390 01 Tábor 1,
tel.: 381 210 223,
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

TŘINEC

1. Máje 539, 739 61 Třinec,
tel.: 558 341 386,
trinec@naturhouse-cz.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



SLOVENSKO



BANSKÁ BYSTRICA

PASAŽ, Dolná 19, 974 01 Banská Bystrica,
tel.: +420 273 132 614,
banskabystrica@naturhouse.sk

BRATISLAVA

NC Centrá, Metodova 6, 821 08 Bratislava,
tel.: 0911 905 770,
naturhouse.central@gmail.com

KOŠICE

OC Cassovia, Pri prachárni 4/OC, 040 01 Košice,
tel.: 0556 461 614,
naturhousekosice@gmail.com

OC Galeria shopping,

Toryská ulica, 040 11 Košice,
tel.: 0553 812 293,
naturhousekosice@gmail.com

LEVICE

Ivana Krasku 20, 934 01 Levice,
tel.: 0904 925 500,
naturhouse.levice@gmail.com



NOVÉ ZÁMKY

M. R. Štefánika 14, 940 61 Nové Zámky,
tel.: 0948 279 972,
naturhouse.nz@gmail.com/zoznam.sk

PEZINOK

M. R. Štefánika 27, 902 01 Pezinok,
tel.: 0911 470 061,
pezinok@naturhouse.sk

PREŠOV

Floriánová 2, 080 01 Prešov,
tel.: 0948 376 060,
naturpre1@gmail.com

PÚCHOV

Moravská 682/3, 020 01 Púchov,
tel.: 0915 353 459,
puchov@naturhouse.sk

SEREDĚ

Parková 4605, 926 01 Sereď,
tel.: 0915 772 793,
naturhouse.sered@gmail.com

ŠALA

Nitrianská 6A/2254, 927 05 Šala-Veča,
tel.: 0948 279 972,
naturhouse.sala@gmail.com

TOPOĽČANY

M. R. Štefánika 2288/17, 955 01 Topoľčany,
tel.: 0948 972 279,
naturhouse.to@gmail.com

TRENČÍN

Vajanského 150/6, 911 01 Trenčín,
tel.: 0948 571 693,
naturhouse.trencin@zoznam.sk

TRNAVA

OC Galéria TESCO,
Veterná 40, 917 01 Trnava,
tel.: 0911 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 najbližšej dobe otvoríme výživovú poradňu
NATURHOUSE v Galante.





**VE VAŠÍ
POBOČCE
NATURHOUSE
V LEDNU
2015!**

**VĚDĚLI JSTE, ŽE...
POTRAVINY MUSÍTE
I SPRÁVNĚ KOMBINOVA
T? CO S ČÍM JÍST TAK,
ABYCHOM Z JÍDLA
VYTĚŽILI CO NEJVÍC?**

**EXTRA:
OČISTNÉ KÚRY. OSOBNÍ
TIPY NAŠICH SPECIALISTŮ
NA ZDRAVOU VÝŽIVU**

**MÓDA:
SPECIÁL PRO TY,
KTERÉ JEŠTĚ NEMAJÍ
VELIKOST „S“**

**PSYCHO:
WORK-LIFE BALANCE:
JAK MÍT PRÁCI A OSOBNÍ
ŽIVOT V ROVNOVÁZE?**

**PROFIL:
MILA JOVOVICH**



Cereálie DIETESSE.3

pro lehkou a zdravou snídani!

První cereálie na trhu bez přidaných cukrů, solí, stabilizátorů a éček



**Obsahují ovesné otruby,
které jsou bohaté na
cenné látky:**

- ❖ vlákninu,
- ❖ inulin,
- ❖ CLA,
- ❖ vitamín C,
- ❖ vitamíny skupiny B,
kyselinu listovou
a mnoho dalších.

Použití:

- ❖ Vmíchejte 3 polévkové lžíce do zakysaného mléčného produktu.

Tip:

- ❖ Můžete přidat ovoce, semínka nebo ořechy.



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz



K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE


NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Chci ploché břicho!

Řešení pro muže i ženy

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



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz

