

S...ie[®]

*PŘIVOLEJTE
SI ŠTĚSTÍ!*

**Každodenní rituály
pro hezčí rok 2020**

*PRONAJMU
DĚLOHU.*

Zn.: Levně!

*KONEC
ROKU?
OSLAVTE
SAMA SEBE!*

**Je čas
si poděkovat**

*JAK SE
OVLÁDNOUT
A NEMLSAT*

*VYSTRČTE
DRÁPKY!*

**Ladnost šelmy
vám zajistí
zvířecí potisk**

CENA: ČR 54 Kč / SK 2,59 €



LISTOPAD–PROSINEC 2019

Maximálně vyladěná rodinná zimní dovolená




Landal

LANDAL MARINA LIPNO

Kontakt:

+420 601 324 456

info@landal.cz

www.marina-lipno.cz



Rezervujte si
pobyt
ještě dnes!

OBSAH

LISTOPAD–PROSINEC 2019



Na titulní straně
Foto: Shutterstock, Inc.

14

Alternativní vesmír
Seznamte se
s novou couture
kolekcí Guo Pei.



18

Výstrče dráčky!
Ladnost šelmy vám
v zimních měsících
zajistí zvířecí potisk.



20

V druhé kůži
Představujeme
vám nejžhavější
trendy pro
zimní 2019.



27

Péče o pleť v zimě
V období mrazu,
sněhu a přetopených
místností trpí
pokožka nejvíce.



76

Znamení a Vánoce
Jak Vánoce prožívají
různá znamení
zvěrokruhu?



112

Boho Christmas
Pustte do svého
obývacího odvázné
barvy!



128

Sladké a veselé
Zakončete
starý rok
výbornými
dezerty.





NAŠE TADY A TEĎ

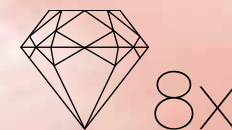
Nejkrásnější čas v roce se nám pomalu, ale jistě blíží. Všude kolem sebe vidíme nádherně vyzdobené výlohy obchodů, z rádia slyšíme vánoční koledy a je nám obecně tak nějak krásně u srdce. Zkuste se alespoň tentokrát na chvíli zastavit. Nepřemýšlejte nad tím, zda máte nakoupené všechny dárky, jestli je napečeno minimálně deset druhů cukroví, které milují vaše děti, nebo jestli musíte doma ještě něco uklidit.

Vypněte televizi, uvařte si čaj nebo si dejte skleničku vína, posaďte se do křesla a sledujte, jak si hrají vaše děti. Nezapomínejte se tím, co by bylo kdyby, proč bylo, co bylo nebo co by mohlo být jinak. Vypusťte myšlenky na minulost i na budoucnost. Tíše sedíte a užíváte si ten jedinečný okamžik svého tady a teď... No není to krásná?

Krásné svátky plné přítomných okamžiků vám přeje
Jana Militká

PRIM
CZECH MADE

OLYMPIA DIAMOND



Velmi elegantní hodinky PRIM Olympia Diamond, které uchvátí svým jemným zpracováním a čistým provedením. Dámské módní hodinky osazené 8 diamanty v ciferníku.

Hodinky vhodné pro společenské akce, ale také jako krásný každodenní šperk.

www.prim-hodinky.cz

Výrobce hodinek PRIM je firma MPM-QUALITY v. o. s., držitel certifikátu CZECH MADE.

SEXY ČTYŘICET
Sofie

Vydavatel
ESPRIT BOHEMIA s.r.o.

REDAKCE
SOFIE, SEXY ČTYŘICET
E-mail: redakce@casopissofie.cz
www.casopis-sofie.cz

Šéfredaktorka
Jana Militká

Redaktoři
Běla Gabrielová, Jana Chrástková,
Sára Kleinová, Jana Micková,
Jana Páleníková, Soňa Pařížská,
Olga Strnadová

Jazykový korektor
Radka Vávrová

FOTOSTUDIO
Fotograf
Richard Nowak

Fotoprodukce
Pavčina Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová

VÝROBA
Grafická úprava
Irena Hnídková, Marcela Klimešová,
Daniela Winklerová

Produkce
Dominika Křozová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ
Hlavní účetní
Zdena Synková

Účetní
Marcela Nováčková

PŘEDPLATNÉ

Zákaznický servis, objednávky
www.espritbohemia.cz/predplatne, tel.: 774 496 494

DISTRIBUCE

Mediaprint & Kapa Pressegrasso, spol. s r. o.,
STRAPER s.r.o.
Nezávislé retailové řetězce

Auditor nákladu Price Waterhouse Coopers

Tisk Triangl, a.s.

Registrace ISSN 1805-9287, MK ČR E 21248
Ochranná známka ÚPV-ČR, č. z. 338209

ESPRIT BOHEMIA s.r.o.

vydavatelství magazínů B2B, B2C
V Úhlu 6/638, 141 00 Praha-Michle
E-mail: info@espritbohemia.cz, www.espritbohemia.cz

ADRESA REDAKCÍ

Skořicová 257/7, 104 00 Praha 10
Tel.: 602 394 834

SOFIE, SEXY ČTYŘICET

E-mail: redakce@casopissofie.cz, www.casopissofie.cz

Sofie Bydlení

E-mail: redakce@sofiebydleni.cz, www.sofiebydleni.cz

PERFECT WOMAN časopis perfektní ženy

E-mail: redakce@perfectwoman.cz, www.perfectwoman.cz

ESTETIKA MEDIKA

E-mail: redakce@estetika.cz, www.estetika.cz

TVOŘÍME s láskou

E-mail: redakce@casopistvorime.cz, www.casopistvorime.cz

RITUALS, Cesta životem

E-mail: redakce@ritualsmedia.com, www.casopisrituals.cz

On-line PrimaŽena.cz

E-mail: redakce@primazena.cz, www.primazena.cz

B E O S H P E R M I T A



KLINIKA PLASTICKÉ CHIRURGIE

ZASLOUŽÍM SI
NEJLEPŠÍ

OBLIČEJ

PRSA

BŘICHO

NOHY

Tým špičkových
plastických chirurgů

Tisíce provedených zákroků

Lékařská péče
24 hodin denně

Více než dvacet let
zkušeností

Špičkové vybavení sálu

Osobní a lidský přístup

Ubytování v BODY
penzionu v komplexu kliniky

BODY klinika plastické chirurgie s.r.o.

Údolní 8a, 602 00 Brno | 549 213 660, 604 525 035 | www.bodyestet.cz

Foto: Dolce & Gabbana

Uhrančivý Daniel Craig

*První blondatý představitel
Bonda se v listopadu ukáže
v nové komedii Na nože.*

Foto: archiv redakce



Cupcake: Velká knížka o malém dortíku

Knižka je primárně určená všem, kteří mají touhu sami něco dělat, tvořit, péct, vymýšlet vlastní recepty a kombinace nebo třeba podnikat. Dvě třetiny obsahu tvoří samotná dortíková část, nečekejte však klasickou kuchařku. Kniha je pojatá velice kreativně. Cupcakes jsou o hravosti, a tak Lelí recepty rozdělila na samostatné kapitoly korpusů a krémů. Pomocí doporučení nás učí, jak je vzájemně kombinovat, dochutit různými náplněmi, krásně nazdobit krémem nebo dekoracemi z potahové hmoty.

Šťastný nový rok

Láska má mnoho podob, a nakonec si najde každého. Příběh začíná těsně před Vánocemi a končí na Nový rok. Odehrává se v pohádkově zasněžených Vysokých Tatrách, kde se na jednom místě sejde parta kamarádek, jejich blízcí i úplní cizinci. Během několika dní dovolené bude někdo z nich čelit především trapasům, jiný zas životním výzvám nebo změnám, někdo bývalým a jiný naopak budoucím láskám. Na všechny bez rozdílu ale čeká řada romantických a komických situací a jedno velké překvapení.

V kinech od 26. 12.



Špindl 2

Silvie je úspěšná lékařka a věří, že konečně našla recept i na šťastný vztah. Renata je manželka známého spisovatele, ve svých kurzech dodává dalším ženám odvalu a sílu k lepšímu životu, ale v jejím vlastním životě jeden osudový prvek schází. Herečka a tanečnice Eliška stojí na začátku slibně rozjeté kariéry, ale komplikuje se jí vztah s přítelem – muzikantem... A chlapi z horské služby jsou vždy připraveni pomoci. Kde jinde by se všechny příběhy mohly protnout a vyřešit než v zasněženém Špindlu.

V kinech od 5. 12.



Bezpečnostní slavnosti

Jste celiak nebo ho máte v rodině? Nebo jste se jen rozhodli vyzkoušet stravu bez obsahu lepku a otestovat, zda a jak prospěje vašemu zdraví? V tom případě vás tato kniha bude určitě zajímat.

I když je v ní vše bezpečnostní, jednotlivé pokrmy i celá menu budou chutnat všem strávníkům bez rozdílu. Galerie bezpečnostních receptů vám umožní vybrat si právě to, na co máte chuť, ať už je to slané, nebo sladké – a to vše bez obav o zdraví. Bavte se, jezte a užívejte si přehledku skvělých chutí!



Last Christmas

Kdyby Bridget Jonesová hledala ještě větší zoufalou, než je ona sama, v Kate (Emilia Clarke) by se určitě trefila do černého. Ta holka sice vypadá jako roztomilý díblík, ale ve skutečnosti je magnetem na špatná rozhodnutí všeho druhu – nerozumí si s vlastní rodinou, nevyzná se sama v sobě, neumí si najít normálního chlapa, a navíc pracuje v obchodě s vánočními potřebami. To se pozná tak, že chodí v asexuálním skřítkovském kostýmku, neustále cinká rolničkou a v hlavě jí pořád jede vánoční hit George Michaela „Last Christmas“. Přitom přesně před rokem balancovala mezi

životem a smrtí, když podstoupila velmi komplikovanou operaci. Jeden by řekl, že si té „druhé šance“ bude víc vážit, ale Kate je evidentně všechno fuk. Okázale kašle na všechno a na všechny a životem proplovává cestou nejmenšího odporu. Pak ale potká Toma (Henry Golding), trochu záhadného mladíka, který se jí čím dál víc začne plést do cesty a do života. A i když je Kate odhodlaná pokračovat ve svém dosavadním stylu života, vlivem tohoto kluka, vánoční atmosféry a magického Londýna začne její předčasné okoralé srdce velmi rychle tát.

V kinech od 23. 11.

Na Větrné hůrce

*Napínavý příběh o velké lásce i velké nenávisti je prvním a jediným románem Emily Brontë. Vše začíná tím, že se starý otec rodiny Earnshaw ujme sirotka Heathcliffa. Zatímco jeho syn Hindley vetřelce odmítá, dcera Kateřina ke zvláštnímu chlapci vášnivě přilne. Když však děti dospějí, Kateřina dá přednost konvenčnímu manželství. Zrazený Heathcliff odchází, jeho touha po pomstě ale zasáhne i ty, kteří se dosud nenarodili... Adaptaci slavného románu o svobodě, lásce i pomstě můžete spatřit **od 23. 11. ve Švandově divadle.***



Ženská na vrcholu

Trochu svérázná svobodná matka, úspěšná majitelka biokavárny Helena (Anna Polívková), odjíždí na popud své tety Ely (Jana Krausová) s nadšeným osmiletým synem Mikulášem strávit advent na horách, aby se tak vyhnula svému citovému problému. Díky své roztržitosti a hře osudu se ocitá ve vysokohorské chatě Samota. Tam potkává dva muže, ač o žádné seznamování opravdu nestojí. Jedním je horal a milovník adre-

nalinových sportů Richard (Martin Dejdar) a druhým jeho bratr (Marek Němec), vážený člen horské služby, ale hlavně milovník žen a zábavy. Tahle nesourodá partička se ve sněhém zapadane Samotě rozhodně nenudí. A to Helena ještě netuší, že její starostlivá milující matka (Jana Preissová) donutí protestujícího otce (Bolek Polívka), aby vyrazili na hory za nimi. Jsou Vánoce a rodina musí být přece pohromadě!

V kinech od 7. 11.



THE
GRAND MARK
PRAGUE

Výjimečné prostory
pro společenské události, oslavy,
svatby, konference nebo večírky

Speciální Vánoční
a Silvestrovské menu
v restauraci Le Grill

Možnost zakoupení
dárkových voucherů

Prožijte nezapomenutelné
okamžiky přímo v srdci Prahy!



Móda
SEXY ČTYŘICET
Sofie®

Hvězdou VEČERA

*V šatech Alexis Mabilie se
budete cítit jako královna.*

12 | SOFIE

Foto: archív redakce



KLENOTA

ŠPERK JAKO DÁREK

Ateliér KLENOTA • Bílkova 19, Praha 1 • www.klenota.cz



Alternativní VESMÍR

*Seznamte se s novou couture
kolekcí Guo Pei,
která představuje posmrtný život.*

Celá kolekce je určena pro nejvýznamnější duše,
které se dosud zrodily. Inspirace historií a nábo-
ženstvím je patrná, zvláště u církevních rouch,
renesančních šatů, koktejlových šatů z padesátých
let nebo objemných sukní připomínajících ty, které
nosila Marie Antoinetta.



KORBIČKA
ŠPERKY



Vyrábím šperky,
o kterých lidé sní



KORBIČKA ŠPERKY / SHOWROOM PRAHA
SENOVÁŽNÉ NÁMĚSTÍ 1565/16
PRAHA 110 00, ČESKÁ REPUBLIKA

WWW.KORBIČKA.COM



Zlaté
náušnice,
Elisabetta
Franchi.



Hedvábný
top,
Alexis.



Peplum
top, Lake
Studio.



Kalhoty
s vysokým
pasem,
Elisabetta
Franchi.



Šaty zdobené
knoflíky,
Elisabetta
Franchi.



Kabelka se
zrcadlovým
efektem,
L'Afshar.



Saténové
lodičky
s mašlí,
Christian
Laboutin.

Must have

LETOŠNÍ PODZIM ROZJEĎTE
VE VELKÉM STYLU.

*Zapomeňte na pochmurné počasí
a rozzařte své okolí originálními
a úchvatnými modely v zářivých
a metalických barvách.*



Metalické
kalhoty,
Golden
Goose.



Vlněný
blazer,
Balmain.



Lodičky se
zrcadlovým
efektem,
Gianvito
Rossi.



Asymetrické
šaty, Rosario.

Text: Jana Miličková, foto: archiv firm

MATRIX
by Jitka Klett
jittkaklett.com





Vystrčte DRÁPKY

Ladnost šelmy vám v zimních měsících zajistí zvířecí potisk.

Vpusťte do svého šatníku ne-
spoutanou divočinu a probudte
v sobě šelmu! Nechte se zlákat
poutavými ženskými modely,
které stylově ožíví váš outfit!

Text: Jana Milíčková, foto: archiv firm

WWW.LUISASPAGNOLI.COM



#IAMEVERYWOMAN

Luisa Spagnoli

ŽELEZNÁ 16, PRAHA
EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA

#IAMEVERYWOMAN
HAILEY CLAUSON
FALL WINTER 2019

MILAN, ITALY





Kabát zdobený
kožešinou,
Saks Potts.



Kožené
mini šaty,
Situationist.



Oversize
kabátek,
Balenciaga.



Trenčkotový
kabát, Prada.

V druhé kůži

*Seznamte se s nejžhavějšími
trendy pro zimu 2019.*

Kožená sukně či kalhoty vás v zimě nejen zahřejí, ale současně vám dodají punc odvážné ženy. Noste je spolu s tyrkysovými odstíny a vytvoříte neotřelou kombinaci.



Peplum bunda,
Alexander
McQueen.



Top s opaskem,
Alexander
McQueen.



Kožené
kalhoty
s rovným
stříhem,
Stand
Studio.



Kabelka
s ozdobnou
sponou,
Boyy.



Kotníčkové boty
s kožešinkou,
Alice + Olivia.

Text: Jana Milíčková, foto: archiw firm

Trendy Design

maxis®

KOMPRESNÍ
PODKOLENKY

PRO KAŽDODENNÍ
NOŠENÍ A CESTOVÁNÍ.

uni
sex

car

bus

train

plane



Kompletní nabídku kolekce TRAVEL
najdete na e-shopu
medi-expert.cz



maxis® travel
MAXIS COMPRESSION STOCKINGS



Zlaté náušnice s perlou

Náušnice ve tvaru kytiček jsou doplněny o diamant a sladkovodní perly. Šperk je vyroben ze 14k žlutého zlata a je z kolekce Yetel, **13 900 Kč, www.klenota.cz.**



Vánoční kolekce

Otevřený prsten z kovu Pandora Rose pokovený 14karátovým růžovým zlatem zdobí jedna čtvercová a dvě hruškovité kubické zirkonie, **2899 Kč, www.pandora.net.**



Korbička šperky

Mistrovské dílo může být vytvořeno pouze ruční prací, s užitím nejvyšších materiálů. Ručně vyráběné šperky na zakázku, **www.korbicka.com.**



Super podkolenky s dárkem

Podpůrné podkolenky Relax 280 den s vysokým obsahem bavlny jsou vhodné pro dlouhodobé nošení. Nyní s ponožkami z bio bavlny zdarma, **265 Kč, www.medi-expert.cz.**



Ručně vyráběné šperky na zakázku

Chcete být originální? Pak si poříďte ručně vyráběné šperky na zakázku. Jedině tak budete nosit výjimečný šperk zrozen z vaší jedinečnosti, **www.korbicka.com.**



JK Klett kolekce Matrix

Luxusní českou módní značku můžete najít v Praze, ve Slovanském domě, Na Příkopě 22 a v Premium Outlet Prague Airport, či online, **www.jitkaklett.com.**



Tradiční vánoční jarmark
na Slezskoostravském hradě.

Vánoce na hradě

14. PROSINEC 2019

 slezsko
ostravský
hrad  www.slezskoostravskyhrad.cz



Na tu pravou vánoční
atmosféru Vás naladí

Výstava betlémů

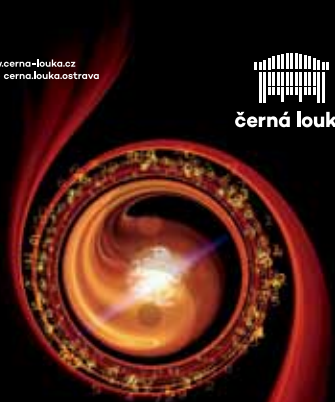
5. 12. 2019 — 5. 1. 2020

 slezsko
ostravský
hrad  www.slezskoostravskyhrad.cz

www.cerna-louka.cz
černá louka



černá louka



Dárky, přednášky, workshopy

Před— vánoční esoterika

29—30 LISTOPAD 2019

Kreativ podzim



 černá louka  www.kreativostrava.cz  www.cerna.louka.ostava

15—17 LISTOPAD 2019

Krása
SEXY ČTYŘICET
Sofie

**PEČUJTE
O SEBE**

*Kdy jindy
potřebuje vaše
pokožka péči víc
než právě v zimě.*



**JANSSEN
COSMETICS**



www.janssen-beauty.cz



Jak správně pečovat o pleť V ZIMĚ

Naučili jsme se věnovat zvýšenou pozornost péči o pokožku v létě, ale v zimě na ni často zapomínáme. Přitom v období mrazu, sněhu a přetopených místností trpí pokožka nejvíc z celého roku.

Text: Michaela Čeněšová, foto: archiv redakce

Během zimy se zejména pokožka na obličeji dostává denně do velmi nepříznivých situací, které jí ubližují a poškozují ji. Není tedy divu, že je suchá, citlivá, a dokonce bolestivá, začervenatá a šupinatá a doslova volá po pohlazení tou správnou péčí.

Hydratace je základ

Už jste to jistě slyšeli mnohokrát, ale opakování je matka moudrosti. Už dávno odborníci prokázali, že hydratační krémy je dobré používat i zimě a že při správném používání nedochází k namrzání kůže, jak se dříve tvrdilo. Ostatně pokožka sama po vláze volá velmi hlasitě, protože je podrážděná, vysušená a napjatá. Dostatečně hydratovaná pleť pak dokáže lépe odolávat nepříznivému počasí i suchému vzduchu v přetopených místnostech. Hydratační krém použijte ráno na očištěnou pokožku, a než vyjdete ven, nechte alespoň 20 minut působit. Máte-li pokožku hodně vysušenou, vyměňte lehký krém, na který jste zvyklá, za hutnější variantu s přírodními másly a oleji s větším promašťujícím účinkem. Ženy s mastnější pokožkou a rozšířenými póry by naopak měly sáhnout po speciálním krému pro svůj typ pleti. Jinak si zaděláváte na pořádné pupínky. Hydratační krém aplikujte také večer a během dne, když ucítíte, že se pleť nepříjemně stahuje a vysouší se. Pokud máte make-up, místo krému během dne používejte hydratační sprej, který nerozmaže líčení, ale dostane se do pokožky. Zabrání tak začervenání a pocitům horkosti v obličeji.

Hydratace ale není jen o promazávání pokožky, to už snad víte. K pečujícím přípravkům budete muset přidat také několik litrů vody, bylinkových čajů a také polévek, aby byla pokožka v pohodě. Ideální je také používat v místnosti zvlhčovač vzduchu, bude se tak lépe dýchat vám i pokožce. Do vody v nádržce můžete navíc přidat éterický olej na uklidnění, povzbuzení nebo jen svou oblíbenou vůni.

Nezapomínejte na UV faktor

Možná že na hory si krém s ochranným faktorem berete, ale používáte ho i v běžném životě? V zimě se přirozeně snižuje tvorba melaninu v kůži a sluneční paprsky mají díky tomu, že se odrážejí od sněhové pokrývky, větší sílu, než si myslíte. Hrozí

tak větší riziko, že si pokožku spálíte. Navíc nemusí být zrovna slunečno, UVA a UVB záření pronikne až z 80 % i přes mraky, a tak je potřeba chránit se i ve dnech, kdy je zataženo. Speciální péči věnujte nosu a uším, které z obličeje vyčnívají a jsou tak více náchylné ke spálení.

Pozor na horkou vodu

V zimě je pokožka citlivá a může jí ublížit ledasco, například časté mytí a sprchování horkou vodou. Ta pokožku vysouší a odstraňuje přirozený mastný film z jejího povrchu. Horká voda prokrvuje kůži, a navíc rozšiřuje póry, což ji činí ještě zranitelnější a náchylnější k chladnému počasí. Proto pokud si chcete dát teplou sprchu, udělejte to raději večer nebo minimálně dvě hodiny před tím, než půjdete ven, aby se kůže stačila vrátit do normálu.

Peeling a maska

Během roku je ideální provádět peeling jednou maximálně dvakrát týdně, v zimě bychom ale měli trochu ubrat. Citlivá pokožka je náchylnější k mechanickému poškození, a proto s ní zacházejte jako v rukavičkách. Peeling si dopřávejte dvakrát do měsíce, zato výživnou masku s ovocnými kyselinami si dejte líbit jednou týdně. Zasedlá a mdlá kůže díky ovocným kyselinám dostane nový jas a bude nadupaná vitaminy, které ji nejen zkrášlí, ale i chrání.

TIP: Avokádová maska na obličej

Avokádo je takovým zeleným zázrakem a je dobré nejen k jídlu, ale i na pokožku. Vytvořte si z něj masku na obličej. Budete potřebovat avokádo, které rozmačkejte na jemnou hladkou kaši, a přidejte lžici olivového oleje. Naneste na pleť a dvacet minut odpočívejte. Nakonec masku smyjte vlažnou vodou a namažte obličej hydratačním krémem.

Zvláštní péče pro rty

Rty v sobě nemají tuk, velmi rychle se proto vysouší, praskají a olupují se. Krém, kterým si mažete obličej, jim ale nepostačí, proto nezapomínejte na zvláštní péči o ně. Neustále při sobě noste hydratační balzám na rty a mažte se kdykoli jen chcete a potřebujete. Lepší je si pusu promazávat než olizovat. Naopak rtěnky a lesky nejsou to nejvhodnější, zvláště ty matné, protože rty naopak vysouší. □



Ha-Tha Move Balm
Bylinný balzám na lokty, kolena, kotníky a zápěstí zklidňuje po sportovní námaze, **229 Kč**, www.prirodniochod.cz.



Hair sleeping mask
Až se po 8 hodinách spánku probudíte, vaše vlasy budou hebké, poddajnější, bez krepátění a zbytečného zatížení, **135 Kč**, www.sephora.cz.

Pojďme OBJEVOVAT!

*Na vlasy, pleť, ruce či špičku nosu...
Vyzkoušejte chytré pomocníky, kteří
opravdu vyrážejí dech.*

Na nákupním seznamu pro tuto sezónu nesmí chybět noční masky pro zhební vlasového vlákna, ultra praktické jemné vonící mycí gely, chytré masky nebo víceúčelové oleje.

Deep Pore Cleansing Mask
Odstraňte z pleti nečistoty, objevte viditelně zmenšené póry a zářivější povrch pleti, **850 Kč**, www.kiehls.cz.



Effaclar Mask
Čistící maska pro redukci kožního mazu a minimalizaci pórů, **325 Kč**, www.dermocentrum.com



Clear-up strips
Náplasti k péči o T-zónu na sebe přichytí černé tečky a tím poskytnou pleti hloubkové čištění, **119 Kč**, www.dm.cz.



Sakura
Koupelová bomba, **150 Kč**, cz.lush.com.



Organic Shop Oil Mint & 7 Herbs
Organický mátoový olej osvěžuje pokožku, chrání ji a tonizuje, **218 Kč**, www.siberica.cz.

Blemish Rescue Mask
Maska působí intenzivně proti černým tečkám, které účinně uvolňuje, a čistí i další nedokonalosti pro zdravou pleť, **249 Kč**, www.notino.cz.



Water Sleeping Mask
Maska s obsahem termální vody Uriage pomáhá obnovit přirozenou lipidovou bariéru pokožky, **449 Kč**, www.notino.cz.

LABORATOIRES
LYSEDIA
PARIS



Pozastavte stárnutí a buďte přírodně krásná

Pokožka člověka stárne od 25. roku života, tak pojďme spolu stárnout do krásy

Mnoho žen si pokládá otázku, proč stárnou, i když dodržují správnou životosprávu, pravidelně cvičí, posilují své tělo a přesto stejně není, jaké bylo před několika lety. Důvodem jsou přirozené změny, které způsobují úbytky kolagenu v těle. Můžeme to zastavit nebo alespoň výrazně zpomalit? Ano, zapomoci nově vyvinuté kosmetiky od francouzských kosmetologů z firmy Lysedia, která vyrábí přírodní kolagen bez chemických přísad. Další možností je také využití technologií Exilis, které pomáhají účinnějšímu vstřebávání podpůrných látek do pokožky.

Francouzská kosmetika Lysedia pomáhá s vyhlazením mimických vrásek a s odstraněním celulitidy bez injekcí a dalších chirurgických invazivních zákroků. Cílem je za pomoci ryze přírodních látek dosáhnout jemné krásy a oddálit znaky stárnutí pokožky těla i obličeje. Při pravidelném používání kosmetiky Lysedia se dostaví výsledek již po krátkém čase a rozdíly oproti minulosti jsou obrovské. Každá žena jistě ocení zařazení přípravků kosmetiky Lysedia do své kosmetické výbavy a zůstane těmto přípravkům věrná.

V dnešní době je hodně moderních technologií, které pomáhají získat zpět těch nostalgických 25 let. Jednou z nejúčinnějších metod nové generace je moderní technologie bezbolestné metody Exilis liftingu a faceliftingu. Exilis je založen na kombinaci ultrazvukového záření a radiofrekvence. Technologie svým působením obnovuje produkci kolagenových vláken, která mají zásadní význam pro tvorbu vyhlazujícího kolagenu v pleti. Při ošetření dochází k návratu elasticity pleti, k jejímu vypnutí a odstranění vrásek. Exilis je vysoce účinná metoda, která se využívá jak k liftingu (omlazení těla), tak

k faceliftingu (omlazení obličeje). Specialisté salonu Beauty & Merelin společnosti Orbixal s.r.o. spojili dvě moderní technologie do jednoho kosmetického ošetření. Do tohoto procesu jsou zakomponovány technologie Exilis společně s maskami a krémy od kosmetologické značky Lysedia a v podpůrné kombinaci tak docílí očekávaných výsledků a výrazného omlazení pleti jak v obličeji, tak i u nejvíce sledovaných partií těla. V salonu Beauty & Merelin si každá žena může také zakoupit kosmetické přípravky Lysedia, které budou vyhovovat právě její pleti.

Pro čtenářky časopisu
je na veškeré
kosmetické produkty
SLEVA 10%

Tel.: 721 337 799
E-mail: ipl@email.cz
www.beautymerelin.cz

Chraňte SVOU PLEŤ

Péče o pleť v chladném počasí má svá specifika, s našimi tipy ale nemusíte mít ze zimy vrásky.



Pokožka v zimě je vystavena častému střídání teplot a tyto přechody jí rozhodně nesvědčí. I běžně bezproblémová pleť má díky mrazu tendenci k přesušování. Stává se citlivou, šupinatá a také se mohou objevit začervenalá místa. Je důležité proto o pleť pečovat se správnými přípravky. Pro zimní měsíce jsou pro pleť vhodnější než krémy vysoce kvalitní oleje. Ty neobsahují podíl vody, která může mít za důsledek namrzání pleti. Svéře svou pleť do rukou profesionálních pomocníků. Více informací najdete na www.saloos.cz.

1. Čisté bio bambucké máslo

Dokonale chrání pleť před mrazem, hydratuje a vyživuje suchou a namáhanou pokožku se sklonem k praskání, zklidňuje ji a regeneruje. Je bez par-

femace a vhodné k péči o pokožku celé rodiny.

2. Rostlinný bio elixír Squalane & Kamélie

„Suchý“ olej minimalizuje vrásky, podporuje obnovu kolagenu a zvyšuje elasticitu pokožky. Bright Oleoactif® redukuje pigmentové skvrny, pleť sjednocuje a vyhlazuje.

3. Bio Baobabový olej

Blahodárný anti-age olej je vydatným zdrojem výživy pro pleť. Chrání ji proti známčkám stárnutí a vráskám, zanechává pokožku sametově jemnou. Je výbornou prevencí proti striím i k péči o vlasy.

4. Hyaluronové sérum

Obsahuje dva druhy 100% kyseliny hyaluronové. Okamžité hydratuje a vyhlazuje povrch pleti, působí proti vráskám. Podporuje regeneraci pokožky a vrací jí svěžest.

5. Bio Švestkový olej

Při přivonění se budete cítit jako v cukrárně. Je nabitý omega mastnými kyselinami a vitaminy A a E, které hydratují a vyživují pokožku. Minimalizuje pigmentové skvrny, tmavé kruhy pod očima i vrásky.

6. Bio Karité nosní balzám

Zabraňuje odírání a olupování citlivé pokožky nosu, namáhaná a bolavá místa zvláčňuje a zklidňuje. Urychluje hojení a zlepšuje prokrvení nosní sliznice a uvolňuje dýchací cesty.

TIP: Natur airspray Eukalyptus

Má antiseptické a dezinfekční vlastnosti. Postará se o vyčištění vzduchu v období nachlazení. Pokud už na vás rýma úplně sedla, pomáhá zmírnit příznaky a usnadňuje dýchání. □

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

Revoluční péče o pleť

Enzymatická regenerace pokožky vhodná i pro citlivou pleť.

100 %
PŘÍRODNÍ



Koupíte na www.alpik.cz

ALPIK.cz
bio & eko e-shop

Guinot, značka PRO KTEROU JE KAŽDÁ z nás jedinečná

Každá žena si zaslouží to nejlepší! Nezáleží na věku, protože ženy mohou být a také jsou všechny krásné, jen možná některé potřebují opečovávat více než jiné. Právě ženy s nedostatky na své pleti nejlépe ocení profesionální, kvalitní a inovativní péči, jež se vypořádá s ochabováním, vráskami, pigmentovými skvrnami, dehydratací nebo s akné.

Pokožka začíná stárnout už od 25. roku a v dnešním zrychleném světě se na ní neblaze podepisuje stres, přesušený vzduch, zhoršená kvalita životního prostředí a také nevhodné kosmetické přípravky. Aby nevypadala jako přesušená citlivá rozinka, je potřeba dát jí rovnováhu a pocit bezpečí.

Individuální přístup pro všechny

Francouzská kosmetická značka Guinot, jejíž historie začíná v roce 1963, kdy inženýr chemie René Guinot vyvinul první kosmetický přístroj využívající galvanický proud, v sobě spojuje jedinečnou profesionální hlubkovou péči a individuální přístup, průkopnické technologie na nejvyšší úrovni a blahodárné účinky přírody. A přesně tímto spojením udělala francouzská značka v kosmetickém průmyslu převrat. Jestli se ptáte, proč si vybrat zrovna Guinot, odpověď je jednoduchá. Protože je pro ně každá

žena jedinečná. Přístup značky vychází z přesvědčení, že vhodné a účinné jsou jen takové produkty a kosmetická ošetření, jež vycházejí z profesionální diagnostiky pleti a odpovídají individuálním potřebám každé klientky. Právě diagnostika pleti je základním prvkem v procesu komplexního kosmetického ošetření. Nejedná se o nějaké voňavé krémyčky v designových obalech, které dělají větší parádu než jejich obsah, ale o nabídku přípravků s farmaceutickými vlastnostmi. Odborný výběr šitý na míru pokožky je důvodem, proč jsou přípravky dostupné jen ve vybraných kosmetických salónech, kterých je na celém světě zhruba 11 tisíc a kde pracují pouze speciálně vyškolené kosmetičky či specializovaní lékaři, nebo na vlastním e-shopu www.guinot-paris.cz.

Tělo jako ze škatulky

Značka Guinot se nespecializuje jen na plet obličeje, ale i na celé tělo. Přístrojové a manuální ošetření, jež provádí ve vybra-

ných salónech, dokáže zatočit s tukovými polštářky i celulitidou a zpevnit pokožku, která věkem přirozeně ochabuje. Výjimečné je také ošetření unavených nohou nebo masáž přírodními oleji, která provoní smysly a uvolní tělo.

Etický přístup

Protože si tato značka zakládá na velmi profesionálním přístupu, je pro ni důležité, aby přístup kosmetiček byl na celém světě stejný. Proto každoročně Guinot institut vyškolí okolo 4 000 lidí a vysílá tak budete moci užít stejnou péči, ať jste v kterékoli ze 70 zemí, ve kterých se nalézají salóny Guinot. Stejně jako profesionalita je pro francouzskou kosmetickou značku důležité etické smýšlení a ochrana životního prostředí. V přípravcích tak nenajdete parabeny, agresivní parfemaci ani GMO a naprostou samozřejmostí je, že nejsou testovány na zvířatech. Čím krásnější totiž bude naše planeta, tím krásnější budeme i my, a značka Guinot to dobře ví. □

Text: Michaela Čeněšová, foto: archiv Veneris s. r. o.

Okamžité osvěžení

Pro hebký pocit na dotek!

Nově vyvinuté regenerační masky na ruce a nohy se rychle vstřebávají, pokožku hydratují a chrání.

Vynikající doplněk k manikúře a pedikúře.

ANTI-AGING FOOT MASK
EK
FOOT REPAIR MASK

ANTI-AGING HAND MASK
EK
HAND REPAIR MASK



www.brazilkeratin.cz
Partnerem Miss České republiky

Gel na čištění mléčných zoubků
Jemný organický gel vhodný od 0+. Velmi jemně a šetrně čistí dětské mléčné zoubky a udržuje vyvážené prostředí v ústní dutině, **409 Kč.**



Pěna do koupele
Jemná pěna do koupele a sprchový gel v jednom pro příjemné a relaxační momenty, **389 Kč.**

Šampón na vlasy a tělo
Mimořádně výživný a jemný čistící gel na tělo a zároveň šampón a kondicionér v jednom, **409 Kč.**

Pro malé I VELKÉ HOLKY

*Máte doma malého ekzematika
či atopika nebo ho jen trápí
citlivá pokožka?*

Vsaďte na certifikovanou organickou kosmetickou značku Sophie la Girafe Baby, která splňuje ty nejvyšší standardy. Všechny přípravky obsahují výhradně organické a certifikované složky bez obsahu parfémů a syntetických látek. A používat je může nejen vaše malá krásko, ale i vy. Více na www.mojesofie.cz.

Dětský olej
Olejček vhodný nejen na masáže (i antikolikové) a do koupele, ale i jako odličovač, olej na předcházení vzniku celulitidy a strií nebo olej na holení, **479 Kč.**



Krém na tvář a tělo
Speciální krém je zárukou při každém kožním problému – od zapařenin přes potničky až po kožní alergie a ekzémy, **469 Kč.**



Tělové mléko
Výživné tělové mléko vyvinuté speciálně pro jemnou pokožku novorozenců, **469 Kč.**



Pleťový krém
Lehký hydratační krém lze použít i jako balzám na rty, podklad pod make-up nebo na ošetření akné, **409 Kč.**

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



Sírný pramen plný zdraví



ZIMNÍ OKOUZLENÍ

Když zima přikryje svou bílou peřinou okolní krajinu, všechno se najednou zpomalí, lidé začnou více odpočívat a věnují se činnostem, na které neměli čas v průběhu roku. Najdou si čas na knihu, voňavý čaj, na relaxaci v lázních. Zima je zároveň obdobím, kdy ceny lázeňských pobytů jsou nejnižší, proto neváhejte a přijďte si k nám odpočinout, nebo nadělte pod stromček kousek zdraví svým nejbližším.



KATALOG ZDARMA!

Napište si o katalog všech pobytů. Stačí poslat SMS ve tvaru: **SOFIE**, jméno, adresa a psč na číslo **777 914 855** nebo totéž na e-mail: sophie@hotel-kostelec.cz



Doporučujeme vyzkoušet

ZADÁNO PRO ŽENY

(3 dny / 2 noci)
5 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

3 140,- Kč (prosinec)

3 160,- Kč (leden)

3 330,- Kč (únor)

ČTYŘI POHODOVÉ DNY

(4 dny / 3 noci)
3 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

2 950,- Kč (prosinec)

2 980,- Kč (leden)

3 190,- Kč (únor)

SENIORSKÁ RELAXACE „B“

(5 dní / 4 noci)
4 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

3 830,- Kč (prosinec)

3 870,- Kč (leden)

4 150,- Kč (únor)

na webu
také v prodeji

Silvestr
2019



Věnujte ženám MLÁDÍ A KRÁSU!

Občas každá z nás přemýšlí nad tím, jak vybrat vhodný dárek pro ženy ve svém okolí. Vždy se snažíme vybrat takový, který beze slov vyjádří, jak moc nám na nich záleží. Podle čeho se při nákupu řídit a jaký dárek potěší každou ženu?

Nejčastějším a také nejoblíbenějším dárkem, který ženy s nadšením rozbalují, je luxusní kosmetika. Proč právě správně zvolená kosmetika přinese radost všem ženám bez rozdílu věku i životního stylu, je jednoduché. Dokáže jim totiž dopřát to, o čem nejvíce sní – dokonalou, zdravou a mladistvou pokožku.

Udělejte radost přírodní kosmetikou

Pokud chceme pro své blízké to nejlepší, musíme se zaměřit na složení kosmetiky, které by mělo být vyrobené z přírodních

surovin českého původu. Jedině tak můžeme prostřednictvím svého dárku předat skutečné benefity – vysoce kvalitní, hodnotnou a šetrnou kosmetiku, která se s jemností postará o pokožku, aniž by jí způsobila nepříjemné podráždění. Radost můžete rozdávat například díky prémiové kosmetice Onclé.

Podle čeho kosmetický dárek vybírat?

Při výběru je potřeba zohlednit nejen věk ženy, ale také to, jaké produkty ráda používá. Česká značka Onclé myslí na ženy všech věkových kategorií, pro které navrhla řadu unikátních

produktů. Ty jsou zdrojem vzácných aktivních olejů, kyseliny hyaluronové i kmenových buněk Akosky® Apium, které si hravě poradí s redukcí nedokonalostí v podobě celulitidy, strií, vrásek i jizev. Právě díky nim může být pokožka dokonalá i bez nutnosti invazivních zákroků.

Nejen pro mladou pokožku je naprosto ideální luxusní peelin-gové sprchové mléko Onclé s obsahem přírodních tenzidů, které jemně, šetrně, a přitom účinně čistí pokožku od odumřelých buněk a zároveň zajišťují pokožce maximální výživu i hydrataci. Při pravidelné aplikaci dochází ke zmírnění projevů strií i celulitidy, které tu a tam zdobí každou ženu.

Dospělá pleť pak nepochybně ocení sílu luxusního tělového balzámu Onclé s kmenovými buňkami, jež se postará o hlubkovou hydrataci pleti i pokožky celého těla. Obsahuje jedinečnou biosložku – extrakt z rostlinných kmenových buněk Akosky® Apium, který aktivuje tvorbu nového kolagenu a chrání pokožku před poškozením. Je cenným zdrojem 3D kyseliny hyaluronové i komplexu vzácných olejů, které podtrhují svěžest a hebkost pokožky.

Kouzlo zralé pleti můžete ladně podpořit také použitím luxusního olejového séra Onclé s kmenovými buňkami, které ošetřuje, zpevňuje, chrání a obnovuje vnitřní strukturu pokožky při jizvách, vráskách i striích. Jeho jedinečné složení, které je až z 98% čistě přírodní, je synonymem pro hlubkovou hydrataci a precizní výživu.

Darovat to, po čem ženy skutečně touží, je opravdu snadné. Více informací najdete na www.oncle.cz. □


WOLDO HEALTH®



PRVOTŘÍDNÍ KYSELINA HYALURONOVÁ

je skvělý pomocník v boji proti stárnutí.

Doplněk stravy obsahuje 318 mg kyseliny hyaluronové a je obohacen o kolagen a biotin.

www.woldoshop.cz

7 tipů pro KRÁSNOU PUSU

Ať už bude letošní zima tuhá, nebo nám připraví příjemnější teploty, myslete na své rty. Máme pro vás několik tipů, díky kterým zůstane vaše pusa hebká a vyhlazená.

Naše pusa je v zimě asi nejvíce ohroženou částí těla. Nejenže ji většinou nezakrýváme, a tak je neustále vystavena povětrnostním podmínkám. Ale kůže je navíc velice tenká, díky malému množství mazových žláz v okolí rtů netvoří přirozený melanin chránící kůži před sluncem a také dochází k extrémnímu vysoušení. Rty tedy nemají vlastní ochranu, a tak jim budete muset věnovat zvýšenou pozornost po celý rok.

1. Zahalte se

Stejně jako ruce schováváte v rukavicích a vlasy pod čepicí, měli byste se snažit ochránit i rty. Venku je proto schovávejte za jemnou šálou či límcem kabátu, a pokud venku sportujete, ochranu jim poskytne speciální kukla z funkčního materiálu.

2. Hydratujte

I když je vlhkost vzduchu v zimě vyšší než jindy, rty stejně trpí přesoušením ve vytopených míst-

nostech i vlivem velkého mrazu. Hydratace je proto velice zásadní, aby rty zůstaly hebké a vláčné a kůže na nich nepraskala nebo se neolupovala. Během celého dne proto rty promazávejte výživným balzámem s obsahem kokosového nebo olivového oleje, vitaminů E a F nebo s bambuckým máslem a přírodními vosky. Zapomínat ale nesmíte ani na pitný režim sestávající z minimálně 9 sklenic vody, bez kterého by kůže na celém těle i na rtech byla vyschlá jako troud. Rtům i pokožce celého těla udělá dobře, když si doma vytvoříte příjemně zvlhčený vzduch. Zvlhčovač vzduchu, pokud jej nemáte, můžete nahradit miskou s vodou položenou na topení nebo rozvěšením mokřích ručníků.

3. Chraňte

Před odchodem ven poskytněte rtům imaginární kabát v podobě vrstvy ochranného balzámu speciálně vytvořeného pro zimní období.

Skvělou variantou je také líčení rtů, rtěnka totiž vytvoří vrstvu, přes kterou mráz ke rtům nepronikne, a navíc budete vypadat skvěle. Jakmile ale přijдете domů, rtěnku ze rtů odstraňte a použijte balzám.

4. Myslete na slunce

I když to venku vypadá na zataženo, někde na hoře slunce je a přes mraky může proniknout až 80 % jeho UVA a UVB paprsků. Balzám na rty, který používáte, by proto měl mít UV ochranu alespoň 15. Jestliže se pak vydáváte na hory, kde má slunce větší grády, klidně sáhněte po padesátce, která vám zbyla od léta.

5. Nezatěžujte rty

Venku, kde je mráz, sněží nebo fouká vítr, byste neměli rty příliš zatěžovat a raději je nechte schované. Vyvarujte se olizování rtů, jídla i pití, na rty si nesahejte a neotírejte je a ani mluvení příliš nepřehánějte. A takové líbání, i když je veli-

ce příjemné, si nechte na doma. Kapitolou samou pro sebe je pak kouření, při němž dochází k odstraňování ochranné vrstvy na rtech, vysoušení a díky špulení také k praskání pokožky.

6. Noční regenerace

Večer je ideální čas aplikovat regenerační přípravky, které zacelí to, co jste si přes den na rtech napáchali. Pro hojivé přípravky nemusíte jen do lékárny, postačí, když otevřete spižírnu. Poslouží vám med, kokosový olej nebo nastrohaná salátová okurka. Důležitý je vitamin E, K i B.

7. Obrušujte

Aby rty mohly přijímat všechnu tu výživu, kterou jim dáváte, musí být jejich povrch zbaven odumřelých buněk a olupujících se šupinek. Peeling by měl být jemný, aby kůži na rtech nepoškodil, nebo můžete použít měkký zubní kartáček. Ten navíc rty promasíruje a prokrví. □

INZERCE

Text: Michaela Čeněšová, foto: archiv redakce

Onclé
SPECIALISTA NA KRÁSNOU PLEŤ

- STRIE
- CELULITIDA
- JIZVY
- VRÁSKY
- SNÍŽENÁ ELASTICITA

na tělo i obličej

AKOSKY®APIUM
aktivně hloubkové regeneruje a remodeluje pokožku

BIO ŠÍPKOVÝ OLEJ
vyživuje a zklidňuje pokožku

INCA INCHI
aktivní olej zabraňuje stárnutí pokožky

KYSELINA HYALURONOVÁ
udržuje pokožku hydratovanou a napomáhá při obnově poškozené pokožky

SQUALAN
obnovuje přirozenou ochrannou vrstvu pokožky a působí jako významný antioxidant a chrání před nepříznivými vnějšími vlivy

VYROBENO V ČESKÉ REPUBLICE

www.oncle.cz

Výrobky je možné zakoupit na: www.eshop.oncle.cz



Oční kontakt

Oči jsou jednoznačně nejvýraznější částí obličeje a přitahují pozornost všech kolem. Pokud je navíc ještě ošperkujete zajímavým a netradičním líčením, budete královnou večera.

Grafické hry:

Jestli se nebojíte experimentovat, pak bude toto futuristické líčení očí přesně pro vás. Inspirací byla modelka Twiggy a její maxi řasy, tentokrát se ale nejedná o desítky vrstev řasenky, ale o záměrně na první pohled patrné dokreslení spodních řas a očních oblouků.

Jednoduchými linkami zvýrazněte linii spodních řas a krátkými čárkami si namalujte i falešné řasy. Přidat můžete i linku v ohybu horního víčka. To, jak bude široká, je jen na vás. Použít můžete černou oční linku nebo vsadit na stříbrnou a bílou.

Ve světle neonů:

Stejně jako zimní ulice svítí desítkami barevných, blikajících neonů a světýlek, je prozářené i sváteční líčení. Zábavně vypadají růžové linky na horním víčku,

šťavnatě zase zelené nebo žluté a modré podporují vzhled ledové královny. Přidat můžete i linku na dolním víčku nebo naopak vykreslit jen barevný trojúhelník ve vnějším koutku.

Lesk jak blesk:

Blyštivost k zimě patří stejně jako patří na oči. Trendy jsou velké i drobné třpytky aplikované klidně až pod obočí a přecházet mohou i na líčka. Nemusíte se držet jen klasické zlaté a stříbrné, ale naopak se rozšoupněte a pusťte se do barev. Červená, růžová nebo modrá možná působí až bláznivě, ale proč ne?! Zimní party jsou přeci hodně o nadsázce, zábavě a výraznosti.

Rty v první linii

Pusa je nejsvůdnějším bodem na obličeji a možná na našem těle vůbec. Nechte rty vyniknout, dodejte jim barvu a nebojte se experimentovat.

Nesmrtelná červená:

Jestli něco opravdu funguje, pak jsou to červené rty, které nikdy nevyjdou z módy. Můžete v nich být ženou vamp, romantičkou i přísnou šéfkou, stačí jen zvolit správný odstín červené. Rudé rty si vystačí samy o sobě, nemusíte k nim líčit ani oči, ani řasy, ale stejně tak si rozumí s výrazným kouřovým líčením nebo se třpytkami.

Tvář jako plátno

Letos se rozhodně nemusíte omezovat jen na líčení očí nebo rtů, prostor dostává i samotná tvář.

Zlato, stříbro a drahé kamení:

Chce to trochu odvahy, ale stojí to za to. Jeden ze zimních trendů jsou perličky a kamínky, které se lepí lepidlem na řasy nejen na vnitřní a vnější koutky očí nebo na víčka, ale i na líčka, tváře nebo čelo. Vytvářejí se ornamenty nebo se nechávají jen tak nahodile, jako by na vás pršelo. Obličej pak můžete ještě poprášit lesklým pudrem se třpytkami a vytvořit tak až vesmírný look. □

Text: Michaela Čeněšová, foto: archiv redakce

Milujete PENÍZE?
S NÁMI si je UŽIJETE!

Staňte se součástí týmu
úspěšných obchodních manažerek
jednoho z našich titulů

WOMAN
Sofie
Bydlení
ESTETIKA
Sofie
RITUALS

ESPRIT BOHEMIA s. r. o. e-mail: kariera@espritbohemia.cz tel.: 730 156 070 www.espritbohemia.cz

inzerce

Revitalon

VÝŽIVA PRO KRÁSNÉ
A SILNÉ VLASY

doporučuje
TEREZA VLČKOVÁ
Česká Miss Supranational 2017



1 kapsle denně

doplňky stravy



Vyrábí: VITAR, s.r.o.



VYVINUTO A VYROBENO
V ČESKÉ REPUBLICE

SOULMATES
BY HONZA KOŘÍNEK

*Kadeřník Honza Kořínek představuje
svou další kolekci fashion účesů.*

Kolekce nese název Soulmates – v překladu do češtiny „spřízněné duše“. Vznikla ve spolupráci s influencerkou, zpěvačkou a herečkou Marianou Prachařovou. Fotit se letělo do města módy – do Paříže.

V kolekci Soulmates najdete utažené copánky, které v kombinaci s líčením působí velmi extravagantně, stejně tak i velmi objemný look v messy vzhledu. Zajímavý je i jednoduchý wetlook nebo dva jednoduché drdoly ve tvaru „banánů“.



Text: Soňa Pařížská, foto: Petr Kozlík



KRÁSA



Přírodní celulózová houbička
Jemně, avšak důkladně odstraní z pokožky make-up a další nečistoty, 69 Kč/2 ks, www.salondoma.cz.

Arktický mráz

Ledová vůně čerstvého eukalyptu a peprminu, zjemněná špetkou levandule, rozmarýnu a vanilky, 779 Kč, www.yankeevicky.cz.



Uklidňující vůně Mask
Ponořte se do půvabného kouzla a absolutní čistoty vůně, která vám ukáže cestu k harmonii, 1 200 Kč, www.sabon.cz.



Péče o tělo Za městem
Set obsahuje čisticí mycí gel, mycí krém, přírodní mycí houbu, krém na ruce a tělový krém, 715 Kč, www.fragonito.cz.



Vonný olej do difuzéru

Nechte svůj byt prostoupit jemnými vůněmi a užijte si chvíle klidu v harmonickém prostředí, 359 Kč, www.bonami.cz.



Šumivá koule Ovis Vanilla Milkshake
Koule do koupele s vůní vanilkového koktejlu, 79 Kč, www.upravvse.cz.



Tělové želé

Osvěžující, hebký a lehký tělový gel je ideální hydratací pro vaši pokožku, 460 Kč, www.sabon.cz.

Dárková sada Za městem

Sada s vůní pomeranče a bergamotu obsahuje sprchový gel, mycí krém, koupelovou sůl, tělové máslo a masážní žínku, 675 Kč, www.fragonito.cz.



Aroma difuzér

Difuzér s vůní madagaskarské vanilky Copenhagen Candles, 809 Kč, www.bonami.cz.



Set Chicago White
Sada heboučkého županu a ručníku, 2 199 Kč, www.westwing.cz.

Koupelové ORGIE

Koupelna je posvátným místem očisty a dokonalá koupel je zaručeným prostředkem, jak dosáhnout duševního orgasmu.

Příjemná voňavá koupel patří bezpochyby mezi největší slasti našeho života. Sklenka vína, možná dobrá knížka, relaxační hudba a dlouhatánské louhování unaveného těla v domácí lázni. Samozřejmě nesmí chybět vůně esenciálních olejů, mydlinek, bublinek a solí nebo například nasušené kvítky levandule či jiné bylinky.

Text: Jana Milíčková, foto: archív redakce

Vlasy, o kterých sníte!

Brazilský keratin COCOCHOCO Professional

Výsledkem aplikace jsou zdravé, rovné, hebké a lesklé vlasy po dobu 3–4 měsíců.

www.cocochoco.cz



PŘED
APLIKACÍ



PO
APLIKACI



Pro tmavé
vlasy



COCOCHOCO
PROFESSIONAL

BRAZILSKÝ KERATIN ORIGINAL

Pro blond
vlasy



COCOCHOCO
PROFESSIONAL

BRAZILSKÝ KERATIN PURE

Všechny
typy vlasů,
extra lesk



COCOCHOCO
PROFESSIONAL

BRAZILSKÝ KERATIN GOLD

COCOCHOCO
PROFESSIONAL

www.cocochoco.cz

Jak na dokonalý CHRUP?

*Říká se, že úsměv nic nestojí.
I tak byste do něj měli investovat.*



Zdravý a krásný chrup je vizitkou každého z nás. Udržet si bezchybný úsměv však není jen tak. Nepříjemnosti, jako jsou zubní kámen, skvrny na zubech, krvácení a citlivost dásní či špatný dech, mohou potrápit každého člověka, přestože už je dnes pravidelné čištění zubů dvakrát denně naprostou samozřejmostí. Výstavní chrup si totiž žádá mnohem svědomitější péči. Kromě pravidelných návštěv zubního lékaře a dentální hygienistky je ze všeho nejdůležitější především správná technika čištění zubů a zubní kartáček. Právě pomocník v podobě elektrického kartáčku vám každodenní cestu k dokonalému chrupu může velmi usnadnit. Dnes již na trhu dokonce existují elektrické kartáčky s umělou inteligencí, s nimiž je každodenní čistící rutina zábavnou i edukativní činností. Správná péče o chrup vám

tak ve výsledku může ušetřit nejen spoustu bolesti a financí, ale také zvýšit sebevědomí a chuť do života.

Správná technika vyžaduje trénink

Podle statistik si až 80 % Čechů neumí správně vyčistit zuby a drtivá většina z nás má vlastní zkušenost se zubním kazem. Jak je to možné? Odpověď je jednodušší, než by se mohlo zdát: špatná technika. Možná si teď říkáte, že čištění zubů není žádná věda. Správná technika čištění však vyžaduje trénink i určitou zdatnost. Leda bylé přejíždění zubním kartáčkem sem a tam zuby od plaku pořádně nevyčistí, přílišný tlak může naopak způsobit poškození zubů či dásní. Základem úspěchu je nasadit kartáček tak, aby se jedna půlka dotýkala zubu a jedna dásně a poté pod úhlem 45 stupňů jemně čistit chrup malými

krouživými pohyby. Cvičení dělá mistra, proto čištění věnujte čas, buďte trpěliví a hlavně šetrní.

Elektrický kartáček odvede práci za vás

Optimálním řešením jsou elektrické zubní kartáčky, které jsou dnes dokonalejší než kdy dříve a na rozdíl od manuálních kartáčků čistí „samy“ pouhým přiložením k zubům. Díky bezpečným zaobleným vláknům nepoškozují zuby ani dásně a hodí se tak pro každodenní péči o ústní dutinu. A jak dlouho bychom si měli zuby čistit? Zapomeňte na zastaralá pravidla. Čistěte zkrátka tak dlouho, dokud nejsou zuby zcela čisté. Správně vybraný elektrický kartáček dokáže zuby vyčistit i za ty tak známé dvě minuty, standardním to trvá o poznání déle. Velmi také záleží na typu hlavy kartáčku. Největší inovací v péči o ústní dutinu je kulatá kartáčková hlava se zaoblenými vlákny, díky které lze obklopit každý zub zvlášť a důkladně tak vyčistit i těžko přístupná místa. Různým požadavkům však odpovídají různé typy hlav. Stačí si proto vybrat ty, které odpovídají vašim konkrétním potřebám.

Elektrické kartáčky jsou doporučovány stomatology všem bez rozdílu. Jsou vhodné pro děti, seniory, ale i pro lidi s rovnátky. Plak dokážou odstranit několikanásobně efektivněji než manuální zubní kartáčky, a to jak ze zubního povrchu, tak z mezizubních prostor. Zároveň pomáhají zlepšovat čistící návyky díky nejrozličnějším funkcím a vychytávkám.

Který je ten pravý elektrický kartáček?

Vybírat můžete mezi elektrickým kartáčkem s technologií oscilační, popřípadě oscilačně-rotace-pulzační a sonickou. V čem se tedy technologie čištění liší? Přestože všechny zmíněné technologie zuby jednoznačně vyčistí lépe než běžný manuální zubní kartáček, existuje mezi nimi pár rozdílů. Sonické kartáčky fungují na principu vi-

brací, které ve vysoké rychlosti rozkmitají štětiny kartáčku, čímž dochází k narušení zubního plaku. Oscilačně-rotace-pulzační kartáčky fungují na principu pulzací a oscilačně-rotacích pohybů. Pulzace nejprve plak naruší a oscilačně-rotací pohyby jej důkladně a jemně odstraní. Kartáček s oscilačně-rotace-pulzační technologií provede cca 58 tisíc pohybů během jednoho čištění, kdežto manuálním zubním kartáčkem jich uděláte zhruba 600. I díky tomu je zkrátka elektrický kartáček jednoznačně účinnější.

Díky podpůrné mobilní aplikaci a technologii Bluetooth vidíte, jak kvalitně si chrup kartáčkem čistíte nebo jestli nějakou oblast nezanedbáváte či nevynecháváte úplně. Kartáček vše pomocí svých snímačů vyhodnocuje v reálném čase a v aplikaci vybarvuje správně vyčištěné zuby bílou barvou. V momentě, kdy jsou všechny zuby bílé, víte, že jste odvedli dobrou práci a vaše ústní dutina je špičkově čistá. Zabudovaný 2minutový časovač vám navíc pomůže čistit si zuby minimální dobu, senzor tlaku pak ohlídká to, zda na kartáček příliš netlačíte. Máte-li v čistící technice stále mezery, Genius X vás nenechá na holičkách. Tento inovativní kartáček disponuje šesti režimy čištění včetně bělicího režimu, režimu péče o dásně či režimu čištění jazyka.

KRÁL VŠECH KARTÁČKŮ

Pamatujte, že každá ústa i každý chrup je velmi rozdílný. Proto musí být čištění zubů vždy přizpůsobené individuálním potřebám, ale i anatomii a schopnostem člověka. Pokud hledáte kartáček ze všech kartáčků nejpovolanější, takový, který se přizpůsobí každému jedinci, sáhněte po řadě Oral-B Genius X. Produkty z této řady využívají umělou inteligenci, která vás celým čistícím procesem provede.

Tip na závěr

Zdravý a bílý chrup je v dnešním světě znakem péče. Ústa jsou bránou ke zdraví a zubní kartáček se jí dotýká dvakrát denně. Nepodceňte proto výběr toho svého. Ať už budete vybírat elektrický kartáček podle designu, funkcí, barvy či ceny, vždy vybírejte svědomitě a na základě vašich individuálních potřeb. Jiný kartáček se hodí pro zuby mléčné, jiný pro zuby stálé a jiný například pro zuby s rovnátky. Cíl je však jasný – dokonalý chrup. Jak se někdy vtipně říká: „Život je krátký, usmívej se, dokud máš zuby.“ Tak ať ty zuby stojí za to! ▣

Luxusní olejové sérum Oncle

Ošetřuje, zpevňuje, chrání a obnovuje vnitřní strukturu pokožky při striích a jizvách. Redukuje celulitidu. Vhodné i pro stárnoucí pokožku, **649 Kč**, www.eshop.oncle.cz.



Goodnight Hand Mask

Noční péče pro vaše ruce. Podporuje regeneraci prasklých kůžiček a zabraňuje opakovanému roztržení, www.janssen-beauty.cz.



Crème Age Summum

Absolutní top krém obnovující imunitu pleti vůči stárnutí a buněčnou energii prostřednictvím vzácných komplexů, **5 094 Kč**, www.guinet-paris.cz.



Přírodní kávový peeling

Zbavte svou pokožku odumřelých buněk. Přírodní peeling stimuluje krevní oběh, pomáhá zlepšit celulitidu, akné, stře a jizvy, www.zdravibezchemie.cz.



Omlazení pleti do 30 dní

Vysoce kvalitní doplněk stravy od firmy WoldoHealth. Veganská kapsle obsahuje 318 mg kyseliny hyaluronové, kolagen a biotin, **549 Kč**, www.woldoshop.cz.



Vánoční dárkové poukazy

Nechte se opečovávat od profesionálů. Masáže, kosmetika, depilace nebo 3D řasy. Pro čtenáře platí VIP karta / akce / topsleva, od **500 Kč**, www.beautymerelin.cz.

ROZTANČETE SVOJI KRÁSU A VITALITU!

S FLAVONOIDY

ANTIOXIDANTY, KTERÉ PEČUJÍ NEJEN O NAŠI KRÁSU

Čas nezastavíme a věk nezměníme. I tak se ale můžeme cítit krásné a být se sebou spokojené. Každodenní boj proti projevům stárnutí je velmi náročný a prakticky nekonečný. V dnešní době je už našťastí nahlížení na něj mnohem realističtější a dříve používaný termín anti-aging je nahrazován spojením **well-aging** nebo **beauty-aging**. A o to přesně jde – stárnout dobře a krásně.

Přípravky Matuzalem jsou dostupné ve formách pro celé vaše tělo jako **Matuzalem Krém**, **Matuzalem Gel** a **Matuzalem Tělové mléko**.

Na vině stárnutí jsou úhlavní nepřátelé v podobě škodlivých volných radikálů, před kterými nás mohou ochraňovat přátelské a **účinné antioxidanty**. Pokud tělu schází, ztrácí schopnost bránit se volným radikálům, které v buňkách vyvolávají oxidační stres. Ten se podílí nejen na předčasném stárnutí naší pleti, ale i stárnutí celého našeho organismu. Proto je velice důležité tělo zásobovat **kvalitními antioxidanty**. A to nejlépe rovnou těmi z nejsilnějších – **flavonoidy**. Tyto přírodní látky se vyskytují v rostlinách a jejich pozitivní účinky můžeme využít i my.

Přísun účinných antioxidantů nejlépe zajistíme používáním kvalitní kosmetiky bohaté na flavonoidy. Takové jsou kosmetické přípravky české značky **Matuzalem** s jedinečným komplexem flavonoidů nazývaným Molekula života. Vyvá-

ženým přísunem těchto antioxidantů přípravky Matuzalem chrání před oxidačním stresem, předchází předčasnému stárnutí a pečují o pleť. Na rozdíl od jiné kosmetiky tak pouze nezmírňují projevy, ale **působí proti samotné příčině stárnutí pleti**. V přípravcích Matuzalem jsou tyto „záračné“ flavonoidy navíc obohaceny o nejvyšší kvalitu přírodního oleje, kyselinu hyaluronovou, koenzym Q10, výtažky z mikrořas, vitamin E, squalan a ectoin. Společně tak o pleť pečují, chrání ji, hydratují, zvláčňují a zpomalují proces stárnutí.



matuzalem
molekula života

Více informací na www.matuzalem.com a v dobrých lékárnách.

Tělový balzám Oncle

Ošetřuje, zpevňuje, chrání pokožku při stríhání a jizvách.

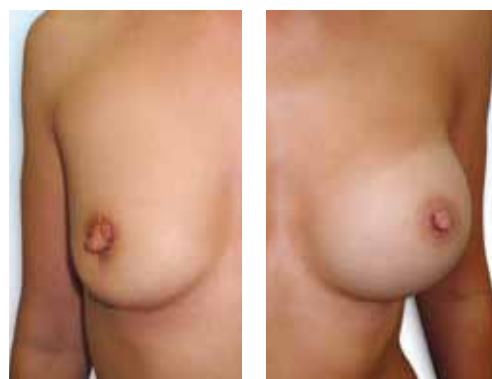
Redukuje celulitidu a je vhodný i pro stárnoucí a dehydratovanou pokožku,

449 Kč,

www.eshop.oncle.cz.

**Base of Sweden make-up**

Vítěz Cosmoprof Awards – je voděodolný, hydratuje, nerozmazává se, veganský, neobsahuje talek, cruelty free, SPF 30, **1 290 Kč,**
www.fragranza.cz.

**Úpravy prsou na Body klinice**

Špičková klinika v oboru plastické chirurgie. Specializuje se především na úpravy prsou, liposukci, abdominoplastiku či facelift,

www.bodyestet.cz.

**Golden Glow Serum**

Intenzivně zvlhčuje, vyhlazuje suché linie, dodává svěží vzhled, má anti-aging efekt a chrání před volnými radikály,

www.janssen-beauty.cz.

**Brazilský keratin**

Hluboce regeneruje a trvale narovná vlasy bez změny jejich struktury. Výsledkem jsou zdravé, rovné, hebké a lesklé vlasy po dobu 3–4 měsíců,

www.cocochoco.cz.

**Peeling s kmenovými buňkami**

Zpevňující olejový peeling s hloubkově regenerujícími účinky šetrně odstraňuje nečistoty a odumřelé kožní buňky. Aktivuje tvorbu nového kolagenu, **349 Kč,**
www.eshop.oncle.cz.

CO VŠECHNO (NE)VÍTE O KETONOVÉ DIETĚ

KetoMix
MIXUJTE SI PODLE CHUTI



Ketonová, jinak také proteinová či nízkosacharidová dieta je téma, které je poslední rok skloňováno ve všech pádech. Je to způsob, jak rychle, téměř bezbolestně a trvale shodit nechtěná kila a současně se tak zbavit i zdravotních problémů, souvisejících s nadváhou či obezitou. Ketonová dieta, stejně jako všechny ostatní diety, má svá pravidla. Ale na rozdíl od jiných redukčních programů při ní nehladovíte a není ani nutné, abyste cvičili.

Jaký je princip ketonové diety?

I když se ketonová dieta může jevit jako módní dieta současnosti, opak je pravdou. Již v roce 1974 její principy objevil profesor harvardské univerzity George L. Blackburn. Právě on našel jednoduchý princip hubnutí, který funguje na všechny bez rozdílu věku či pohlaví. Když kontrolovaně omezíte ve svém jídelníčku příjem sacharidů (tedy cukrů), v těle nastane naprosto přirozená biochemická reakce. Vaše tělo se dostane do takzvané ketózy a cukry začne nahrazovat ketony, což jsou látky, které si tělo samo vytvoří (a teď se držte) z vašeho uloženého tuku. To znamená – omezíte cukry, a pokud máte zásoby tuku, tělo ketony využije jako náhradní zdroj energie. Tím pádem hubnete jen tuk, nikoli svaly. A vaše kila začnou ubývat. Stav zvaný ketóza nastává v těle velmi rychle. Už druhý nebo třetí den po zahájení této diety. Takže už po několika dnech jde ručička na váze strmě dolů. Teď si možná říkáte, že byste nějaké to kilo dolů uvítali, ale že nevíte, které potraviny cukry obsahují. A nechce se vám to studovat a už vůbec se vám nechce vzdát se sladké chuti. Jenže právě od toho je tu KetoMix. Česká ketonová dieta, která obsahuje všechno pro to, aby vaše tělo prospívalo a zároveň hublo.

**KetoMix – rychlé a snadné hubnutí**

Dieta KetoMix je rozdělena na dvě, respektive tři fáze a délka každé fáze se odvíjí od vaší cílové váhy. V první fázi budete jíst KetoMix jídla, která dorazí až k vám domů. Denně byste k nim měli sníst ještě půl kila zeleniny. Nemusíte se

bát, hlad ani chuť mít nebudete. Dieta obsahuje vše, co tělo potřebuje – ať už jde o vlákninu, minerální látky, nebo vitaminy. Možná nejtěžší pro vás bude jíst opravdu pravidelně, tedy pětkrát denně. Ve druhé fázi si stále budete muset hlídat příjem cukrů, ale již ne tak striktně. Třikrát denně si pochutnáte na KetoMix jídlech a dvě další budou zcela ve vaší režii. Jedinou podmínkou je to, aby odpovídala zásadám zdravé výživy. No a třetí fáze diety už vlastně žádnou dietou není. Jde o to, abyste si návyky, které jste spolu s KetoMix dietou získali, dokázali udržet i v dalším životě.

Co dobrého si dáte?

V portfoliu produktů KetoMix naleznete proteinové kaše, palačinky, perníčky, tyčinky nebo koktejly. Kromě nich si pochutnáte i na proteinovém chlebu, houskách, omeletách či polévkách. Pokud rádi sladíte čaj nebo kávu, můžete použít čekankový sirup, který je v dietě povolen jako sladidlo a jeho chuť je velmi podobná medu. KetoMix nabízí i nízkosacharidové čokolády, oříškové krémy a nízkosacharidové víno. Takže když na vás přijdou chutě, budete mít vždy po čem sáhnout.

Zní to lákavě?

Na stránkách **www.ketomix.cz** můžete objednat všechno, co budete pro tuto dietu potřebovat. A kdybyste náhodou měli dotazy či nejasnosti, po celou dobu – od vašeho rozhodování až po fázi po dietě – vám budou k ruce KetoMix výživové poradkyně.

Proč zvolit KetoMix

- Účinné hubnutí bez hladovění a cvičení.
- Rychlý a trvalý výsledek bez jojo efektu.
- Bez přidaných glutamátů a chemických přísad.
- Produkty vhodné pro celiaky i vegany.
- Vitaminy a minerální látky pro podporu imunity.
- Výběr z 22 plnohodnotných jídel.

JAK SE V ZIMĚ NEPOTIT

Venku mráz až praští, a tak má každý na sobě tolik vrstev, že i cibule je proti tomu břídlil. Jenže v tramvajích a autobusech je zase přetopeno, a tak není divu, že se všichni potí možná mnohem více než v létě.

Pocení je normální

Pot je přirozená a velmi potřebná věc. V klidu vypotíme asi 200 ml potu za den, v nevyjádřenějších situacích to mohou být i litry. Tělo tak reguluje svou teplotu a drží ji v optimální rovině, aby nedošlo k přehřátí. K němu může dojít během tělesné námahy, při nemoci, ve stresu a při náročných situacích, v létě a také v zimě. Samotný pot je tvořen převážně z vody, ve které je pak rozpuštěná sůl, sacharidy, bílkoviny a některé minerály. Za to, že náš pot páchne, může hned několik věcí, z nichž některé můžeme ovlivnit a jiné bohužel ne.

BAKTERIE: Za zápach linoucí se z našeho podpaží mohou bakterie žijící na povrchu kůže. Ty se naším potem živí, a jakmile jej stráví, také jej vyloučí. A právě tyto zbytky mohou za onen zápach.

GENETICKÁ DISPOZICE: Za to, jak moc se potíme, mohou z velké části naši rodiče. Pokud

někdo z nich trpí nadměrnou produkcí potu, pak je pravděpodobné, že vám tuto biologickou predispozici také předali.

STRAVA: Pot také ovlivňují potraviny, které jíme. A nejedná se jen o aromatické suroviny, jako je cibule nebo česnek, ale i o silná koření, alkohol nebo kávu. Také dietářky mohou pocítit změnu aromatu svého pachu. Ten je při dietě intenzivnější, protože se v něm vylučují i spálené tuky a bílkoviny.

Jak se v zimě nepotit

I když zastavit pocení není proveditelné a ani by to nebylo zdravé, dá se omezit a zbavit se zápachu.

HYGIENA: Co si budeme povídat, hygiena je základem. Na druhou stranu tady nefunguje přímá úměra, že čím častěji se budete mýt, tím méně se budete potit. Důležité je používat kvalitní mycí prostředky, které nevysouší pokožku, a antiperspiranty, které nebudou pokožku dráždit. Pokud se potíte hodně, zkuste používat antiperspirant i na noc. Ráno pak aplikujte další vrstvu na suchou a čistou pokožku a stejně tak před každým použitím pokožku nejprve osušte a zbavte nečistot a zbytků předešlého nánosu.

Peeling a promazávání

V zimě je pokožka suchá, olupuje se a na jejím povrchu se hromadí více odumřelých buněk. A právě po těchto mrtvých buňkách lační bakterie, jež se pak množí a množí. Každý týden si proto dopřejte jemný peeling celého těla a po každém sprchování a také před spaním nebo před tím, než se obléknete, celé tělo promažte hydratačním tělovým mlékem.

TERMOPRÁDLO: Skvělým pomocníkem je termoprádlo, a to nejen při sportu, ale i v běžném životě. Vhodné termoprádlo dokáže pot odvádět z těla a nechá ho přecházet do dalších vrstev a pak do ovzduší. Zaručí tak, že zůsta-

neme v teple a v suchu. Funkční mohou být tílka, trička, spodní prádlo i podprsenka nebo ponožky. Pokud se chystáte na větší zátěž, bude vhodné sáhnout po termooblečení i v dalších vrstvách, jako jsou mikiny, kalhoty a také bundy. Myslete také na materiály. Na velkém vzestupu je například bambusové vlákno, jež má navíc antibakteriální vlastnosti.

DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM: Jestliže máme žízeň, naše tělo se začne mnohem více potit. Může

za to zvýšená aktivita srdce i teplota. V zimě vám k doplnění tekutin skvěle poslouží vlažná voda, voda s citronem nebo vlažné bylinkové čaje, ale i polévky.

DÝCHEJTE: Stresový pot vzniká v situacích, kdy si naše tělo myslí, že je v nebezpečí. Abyste v takové chvíli ovládli své pocení, je důležité umět vypjaté situace rozdýchat. Pomalé hluboké nádechy a výdechy zklidní mysl, tělo i potní žlázy. □

Text: Michaela Čeněšová, foto: archiv redakce



PRONAJMU DĚLOHU. ZN.: LEVNĚ!

Toužíte po dítěti, ale ráda se vzdáte ranních nevolností, strií a nateklých kotníků? Pokud nemáte zábrany, řešení se nabízí. Můžete si zaplatit ženu, která za vás miminko odnese.

Zdá se vám to naprosto šílené? Šílené to možná opravdu je, ale zdaleka ne nemožné. Stačí sehnat dostatečnou sumu peněz (záleží, na koho natrefíte, ale stačit by vám mělo zhruba 300 tisíc korun) a domluvit se s „ochotnicí“, která za vás převezme funkci živého inkubátoru. Trh s tzv. surogátními matkami (tedy náhradnicemi, jež za vás odnese vaše dítě) je u nás velice dobře rozeběhnutý. Možná mnohem víc než si je kdokoli z nás ochoten připustit. Nahrává tomu fakt, že v České republice není status náhradní matky nijak legislativně ošetřen. Zákon nic nepovoluje, ale ani nezakazuje a stát hraje svou nejoblíbenější roli – mrtvého brouka.

Odnosíte mi dítě?

Stačí kliknout na některou z internetových stránek zabývajících se mateřstvím a vysype se na vás pestrá paleta poptávek i nabídky. Ne, to není hloupý americký film, ale realita. Drtivá většina žen, jež se nabízejí jako náhradní matky, vše halí pod roušku altruismu. „Ráda vám pomohu, dovedu si představit, jak hrozné to pro ženu je, když nemůže mít vlastní dítě. Sama mám dvě a jsou celý můj svět. Budu v sobě mít krásný pocit, že jsem mohla někomu umožnit prožít štěstí z mateřství,“ říká mi 32letá Monika, matka dvou dětí, z malého města u Karlových Varů, když si vyměníme pár prvních otukávacích e-mailů. Z nich se

dozvim, že je nyní na mateřské, ale ta jí už brzy skončí. „Manžel příležitostně dělá na stavbách, ale není to žádná sláva. A já tady s dvěma dětmi žádnou práci určitě neseženu,“ svěruje se mi, proč by jí nebylo proti mysli znovu otěhotnět a porodit pro mě dítě. A okamžitě po porodu mi ho bez jakýchkoli nároků předat.

Když jí na osobní schůzce opatrně vysvětluji, že mě k nápadu najmout si náhradní matku nevedou žádné vážné zdravotní potíže, ale pouhá snaha udržet si pěknou figuru a nezdržovat se těhotenstvím, netváří se nijak zaskočeně. Obávala jsem se, že mi vmete do tváře něco o morálce a odejde. Místo toho si bere čas na to, aby si prý s manželem vše dobře promysleli, a určitě se mi ozve. Svůj slib splní ještě tentýž den večer. „Víte, těhotenství je přece jenom velký zásah do organismu. Kdybyste děti nemohla mít kvůli nemoci, bylo by to jiné. Takhle pro vás riskuji své zdraví já, i když jste sama zdravá,“ zadržává se do telefonu, aby z ní vyšla podstatná informace. Dítě za mě odnese, jen zvyšuje svou taxu. Z původních 350 žádá 480 tisíc korun. Čistého, nedaněného, hezky z ručky do ručky. Kvůli mému zdraví prý bude vše komplikovanější, takže je vyšší taxa na místě. Nebo že by spíš zapů-

sobil šátek Hermés a modelové hodinky Bvlgari, které jsem si na naši schůzku schválně půjčila od kamarádky?

Je to neetické, ale...

Jak vlastně v praxi takový kontrakt s náhradní matkou probíhá? V první řadě musíte sehnat někoho, kdo za patřičnou finanční kompenzaci odmítne přemýšlet o tom, že bude pod srdcem devět měsíců nosit tvora, kterého se po porodu okamžitě a nenávrtně vzdá. Pak musíte sehnat centrum asistované reprodukce, kde se uskuteční přenos embrya, a vaše vajíčko oplodněné spermií vašeho partnera se uhnízdí v cizí děloze.

Když se poptávám na možnosti této pomoci, z většiny center asistované reprodukce unisono zní, že k tomuto zákroku přistoupí pouze v případě, že má žena vážné zdravotní potíže, např. chybějící dělohu. Mimo záznam však dostanu informaci, že „by se to třeba dalo nějak zařídit, protože už tady s tím ty zkušenosti jsou“.

Neméně zajímavé je však i právní pozadí takové výměny dětí. Podle zákona je totiž v České republice matkou ta žena, která dítě porodí. A má všechna práva a povinnosti rodiče. A je jedno, či bylo vajíčko a či spermie. „Surogátní matka se musí zavázat, že se po porodu vzdá rodičovských závazků a umožní biologickým rodičům, aby si dítě adoptovali. Ošemetná je stránka platby za tuto službu. Podle české legislativy si nemůžete nechat zaplatit za to, že jste dítě pro někoho odnose a porodila. Jedná se však o výběr té správné formulace, již pak v kontraktu použijete. Surogátní matka má nárok

například na kompenzaci ušlého zisku způsobeného těhotenstvím, hrazení nákladů, cestovného, bolestné a podobně,“ vysvětluje JUDr. Ladislava Zbyňková, jak si nechat zaplatit za odnošení dítěte a nedostat se přitom do křížku se zákony. „Druhou stránkou věci je pohled z hlediska etiky. Ale ten my v advokátní kanceláři těžko můžeme zohledňovat. Je to věc zúčastněných a lékařů, kteří zákrok provedou.“

Podle české legislativy si nemůžete nechat zaplatit za to, že jste dítě pro někoho odnose a porodila.

Porod' a jdi

„Po devíti letech marné snahy o vlastní dítě a vyčerpání veškerých dostupných lékařských vyšetření a zákroků jsme se rozhodli, že vyhledáme ženu, která by nám pomohla donosit naše miminko. Byla to pro nás jediná možnost, jak mít vlastní dítě,“ odkrývá mi svůj příběh dnes 42letá Alice. Ochotnou ženu našli s manželem přes inzerát. „Ozvalo se nám jich vícero, my si vybrali mladé, inteligentní děvče ze Slovenska, které se tímto krokem rozhodlo vyřešit své tehdejší vážné finanční potíže, do kterých ji dostal její přítel.“

Přestože to pro šestadvacetiletou Slovenku byl první porod, vše prý zvládla dobře. „Vytvořili jsme si k ní i citový vztah, protože od druhého trimestru bydlela u nás v domě,“ popisuje Alice.

Prý byli rádi, že měli možnost svou „nositelku plodu“ tak dobře poznat. „Je všeobecně známo, že psychika matky v těhotenství se podepisuje na imunitě miminka i na tom, jestli třeba později nebude neurotické nebo depresivní,“ líčí mi Alice, proč svou náhradní matku chovali jako v bavlnce. Jen hned po porodu ji vyšoupli z domu a své dítě mladá Slovenka nikdy ani neviděla. Alice se na mě zlobí, že vše takto, z jejího pohledu, nevhodně spojují dohromady. „My jsme šťastní a vděční, že máme dítě, které bychom jinak nikdy neměli. A ona je mladá a zdravá, může mít děti, kolik ještě chce,“ uzavírá nekompromisně debatu.

Sophiina volba

V případě Alice to možná dopadlo dobře, ale psychika je ošemetná věc. Přestože žena k těhotenství přistupuje jako k byznysu, nikdo nemůže dopředu vědět, co s ní udělá hormonální smršť během jiného stavu a po porodu. Sledujete, jak ve vás den za dnem roste nový život, navazujete citové pouto k tomu drobčkovu, co vás kope a všelijak jinak vám dává najevo, že je ve vás a s vámi...

Veřejnost před pár lety pobouřil příběh polské náhradní matky Beaty Grzybowské, která se k tomuto kroku odhodlala v tíživé životní situaci. Zůstala sama se dvěma dcerami, neměla práci a manžel považoval placení alimentů za zbytečný luxus. V okamžiku, kdy už neměla ani jídlo, rozhodla se stát náhradní matkou pro neplodný pár z Varšavy. Za zhruba 200 tisíc korun. Jenže už během těhotenství začala prožívat morální muka a po porodu se rozhodla dítě si nechat. Jenže

biologičtí rodiče svého chlapce chtěli, a tak se rozpoutala právní a mediální bitva plná vzájemného očerňování. Výsledek? Beata Grzybowski byla uznána za emočně nestabilní a ve finále bojovala o to, aby jí soud neodebral i její dvě dcery. Chlapce se tak raději sama vzdala ve prospěch jeho biologických rodičů, ale šťastná není. „Kdybych mohla vrátit čas, nikdy bych se nestala náhradní matkou. Počkám si, až můj syn vyroste, a pak mu řeknu pravdu o tom, kdo je jeho skutečná matka,“ tvrdí.

Odskočím si porodit

Zatímco u nás zákon na řešení podobných případů jaksi pozapomněl, v okolních zemích, jako je Rakousko či Německo, je institut náhradní matky zakázán. Zato ve Spojených státech je situace mnohem víc tržní. Jediné, co rozhoduje, je to, zda máte na odměnu pro náhradnici a celý lékařský proces dostatek financí. „Ve Spojených státech tvoří surrogátní mateřství průmysl, který je spojen nejen s lékařstvím, ale i s cestováním. Majetnější Američané si svou náhradní matku nechávají poslat k sobě domů, nejlépe z některých chudších evropských zemí. Samozřejmě hradí veškeré náklady spojené s cestou, ubytování a kvalitní stravu, většinou přímo v místě svého bydliště, plus kapesné a další výdaje. Dostupnější jsou pro ně například Mexičanky nebo Indky, ale ač by to zájemci o tuto službu kvůli politické korektnosti asi nikdy nahlas nepřiznali, je jim mnohem příjemnější Evropanka se

„Koupit se dá všechno, když na to máte. Tak proč ne odnošení dítěte?“

světlou pletí a středoškolským vzděláním,“ uvádí mě do zámořské reality Klára Žantovská, mladá právnička, která získává svou praxi právě v USA a je s touto problematikou velmi dobře obeznámena. A zároveň mi předává kontakt na slečnu Moniku, Češku, která si před pár lety udělala výlet do USA spojený s porodem. „Měla jsem tehdy jisté finanční potíže a po rozchodu s přítelem jsem už neměla na to pokračovat dál ve studiu na vysoké škole. Kontakt na rodinu, která sháněla náhradní matku, jsem získala přes známé, kteří měli vazby na české emigranty v USA, a ti pak ve střední Evropě zajišťovali dívky pro zájemce z celého středozápadu Ameriky,“ líčí Monika nevzrušeným hlasem, podobně jako by předčítala nahlas jídelní lístek. „Vyžádali si o mně předem veškeré zdravotní informace, doklady o vzdělání a moje fotografie. Líbila jsem se jim, takže mi zaplatili letenku, vyřešili možnost pobytu a u nich na klinice jsem pak absolvovala další vyšetření. Když jsem testy prošla, došlo k zavedení embrya.

Po celou dobu těhotenství jsem bydlela u nich v domě, zaplatili mi jazykové kurzy a starali se o mě opravdu perfektně. Jen mi vadilo, že to s tou péčí až přeháněli, nemohla jsem si sama uvařit málem ani čaj,“ vzpomíná. Po porodu inkasovala odměnu, o jejíž výši nechce hovořit, a pak ještě strávila tři měsíce cestováním po USA. Celou „akci“ hodnotí jako víceméně vydařenou. „Splnilo to svůj účel a viděla jsem celé Státy, což by se mi asi jinak nikdy nepodařilo. A že šlo o mé dítě? Neblázněte. Když se jedná o cizí vajíčko, buď od té ženy, co si vás objednala, nebo od jiné dárnky, tak to dítě přece není vaše,“ oponuje mi Monika. Přesto by podruhé do surogátního mateřství nešla. A sama o vlastním dítěti zatím nechce slyšet, i když vše proběhlo dobře, celé těhotenství zvládla bez potíží a rodila pod kvalitním lékařským dozorem. Takový hezký, rok a půl dlouhý pobyt v zámoří, chtělo by se říci. „Koupit se dá všechno, když na to máte. Tak proč ne odnošení dítěte?“ krčí rameny Monika a jakékoli morální pochybnosti odfoukne stejně jako kouř z cigarety, z níž si naposledy potáhne, než se se mnou rozloučí a odejde z kavárny. □

BYZNYS JMÉNEM MATEŘSTVÍ

Na světě je spousta žen, jež děti mít mohou a nestojí o ně. A pak jsou tady i ty, které by za pocit sevířt v náručí vlastní dítě daly cokoli. Když si odmyslíme etické zábrany, mohou si navzájem pomoci. Nejen placenou adopcí, která je sice zákonem zakázána, ale to neznamená, že neexistuje. Bohaté Češky si například kupují malé děti zejména z Nigérie, a přestože se kauza obchodování s dětmi z Afriky dostala do hledáčku policie, několik desítek takto pořízených ratolesť už pár let vesele běhá po Čechách i Moravě.

Pak je tady samozřejmě surrogátní mateřství, ale vedle toho můžete prodávat i „jen“ svá vlastní vajíčka. Vše funguje na podobném principu, jako když mladí vysokoškoláci chodí na „brigádu“, při níž darují sperma. Ovšem pozor, svá vajíčka z právního hlediska prodat nemůžete, můžete je pouze darovat. Dárkyni ale náleží celá řada finančních kompenzací, jež jí vyplácí klinika, na které vajíčka darovala.

Odměna se pohybuje většinou v rozmezí od deseti do dvaceti tisíc korun.

Text: Soňa Potišková, foto: archiv redakce

BeautyDrink - doplněk stravy

Sedmikráska
Orling

7 bioaktivních látek pro
7x krásnější
7x mladší a pevnější plet



Jak na omlazení pleti?

Jedině komplexní a intenzivní výživou kůže zevnitř!

7 bioaktivních látek působí na buněčné a molekulární úrovni na příčinu tvorby vrásek a stárnutí kůže.

- Fytoceramidy CERAMOSIDES™ viditelně vyhlazují vrásky již za 15 dní
- Kyselina HYALURONOVÁ přispívá k významnému snížení hrubosti kůže a hloubky vrásek
- Bioaktivní kolagenní peptidy VERISOL® zajišťují lepší pružnost a redukují vrásky v hlubších vrstvách kůže
- SEDMIKRÁSKA obecná přispívá ke zdraví pokožky, vlasů a nehtů, antioxidant
- Bylinné extrakty podporují čistou a zdravou plet
- Antihomocysteinové vitamíny AntiHcy® chrání kožní buňky a tkáň
- Minerální antioxidanty chrání kožní buňky



www.orling.cz
Bezplatná poradna a objednávky 800 108 999

Antistresový program pro ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

*Ať budujete kariéru,
nebo žijete pro svou
rodinu, setkáváte se se
stresem denně. Může vás
motivovat, ale když je ho
moc, dokáže vás zničit.
Jak tomu preventivně
zabránit?*

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

Stres je slovo skloňované odborníky snad ve všech možných souvislostech. Nejčastějším důvodem je, že v nezdравém množství spouští všechny nechvalně známé civilizační nemoci. Jeho negativní důsledky mu přitom připsal už v roce 1939 kanadský vědec Hans Selye, který ale zdaleka netušil, do jakých rozměrů se stresová zkáza o necelých sto let později rozroste. Na stres se dnes bez nadsázky umírá. Čím dříve se s ním tedy naučíte zacházet ve svůj prospěch a dostanete ho pod kontrolu, tím lépe pro vás!

Dva stresové protiklady

Pravda je, že někteří lidé tvrdí, že bez stresu prakticky nedokážou fungovat, zatímco jiní se při slovu stres chytají za hlavu a nejsou daleko od zhroucení. Že by jedna věc působila tak rozličně? Ani ne, stres se totiž dělí na tzv. eustres (eu- je předpona pocházející z řečtiny a naznačující, že jde o stres umírněný) a distres (tedy stres přehnaný, jak napovídá předpona dis-). První typ stresu patří k věcem, jež vás motivují, ženou vás dál – například vidina toho, že když dotáhnete nějaký termín v práci, dostanete přidáno. To je přece super motivace! Ale když žijete v neustálé hrůze z toho, že ztratíte střechu nad hlavou... To by jednoho vážně ubilo. Člověk je sice schopný se na stres do jisté míry adaptovat, protože ho to naučily jeho pradávné instinkty, jenže ta akceptovatelná míra stresu bývá až neuvěřitelně překračována. Mimochodem – stres člověk opravdu kdysi potřeboval, byla to jedna z podmínek jeho schopnosti přežít, protože stresové reakce (útěk, nebo naopak boj) mu mnohokrát zachraňovaly život.

Stresory, kam se podíváš

Věci, okolnosti, podněty, jež nás uvádějí do stresu, známe pod souhrnným názvem stresory. Můžou to být stresory vnější – cokoli kolem vás, co vás negativně ovlivňuje. Lidé, události, nehody, změny bydliště, práce, partnera... Ale existují i stresory vnitřní – za ty si můžeme sami. Patří mezi ně přehnané nároky, přehnaná sebekritika, přehnaná snaha o dokonalost, která neexistuje a bude pro nás tedy

stresorem doživotním. Stresory mohou být dlouhodobé neboli chronické, ničí nás týdny, měsíce, ba roky. Každý den nás ale potkávají i tzv. akutní, jednorázové, nečekané stresory, které nám to někdy dokážou nepěkně „osladit“. A když se to všechno sejde, je to prostě mazec!

Osudové následky

Jestliže vás ty negativní stresy potkávají často, respektive neustále, přinášejí s sebou samozřejmě také následky – psychické (úzkosti, deprese) i fyzické (žaludeční vředy, vysoký tlak, kardiovaskulární potíže končící až infarktem, migrény, rakovinu...). Všechno do jednoho jsou to více než silné argumenty pro to, abychom s negativním stresem něco dělali a ze života jej vymýtili. Ale pozor, ne docela. Jen ho musíme dostat na zdravou, motivační míru, která nás ráno snadněji vytáhne z postele. Život totálně zbavený stresu by byl příšerně nudný. I to by byl fatální následek. Pojďme se tedy podívat, co s tím. Jak se stresem zatočit, ale vymazat si ze života jen ten negativní.

SEDMERO BODŮ ANTISTRESOVÉHO PROGRAMU

1. Pozitivní emoce místo ranní sprchy
Ačkoli ráno bývá hektické, nařídte si budík o pět minut dříve, sedněte si v klidu třeba v obývacím pokoji na zem, zavřete oči a naladte se na nadchávající den. V rámci své vizualizace neboli „živých představ“ si projděte celý den – a ke každému jeho momentu si přikládejte pozitivní emoce, věty, imagínace. Máte jít hned po ránu s dětmi do školky? Představte si, že se děti nechají snadno obléknout, budou veselí a vy s nimi. Po cestě budete potkávat samé milé lidi, sluníčko vás zahrne svými paprsky, sníh kolem se bude překrásně tpytit... A tak to udělejte s každým okamžikem dne, který očekáváte. Klidně to přehánějte, udělejte si ve svých představách ze života růžovou

knihovnu! Takové pozitivní ladění vám negativní události přestane pouštět do života. Čím déle to budete trénovat, tím méně katastrof zažijete. A i když se něco nepovede, zvládnete to hravěji, s nadhledem.

2. Dýchání nad zlato

Jedním z průvodních znaků negativního stresu je zrychlené, tzv. mělké dýchání, které plíce šidí o dostatek kyslíku a s nimi šidí celé tělo. To se bez kyslíku dostává do ještě většího stresu, což rozhodně nepotřebujete! Podívejte se tedy například na lekci jógy nebo pilates, cvičební programy, které pracují právě s dýcháním. Naučí vás, jak dostat kyslík do poslední buňky v těle. Neberte to jako novou, navíc pohybovou povinnost, prostě se tam jděte naučit dýchat. Kromě toho vám to prospěje ještě z dalšího důvodu – naučíte se lépe vnímat své tělo, jeho potřeby, stesky, potíže, a díky tomu přistě rychleji odhalíte, že už reaguje špatně, protože je pod palbou stresu.

3. Naučte se říct „dost“

Pokud vždycky všem vycházíte vstříc, bez ohledu na vlastní vyčerpání, je třeba s tím hned seknout. Jasně, že je milé, když si lidé pomáhají, jestliže ovšem pomáháte jen vy a ostatní na vás kašlou, šetřete si síly sama pro sebe. „Dost“ občas musíte říct, i když na sebe kladete nároky vy sama. Sedřená, unavená, vynervovaná to stejně nedotáhnete tam, kam jste chtěla.

4. Nicnedělání? Sem s ním

Hodit nožky nahoru, pustit si muziku a nic nevnímat. No, kdy se vám to naposledy přihodilo? Odteď si to budete vychutnávat alespoň jednou týdně, minimálně půlhodiny, jasně? Slibte to sama sobě. A mimochodem, až to s tím nicneděláním začnete zkoušet, poznáte, že je to taky pěkná dřina, takže pokud milujete výzvy, tohle vás rozhodně uspokojí!

5. Najděte si „ventil“

Co děláte, když je toho na vás moc? Hroučíte se? Brečíte? Nadáváte? Držíte to v sobě, až jednou bouchnete jako „papiňák“? Nic proti, ale to už asi bývá pozdě a vás drtí pocit, že se to na vás všechno sype. Zkuste si najít ventil, činnost, která vás zbaví jakéhokoli přetlaku včas. Mělo by to být něco, při čem nemusíte myslet. Kreslete, zpívejte, tancujte, přesazujte květiny nebo si jděte zaběhat, zkouknout, co je nového v nejbližším kině. Cokoli. Cokoli, o čem víte, že uleví vaší vystresované duši.

6. Delegování – matka spokojenosti

Partner, kolegové, rodiče, prarodiče, děti, kamarádi – to všechno jsou lidé, kterým můžete vhodně delegovat spoustu povinností, jež zatím zvládáte zbytečně sama. Říká se, že tisíckrát nic umožilo osla/vola. A o tom to je. Drobnost k drobnosti se skládá ve velký průšvih. Tak se každý den několika drobností zbavte!

7. Sláva Šípkovým Růženkám

Co nejlépe regeneruje unavené tělo i duši? Spánek.

Spěte, kdykoli můžete. Spěte hodně, vydatně, spěte s potěšením a do postele chodte s čistou hlavou. Bez spánku se sesypete. Proto se i odborníci v určitých případech (a pouze po konzultaci s lékařem!) přikláníjí ke krátkodobému užívání hypnotik neboli prášků na spaní. Je lepší využít služeb „chemie“ než x dní zbytečně nespát a vyčerpávat se do zemdlení. Nemoc usnout, to už je nejkřiklavější důkaz toho, že to s mírou stresu ve vašem životě není dobré. Pokud potřebujete s usínáním pomoci jenom trochu, vždycky skvěle fungoval meduňkový čaj, kozlík lékařský (známé kozlíkové kapky) a čas od času to klidně může být i sklenka dobrého vína. I to někdy dostatečně pomůže (ale jen někdy a jen jednou!). □

VITAMÍNOVÉ, MULTIVITAMÍNOVÉ, EUKALYPTOVÉ, BYLINKOVÉ, SMETANOVÉ A KÁVOVÉ BONBÓNY značky VIVIL



Neobsahují cukr a mají vyvážené množství vitamínů, minerálů a bylinek, budou tak působit blahodárně na váš organismus.

Cukrovinky značky VIVIL, to je tradice, dlouhé nejvyšší možné kvality, vynikající chutě a hlavně zdravé výživy. Tím, že neobsahují cukr, jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii a zdravý životní styl. Některé druhy obsahují extrakty z mnoha druhů bylinek, jiné druhy obsahují extrakty z mnoha druhů ovoce (převážně dovezeného z Jižní Ameriky) a pro druh Eukalyptus jsou drahocené eukalyptové oleje dováženy ze Spojených států amerických.

Cukrovinky zn. VIVIL jsou absolutní jedničkou, a to nejen na evropském trhu. Tyto produkty zdraví žadejte ve své lékárně.

www.vivil.cz

Originální produkty zakoupíte pouze v lékárenské síti.



Jak se ovládnout A NEMLSAT

Zima je v plném proudu, a třebaže neukazuje svou nejkrutější podobu, příslib mrazů a brzkých stmívání nás ovlivňuje.

Ať už ponurnou náladou, únavou, či zbytečným přejídáním.

A právě přejídání je naším častým prohřeškem.

Třebaže se snažíme vyznávat zdravý životní styl a do svých aktivit zařadit pohyb, v zimních dnech je pro většinu z nás obtížnější udržet pevnou vůli. Díky brzkému stmívání můžeme pocítovat vyšší únavu a ospalost. Přemot sebe sama ke sportování je mnohdy nadlidský úkol. Čeho se na sobě ale dopouš-

tíme aktivně, je přejídání. Pak se lehce stane, že se na začátku jara probudíme ze zimního spánku a divíme se, kde jsme k těm kilům navíc přišli.

Můžou za to geny?

Často se můžeme dočíst, že přibírat v zimě je normální, dokonce snad logické, a co víc, lze na to jít dokonce vědecky. Naše tělo si pouze dělá rezervy energie do mrazivého období, období strádání. Ale my žijeme ve 21. století. Dávno si potravu nelovíme, zpod sněhu nevyhrabáváme a naše tělo to moc dobře ví. Co nám spíš chce naznačit, je, abychom změnili skladbu jídelníčku. „Pochopitelně v letních dnech volíme lehčí, svěžejší jídelníček, kvůli horku nemáme takový hlad, a proto se ani nepřejídáme. Jenže na podzim, a hlavně v zimě se brzy stmívá, do práce vstáváme za tmy, stejně jako se za tmy vracíme domů. Tělo má pocit, že mu chybí energie, a hledá ji v jednoduchých sacharidech s cílem rychle energii doplnit,“ říká Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně Naturhouse.

Celoročně vše špatně

Máme tendenci naše přibírání škatulkovat a omlouvat ho sezóností. Jenže ono nejde o jarní či podzimní depresi nebo aktuálně přejídání v zimě. Platí pravidla a zároveň chyby, které jsou jednoduše celoroční. Nestaráme se o sebe. Neřešíme svůj jídelníček a jeho skladbu a jíme nepravdivě. O to víc se následky projevují v zimě, kdy nejsme tolik aktivní.

Nezanevřete na pohyb

Není špatného počasí, ale špatně oblečeného sportovce, říká

se. Proto při oblékání vrstvěte, funkční prádlo a sportovní oblečení je dnes lehce finančně dostupné. Vybavte se jím a vydejte se ven. Běh, rychlá chůze či jen procházka – vše se počítá.

Aby energie nechyběla

Funkční oblečení neplatí jen pro sport. Mnohé studie tvrdí, že když je tělu zima, vydává hodně energie na zahřátí, kterou pak logicky potřebuje doplnit prostřednictvím jídla. Řešení je jednoduché. Buďte v teple a vhodně se oblékejte.

Doping povolen

V zimě tělu chybí sluneční paprsky, ze kterých v letních dnech čerpá vitamin D. Ten je hojně diskutován v souvislosti s úbytkem váhy, tuku v těle a zpomalením přibírání. Jeho dalším velkým přínosem je zvýšení hladiny serotoninu – hormonu štěstí. I ten může hrát roli v chuti na jídlo, zároveň i reguluje náladu a kvalitu spánku. Proto se v chmurných dnech neostýchejte pro vitamin D vydat do lékárny. „Vitamin D můžete čerpat i přirozenou cestou z potravin. Ideálně z ryb, vaječného žloutku, avokáda, másla a neslazených zakysaných mléčných produktů,“ doplňuje Věra Burešová.

Spánek je všelék

Kvalitní spánek má velkou moc. Regeneruje tělo, mysl, a to se projeví na kvalitě vašeho zdraví, produktivitě i náladě. Platí opět to, že tělo na deficit odpočinku reaguje vytvářením rezerv

do budoucna. A to konkrétně zpomalením metabolismu, které se projeví pomalejším spalováním tuků, tedy v důsledku nulového úbytku na váze.

Potraviny, které zahřejí

I v zimě volíme jídelníček, který dodá energii a relativně nás i zahřeje. Jenže tělo jde většinou po potravinách bohatých na tuky a sacharidy, což je opět nežádoucí. Chybu nikdy neuděláte tepelně upravenou zeleninou. Červená řepa, mrkev, celer. Stálicemi mezi potravinami, které hodně zahřejí, ale přitom mají minimum kalorií, jsou například zázvor, česnek, skořice nebo třeba pepř.

Pitný režim platí i v zimě

Třebaže pochybujete o důležitosti pitného režimu v zimě, nepodceňujte ho. Vlastně jste neustále v horku a potíte se. Čelíte suchému teplu z radiátorů i několika vrstvám teplého oblečení. Díky všem těmto faktorům má tělo tendenci se dehydratovat. „I s tím souvisí přejídání, neboť žízeň si mnohdy zaměňujeme s pocitem hladu či ‚chutí na něco‘. Proto pozor na symptomy dehydratace, jako je bolest hlavy, únava až ospalost, závrať či tmavá barva moči,“ upozorňuje výživová poradkyně. I v zimě proto vypijte alespoň 1,5l vody či jemného bylinkového čaje, vaše tělo vám za to poděkuje. □

ADVENT PRO DUŠI

Vypadá to, že se období adventního měsíce před Vánoci stalo něčím úplně jiným než časem klidu a rozjímání.

Horečnatě přemýšlíme nad nakupováním dáreků a jak stihnout všechnu tu práci, aby byl aspoň na ten Štědrý den klid. Úplně zapomeneme na sebe a pod stromeček dorazíme zcela vyčerpaní. Co to udělat tentokrát jinak?

Během několika týdnů se může změnit, jak se budete cítit s druhými lidmi i sami se sebou. Tady jsou čtyři kroky pro čtyři předvánoční týdny. Čtyři kroky k tomu, abyste neměli pořád pocit, že neustále utíkáte v těsném závěsu za světem, který nelze dohnat. Udělejte z letošního adventu období, ve kterém si pofoukáte duši. Jak na to?

1. týden – Přestaňte si stěžovat

Jen to zkuste chvíli sledovat. Průměrný člověk si postěžuje asi tak dvacetkrát za den a ani si to neuvědomí. V podstatě si postěžujeme každému, koho za den potkáme. Zmíníme, kolik máme práce, co nás bolí, kdo se nepěkně zachoval, a nezapomeneme přidat, čeho se bojíme. Po očku přitom sledujeme druhého a tajně doufáme, že je na tom ještě o kousek hůře než my. Máme pocit, že tak si budeme moci alespoň trochu oddýchnout.

Jestli vám to připadá jako nějaká hodně zvláštní

hra, máte naprostou pravdu. Jako každé lidské chování i stěžování má nějaký smysluplný důvod. Často je to právě upokojit vnitřní úzkost z toho, jak špatně na tom jsme. Všichni vlastníme mozek, který se spolehlivě snaží o dvě věci – přežít a zapadnout mezi ostatní. Není se čemu divit, v době lovců a sběračů znamenalo vyloučení z tlupy jistou smrt. Mozek se od té doby prakticky nezměnil, takže i dnes se snaží o konformitu – být uznávaný a přijatý druhými, zkrátka moc nevyčuhovat. Přestáváme žít svůj vlastní život a žijeme to, co si myslíme, že si o nás myslí druzí.

Text: Sára Klemánová, foto: archiv redakce



Co takhle žít konečně život svůj? Začněte si pečlivě všimnat toho, kdy a o čem si stěžujete. Možná objevíte, že vaše téma je zdraví, partnerství nebo třeba peníze. Brzy si všimnete, jak moc si stěžujete a možná se dostaví přechodný pocit bezmoci, že se tomu nedá zabránit. Dalším krokem je totiž vytvoření nového příběhu. Vymyslete si o svém oblíbeném stěžovacím tématu něco nového, co o něm budete druhým říkat. Něco dostatečně obecného na to, aby to byla pravda, a bylo to zároveň pozitivní.

Může to vypadat třeba takhle:

„Moje finanční situace se pomalu zlepšuje.“

„Moje zdraví bude určitě brzy v pořádku.“

„S partnerem o tom začínáme mluvit.“

První týden adventu pro duši si přestanete stěžovat. Jakmile přestanete, bude snadné to udržet a začnete si všimnat velkých změn, uvidíte.

2. týden – Nevytvářet si domněnky

Díky prvnímu týdnu začnete být automaticky více pozorní ke svým myšlenkám. A budete si moci všimnout druhého nekalého triku, který má náš mozek ve velké oblibě. Neustále se vrhá

na druhé lidi a snaží se domyslet, na co asi myslí a zda si nemyslí něco špatného o nás. Jsou to přesně ty okamžiky, kdy se už od rána necítíme dobře, a pak stačí jedno zdvihnuté obočí od kolegyně, abychom do večera mysleli na to, že jsme určitě zase ztloustli nebo že je ta košile opravdu příšerná. Mozek miluje domněnky.

A má to ještě jeden háček. Jakmile začneme sami sebe přesvědčovat o tom, že si kolegyně určitě nic špatného nemyslí, mozek vyprodukuje ještě více argumentů, proč by mohla. Nakonec se naše vlastní myšlenky perou samy se sebou. Končí to pocitem bezvýchodnosti a napětím. Rozhodně nic příjemného.

S domněnkami se dají dělat hned dvě věci. Když ji chytne na začátku, máte možnost zkrátka jít a u druhého člověka si ji ověřit. Může to vypadat třeba takhle: „Rozumím tomu dobře, že si myslíš, že mi to nesluší?“ Chce to velkou odvalu, ale okamžitě to pročistí vzduch. Druhého možná tak trochu zaskočíte, ale možná poprvé se dozvíte, co si opravdu myslí. Zpravidla se tak začne dít jedna hodně důležitá věc –lepší se vaše vztahy, protože budou založené na otevřenosti.

Pokud už se domněnky opravdu intenzivně rozjedou, sedněte si a hodte je na papír. Doslova z hlavy vyndejte všechny obavy o tom, že si druzí myslí, že jste tlustí, neschopní, hloupí a nudní. A pak ten papír nechte být. Běžte se najíst, protáhnout, napít se vody a zavolejte někomu, koho máte rádi. Teprve potom se k papíru znovu vraťte. Zjistíte překvapivou věc – budete mít pocit, jako kdyby to psal někdo jiný než vy. Má vůbec potom smysl domněnky v sobě žít?

3. týden – Lelkovat

Poslední týden před Vánoci budete mít asi největší pracovní shon. Možná budete na poslední chvíli nakupovat dárky, možná dohánět pracovní nebo jiné resty. Doslova nebudete vědět, kde vám hlava stojí. Ráda tomu říkám myšlenková tykadla – neustále v mysli odvíjíme nekonečná vlákna všech možných variant situací, které nás teprve čekají. Zpravidla se nejdůkladněji věnujeme ta-

kovým, která by mohla špatně dopadnout, nebo nám hodně záleží na jejich výsledku.

Je to přesně takový vnitřní stav, kdy může opravdu pomoci jedině – na chvíli se konečně zastavit. Všimněte si, jak často přichází pocit, že utíkáte a vaše tělo dobíhá někde za vámi. Jak často se stane, že si až večer uvědomíte, že jste skoro nejedli nebo že vás pekelně bolí hlava. Někdy je to pocit, jako kdyby vás den na začátku hodil do míchačky a večer vyplivnul. Vyčerpané a tak trochu zmatené, kam se poděl ten čas.

Třetí týden si najdete jednu činnost, která nikam nevede. Koukejte do ohně nebo na ptačí krmítko. Vybarvujte omalovánky nebo navlékejte korálky. Podstatné je, že to nikam nepovede! Věnujte se něčemu, v čem se vlastně nedá uspět. Dá se to jen dělat. Pozorujte, kam vás vaše mysl vezme. Po deseti nebo patnácti minutách to bude nejhorší, hlava bude dělat všechno pro to, abyste šli něco dělat. Vydržte a uvidíte, co se bude dít potom.

4. týden – Dávat a dostávat

Z našeho světa – ze vztahů i situací – se nám vrací vždy podstata toho, co mu dáváme. Vzpomeňte si na případ, kdy jste byli opravdu zklamaní, co se vám vrátilo. Třeba vám někdo neoplatil laskavost, zapomněl na vás nebo chtěl přímo ublížit. Jaká byla podstata toho, co jste mu dosud dávali? Možná zjistíte, že to byl strach, jak zareaguje, nebo úzkost, zda jste pro něj dostatečně dobří. Možná přímo našťvanost, že děláte něco, co jste vůbec dělat nechtěli. Vrací se nám totiž vždy podstata, nikoli zjevná stránka toho, co děláme.

Poslední týden adventu je s dáváním spojený. Tentokrát si pohlídejte, s jakým vnitřním pocitem budete dávat. Je jedno, jestli budete předávat pohlednici, květinu nebo snubní prstýnek. Můžete podat ruku, předat vzkaz nebo darovat čas. V každém případě se před samotným předáním nejdříve nadechněte a řekněte si: „Daruji to s láskou a vděčností.“ Nebo: „Daruji to s klidem a vyrovnaností.“ Brzy si začnete všimnout, v čem je jiné to, co budete dostávat zpátky. □

*Díky prvnímu
týdnu
začnete být
automaticky
více pozorní
ke svým
myšlenkám.*

KOREJSKÝ ŽENŠEN

Pravý korejský ženšen je nejsilnějším posilujícím prostředkem asijské medicíny a je hodnocen jako nejúčinnější adaptogen. Tato rostlina, která ve svém kořenu skrývá mnoho účinných látek, se již tisíce let užívá k dosažení lidské dlouhověkosti v dobré fyzické i psychické kondici. Posiluje pět životně důležitých orgánů: játra, srdce, plíce, ledviny a slezinu a udržuje tak harmonii celého těla. Podporuje imunitu, zlepšuje cirkulaci krve a tvorbu červených krvinek. Reguluje krevní tlak, snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Působí proti únavě a stresu. Zlepšuje paměť, podporuje potenci a potlačuje nežádoucí projevy menopauzy.

ČAJ ZEN

Tento lahodný granulovaný čaj z pravého korejského červeného ženšenu a houby lesklokorky lesklé (Reishi/Linghzi) je v Jižní Koreji považován za jeden z nejúčinnějších. Jediná kombinace „kořene života“ a „houby nesmrtnosti“ je naprosto unikátní a stojí za vyzkoušení.



KAPSLE F

Nejúčinnější ženšenové kapsle na českém trhu, které jsou vyrobeny přímo v Jižní Koreji. Obsahují prášek ze 100% fermentovaného extraktu pravého korejského červeného ženšenu, který obsahuje vysoké množství ginsenosidů (140 mg/g). Pouze jedna kapsle denně poskytne Vašemu organismu potřebné množství aktivních látek.



FERMENTOVANÝ EXTRAKT GOLD

patří mezi nejúčinnější produkty z ženšenu na světě. Jedná se o 100% extrakt z kořene korejského červeného ženšenu, obohacený o fermentovanou složku. Díky tomuto patentu firmy GINLAC je lidský organismus schopen přijmout maximální množství aktivních látek tzv. ginsenosidů.



Více informací o produktech firmy GINLAC naleznete na našich stránkách:
www.korejsky-zensen.cz



Hydratační gelové rukavice
Vnitřní strana rukavic je potažena gelem obsahujícím sedm přírodních olejů. Rukavice změkčují suché ruce a pomáhají hojit popraskanou kůži.



Přírodní peeling s kávou

Nejlepší káva Arabica jemně zbavuje pokožku odumřelých kožních buněk. Přírodní kofein stimuluje krevní oběh a vyhlazuje pokožku. Avinya® peeling s kávou pomáhá zlepšit celulitidu, akné, strie a jizvy. Přírodní péče proti stárnutí pro všechny typy pleti.

Hydratační návlaky na lokty

Pokožka na loktech může prskat. Aby vypadala stále krásně, použijte gelové návlaky s přírodními oleji, které pomáhají regenerovat a hydratovat. Stačí 30 minut 2–3x týdně.



Vyživující emulze s aloe vera

Bio šťáva z aloe vera v kombinaci s hodnotnými oleji a vybranými výtažky z rostlin uvede vaši pokožku opět do rovnováhy a zajistí její zářivou krásu. Bez minerálních olejů, silikonů a konzervantů.

Bio citrónový olej

Dýchání výparů z citronely působí blahodárně na naši psychiku, přináší úlevu naší nervové soustavě a pomáhá při migrénách a bolestech hlavy. Při aplikaci ulehčuje bolavým svalům. Vhodný na masáže i do aroma lamp.



Přístroj na křečové žíly

Pravidelné masáže přístrojem Veinoplus uleví bolavým nohám. Impulzy stimulují tzv. „lýtkovou pumpu“, která zabezpečuje zpětnou cirkulaci krve směrem k srdci. Pomáhá při léčbě žilních onemocnění. □



Posilující nápoj s bylinnými extrakty

Vyvážená čistě přírodní směs obsahující výtažek z šípky, aronie černé, červených jeřabin a eleuterokoku dodá tělu množství antioxidantů a energie. Pravidelným pitím podpoříte přirozenou obranyschopnost, imunitní systém i dýchací systém.

Domácí solná jeskyně

Plnohodnotně alternuje klima solné jeskyně v domácím prostředí, čistí vzduch na 100% přírodní bázi a zároveň ho ionizuje. Je lehce ovladatelná a přenosná. Stačí jen zapnout do zásuvky a čerpat ozdravnou sílu solné jeskyně po neomezenou dobu.



CHVILKA PRO SEBE

Odhodte všechny starosti za hlavu a pojdte si zrelaxovat.

Ozvláště v předvánočním shonu je třeba si odpočinout. Udělejte něco pro své zdraví i krásu. Děti s partnerem pošlete k babičce a dědečkovi a víkend bude jen váš. Více na www.zdravibezchemie.cz.

Nejlepší dárek pro vaše blízké



Vyberte si z bohaté nabídky dárkových poukazů Lázní Slatinice

www.lazneslatinice.cz



Lázně Slatinice
A.D. 1526

5 TIPŮ, jak odhalit rakovinu PRSU

Rakovina prsu patří mezi nejčastější nádorové onemocnění u žen. Přitom více než polovina Češek prevenci, která jim může zachránit život, podceňuje. Odhalení rakoviny prsu v časném stadiu je však pro úspěšnost léčby stěžejní.

Skoro každý bere jako hlavní a jediný příznak rakoviny prsu bulku, kterou si žena nahmatá. Jenže takovou bulku mohou klidně doprovázet změny na kůži, kterým jste nejspíše nevěnovaly žádnou pozornost. Neberte to na lehkou váhu, kontrolujte svá prsa a všimněte si všech změn. Může vám to zachránit život. Na jaké změny se zaměřit?

1. Změna textury kůže

Rakovina prsu může způsobit zánět kožních buněk, což většinou vede ke změnám textury vaší pokožky. Všimněte si tedy můžete šupinaté kůže kolem bradavky a dvorce, která může být extrémně suchá. Tyto změny mohou také způsobit svědění,

takže i jemu je dobré věnovat pozornost.

2. Výtok z bradavky

Pokud jste si všimly výtoku z bradavky, který může být řídký až hustý v barvě červené, oranžové nebo zelené, mějte se na pozoru. Může to být jeden z příznaků rakoviny prsu.

3. Zvětšení v okolí prsou – otok

Rakovina prsu může způsobit zvětšení celého prsu nebo určité části v okolí prsu. V místě otoku bude kůže citlivá, může pnout a občas i pobolívat.

4. Vtažení bradavky dovnitř

Karcinom prsu může způsobit změny buněk za bradavkou, které mají za následek převrácení bradavek dovnitř prsu. Upozorňujeme, že takové změny mohou nastat i v období ovulace. V každém případě je nutné své tělo sledovat a o každé změně informovat lékaře.

5. Vyrážka podobná ekzému nebo zarudnutí bradavky

Jeden z posledních příznaků, o kterém jste možná nevěděli, je tato velmi vzácná změna. Jedná se o velmi ojedinělý typ rakoviny prsu zvaný Pagetova choroba. Tato nemoc na prsu způsobuje červenou svědivou vyrážku, která připomíná ekzém a je velmi nepříjemná.

Pokud u sebe nějaký z výše zmíněných příznaků objevíte, nepanikařte. Ještě to nemusí znamenat nic vážného. Rozhodně však nepodceňujte návštěvu svého lékaře.

Prevence rakoviny prsu

Začneme otázkou, proč vlastně ženy prevenci podceňují? Podle průzkumů si jednoduše nepřipouštějí, že by rakovinou prsu mohly onemocnět, tak na vyšetření nechodí. Pokud tedy o vyšetření mamografem či ultrazvukem nechcete ani slyšet, myslíte na své zdraví a provádějte doma jednou za měsíc samovyšetření, které vám zabere jen pár minut. Ty vám však mohou zachránit život.

„Chceme, aby prevence lidí bavila a aby se stala běžnou součástí jejich životů. Náš manuál samovyšetřování vznikl v rámci kampaně Sahám si na ně každý měsíc – #prsakoule. Ta učí, jak si správně a pravidelně vyšetřovat prsa a varlata a odhalit tak případnou rakovinu včas. Málokdo totiž ví, že by si na ně alespoň jedenkrát měsíčně měl sáhnout správně a provádět tzv. samovyšetřování,“ vysvětlila zakladatelka Loono Kateřina Vacková.

Protože je výskyt rakoviny prsu v České republice, na Slovensku, ale i ve světě čím dál častější, vznikla díky výrobci značky zubních past Sensodyne ve spolupráci s organizací Loono jedinečná kampaň s názvem „Došel Sensodyne? Sáhní si na prsa“, která na tuto problematiku upozorňuje. „Stejně jako vnímáte změny ve své ústní dutině, jako je například bolest citlivých zubů, je třeba dbát i na zbytek svého těla. Prevence je důležitá. Především, když vám může zachránit život, jako je to právě v případě rakoviny prsu,“ uvedla brand manažerka značky Sensodyne Vanda Študentová. □



Viscoderm Pearls, doplněk stravy

Obsahuje kyselinu hyaluronovou, kolagen, chondroitin sulfát, pycnogenol® a koenzym Q10, což přispívá k elasticitě pokožky a její hydrataci, **305 Kč**, www.ibi.cz.



Eva, bělicí zubní pudry

Nejkvalitnější bělicí zubní pudry na trhu. Pro krásné bílé a zdravé zuby a dásně. Druhy: mentol, fluor, hřebíček, meswak. Žádejte v lékárnách, **od 93 Kč**, www.eva-cosmetics.cz.



Vitaminové bonbony Vivil

Neobsahují cukr a mají vyvážené množství vitaminů a minerálů. Originální produkty zakoupíte pouze v lékárnách, www.vivil.cz.



Balíček Cvičební výzva

Pro pevné břicho. Obsah: bylinné produkty na spalování tuků, recepty, výživové rady, cvičební doporučení, analýza těla, balicky.naturhouse-cz.cz.



Extrakt z houby Reishi

100% extrakt z houby Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost organismu, funkci oběhové soustavy a reguluje hladinu cholesterolu, **690 Kč**, www.korejsky-zensen.cz.



Štíhlá rychle a pohodlně

Zhubněte pohodlně s KetoMixem. KetoMix, to je účinná proteinová dieta, která vám pomůže k vysněné postavě bez hladovění a cvičení, www.ketomix.cz.



Pro pokožku, vlasy, nehty

Aby vlasy, nehty i pokožka získaly zpět svou pevnost a krásu, přinášíme doplněk stravy beneGen Skin s jedinečným složením, www.benegen.cz.



Vánoční dárkové poukazy

Nejlepší dárek pro vaše blízké, rodiče, prarodiče! Vyberte si z bohaté nabídky dárkových poukazů Lázní Slatnice u Olomouce, www.lazneslatinice.cz.



Revitalon Forte dárkové balení

Kapsle Revitalon Forte pro výživu vlasů od kořínků – 3měsíční vlasová kúra. Pro krásné a silné vlasy užívejte 1 kapsli denně. Doplněk stravy, **631 Kč**, www.revitalon.cz.



Darujte zdraví!

Věnujte poukaz do Léčebných lázní Bohdaneč a využijte až 30% slevy na wellness pobyty v měsících leden–březen 2020, www.llb.cz.



Stopfiltr na cigarety

Celosvětově ověřený a testovaný stopfiltr redukuje až 58 % karcinogenních látek z cigarety. Výrazně tak chrání zdraví a plíce kuřáků, **43 Kč**, www.stopfiltr.cz.



Vlhčené ubrousky Linteo

Vlhčené ubrousky jsou chytrým řešením, které oceníte nejen při osobní hygieně. Na výběr jsou ve variantách deo sport s ionty stříbra, refresh s okurkou a intimní, www.kosik.cz.

Vánoční
speciál

SEXY ČTYŘICET
sofie

Marry
Christmas

*Užijte si nejkrásnější
svátky roku stylově.*



FRAME-IT.CZ

[OPRAVDOVÉ UMĚNÍ JE V RÁMU]



Nejširší nabídka designových rámů na zrcadla a obrazy

Nenechte se již nikým omezovat a vyberte si Váš vysněný rám na zrcadlo
z nabídky designových a luxusních rámů tak bohaté, že jste vůbec
netušili, že v Čechách může existovat...

www.frame-it.cz



Jak Vánoce prožívají RŮZNÁ ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU



Text: Olga Smetanová, foto: archiv redakce

Jak se na svátky připravit, aby byly co nejpohodovější? Na koho je potřeba být milejší a kdo má předvánoční shon pevně v rukách? Každé znamení prožívá Vánoce jinak, prozradíme vám, jaké jsou mezi nimi rozdíly, ať víte, na čem jste!

BERAN

Berani si uvědomí důležitost vánočních dní až s narozením dětí. Svobodní jedinci začínají řešit dárky a vnímat atmosféru až na poslední chvíli. Svobodní Berani se nevěnují pečení cukroví a sváteční tabule nebývá zrovna dokonalá. Vystačí si s klasickým řízkem a bramborovým salátem třeba ze supermarketu. Berani se mohou cítit o svátcích poněkud unaveně, i když toho pravděpodobně stihnou mnohem víc než ostatní znamení. S příchodem dětí jsou ovšem ženy Berani schopné napéct i dvacet druhů cukroví.

BÝK

Pro Býky není nic posvátnější než pohoda a plné žaludky rodiny. Milují čokoládové cukroví a jejich sváteční tabule nemá chybičku. Potrpí si na příjemné stolování i adventní věnec na stole. Jejich vkusu vyhovuje vánoční houbová polévka a tradiční kapr s bramborovým salátem. Nesmí chybět vánoční punč. Budou-li navíc s rodinou, dětmi a přáteli, bude jejich spokojenost o to větší. Pozor jen na možnost drobných neshod mezi členy domácnosti, hrozí vám hádky, zejména pokud si všimnete, že není všechno perfektně uklizené.

BLÍŽENCI

I když Blížence vánoční svátky spíše nudí, neváhají připravit slavnostní menu pro rodinu a přátele ve velkém stylu. U Blíženců nikdy nevíte, jakou budou mít zrovna náladu. Mohou být totálně vystresovaní ze všeho a nejvíc z toho, že nestihli koupit všechny dárky, ale můžou být nad věcí. Pokud uvidíte, že jsou psychicky labilnější, hlavně do nich nešťourejte a netlačte na pilu, aby se vám svěřili. Jinak jsou ale Blíženci komunikativní a zábavní společníci i o svátcích.

Rozhodně nevydrží celý den koukat na pohádky, to jim nebude stačit. Potřebují také vzrušení, takže klidně vyrazí ven za kamarády nebo zajdou na procházku.

RAK

Raci Vánoce prostě zbožňují, protože jsou obklopeni svými nejmilovanějšími. Rak je rodinný typ a bez rodiny si Vánoce neumí představit. U plotny se příliš nevyskytují, ale s pečením rádi pomůžou. Zbožňují klasiku, perníčky, linecké, kokosky, vanilkové rohlíčky. Štědrovečerní menu si vychutnávají tradičně, polévka, obalovaný kapr smažený na másle s bramborovým salátem a sklenice vína. Raci nesnášejí hádky a konflikty, a to i ty nejhoupější, třeba o tom, že je letos v salátu méně majonézy. Nesnažte se je vyprovokovat, zkazili byste jim svátky. A pokud jim ukápnou slza, nesmějte se jim, Vánoce prožívají prostě emotivněji.

LEV

Lvi nepatří k příznivcům Vánoc. Nejraději by se na přípravu svátečních pokrmů vykašlali a zašli do stylové restaurace na nějakou specialitu. Lvi jako králové milují zářivé Vánoce, které jsou perfektně připravené a kdy nikomu nic nechybí. Tím, že se Lvi snaží, aby vše klaplo naprosto dokonale, mohou se cítit vyčerpaně a podrážděně. Pozor na to, jakmile vycítíte náznak nespokojenosti, nedrážděte je, mohli by seknout drápkem, a to by nebylo příjemné. Naopak je večer u stromečku pochvalte, jak to skvěle zařídili a připravili, spravíte jim náladu.

PANNA

Znamení Panny prožívá vánoční svátky tak trochu ve stresu a pořád přemýšlí, zda je vše připraveno. Své rodině na Vánoce připraví tradiční menu, jen nahradí majonézu

VÁNOČNÍ SPECIÁL

v bramborovém salátu bílým jogurtem, protože myslí na zdraví svých blízkých ze všeho nejvíce. Panny jsou perfekcionistky, které si Vánoce naplánují den po dni. Nenechávají nic náhodě, takže i v dospělosti si píší Ježíškovi, aby dostaly opravdu to, co si přejí. Posílají rodinným příslušníkům e-maily s odkazy, tabulkami a obrázky pro představu, aby nedošlo k omylu. Potrpí si na detaily, takže sváteční tabule musí být dokonalá. Raději si udělají excelovou tabulku, do níž zapíší všechny úkoly, které je čekají. Kvůli tomu se mohou cítit poněkud vysíleně.

VÁHY

Zrozenci Vah bývají na Vánoce tak trochu smutní. Váhy milují harmonii, takže jejich snahou je, aby byly svátky co nejpohodovější. Milují především přípravu, a hlavně vánoční výzdobu. Váhy by ani nenapadlo koupit hotový adventní věnec, ten si musí vyrobit samy. Totéž platí o všem ostatním, co jinak ostatní znamenají bez problémů kupují. Váhy mají rády tradice, takže na Štědrý den určitě nějakou tu starou vyzkoušejí. Neváhají koupit sadu oliva na odlévání či připravit svíčky do skořápek od ořechů, aby je pak večer pouštěly ve vaně.

ŠTÍR

Pro Štíry jsou Vánoce spíše přítěží. Jejich tajemná povaha pořád nad něčím dumá. Svobodní Štíři ani nezdobí stromeček a nepečou cukroví, i když sladké

milují. Štíři jsou tak trochu podivíni, pokud jde o Vánoce. Tyto svátky jsou pro ně obdobím, kdy by nejraději seděli na pohovce a celé je prospali. Ideální svátky jsou takové, kdy nemusí nic dělat a všechno za ně udělá někdo jiný. Jejich energie může o Vánocích rapidně klesnout, takže jsou zranitelnější i v oblasti

zdraví. Štíři budou nejšťastnější, když stráví Vánoce jen v úzkém kruhu rodiny nebo blízkých přátel, kterým nebude vadit, že jsou tak trochu morousové.

STŘELEC

Světák Střelec se během vánočních svátků věnuje spíše zábavě a návštěvám přátel. Střelci jsou akční a neradi jen tak posedávají. Musí pořád něco dělat, takže pokud chcete Vánoce strávit jinak než jen sledováním televize, zazvoňte na Střelce, který s vámi rozhodně někam půjde. Ať už za sportem, nebo na oslavu. Máte-li doma Střelce, stoprocentně naplánujte nějakou akci, která ho uspokojí nebo překvapí, třeba vánoční bruslení uprostřed města nebo cokoli, při čem se bude muset hýbat.

Kozoroh

Kozorohovo vánoční menu je tradiční. Na stole nesmí chybět svíce, následuje modlitba, klidná večere v podobě řízků z kapra a poutivého bramborového salátu, zvyky, koledy a rozbalování dárků. Kozorozi jsou cílevědomí a Vánoce pro

ně znamenají úkol, který musí splnit do posledního puntíku. Chtějí být šampioni a určitě budou rádi, když je za jejich snahy pochválíte. Milují velké shromáždění lidí, kde budou všichni, které mají rádi, včetně domácích mazlíčků. Pozor na to, když se jim něco nepovede, hlavně je nekritizujte, zkažili byste jim sváteční pohodu.

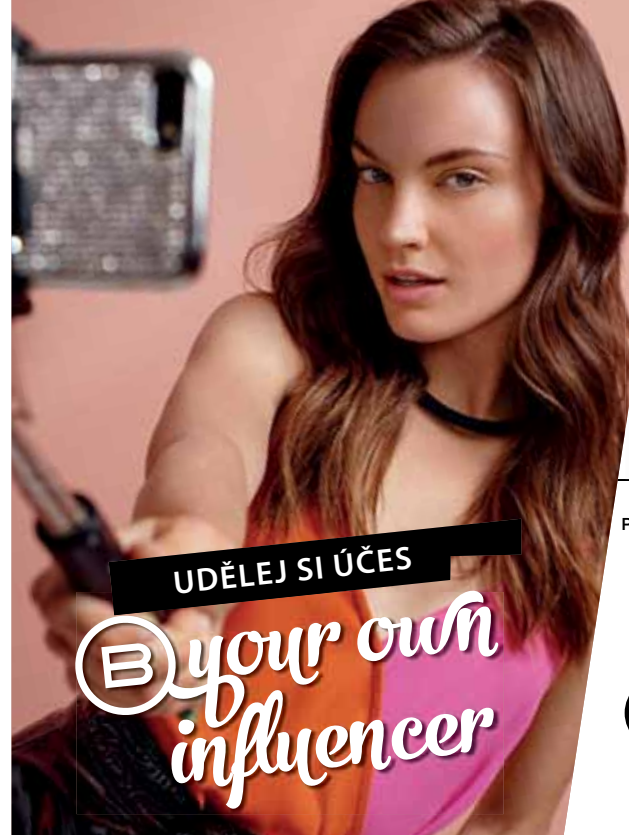
VODNÁŘ

Vodnáři milují Vánoce, které jsou originální, takže nelitují peněz, aby investovali do všeho, co vánoční svátky ozvláštňují. I dárky mají rádi originální, takže jim uděláte radost něčím, co nekoupíte na každém rohu. Ocení to mnohem víc, než kdybyste jim dala zájezd k moři či drahé šperky. Úsilí, které věnují přípravě, je může dovést až k velké únavě, proto si musí o svátcích hlavně odpočinout, ideálně jen s rodinou. Návštěvy nemusí a preferují intimní Vánoce.

RYBY

Citlivé Ryby se mnohdy strachují, zda se jim podaří vše stihnout. Ryby milují mystické a magické Vánoce, a pokud jde o atmosféru, mají jedinečnou schopnost vycítit každý náznak neshod, který hned v zárodku eliminují. Nepotřebují žádná velká gesta ani deset chodů při štědrovečerní večeři, postačí jim, když kolem nich budou ti, které milují. Jsou velmi empatické, takže pokud mají nějakého přítele, který je sám, bez problému ho pozvou k sobě domů, aby trávil Vánoce s nimi.

Tak co, poznali jste v těchto řádcích své blízké a jejich reakce na vaši vánoční nadílku? □



UDĚLEJ SI ÚČES

By your own influencer

ŘADA
my·PRO



11632 STEAM B28 100 PROFESIONÁLNÍ PARNÍ ŽEHLIČKA NA VLASY	11619 BEACH WAVES GT20 100 PROFESIONÁLNÍ OBOUSTRANNÁ KULMA NA VLASY	11665 CERAMIC P5 3800 PROFESIONÁLNÍ KERAMICKÝ VYSOUŠEČ VLASŮ
---	--	---

f @ YouTube
BELLISSIMA.COM/CZ/

BELLISSIMA
ITALIA

alza.cz MALL.CZ DATART

inzerce

Kurzy reiki

Naučte se
pracovat s energií
a řídit svůj život.

Reiki I. stupeň – 2000 Kč

- práce s energií na blízko
- tvorba manter k řízení vlastního života
- odklonění záření televize a ostatních přístrojů
- odklonění patogenních i psychogenních zón
- ozdravení potravin
- ochrana pro sebe i své blízké
- meditace

Reiki II. stupeň – 4000 Kč

- zesílení toku energie
- posílání energie na dálku pomocí symbolů
- posílání energie do všech časů a míst (minulost, současnost i budoucnost)
- posílání energie k přičině nemoci
- použití reiki symbolů k posílení přání
- čištění prostorů
- tvorba sugesce
- (např. proti kouření, nemoci, ...)

Reiki III. stupeň – 6000 Kč

- rozšíření schopností ve všech rovinách
- posílání energie na dálku myšlenkou
- velmi účinné a bezbolestné léčení páteře v astrálu
- odvolání duchovních bytostí
- odklonění negativních zón na dálku

MagickéKyvadlo.cz

Skořicová 257 | 104 00 Praha 10
Mobil: 774 496 492 | 775 278 782
E-mail: kurzy@magickeyvadlo.cz
www.reiki-kurz.cz



Jaký jste VÁNOČNÍ TYP?

Příprava na Vánoce někde probíhá rok co rok stejně a má svůj jasný řád, jinde podle toho, „jak to vyjde“, ale nakonec to vždy nějak dopadne a někdo je mistrem chaosu i na Štědrý den. Co na vás způsob, jak trávíte vánoční dny, může prozradit?

Text: Olga Samadová, foto: archiv redakce

ze za psychoterapeuta, abyste si svoje hříchy odpustila. Proto nejprve zjistěte, jaký jste vánoční typ, a pak teprve jednejte!

1. typ: Vždy o krok napřed

Vánoce řešíte už v létě. O dárky si umí říci podle průzkumů jeden člověk z deseti a vy jste právě jedním z nich. Dala byste se také charakterizovat mottem: „Udělám vše pro to, abych dostala přesně to, co chci – pro druhé i pro sebe.“ Tento víkend máte na programu mytí těsnění v klikách. V krabici s cukrovím vám chybí už jen griliášové hrušky podle prateky Máni. Vánoční stromek máte dokonale vyladěný. Ozdoby rozmístěné symetricky, barvy perfektně sladěné. Vaše přípravy jsou bezchybné, na vše myslíte dopředu. Štědrý den bude určitě dokonalý, a právě takový chcete mít i svůj život. Příprava Vánoc je pro vás výzva, protože už víte, že ne každý vyhoví vašim náročným požadavkům. Stejně tak přistupujete i k životním situacím. Do něčeho se nevrháte po hlavě, vše nejprve zanalyzujete a teprve potom navrhnete řešení – to nejlepší pochopitelně. Dárky kupujete pravděpodobně i za manžela, který vám plně důvěřuje. Jste pověřena nákupem darů pro děti, tchána, švagrovou, prostě pro celou rodinu. Ale vám to nevadí, protože to děláte ráda a máte tak vše pod kontrolou. Po rozbalení dárků odcházíte se svými dětmi do pokojíčku, kde až do rána sestavujete dětem nové hračky. Montujete koloběžku, skládáte stavebnici a stavíte dětský domeček. Zatímco děti již dávno spí, vy se v pokojíčku lopotíte, dokud to nebude hotové, aby

až ráno otevrou svá očka, bylo všechno perfektní – jako vždy!

2. typ: Hlavně zůstat v klidu

Opravdu letos nic nepotřebujete? Jste skromná a o dárky si proto moc neříkáte. Nicméně když vás někdo obdaruje, máte velkou radost. Moc to neřešíte. Víte, že Vánoce nejsou o dárkách a že vás vaši nejbližší mají rádi, tak proč z Vánoc dělat vědu?! Týden před Vánoce máte nakoupeno jen pár dáreků a seznam nosíte v kabelce. Tento víkend chcete stihnout umýt okna, když jich umyjete jen polovinu, svět se nezboří a Vánoce stejně přijdou. V neděli budete s dětmi zdobit věnec na dveře a slibujete si od toho pěknou společnou chvíli. Do cukroví se asi pustíte v týdně, ale nebudete to přehánět. Na vašem stromku najdeme ozdoby, které na něj ještě všela vaše babička. Pak pár dalších, co jste pořídili ve výprodeji, řetězy, které vyrobily děti ve školce, svatý obrázek z dovolené v Itálii a tak dále. Jste člověk, který ví, co chce. Nenecháte se ovlivnit okolím, vy máte ve svých prioritách jasno. To, co se vám líbí, klidně vpustíte do svého života, lhostejno, co si o tom myslí ostatní. Oporou vám jsou vaši nejbližší a pro ně jste také schopni obětovat své představy i pohodlí.

3. typ: Jen aby se to povedlo

Sníte o Vánocích bílých. Vzpomínáte na svoje dětství. Zacinkání zvonku, když přijde Ježíšek, vám vhná do očí slzy dojetí. Pak s láskou pozorujete svoje nejbližší, jak rozbalují dárky. Je to tady! Ta pohoda, ze které vás nikdo a nic nevyvede, protože tohle

je váš den! Váš stromek působí romanticky. Možná je čistě bílý a stříbrný. Lidi kolem sebe chcete zahrnout láskou a tu na Vánoce vyjadřujete i množstvím dárků. Pokud jste tento typ, pak pravděpodobně přicházíte na půlnoční mši jako vždy pozdě, protože vaši příbuzní rozbalují dárky dlouho do noci. Ale tu atmosféru kostela, vůni kadidla a zpívání Narodil se Kristus Pán si nemůžete nechat ujít. Jste člověk, který díky své fantazii je pro své okolí zdrojem neuvěřitelné inspirace. Ke svým blízkým přistupujete citlivě a většina lidí vás vyhledává v těžkých chvílích, protože u vás najdou pochopení a útěchu.

4. typ: Skromně a pěkně

Jste praktický typ. Svým nejbližším koupíte poukaz na sázení stromků, bambusový zubní kartáček a vámi ručně vyrobené domácí mýdlo. Vánoční stromek máte v květináči. Dárky balíte do starých rozstříhaných prostěradel, která předtím pečlivě obšíjete, aby mohla posloužit i za rok. Nenecháváte se strhnout pompeností vánočních oslav. Před večerí jdete dát zvířátkům do krmelce seno a zeleninu. Na štědrovečerní tabuli máte místo chudáka kapra raději smažený květák. V životě stojíte nohama na zemi, jste většinou klidní a nic vás nerozhází. Na okolí můžete občas působit trochu tajemně, ale vy máte v životě jasně.

5. typ: Všechno kromě rutiny

Váš stromeček je netradiční. To je motto vašeho života. Dárky většinou kupujete na poslední chvíli. Po 364 dní v roce jste naprosto v klidu. Vždyt se dá všechno stihnout 23. prosince. Pravděpodobně vaši nejbližší pak najdou pod stromečkem něco převelice praktického jako tabulku do knihovny s nápisem „Books“, na kterou se celý rok práší, ale vždyt je to roztomilé, nebo ne? Hlavně, že vyrazíte do města za zábavou a oslavíte to šampaňským. Ráda cestujete, poznáváte nové lidi a zkoušíte nové věci. Co na tom, když v životě zjistíte, že tohle zrovna není ono. Někde o kus dál na vás jistě čeká něco hezkého. Vaši přátelé na vás milují optimistický přístup k životu, jen někdy jim může být líto, že na ně nemáte tolik času, kolik by si oni představovali.

6. typ: Sázka na jistotu

Přesně víte, jaký dárek hledáte. Jakmile ho zavětríte, nikdo jiný nemá šanci. Jste lovec, který svou kořist dokonale zná. Prezenty máte promyšlené dopředu, porovnala jste si jejich ceny a vytvořila jasný nákupní seznam, ze kterého odškrťáváte dárek po dárku. Dáváte přednost umělému stromku, který vám dává jistotu, že bude každý rok

na svém místě, každý rok bude vypadat stejně, dlouho vydrží a navíc neutratíte. Vy jistotu v životě potřebujete. Ráda jezdíte na stejná, prověřená místa, kupujete si stejný, ověřený střih šatů, v restauraci si vždycky dáváte jídlo, které vás nemůže zklamat. Absolutně nesnášíte chaos, změnu nebo nutnost improvizovat. Vaše okolí přesně ví, co od vás může očekávat, a tak pro něj představujete stabilní ostrov uprostřed chaotického světa. Po rozbalování dárků vaše rodina dobře ví, co bude následovat. Vánoce si spojujete s pohádkami. Celý rok se těšíte na to, až se zase konečně se svařákem v ruce uvelebíte na pohovce před televizí a vychutnáte si každý ze tří orůšků pro Popelku.

7. typ: Prst na tepu doby

Dárky nakupujete zásadně on-line. Jste internetem protřelá nákupčí, která se nebude tlačit někde v obchodáku. Váš vánoční strom je extravagantní. Netradiční stromek si nedopřeje jen tak někdo. Vy ano, protože chcete slyšet: „Ty jo, tak to jsem fakt ještě nikde neviděl!“ Jste ráda středem pozornosti. Potřebujete zaujmout a je vám jedno, že vaše návštěva po odchodu od vás ještě na schodech kroutí hlavou a říká, že ta výzdoba je fakt úlet. Přiznejte se: Vás to prostě těší. Jakmile rozbalíte všechny dárky, postupně si je po jednom vyfotíte a tyto fotky přidáte následně na svůj instagramový profil s komentářem „Letos jsem musela být opravdu hodná :)))“. Potom už jenom čekáte, až vám to někdo olajkuje anebo okomentuje. Jenže to už otvíráte dveře svým známým a budete pařit až do rána. ☐

Vyrazte FlixBusem na

vánoční zámecké trhy do

Regensburgu



V nejsevernějším oblouku Dunaje leží německé městečko Regensburg, česky známé jako Řezno. Jednou z jeho dominant se stále více stávají vánoční trhy. V předvánoční čas působí velmi uvolněnou sváteční atmosférou a kromě vánočních trhů nabízí řadu historických památek, jejichž kořeny sahají až do předřímského období, kouzelné historické centrum, nádherné kavárny i zemité německé hospůdky. Historické centrum Regensburgu bylo zařazeno mezi světové dědictví UNESCO. Město najdete necelých 150 kilometrů od českých hranic.

TRHY NA ZÁMKU I NEJSTARŠÍ VÝROBNA KLOBÁS NA SVĚTĚ

Regensburg je vyhlášený zejména pro své vánoční trhy, které se konají v historickém centru města. Ty hlavní se nacházejí na náměstí Neupfarplatz a v jeho přilehlých uličkách. O kapku krásnější jsou trhy přímo na zámku Thurn und Taxis, kde pořadatelé trhů vystaví dřevěné městečko malých stánků, uprostřed kterého stojí krásně osvětlený a bohatě ozdobený vánoční strom.

V Regensburgu mimo jiné najdete historickou výrobu klobás, která je tou nejstarší na světě. Vyhlášené klobásky samozřejmě mů-

žete ochutnat na vánočních trzích. Koupíte zde i celou řadu místních dobrot a vánočních specialit, kromě klobás určitě ochutnejte místní štolu nebo svařák.

Na vánoční trhy do Regensburgu i do ostatních německých měst se nejlépe dostanete autobusy FlixBus, které z Prahy vyjíždějí hned několikrát denně. Cena jednosměrné jízdenky do Řezna začíná již na 229 Kč.

VEZMĚTE S SEBOU BABIČKU – CESTOVAT FLIXBUSEM JE POHODLNÉ V KAŽDÉM VĚKU

Kdy naposled jste vyrazili na výlet i s babičkou? Udělejte jí radost a vezměte ji na trhy s sebou! Ostatně FlixBus se takto i letos zapojuje do celosvětového dne dárcovství a bere seniory z organizací Elpida a Maltéžská pomoc na předvánoční výlet na trhy ve čtvrtek 28. 11. právě do německého Regensburgu. Pro účastníky je připravena prohlídka kouzelného městečka s českým výkladem a samozřejmě také návštěva oblíbených vánočních trhů.



VĚŘÍME NA JEŽÍŠKA

*Kdy je vhodné dětem říci,
že dárky na Vánoce nenosí
Ježíšek? A jak i nadále
zachovat jedinečnou
vánoční atmosféru?*



Text: Olga Smutná, foto: autorka

Tento problém řeší před Vánoci snad každý rodič malých dětí. Jak odpovídat na zvědavé dětské otázky: „Kdo nosí dárky? Ježíšek? Ale děti ve škole říkaly, že dárky nosí rodiče, tak jak to tedy je?“ Malé děti věří spoustě věcí, třeba na čerty nebo zoubkové víly. Proč je tedy ochuzovat o představu malého miminka, které kouzelným způsobem dokáže obdarovat celý svět. Vždyť dárky od mámy a táty budou dostávat celá léta i v dospělosti, ale od Ježíška jen pár krásných neviných let. V rámci průzkumu pro Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy respondenti na otázky ohledně Vánoc nejčastěji odpovídali, že na Ježíška věřili do šesti, případně sedmi let. Zajímavé ovšem bylo to, že ti, kteří přestali věřit dříve, případně nevěřili nikdy, se na své rodiče často zlobili. Vyčítali jim, že jim víru v Ježíška nedopřáli. Přišli si o něco ošizeni. Celkově můžeme říct, že většina českých dětí v předškolním věku v Ježíška věří a téměř všechny ve věku buď ještě předškolním, nebo školním zjistí, „jak to je doopravdy“. Až na vzácné výjimky přitom nedochází ani k šoku ani ke ztrátě důvěry. V myslích většiny dětí má Ježíšek zvláštní a zcela specifické postavení. Je totiž magickou postavou, avšak na rozdíl od pohádkových bytostí není principiálně vydělen ze světa reality. „Draci existují jenom v pohádkách,“ říkáme. O Ježíškovi naopak tvrdíme, že čte naše dopisy, zvoní na zvonek a pod stromeček nosí hmatatelné dárky.

Ježíšek se mění s věkem dítěte

Věřit na Ježíška má něco do sebe. Jenže čím jsou děti starší, tím je lepší z této hry pomalu vycouvat, než přijde náraz, kdy dítěti někdo ve škole na-

tvrdí, že rodiče si to vymysleli a jen tak se to dětem říká. Je hodně stupňů, mezistupňů a variant, jak vše dětem vysvětlit. Není dobré pět let dětem tvrdit „Ježíšek je“ a pak ráz naráz oznámit „Ježíšek není“. První stupeň je, když jsou děti opravdu malé, že Ježíšek nosí dárky všem, a hotovo dvacet. A on sám nejlíp ví, komu má co přinést. Pak už se píšou nebo kreslí dopisy Ježíškovi, takže se do tohoto procesu zasahuje. Dítě může Ježíškovi říct, co by rádo dostalo, a rodiče to můžou „s Ježíškem ještě probrat“ pro případ, že by si dítě přálo například skutečnou letadlovou loď i s armádou a podobně. Dále můžete dítěti říct, že i lidé si mezi sebou mohou dávat dárky. Tím vysvětlíte, proč vy nesete dárek kamarádce nebo paní učitelce. Ježíšek dává dárky a podle jeho vzoru si dávají dárky i dospělí. Některé děti mohou mít navíc touhu také někoho obdarovat a toto vysvětlení jim umožňuje vyrobit nebo s pomocí rodiče koupit dárek pro kamaráda, pro babičku nebo pro křečka. Třetí stupeň je o tom, že Vánoce jsou oslavou Ježíškových narozenin, a že když se Ježíšek narodil, všichni lidé mu nosili dárky a chtěli mu udělat radost. Můžete se jít podívat na Ježíška do kostela, kde je na Vánoce vystavený betlém, a dětem vysvětlit, že je to taková hezká tradice. A protože nás má Ježíšek rád, dáváme si dárky mezi sebou. Dál si v rodině můžete hrát na to, že dárky nosí Ježíšek, i když víte, že je kupuje máma s tátou.

Kamarádi říkali...

Když dítě přijde ze školky domů a udeří na rodiče: „Kamarádi mi říkali, že Ježíšek neexistuje a dárky nosí rodiče,“ je důležité zareagovat podle situace. Dokud rodič cítí, že dítě na Ježíška ještě chce věřit, měl by ho u toho nějakou nenásilnou formou držet. V tu chvíli jsou v nabídce zmi-

ňované mezistupně, kdy můžete vysvětlit, že Ježíšek dárky nosí a nosí je také rodiče, že to má každý trochu jinak podle toho, jak se s Ježíškem domluví. Nejlepší je ovšem zareagovat otázkou: „A co si o tom myslíš ty?“ Děti se pak většinou zasní a jejich představy bývají tak naivně krásné, že na ně

děti problém nemají. Dětem se to dá vysvětlit – třeba tím, že se jim svěříte se svou zkušeností: „My jsme také na Ježíška věřili dlouho. Je to hezká a tajuplná tradice. Něco nevšedního, co zpestří všední realitu. Všichni jsme se na Vánoce a na Ježíška těšili, takže jsme ti to také chtěli do-

příchod s dárky nějak představit, podporuje jejich fantazii a dělá Vánoce výjimečnými. Kouzlo magického myšlení spočívá také v tom, že umožňuje více rozdílných výkladů či možností zároveň. Naše mysl v něm přijímá představu, že něco je, a zároveň není. Dětem

Věřit na Ježíška má něco do sebe.

můžete vzpomínat ještě v době, kdy budou dávno dospělé. Dítě si navíc odpoví samo a ujasní si svůj vlastní názor. Když uvažujete, jak reagovat na zvědavé dotazy „Jak to všechno Ježíšek pobere?“, „Umí létat?“ nebo „Jak to všechno stihne?“, zvažujete mimo jiného povahu dítěte. Některé děti mají tajemství rády, jiné znejišťuje. Některé jsou řečněme techničtější, jiné mají rozvinutější fantazii. Proto mnoho dětí nemá problém ani s tím, když vidí rodiče dárky balit. Takové děti klidně do osmi let na Ježíška věří a i poté si na něj rády hrají. A jiné děti už coby čtyřleté prostě prohlásí: „Miminko nemůže nic nosit, dárky dáváte vy.“ V takovém případě vám nezbyvá než přijmout, že k vám Ježíšek chodit nebude.

Je nutné se Ježíška bát?

Někteří rodiče od začátku svým dětem říkají, že Ježíšek neexistuje, že je to jen taková povídačka, protože mají strach, že až se jednou dítě dozví, že mu dárky nosili oni a přitom říkali, že jsou od Ježíška, bude to pro dítě nejen zničení iluzí, ale také rodičovské pravdomluvnosti a důvěry. Ve skutečnosti jsou to zbytečné obavy. Pokud jsou rodiče důvěrhodní v jiných situacích, tak s tím

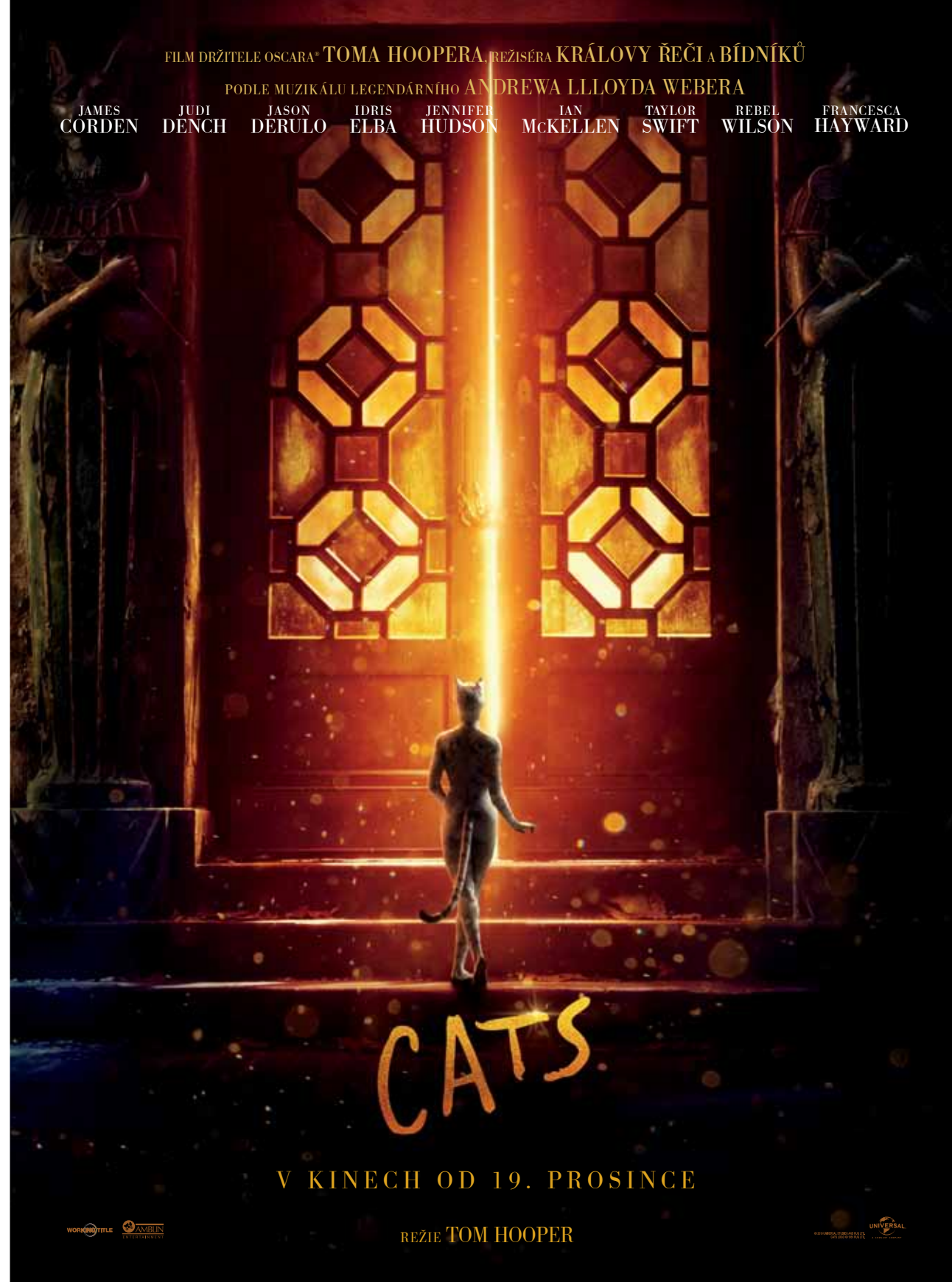
přát. Myslíme si, že Vánoce pak mají pro vás děti i pro nás rodiče větší kouzlo, které nemá žádné jiné období v roce.“ Přičemž představa malého Ježíška, který přilétá oknem a dává dárky pod stromeček, je opravdu něco nadpřirozeného, tajuplného, nehmamatelného, něco mimo naši běžnou každodenní zkušenost. A to děti v dnešní materialistické a pragmatické době rozhodně potřebují.

Se Santou si nepolepšíte

Zbytek světa má místo Ježíška Santu Clause, dědu Mráze a jiné obdarovávče. Na rozdíl od Ježíška je o Santovi mnoho filmů a nespočet pohádek. Iluze o bodrém staříkovi žijícím na Severním pólu je proto například v amerických dětech mnohem silněji zakořeněná než u nás představa malého Ježíška. Sama víte, že lidé věří tomu, co vidí v televizi. Děti, které sledují každý rok v pohádce celou Santovu dílnu se skřítky a sobím spřežením, se mnohem hůře vzdávají svého přesvědčení, že je to vše jen výmysl. Navíc Santa nemá oproti Ježíškovi žádný historický ani náboženský podklad. I to, že naše děti si musí Ježíška a jeho

navíc zpravidla nečiní potíže vymýšlet všeliká kombinující vysvětlení. Například když dítě vidí, že nějaký dárek koupil rodič, a pak jej najde pod stromečkem, docela prostě usoudí: „Ježíšek toho má moc, a tak mu rodiče pomáhají.“ Jiné dítě zase vymyslí, že dárky sice vybírají a kupují rodiče, ale dají je Ježíškovi a ten je pak rozdává. Když nakonec přiznáte, že dárky opravdu kupujete a dáváte pod stromeček vy, dítě zpravidla reaguje ve stylu: „Hm, no já jsem si to vlastně tak trochu vždycky myslel.“

Vánoční atmosféru vždy podtrhne, když počkáte na tu správnou chvíli. Po večeri si mohou jít děti zapalovat prskavky před dům s tatínkem a maminka mezitím připraví zhasnutý pokoj s rozsvíceným stromečkem a nachystanými dárky. Kouzelné zacinkání zvonku z okna dětem oznámí, že Ježíšek už přišel a čekají na ně dárky. Vůbec přitom nezáleží, že děti už ví, že na zvonek cinkala maminka a dárky byly už dva týdny schované hluboko ve skříni. Teď přišla ta chvíle, kdy děti i v jedenácti letech opět vběhnou do pokoje a vykřiknou: „Jééé, Ježíšek!“





Letos jsou děti u tatínka aneb **VÁNOCE** **OSAMĚLÝCH MATEK**

O Vánocích by měli být všichni pohromadě. Ale když rodiče spolu nežijí, dítě si rozpulit nemohou. Umíte se dohodnout, abyste mu svátky nezkazili, ale co dělat, když je to tak těžké?

Text: Olga Samadová, foto: archiv redakce

Vánoce jsou hlavně pro děti

Při rozvodu je to jako v parlamentu – také se porcuje medvěd. Handrkování o majetek nabírá každým dnem na síle, a než se partneři dohodnou, nebo je rozsoudí soud, mají toho všichni zúčastnění dost a leccos by si možná rádi odпусти. Ale jak jde o dítě, jen málokterí z nich dovedou zařadit zpátečku. Krutá bitva se svádí hlavně o Vánoce. Když je dobojováno, syn nebo dcera si často vyslechnou své. Dětská psychologové to označují jako psychické týrání. Pokud jsou rodiče rozvedeni a je stanoven, nejlépe domluven, pravidelný styk, zpravidla jsou „rozdány“ i vánoční svátky, aby oba rodiče měli možnost být s dítětem o tak významných dnech. Ti by to měli respektovat. Když se dospělí rozejdou, děti do toho zpravidla nemají co mluvit. Těch

malých se nikdo neptá, co by chtěli, jsou postaveni před hotovou věc. A to platí o narozeninách, prázdninách i Vánocích. Jak se ovšem bude jejich dítě o tak důležitých dnech cítit, mohou maminka a tatínek svými postoji značně ovlivnit. A dobrý rodič by měl umět svoje dítě „namotivovat“, aby se k tomu druhému těšilo.

Štědrý den na druhou aneb Tradice nejsou všechny

Když už nemůžete trávit Štědrý den spolu, udělejte si ho předtím, než dítě odjede. Malé děti chtějí věřit na Ježíška, a tak jim většinou nevadí, že jednou přijde k mamince, pak k tatínkovi a nakonec třeba ještě nechal nějaký dárek u babičky nebo u tety. To jen dospělí řeší, jestli budou, nebo nebudou dodrženy tradice. Vánoce přece nejsou svátkem jednoho večera. I v rodinách, kde jsou spolu rodiče a děti v hezkých vazbách, se stává, že Štědrý den slaví jindy (např. u lékařů nebo hasičů ve službě) – takže to by neměl být problém. I když vám to trhá srdce, protože vás bývalý partner štve, popřejte dítěti, ať si to s tátou užije. Jako manžel byl možná „nepoužitelný“, ale pokud se jako otec osvědčil, tak by v očích svého dítěte měl dobrým otcem zůstat i nadále. Nejdůležitější je, aby se dítě dobře cítilo. Ano, i když vám bude na Štědrý večer pod psa.

Jak by to nemělo vypadat

„Moje švagrová to absolutně nezvládá. Manipuluje s dcerou a my s tím můžeme jen těžko něco udělat. Chápu, že pro ni rozvod byl náročný, ale ona svou dceru citově vydírá. S mým bratrem, jejím exmanželem, se u rozvodu domluvili, že se budou rok co rok střídat, kde bude Lili slavit Vánoce. Bydlí od sebe víc než přes půl republiky, ale Lili je u svého táty minimálně každý druhý víkend. Lili se k tatínkovi vždy těší, ale předloni na Štědrý den se rozběhla, že prý maminku opustila a ona je teď kvůli ní nešťastná a že je tak sama a že jí musí být hrozně smutno. Lili najednou trvala na tom, aby ji táta odvezl uprostřed večera za maminkou. Nakonec se jí podařilo rozptýlit dárky, ale z vánoční atmosféry už mnoho nezbylo. Vloni byla dnes šestiletá Lili s mámou. Letos se má zase na svátky „stěhovat“ k tátovi. Už teď se prý bojí. Její máma říká, že v noci brečí, občas je jí špatně od žaludku. Pochopitelně je to proto, že dle ní k tátovi nechce. Jenže já myslím, že problém je úplně někde jinde. Lili nám sama řekla, že u tatínka bývá dobrá nálada.

da, zato maminka pořád naříká, jak bohaté Vánoce by měly, kdyby si táta nenašel tu druhou,“ popisuje příběh svojí neteře čtenářka Pavla.

Vánoce bez dětí jsou těžké

První svátky bez dětí maminky probrečí. S tím se svěřila i paní Dana, která bude i letos bez svého sedmiletého synka, protože ten stráví svátky se svým tatínkem. Dana má syna se svým exmanželem ve střídavé péči, takže i Vánoce si poctivě dělí. Dana už takhle žije několik let, rozvedla se před pěti lety. „Rok trvalo, než jsme oba zklidnili emoce a dohodli se na střídavce. První svátky bez syna jsem jen probrečela. Nešla jsem ani k našim, chtěla jsem být sama. Štědrý večer jsem prořvala a usnula jsem s tváří zaborenou do Daníkova pyžama,“ vzpomíná dvaatřicetiletá paní Dana. Pak už ale stejnou chybu neudělala. „Člověk hlavně nesmí být sám, takže pak už jsem vždycky Štědrý den strávila s rodiči a mladší sestrou a její rodinou. Myslela jsem, že pohled na její děti mě bude ještě víc trýznit, ale nic není horší než samota,“ dodává. Letos se dohodla s rodiči a sestrou, že na Štědrý den bude s nimi, a druhý den už bude se synem a zbytek rodiny přijde k ní a udělají si druhé Vánoce se vším všudy. Se slavnostní večeří, stromečkem, zvonečkem a dárky. Sice prý Daně určitě na Štědrý den nějaká ta slza ukápně, ale těšení na druhý den bude silnější.

Nejhorší je samota

Právě v samotě (a zvláště na Vánoce) lidé propadají do sebetrýznění a bolí to. Vánoce jsou přirozené pro maminky, které nemají své děti u sebe, vždy prodchnuty velkým steskem. Vedle směsice pocitů osamělosti a žárlivosti často přichází také pocit selhání. Ženy si rozpad manželství často kladou za vinu. Myslí si, že selhaly jako manželky, a pokud se jejich děti radují s otcem a těší se na něj, vytváří to v nich vinu, že selhaly i jako matky, i když tomu tak samozřejmě není. Jenže pravda je taková, že i tatínci prožívají Vánoce bez dětí podobně. Sžít se s tímto odloučením je samozřejmě těžké, ale je to zvládnutelné. Pokud i vy budete letos nebo snad příští Vánoce sama, zkuste nemyslet na to, že dítě není s vámi, ale těšte se na to, jak si vše vynahradíte, až zase budete spolu.

Co vám pomůže Vánoce bez dětí přežít?

Základní pravidlo zní „žádné sebetrýznění“. Tím, že se budete obviňovat z kdečeho, včetně krachu

manželství, ničemu nepomůžete. Zkuste raději následující rady odborníků:

1. Zabavte se

Obklopte se o Vánocích lidmi, které máte ráda. Buďte s novým partnerem, rodiči, sourozenci nebo třeba dobrými kamarády. Nestyďte se je poprosit o pomoc a o společnost. A rozhodně nedovolte nikomu z nich, aby vás litoval. Jste s nimi, protože nechcete být sama, a to je na Vánoce důležité, ne proto, že byste byla nějaká chudinka, co potřebuje zachraňovat. Možná vám to moc nepomůže, ale věrte, že podobně tráví svátky mnoho maminek i tatínků, kteří už nejsou spolu. Samozřejmě, že nikdo z rodiny ani z přátel vám přítomnost vašich dětí nevynahradí, ale pomohou vám den zvládnout.

2. Udělejte si čas na vztahy

Vánoce jsou také ideálním časem napravit vztahy, které třeba nejsou ideální. Zkuste urovnat vztahy s kamarádkou, s níž jste se nepohodla, zavolat sestře, se kterou se několik let nestýkáte, a podobně. Nabíje vás to energií a zaměstná vás to, protože to pro vás bude výzva.

3. Zvítězte nad samotou

Může se i stát, že opravdu nemáte u koho a s kým být. Pak je důležité, abyste zvládla onu tíživou samotu. Zvládnete to i bez druhých. Jen tomu musíte věřit! Nechte si balení dárků, zdobení stromečku, přípravu salátu nebo cukroví až na poslední chvíli. Štědrý den tak budete v jednom kole, abyste všechno do druhého dne stihla a měla pro své děti vše krásně nachystané. Druhý den si pak už jen můžete užívat jejich přítomnost, bez zbytečných příprav v kuchyni.

4. Těšte se

Hodně pomáhá, když se díváte do budoucnosti a neutápíte se ve svém momentálním žalu. Těšte se na své děti. Pusťte si koledy. Vymyslete, co budete s dětmi druhý den dělat, kam půjdete na procházku, jestli vyrazíte krmit labutě, stáhněte jim novou pohádku, kterou ještě neviděly, atd.

5. Deprese nepodceňujte

Je-li vám ale opravdu bídně, nic nepomáhá a vy pořád pocítujete jen obrovskou bolest, smutek, úzkost a zmar, vyhledejte pomoc odborníka. □

Vybrali jsme pro vás adventní inspirace

Adventní čas klepe na dveře a Ježíška už pomalu vidíte za oknem. Vánoce jsou nejkouzelnější částí roku. Pojdte se s námi inspirovat, jak strávit advent co nejpříjemněji. Právě detaily tvoří skutečné zážitky.

Kreativní odpočítávání

Čokoládové adventní kalendáře zná každý. Vynechávat je určitě nemusíte, ale už jste dětem nebo partnerovi někdy zkusili vyrobit vlastní kalendář? Stačit vám bude mini botník nebo čtyřadvacet pytlíčků v krabici. Každé okénko/pytlík naplníte něčím jiným a následně jej jakýmkoliv způsobem „zapečetíte“. Na malých dárcích se lze pěkně vyřádit. Pro holčičky můžete vložit do okének drobnou kosmetiku, pro chlapečky autíčka. Pro partnera pak podle oblíbenosti panák alkoholu v lahvičce nebo mini sýry a salámky.

Adventní kalendář pro dospělé

Jestli preferujete spíše dietní kalendáře, po kterých se netloustne, můžete si domů pořídit los Adventní kalendář. Každý den si setřete jedno políčko a možná se na vás usměje i hlavní výhra v podobě jednoho milionu korun. Můžete si z toho udělat i rituál a stírat každý večer s rodinou políčko na společném losu nebo hromadně každý na svém kalendáři. Tento los ukrývá více jak 660 tis. dalších výher a po setřetí voní po perníku. To už jsou pěkně vypečené Vánoce.

Svařákobraní

Co by to bylo za advent bez horkého svařáku. Udělejte si čas a zajděte se svými blízkými na vánoční trhy. Dejte si ale pozor na kvalitu vína. Ne každý majitel stánku je dobrák, takže se raději předem zeptejte na původ vína. Obecně lze říci, že na menších trzích bývá víno o kapku lepší. Trendem posledních let je pak bílý svařák, který je oproti červenému lehčí a trošku aromatictější. Pro abstinenty je na trzích spousta jiných teplých dobrot, třeba horká čokoláda. Ovšem, jestli nemáte rádi davy, můžete si víno svařit i sami na doma k televizi. Potřeba je k tomu jen víno, cukr a koření.

Sváteční hodování

Kromě adventního pečení cukroví se tradičně dělá také domácí vaječný likér. Kupovaný totiž tomu domácímu nesahá ani po kotníky. Náš prověřený vznikne svařením 100 ml neslazeného kondenzovaného mléka s 200 gramy cukru a 400 ml smetany a vnitřkem vanilkového lusku. Bokem se ve vodní lázni vyšlehá k ohřátí 5 žloutků. Jen pozor, aby se nezdrcly. Za tepla se k nim přileje smetanová směs. Rozmíchat, přecedit a pak už jen dle chuti přilít přibližně 250 ml rumu. Zamíchaný likér nechat pár hodin uležet v lednici a je hotovo. Na zdraví!

www.sazka.cz





Text: Olga Strnadová, foto: archiv redakce

SVÁTEČNÍ SEX

Košile, taška na notebook nebo parfém jsou pěkné dárky pro naše drahé polovičky. Jsou už ale tak trochu zevšednělé. Co takhle svého drahého překvapit dárkem s nádechem erotiky nebo mu dopřát nevšední sexuální zážitek?

Vánoce jsou krásné svátky. Jsou oslavou lásky, kterou v tuto dobu rozdáváme víc než jindy. Celý domov je provoněn sladkým cukrovím a každý si pochutnává na skvělém kaprovi s domácím salátem. Když jsou všechny chutě uspokojeny, zůstává ještě všudypřítomná chuť na sex. Ani ta by neměla přijít o Vánocích zkrátka. Vždyť je to ten nejpříjemnější způsob, jak svému partnerovi darovat lásku, pohodu a radost, o kterých Vánoce jsou. Lámete si hlavu, čím letos obdarovat svého partnera?

Prožijte sexy Vánoce!

Máme pro vás super tipy na dárky a intimní hrátky, se kterými nemůžete šlápnout vedle. Vyrazte do obchodu s erotickým zbožím nebo se podívejte na internetu. Nabídka je opravdu pes-

trá! Svůdné prádlo je dárek, který vždy potěší. Není to sice nic originálního, ale nikdy tím nic nezkazíte. Obléknout se do sexy prádla může být ten nejlepší dárek, a když večer ještě okořeníte nějakou hrou, vašemu partnerovi se rozsvítí oči víc než svíčky na stromečku. Pokud erotické prádlo není vaše parketa, tak co třeba nahradit běžný pánský parfém speciální vůní s feromony? Můžete vyzkoušet jak parfém pro muže, tak i pro ženy. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že vás i vašeho partnera dokážou dostat do skvělé nálady. Lidé stejně jako zvířata silně reagují na látky ovlivňující jejich sexuální přitažlivost a charisma, na onu pověstnou „chemii“. Na trhu je z čeho vybírat. Je to vhodný luxusní dárek, který si oba užijete. Máte-li v plánu dát svému partnerovi pod stromeček kravatu, můžete k ní přibalit i pouta

nebo paví pero. Váš muž už určitě přijde na způsob, jak se tyto věci dají perfektně skloubit.

Jak si zpestřit večer

Pokud chcete povzbudit svoje libido nebo partnerovu výkonnost a zvýšit tak prožitek z milování, udělejte pro svého drahého dvojbalíček, kde bude něco pro vás i pro něj. Vy můžete vyzkoušet přírodní doplňky stravy nebo některý ze speciálních intimních sprejů a gelů pro ženy pro snazší dosažení orgasmu a lepší prožitek při milování.

A pro svého partnera můžete připravit bioprodukty pro podporu sexuálního výkonu, výdrže, podporu erekce a intimního zdraví muže. Dalším bonbonkem mohou být afrodiziakální svíčky pro vytvoření svůdné atmosféry. Nejenže krásně vypadají a poslouží i jako stylový doplněk do interiéru, ale také příjemně eroticky provoní vaši ložnici. Další klasikou jsou erotické hračky nejrůznějších funkcí, tvarů a materiálů. Tady je dobré předem nenápadně zjistit, co by se vašemu miláčkovi líbilo, abyste ho příliš nezaskočila něčím, na co zrovna není. Ze začátku můžete koupit něco „běžnějšího“ a příště vyrazit do sexshopu spolu.

Erotické dárky se špetkou kreativity

Dalším tipem, který vám oživí sex, na který jste zvyklí, je masáž celým tělem. Speciální masáž, při níž lze dosáhnout orgasmu

a která působí na celé ploše těla. Se svým partnerem se vzájemně natřete olejem a nevynechte ani centimetr. Při roztírání nemusíte používat jen ruce, můžete použít jakoukoliv část těla. Pak si lehněte na svého muže celou svou vahou. Přitiskněte se pánví na tu jeho a pokračujte v samotné masáži, která

Máme pro vás super tipy na dárky a intimní hrátky, se kterými nemůžete šlápnout vedle.

probíhá tak, že tělo leží na těle a jen nepatrnými pohyby dochází k pocítění různých zákoutí, výčnělků a sálavého tepla toho druhého. Při této masáži jsou nejdůležitější doteky a uvědomění si přítomnosti

partnera. Možná spolu dojdete až na vrchol bez průniku a doteků rukou.

V sexu jsou důležité nečekané okamžiky a smysl pro humor

Dárkem, který vás nebude stát ani korunu a přitom vám zaručí skvělou zábavu, je dětská papírová skládačka „nebe, peklo, ráj“. Pouze pod čísla schováte různé úkoly, které si na střídačku budete losovat. Nebo můžete svému partnerovi dát ručně vyrobený poukaz na erotickou masáž, který může uplatnit, až bude mít náladu. Samozřejmě se k vám musí předem objednat, abyste si stihla vše připravit. Můžete mu dát „poukaz“ na striptýz, večer s „prostitutkou“, kterou budete hrát vy, a tak dále. Víte, jaké je nejoblíbenější pánské vánoční porno? Chlap přichází do pokoje jakožto Santa Claus nadělit dárky pod stromček, jenže tam

ho čeká překvapení... Scéna pokračuje dámským striptýzem před rozsvíceným stromkem a rozhodně ve videu nechybí orální sex. To, jak se děj bude ubírat dál, už je jen ve vaší režii. S dárky můžete ale začít už před Vánocemi, kdy si můžete pohrát a vymyslet originální sexuální adventní kalendář. Fantazii se meze nekladou. Dejte mu třeba bonboniéru. Když ji otevře, nenajde tam ale žádnou sladkost. Potom ocitujte Forresta Gumpa: „Život je jako bonboniéra. Nikdy nevíš, co ochutnáš.“ Hned na to dejte partnerovi do ruky čokoládu na tělo nebo jinou sladkost v tubě, jako jsou kondenzovaná mléka a podobně, a můžete se začít vzájemně ochutnávat.

Něco k počtení a pokoukání

Má-li váš muž rád knihy, pak se můžete těšit na vášnivě noci, až si přečte nějakou z kapitol erotického románu určeného mužům. Případně si můžete číst večer před spaním spolu. Tento typ literatury vás určitě neuspí. Buď budete pořádně nažhavení, nebo se alespoň společně zasmějete. Pěkným dárkem mohou být i vaše lechtivé fotografie a akty. Najděte si dobrého fotografa nebo raději fotografku a nechte se pro svého miláčka nafotit. Je to dárek, který vydrží a určitě ho potěší. Darovat můžete i víkend na horách jen pro vás dva. To oceníte zvlášť, pokud máte děti. Díky wellness se oba můžete příjemně zrelaxovat a užívat si plně jen jeden druhého. S sebou si zabalte sexy prádélko, vonné svíčky, oleje a další nezbytnosti.

Teď už zbývá si jenom vybrat! □

Clotrimazol AL 100 a 200

vaginální tablety

- Při poševním zánětu způsobeném kvasinkovou nebo plísňovou infekcí
- K dostání ve Vaší lékárně bez lékařského předpisu
- Snadné zavedení pomocí aplikátoru



Volně prodejný léčivý přípravek k vaginálnímu podání.

Obsahuje clotrimazolum 100 resp. 200 mg.

Čtěte pozorně příbalovou informaci.

STADA PHARMA CZ s.r.o., Siemensova 2717/4, 155 00 Praha 13 – Stodůlky

STADA



Text: Olga Smačková, foto: archiv redakce

Oslavte na konci roku sebe. JE ČAS SI PODĚKOVAT

Advent má být časem klidu a odpočinku, ale ten váš připomínal spíš jeden velký a přeplněný „to do list“. Koupit, uvařit, uklidit, zajít na besídku, vyrobit kostým do školky, na svařák se všemi, vymyslet dárky, zabalit je, v práci dodělat projekty, napsat PF a ještě zvládnout s grácií vánoční večírek...

Pochvalte se

Zvládla jste to, jste dobrá a je na čase si to říct. Dárky jsou rozdány, nezbyl kapr ani salát, obdarovala jste hmotně i láskyplně své blízké. Rozdala jste, co jste mohla. A kdy jste myslela na sebe? Pochválila jste se, že jste to zase zvládla? Nečekejte na chválu a ocenění od druhých, možná přijdou, možná ne, chopte se zhodnocení sama. Častokrát ze sebe vydáme maximum, ale naše okolí to vnímá jako samozřejmost. Nikoho ani nenapadne, kolik vás to stálo úsilí. Jste pro ně přece máma a manželka, která vždycky všechno udělá, zařídí a zvládne. Pokud se vám třeba něco nepovede na 100%, tak nemyslete na to, co jste neudělala, ale oslavte to, co všechno se povedlo. Jděte a oslavte sebe. Otevřete si šampaňské, najděte místo, kde je vám dobře, a začněte svou soukromou, avšak tu nejdůležitější oslavu. Můžete se prostě jen na chvíli zastavit, zavřít oči, zklidnit se a chvíli být sama se

sebou. Kolikrát za den máte čas se takhle skutečně potkat, do posledního kousku se vnímat? Je to jako narazit na nejlepšího přítele. A tohohle nosíte uvnitř sebe.

Máte co slavit

Možná vás teď nic nenapadá nebo se vám nechce oslavovat, že jste zvládla upéct dokonalé pracny a sehnala už dávno vyprodanou stavebnici pro syna, tak pro vás máme pár tipů, za co se můžete pochválit. Vlastní oslava spočívá v tom, že si uvědomíte a nahlas si řeknete, co děláte dobře, co se vám dnes, včera i jindy povedlo, a zamýšlíte se dál, na celý rok a celý život. Nemusí to být převelíké činy, které jsou pro všechny viditelné, jsou to i vaše malé úspěchy, o kterých víte jen vy. Nejprve svou mysl nalaďte na poděkování. Blahopřejte si, že jste dnes vstala brzy, že jste si zvládla po ránu zacvičit, že jste si v klidu vypila kávu ještě teplou, usmála se několikrát na svého partnera, že jste zvládla dětem

splnit jejich nejrůznější požadavky a v klidu ustála jejich hádky. A pomalu se přesuňte do dalších oblastí.

Umíte toho mnoho

I když běžně nenosíte mezi lidi obepnutý barevný obleček, v ruce štít a nevypadáte jako Wonder Woman, v mnohém superhrdinka jste. Poděkujte si za vlastní sílu, protože moc dobře víte, že není vždy snadné být součástí tohoto světa. Na tomhle světě potřebujeme spoustu sil. Žít a dennodenně se vypořádat s mnoha náročnými situacemi chce sílu a odvalu. A vy je máte. Máte také milující srdce a krásnou duši, skrze níž nabízíte tolik lásky, podpory a náklonnosti lidem kolem sebe, dáváte tolik a očekáváte tak málo. Poděkujte si za to, že jste laskavá, pečující a soucitná bytost. Pochvalte se za krásu a opravdovost, protože jste krásná, jedinečná a autentická. Žijete v pravdě, vždy děláte to, co považujete za správnou věc,

i když se nikdo nedívá. A proto si zasloužíte svoje ocenění. Prožijte vděčnost za svoji super sílu, díky které bez ohledu na to, kolik náročných a obtížných situací vám život posílá, vždycky najdete způsob, jak se z nich dostat. I přesto, že vám život občas hází klacky pod nohy, jdete dál s hlavou vztyčenou a s úsměvem na tváři. A za tyto dovednosti si zasloužíte díky. Poděkujte si za svoji schopnost odpouštět, protože víte, že hněv je jako kyselina, která nás rozežírá zevnitř. Oceňte i to, že v sobě nepěstujete zášť a dokážete odpouštět.

Pracujete na sobě

Ještě jste se nevzdala svých snů, i když se to tolikrát nepovedlo? Zkoušíte to zas a znova. Naučila jste se vytrvalosti a pochopila, že všechno má svůj čas a nic se nestane hned na lusknutí prstů. Už také netrpíte prokletím snahy o dokonalost jako dřív, ale přizpůsobila jste se přirozenému růstu. Važte si své touhy po růstu, neboť máte tuto neuvěřitelnou schopnost učit se z každé zkušenosti. Je jen na vás, co si z toho odnesete. A vy víte, že na všem špatném se dá najít něco dobrého a každá zkušenost může sloužit k našemu růstu, pokud jí to dovolíme. Vy jste pravý alchymista. Víte, jak přeměnit své zranění na moudrost, své obtíže na příležitosti a temnotu na světlo. A protože se jedná o velké umění, které mnoho lidí neumí, poděkujte si za to a važte si toho. Umíte se usmívat, i když to třeba není lehké? Vy totiž víte, že úsměv vám pomůže, kdykoli potřebujete zvednout náladu a cítit se šťastnější. Usmíváte se na svoje okolí. Při odchodu z bytu se usmějete sama na sebe

v zrcadle, protože vám to dodá více energie, sebevědomí a cítíte se lépe. Když se usmíváte na jiné, dáváte jim najevo, že je ráda vidíte. A oni vám to často oplátí. Nemluvě o tom, že totéž úsměvem prokážete i sobě. Současně se nesnažíte o „americký“ umělý úsměv, protože vaším úkolem není zbavit se všech svých negativních myšlenek, pocitů a životních situací. To je mar-ný boj, který jste zkoušela, a už víte, že je to nemožné. Takzvané negativní věci patří k životu. Vaším úkolem je pouze změnit svůj postoj k nim. Život vás naučil, že žádného člověka nedefinuje to, co se mu v životě stane, ale to, jak k tomu přistoupí.

Milujete

Milujte někoho, něco a také sebe... S láskou v sobě a s láskou k sobě jsme prostě šťastnější. Naučila jste se mít ráda sama sebe nebo na tom minimálně pracujete. Jen díky tomu vás druzí nemohou tolik zranit. Našla jste svoji hodnotu, pracujete na sebeúctě a to vám dává správný vnitřní postoj a sílu. Navíc obojí je vidět i navenek. Už jste pochopila, že když máte dobrý vztah sama se sebou, máte i lepší vztahy s ostatními. To stojí za to oslavit! Našla jste si způsob, jak se podporovat. Víte, na koho se obrátit. Nebojíte se říct si o pomoc a dovolíte druhým, aby vám pomáhali. Necítíte se trapně, protože v mnohém jste soběstačná, a tak žádost o pomoc je zcela přirozenou věcí. Díky tomu i za vámi mohou lidé přijít

a poprosit o nějakou službu, aniž by se vedle vás cítili nějak špatně. Také jste už vymazala ze svého života „zloděje energie“, takzvané „upíry“. Zkrátka jste dala sbohem typům lidí, kteří vás jen vysávali, a to je také velká věc! Díky lásce k sobě i druhým umíte žít v přítomném okamžiku. Vnímáte nové věci. Ochutná-váte nová jídla,

nové vůně, nové emoce i nové prožitky a prožíváte je naplno. Vy už víte, že umění vychutnat si všechny krásné okamžiky vám vykouzlí blažený úsměv. I když občas musíte dělat věci, které vás nebaví, a život je někdy rychlejší, než byste chtěla, umíte se postavit ke všemu, co je třeba. Ve všem, čemu se věnujete nebo co musíte udělat, si umíte najít smysl, a pak nic není nad vaše síly ani pod vaši úroveň. Berete věci takové, jaké jsou, nebojujete se životem, ale naučila jste se plynout s ním a současně kormidlo nepouštíte bezhlavě z ruky.

Vánoce a konec roku jsou tím nejlepším obdobím, kdy se podívat na svůj život pozitivně. Jasně, že vám život předloží nové zkoušky a nové výzvy. Ale vy víte, že je zvládnete. Možná právě proto, že jste dost silná. Možná proto, že nebudete mít jinou možnost než to zvládnout. Každopádně si promítněte, kolik už toho máte za sebou, co jste dokázala, kým jste se stala, a pak si dejte kousek toho skvělého cukroví, které je také výsledkem vaší práce. □

*I když běžně
nenosíte mezi lidi
obepnutý barevný
obleček, v ruce štít
a nevypadáte jako
Wonder Woman,
v mnohém
superhrdinka jste.*

Inspirujte se hravým dárkem!

Relax puzzle

Výhradně pro ženy je určena řada Relax puzzle, která zobrazuje moderní, krásné vzory v podobě lapače snů, květin, peříček či populárních jednorozců. Motivy jsou pro skládání složitější, proto jsou u celé řady dílky větší než obvykle, aby se s nimi lépe pracovalo. Skládání navíc podle odborníků zlepšuje paměť i náladu, mírní stres, uvolňuje mysl a navozuje pocit štěstí.



Dračí palác

Krásná abstraktní hra pro celou rodinu, která je volně inspirovaná tradiční čínskou hrou Mahjong. Má nádhernou grafiku, perfektní provedení, až antistresové účinky při sbírání a skládání kamenů, ale zároveň je skvělou rodinnou hrou, ve které musíte zapojit své strategické schopnosti. Skládáte kameny, stavíte svatyně, sbíráte body a snažíte se převzít moc nad Dračím palácem. Hra je určena až pro 4 hráče, ale má i soliterní verzi.



Team words

Pro kamarády a přátele je ideálním dárkem tato jednoduchá avšak velice zábavná párty hra se slovy. Hodí se pro každou příležitost, kdy se ve skupinách o dvou hráčích snažíte dosadit správná slova na náhodně zvolená témata. Slovní zásobu vám však omezují písmena hozená na kostkách a adrenalin zvyšuje i rychle ubíhající čas.



Stratego Maršál a špión

Tato strategická hra pro dva hráče zaručeně potěší tátu se synem. Legendární hra Maršál a špión s českou tradicí má oblibu právě u mužského pokolení. Hráči musí odhadnout soupeře, zvolit správnou strategii, postavit svou armádu kabátníků a bitva o vlajku může začít. Každý voják má jinou hodnotu i pravomoc, s každým tahem stoupá napětí. Pozor musíte dávat na nastražené bomby i svůdnou špiónku, která dokáže nepříjemně překvapit.

Dino

www.dinotoys.cz



V Neslavím Vánoce

*Jsou jen jednou do roka, jsou to svátky lásky, klidu,
míru, provoněné cukrovím a vánočním stroměčkem...
Proč je někdo nechce slavit? Dá se vůbec bránit
vánočnímu náporu, který je všude kolem?*

Kdo svátky neslaví?

Někteří lidé neslaví Vánoce, protože to není v souladu s jejich náboženským přesvědčením nebo kulturní tradicí. Buď tak byli vychováni, nebo se k tomu svobodně rozhodli. U nás nejčastěji neslaví Vánoce například Svědkové Jehovovi.

Druhým důvodem je snaha o nekonformitu. Potřeba odlišit se. Lidé, kteří jsou přesyceni konzumním způsobem slavení Vánoc, jdou raději na Štědrý den do práce nebo se zavřou doma před celým světem, případně záměrně dělají nějaké běžné nevánoční činnosti. Vždyť Vánoce na nás všechny útočí ze všech stran a v posledních pár letech už téměř vždy od října. Všude visí tisíce malých žárovek, stylová výzdoba a ve všech obchůdkách a stáncích mají stovky stej-

ných Santů, andělů, ozdob na stroměček a všeho dalšího. Uprostřed nakupujících davů, světýlek a koled si někdo uvědomí, jak jsou Vánoce kýčovitě a že nechce být součástí celého toho divadla. Lidé si připadají Vánoce už tak přesycení, že nechtějí doma nic zdobit, nic vylepšovat, péct, prostě pominou jakoukoliv „sváteční atmosféru“.

Třetí důvod je čistě osobní a emotivní. Sem patří lidé, kteří nemají Vánoce s kým slavit, a tak se je raději snaží přehlížet. I podle statistik se neslavení největších svátků v roce týká lidí, kteří jsou sami. Buď jsou single, rozvedení, nebo ovdovělí. A hlavně nemají děti. Rodiče s dětmi si totiž onen „luxus“ ignorace Štědrého dne, ozdobeného stroměčku a předvánočního shonu mohou jen těž-

Text: Olga Smadová, foto: archiv redakce

ko dovolit. I kdyby jim vánoční svátky nevoněly sebevíc, každý rodič se kvůli svým dětem bude alespoň trochu snažit.

Vánoce jako lakmusový papírek

Vánoce mají řadu zvláštních kouzel. A jestli něco opravdu umí, tak ukázat nám, jak na tom v životě jsme – respektive jak sami sebe vidíme. Lépe než kdy jindy vidíme, kolik lidí na nás myslí, s kolika z nich se chceme, nebo ne-

Vánoce mají řadu zvláštních kouzel. A jestli něco opravdu umí, tak ukázat nám, jak na tom v životě jsme.

chceme setkat. Jak milované nebo opuštěné si připadáme. Pro někoho může být slavení Vánoc v singl stavu velmi bolestné, tak se jim snaží raději vyhnout. Co je vzít jako příležitost? Moje kamarádka Lenka mi vyprávěla, jak i pro ni byly vánoční svátky obdobím trápení, kdy měla chuť někam utéct. Až jednou se jí povedlo utéct sama do sebe... Jednou cestou do práce, při pohledu na svítící ozdoby zavěšené na pouličním osvětlení, jí proběhlo hlavou: „Sakra, to už zase budou Vánoce!“ Vůbec si nechtěla připustit, co to s sebou zase přinese. A vše začalo hned po příchodu do práce, kdy jí kolegyně, která věděla, že Lenka Vánoce nemusí, překvapila otázkou: „Tak co, už máš napečené cukroví? Mně už perníčky měknou, těsto na linecké odpočívá v lednici a já se těším až mi bude vonět celý byt.“ Když Lenka odpověděla: „Ne, já Vánoce neslavím,“ diskuse rázem skončila nechápavým pohledem na Lenčinu adresu a obě si šly po své práci. Lenka si připadala jako páté kolo u vozu, když její kamarádky mezi sebou soutěžily, která má lépe vyzdobený byt či kolik druhů cukroví už mají napečených. Nejenže si připadala divně proto, že je sama, ale jak se mohla zapojit do nekonečných debat o přípravách a dárcích? „Pro koho bych to pitomý cukroví asi pekla?“ říkala si. „Pro mámu, která sama dělá dvacet druhů, a ještě mi zabalí tolik, že budu mít cukroví na mrazáku až do Velikonoc?“ Lenka se začala hlouběji zamýšlet nad tím, proč nemá Vánoce ráda, když je to vlastně hezký svátek a všichni to myslí dobře.

Adventní čas jako cesta k sebepoznání

Lenka byla řadu let sama a tyto svátky vnímala jako strašáka. Děsila ji představa, že by měla být u rodičů, kde budou další příbuzní, a každý se jí bude vyptávat: „Tak kdy už si taky někoho najdeš?“ A utěší ji větou: „Vždyť přece nejsi zase tak ošklivá.“ A ani nechtěla sedět jako blázen sama doma pod rozsvíceným stromečkem a sama si pod něj nadělit dárek. Při pohledu na šťastné páry, které venku neustále potkávala, se jí chtělo brečet. Nebylo to tím, že by jim jejich lásku nepřála, jen jí to ještě více připomínalo skutečnost, že nemá vedle sebe nikoho, s kým by tyto svátky mohla oslavit. „Už po čtvrté!“ stěžovala si mi jednou u kafe. Přiznala se, že ji sem tam přepadla sentimentality, a vzpomínala, jak coby malé děvče hleděla z oken přízemního bytu v paneláku a vyhlížela na obloze Ježíška, zda nenese vysněnou panenku s dlouhými vlasy. A teď by si přála, aby jí Ježíšek nadělal nějakého normálního chlapa. Všichni okolo neustále řešili, co mají tomu svému koupit, jaké prádélko si vezmou na sebe či jakou dobrotu své drahé polovičce připraví. Jiné kamarádky probíraly, kde budou trávit svátky spolu s dětmi. Hodinové debaty na toto téma Lenku činily značně rozmrzelou. Ale rozhodla se mít sama se sebou trpělivost. Řekla si: „Všechno, co se mi děje, má nějaký svůj význam.“ A tuto větu si neustále opakovala. Uvědomila si, že nechce zase pouze přežívat a ztrácet čas po boku někoho, kdo jí tak úplně nevyhovuje, a že si raději počká.

Vánoce a samota také mají své kouzlo

Lenka se rozhodla, že bude přes Vánoce sama a nebude všechn ten čas trávit sledováním pohádek a pojídáním bramborového salátu. Získala čas a prostor přemýšlet. Uvědomila si, jaká má skutečná očekávání. A zjistila o sobě velmi zajímavé věci, na které by nenarazila, pokud by neměla klid na přemýšlení. Díky tomu se ze zdánlivě nepříjemné situace stal obrovský dar. Lenka objevila důležitý kus sebe sama, který zatím jen spal někde hluboko pod nánosem všech emocí a starostí. Vzpomíná, že to byly ty nejlepší Vánoce a sama sobě dala ten nejlepší dárek – pochopení, přijetí a poznání sama sebe. □

Vánoční dárek, který potěší srdce každé ženy

Živý kolagen nové generace

Hledáte originální dárek pro svoji maminku, manželku nebo kamarádku? Trápí je ochablá a unavená pleť, vrásky nebo váčky pod očima? Nechtějí předčasně zestárnout? Dopřejte jim to nejlepší od NEZESTÁRNÍ.CZ – minutovou anti-age péči s živým kolagenem, která nebyla nikdy tak jednoduchá a účinná.

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej

lagonu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a dlouhodobě nastartuje omlazující a regenerační procesy. „Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace,“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí, stresované, suché, ale i problematické a citlivé. Viditelně zvyšuje hydra-

taci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Velmi jednoduše se dá zažehlovat i galvanickou žehličkou na vrásky. V nabídce 50, 100 a 200 ml.

Pokud jim chcete dopřát ještě víc, podpořte maximální procesy omlazení a regenerace vnitřním používáním doplňku stravy – kolagenovými kapslemi INVITA SKIN BEAUTY nebo INVITA ACTIVE.

NEZESTÁRNÍ.CZ
Živý kolagen nové generace



Originální produkty s živým kolagenem i žehličku na vrásky si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | 775 373 379.



Každodenní RITUÁLY pro hezčí ROK 2020: Privolejte si ŠTĚSTÍ!

Máte pocit, že by se vám do nového roku hodilo nějaké to štěstíčko navíc? Že se vám smůla lepí na paty a vy byste se jí už konečně ráda zbavila?

Jak na to, aby byl rok s tak magickým číslem lepší než ty minulé?

*Chce to nové návyky.
Zn.: Každodenní*



S novým rokem vždycky doufáme, že bude ještě lepší než ten právě končící. Samozřejmě, v životě se stávají těžkosti, kterým se člověk nevyhne a musí se s nimi nějak poprat. Máme pro vás snad zaručený návod na štěstí? Ten bohužel neexistuje. Ale jsou věci, díky nimž můžete být spokojenější. „Lepší každodenní život“ si můžeme zařídit i jednoduše pomocí síly myšlenek a jednoduchých rituálů. Stačí vědět, jak vysílat do světa tu správnou energii, abyste si do života přilákala víc štěstí a přestala přitahovat negativitu. Vše je jen o vašem vnitřním nastavení. Pomoci mohou i „obyčejná“ slova. Šťastní lidé říkají sami pro sebe a i druhým dennodenně pozitivní věci. A proto se cítí dobře. Všechno dobré, co přispívá ke spokojenosti druhých, pomáhá ke štěstí i vám. Máte-li dobrý pocit sama ze sebe, dobře se cítí i vaše okolí a vy se tak v podstatě bez práce obklopujete spokojenými lidmi, vytváříte si svůj vlastní šťastný svět. Většina z nás prožívá své dny v domněnce, že pestrý, vzrušující a smysluplný život je výsadou několika „šťastlivců“, kteří si to „můžou dovolit“. A zbytek světa musí bojovat s příznaky syndromu známého jako „KP“ (konečně

pátek). Každý může prožít svůj nejlepší možný den a těšit se na stejně úžasný zítřek. Nečekejte ale, že váš ohňostroj nadšení z každého dne vybuchne už zítra. Chce to praxi a vytrvalost. To, co skutečně zabírá, jsou totiž návyky vykonávané s denní pravidelností. To, co funguje, jsou osobní rituály. Zkuste denně používat alespoň některé z následujících rad a už po týdnu se můžete cítit lépe.

Přestaňte přitahovat problémy

První a zásadní krok je tento: přestaňte si dělat zbytečné starosti. Jakmile totiž máte plnou hlavu toho, co by se mohlo pokazit, všechnu tuhle negativitu do světa vysíláte a vlastně k sobě ty katastrofy přímo lákáte. Vesmír totiž nerozpozná, jestli si něco přejete, nebo se toho naopak bojíte. Zaznamenaná jen informaci, že na něco často myslíte. Negativa tedy zcela vyhoďte z hlavy. Přestaňte si dělat vrásky dopředu. Problémy budete řešit, až skutečně nastanou. Dokud tomu tak není, akorát sama sebe zatěžujete zbytečnou nervozitou a stresem. Ty navíc z člověka vysávají ohromné množství energie, kterou by mohl investovat jinak, mnohem účinněji!

Úsměv a pochvala nechť jsou pravidelným rituálem jako čištění zubů

Když se ráno vidíte v zrcadle, usmějte se na sebe. Máte rozčuchané vlasy? Kruhy pod očima? Hned se alespoň trochu učešte a pod oči naneste trochu zklidňujícího séra. Díky tomu se už při ranní kávě budete cítit lépe, a až pak půjdete do koupelny, nebudete vypadat jako mýval. O to snadněji se můžete usmívat, a to nejen na sebe, ale i na ostatní. Když k tomu přidáte ještě pár milých slov, váš den bude hned snazší. Až příště potkáte svého známého, řekněte mu: „Ráda tě vidím!“ Toto je úplný základ a funguje spolehlivě. Je to prý nejhezčí věta, kterou někomu můžete říct. Dáváte tím najevo, že vám jeho přítomnost dělá radost, a to je velmi silný kompliment.

Určete si své cíle

Jasně si v hlavě srovnejte, jaké jsou vaše životní priority a co byste v příštím roce ráda. Nebojte se, může to být i obecné „chci se mít dobře“ nebo „chci být šťastná“. Jakmile budete mít totiž tyto myšlenky jednou nasazené v hlavě, budete se k nim alespoň čas od času vracet, a tím dávat vesmíru signál, že

Text: Olga Šimadová, foto: archiv redakce

jsou pro vás zásadní. Navíc samozřejmě podnikajte směrem k těmto cílům kroky. Zapomeňte na bezpečnou komfortní zónu, a pokud se naskytne příležitost, která by vás mohla posunout k tomu, co chcete, jděte do ní. Vesmír už zaznamenal vaše touhy a snaží se vám teď do cesty přihrát způsoby, jak se jim přiblížit. Tak mu trochu věřte a sledujte znamení, i když na ně jindy nevěříte.

Najděte si čas na sebe

Klid a oddech jsou důležitými prvky šťastné a spokojené existence. Pokud se totiž budete neustále jen lopotit dopředu, spousta věcí vám unikne – třeba i to, že se vlastně máte fajn! Každý den si pro sebe vyšetřete nějakou chvíli, kdy prostě jen budete. Pusťte mysl na volnoběh a užívejte si chvíli jen onen přítomný okamžik. Dojde vám spousta věcí, na které přes každodenní starosti není čas. Prožijete si tak každý krásný moment do hloubky. Třeba jen na deset minut denně se zastavte, zavřete oči, vyžehňte z hlavy vědomé myšlenky a soustředte se pouze na svoje dýchání. A abyste ten hezčí rok „nepropásla“, zkuste si zapisovat, co se vám povedlo. Nemusíte nutně každý den a rozhodně to nemusí být romány. Stačí tu či tamhle řádku či dvě, co vám vyvolalo úsměv na tváři, co se vám povedlo, na co jste hrdá, co vám udělalo radost... zkrátka jakákoli pozitivita. Jde o takovou schránku hezkých chvil, která vás utěší i v tu dobu, kdy se věci třeba pořádně nedaří.

Pusťte to ven

Každý den si potřebujeme trochu upustit páru – ale efektivně. Psaní, sport i sex fungují jako skvělá očista. Zadržovat jakékoli emoce v sobě k ničemu není. A ne každý má vždycky po ruce nějakou dobrou duši, které se může ze všeho vypovídat. Zvykněte si tedy ve chvíli, kdy vás něco trápí, ať už sebebanálnějšího, sednout si s tužkou a papírem a ze všeho se vypsát, nebo si obujte tenisky a vyběhejte to. Stejně dobře ale funguje i orgasmus, kdy se váš mozek může zcela resetovat zpět do pohody. Dostaňte z hlavy i srdce všechny křivdy a záseky, špatná energie tak rychleji vyšumí. Pusťte-li se do vypisování, pomůže vám to i s urovnáním myšlenek a priorit, čímž se zase vracíme k předcho-

Každý může prožít svůj nejlepší možný dnešek a těšit se na stejně úžasný zítřek. Nečekejte ale, že váš ohňostroj nadšení z každého dne vybuchne už zítra.

zím bodům. S tím špatným pryč, to dobré zorganizovat a jasně definovat. Nasměrujte tedy svou mysl na trochu šťastnější cestu a naučte se taky svou radost a úspěchy v každodenním shonu vnímat. To, že si budete dělat vrásky, vám nepomůže.

Věřte si

Každý o sobě občas pochybuje. A když vám někdo řekne, že vám věří, důvěřovat sama sobě je pak snazší. Když vám někdo věří, jste

silnější. Jenže sami sebe musíme občas přesvědčit, že se na sebe můžeme spolehnout. Tenhle malý projev důvěry sama v sebe nám zlepši sebevědomí a může pomoci dosáhnout lepších výsledků v čemkoli, co chceme. Současně se nebojte vyjádřit podporu i lidem kolem sebe, věřte, že vám budou vděční. Budou si vás cenit, a pokud někdy zapochybujete vy o sobě, podpoří vás.

Přepněte na změnu hned po probuzení

Den začíná ránem. Vše se přes den navléká na sebe stejně jako korálek za korálkem. Ranní rituály mají za cíl aktivizaci do dne, který nás čeká. Začněte na startovní čáře, kterou každý nový den je. Je jasné, že když se chceme někam dostat, musíme si nejprve jasně určit, kde jsme. Přesně tak je to i s naším novým dnem. Buďte k sobě upřímná a proveďte analýzu svého počátečního stavu, než se vydáte na cestu. Vážně usínáte s klidnou myslí a ráno se probouzíte s tím, že na vás čekají skvělá dobrodružství? Pokud ne, stojí před vámi nový každodenní rituál.

Smyslem života je být šťastná

Každá trvalá změna je postupná. Nejméně fungují rozhodnutí ze dne na den. Šanci na úspěch zpravidla mají lidé, kteří o změně nějakou dobu přemýšlejí nebo vnitřně cítí, že ji potřebují. Potíž je v tom, že chceme všechno rychle a koncem roku podléháme pocitu, že ten další rok musíme dokázat to, co jsme dosud nedokázali. Jenže čím více let nám je, tím je to nebezpečnější. Takže, až nás o silvestru napadne, že od ledna budeme dělat ve svém životě všechno úplně jinak, raději ještě pár týdnů přemýšlejme, co si pod tím spojením „všechno úplně jinak“ vlastně představujeme. □

www.vitakraft.com

Vitakraft®



“Chuť, kterou si Váš pes zamiluje!”



Inspirace

sofie

SEXY ČTYŘICET

Šťastné
A VESELÉ
Vykouzlete si sváteční
atmosféru plnou pohody.

SEVERSKÁ VÁNOČNÍ ATMOSFÉRA



Martina Svadbíková
majitelka Bella Rose

„Jen co se venku ochladí, nastává **pro nás v Bella Rose** ta nejkrásnější část roku. Dlouhé večery jsou přímo stvořené pro mihotavá světýlka **luceren Kähler**, vůni **svíček Skandinavisk** a první vánoční dekorace pro sváteční náladu. Kakao z **Bloomingville hrníčků** začíná chutnat mnohem lépe a **Star Trading hvězda** už zase rozzáří okno na celou ulici. Vychutnejte si čekání na Vánoce s námi a vykouzlete si letos tu nejkrásnější severskou atmosféru!“
www.bellarose.cz



BELLA ROSE
all about atmosphere

DESIGN



Svítilící anděl,
129 Kč,
www.favi.cz.

Stříbrné VÁNOCE

*Máte už doma stromeček?
Pak můžete začít zdobit!*

Rok je za námi, a tak si zase můžeme užít trošku toho pozlátka, které rozzáří nejedna dětská očka a současně nám dovolí vyzdobit si byt nádhernými blýskavými ozdobami.

Skleněný zvoneček
z českého křišťálu,
1 995 Kč,
www.preciosa-eshop.com.



Závěsná ozdoba
šaty na ramínku,
290 Kč,
www.lepatio.cz.



Stříbrný
rampouch,
49 Kč,
www.kika.cz.



Sada 4 dekorací Valadon, 329 Kč,
www.westwing.cz.

Peříčková koule,
79 Kč,
www.deco-style.cz.

Dekorace polární liška,
1 800 Kč,
www.lepatio.cz.



Ptáček na klipu, 260 Kč,
www.lepatio.cz.



Sada 3 vánočních ozdob Kris, 249 Kč,
www.westwing.cz.



Křišťálový set
z českého křišťálu,
2 495 Kč,
www.preciosa-eshop.com.



SKI AREÁL HARRACHOV DOBRÁ ZIMNÍ ADRESA



LYŽAŘSKÉ ŠKOLY PRO VAŠE DĚTI
STŘEDISKO S RODINNOU ATMOSFÉROU
PŘÍMO U SJEZDOVKY RESTAURACE STONE

www.skiareal.com

Text: Jana Miličková, foto: archív firm

DESIGN



Koule zdobená flitry a korálky, 310 Kč, www.lepatio.cz.



Závěsný věnec, 2 800 Kč, www.lepatio.cz.



Hvězda zdobená flitry, 149 Kč, www.butlers.cz.



Lebka zdobená malbou, 790 Kč, www.lepatio.cz.

Boho CHRISTMAS

Chcete, aby vaše letošní Vánoce byly jedinečné? Pusťte do svého obývacího prostoru odvážné barvy!

Vánoční ozdoby ve veselém boho stylu promění váš byt v orientální palác s živelnou, energickou esencí. Ve spojení s tradičním stromčekom tak dosáhnete nezapomenutelného efektu! □



Duhová baňka, 135 Kč, www.habitat-cz.cz.

Pérová ozdoba s krystalem, 250 Kč, www.lepatio.cz.



Zlatá rybka s mušlí, 1 300 Kč, www.lepatio.cz.



Letadlo s barevnými krystaly, 1 490 Kč, www.lepatio.cz.



Páv s klipem, 199 Kč, www.butlers.cz.

Text: Jana Miličková, foto: archiv firm

KURZY A AKCE s časopisem RITUALS

CESTA ŽIVOTEM



Kurz čištění pomocí svíček



Terapie světlem (Pandora Star)



Kurzy reiki

Časopis RITUALS pravidelně pořádá téměř 15 kurzů a akcí, které jsou zaměřeny na osobní rozvoj a zdraví těla i duše. Mezi nejvyhledávanější patří kurzy tarotu, práce s kyvadlem, reiki, čištění pomocí svíček, skupinové meditace a další. Dále pořádáme akce zaměřené na vedené meditace, návštěvy magických míst nebo výklad karet.

Své tělo u nás můžete ozdravit např. rekonktivními terapiemi, terapií světlem, uvolňováním bloků na páteři a dalšími. Kurzy a akce zpravidla probíhají v našem příjemném vzdělávacím studiu a jsou vedeny profesionálními lektory s mnohaletými zkušenostmi.



Odstraňování bloků páteře

Více naleznete na stránkách časopisu www.casopis-rituals.cz v sekci Kurzy a akce.



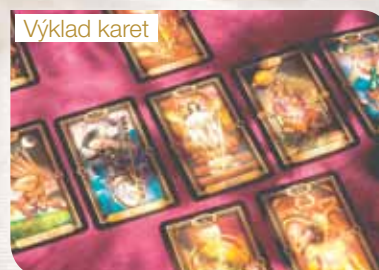
Kurzy meditace



Rekonktivní terapie



Kurzy práce s kyvadlem



Výklad karet

Kurzy a akce s časopisem RITUALS

Skořicová 257/7, 104 00 Praha 10
Tel.: 774 496 492

E-mail: kurzy@casopis-rituals.cz

www.casopis-rituals.cz

[facebook.com/casopisrituals](https://www.facebook.com/casopisrituals)



Kurzy tarotu

Organizér na bižuterii
Unicorn, 349 Kč,
www.westwing.cz.

Šperkovnice Aries, 369 Kč,
www.westwing.cz.

Fotorámeček, 278 Kč,
www.shopina.cz.

Polštář Mélissa, 549 Kč,
www.westwing.cz.

Zadáno PRO DÁMY

**VYTVOŘTE ŽENSKÝ
PROSTOR V SOUKROMÍ
VAŠEHO DOMOVA.**

*Toužíte po komfortním
a současně elegantním místě,
které bude pouze vaše? Pak je tu
pro vás budoár, který vám
bude sloužit jako místo
odpočinku, knihovna
a pracovna zároveň.*

Dekorační polštář,
121 Kč,
www.forevents.cz.

Sada difuzéru a dvou
svíček Asunción,
449 Kč,
www.westwing.cz.

Konzolový stůl
Cupertino, 16 737 Kč,
www.boconcept.com.

Mongolská kožešina
Nature, 4 394 Kč,
www.bellarose.cz.

Skleněná
váza, 599 Kč,
www.2hm.com.

Stylová knihovna,
1 562 Kč,
www.inhaus.cz.

Text: Jana Miličková, foto: archív frem

B/OS BASEOFSWEDEN

- voděodolný
- nerozmazává se
- veganský make-up
- netoxický
- bez parabenů
- ultra antioxy vlastnosti
- neobsahuje vazelínu
- cruelty free
- nezpůsobuje komedony
- drží až 72 hodin
- SPF30

Base of Sweden je revoluční voděodolný, inovativní, unisexový make-up pro aktivní život s patentovanou technologií. V nabídce je 8 odstínů make-upu a pečující odličovač na bázi přírodních olejů.

B / OS je vyvinut ve Švédsku dle nejvyšších standardů a z těch nejlepších ingrediencí určených pro péči o pleť. Švédské podnebí je pro pleť drsné – mráz, horko i sníh! Produkty Base of Sweden jsou vyvinuty do těchto extrémních podmínek ve kterých Vás nikdy nezklamou.

Kdy doporučujeme make-up používat? Kdykoliv kdekoliv. **B / OS** je produkt s dlouhou životností až 72 hodin, který se přizpůsobí Vám a Vašemu životnímu stylu. Vytváří na pokožce hladký povrch a čím více vrstev nanese, tím vyšší stupeň krytí poskytuje, což Vám umožňuje vytvořit přirozený matný efekt nebo extrémní zakrytí všech nedostatků.



Sada 2 hrnků Snow Friends, 299 Kč,
www.westwing.cz.

Sada 40 ubrousků
We Love Christmas,
179 Kč,
www.westwing.cz.

Sněhová koule
Rudolf, 1 029 Kč,
www.westwingnow.cz.

Dřevěný svítící sob,
209 Kč,
www.tukanek.cz.

Vánoční SOBÍCI

*Sob se stal před pár lety
magickým symbolem Vánoc.*

Víte, že sobí spřežení se Santa Clausem táhnou sobice? Sobí laně podle kanadského zoologa Andrewa Hebby na rozdíl od samců neztrácejí v zimě paroží. Tak pokud budete letos trávit svátky v Americe, pozorně sledujte, kdo sáně táhne.

Kuchyňská zástěra
Family Christmas,
299 Kč,
www.westwing.cz.

Sob s umělým plyšem, 749 Kč,
www.veselazena.cz.

Adventní
kalendář
puzzle, 349 Kč,
www.tchibo.cz.

Dózy na sušenky, 349 Kč,
www.tchibo.cz.

Text: Jana Miličková, foto: archiv firem

Ježíšku, chci do lázní...

Darujte zdraví a odpočinek v Léčebných lázních Bohdaneč

Využijte speciální Vánoční slevy na všechny
wellness pobyty z katalogové nabídky 2020:

- **30% SLEVA** na všechny wellness pobyty realizované v **LEDNU**
- **20% SLEVA** na všechny wellness pobyty realizované v **ÚNORU**
- **10% SLEVA** na všechny wellness pobyty realizované v **BŘEZNU**

Slevu nelze uplatnit na akční pobyty, nelze ji sčítat s jinými slevami a nelze ji uplatnit na pobyty zakoupené přes cestovní kanceláře či jiné zprostředkovatele.

Akce platí od 14. 10. 2019 do 22. 12. 2019.



BOHDANEČ
LÉČEBNÉ LÁZNĚ

call centrum 466 860 860

www.llb.cz



Sada nádobí Ida, 714 Kč,
www.westwingnow.cz.



Polštářek
ve tvaru hvězdy,
349 Kč,
www.2hm.com.



Effik Bunny,
od 740 Kč,
www.effiky.cz.

Nástěnná dekorace,
499 Kč,
www.2hm.com.



Dětská lampička,
820 Kč,
www.rozsvitme.cz.



Dětské království

Představujeme vám tipy, které rozbuší nejedna dětská srdíčka.

K dětem patří hračky. Ať už jsou plyšové, látkové, dřevěné, nebo plastové, děti je bez rozdílu milují. Pokud ještě nevíte, co byste měla koupit pod stromeček, přinášíme vám malou inspiraci.



Houpací zvířátko Lama,
2 834 Kč,
www.westwingnow.cz.



Úložný koš
s potiskem,
399 Kč,
www.2hm.com.



Hračka Done
by Deer Raffi,
961 Kč,
www.ondalek.cz.



Dětské teepee Hippie, 4 202 Kč,
www.westwingnow.cz.

Text: Jana Miláková, foto: archiv

VYCHUTNEJTE SI NAŠE SAUVIGNONY SE ZELENOU, TROPICKOU A RŮŽOVOU VŮNÍ

Vína jsou uzavřena luxusními skleněnými uzávěry.



SAUVIGNON GREEN

V tomto Sauvignonu lze nalézt ve vůni a následně i v chuti převážně angrešt, chřest, hrášek, posečenou travu, černý rybíz, kopřivu, papriku, rajčatový list a mnoho dalších „zelených“ vůní.

SAUVIGNON TROPICAL

V tomto Sauvignonu lze nalézt ve vůni i v chuti převážně tropické vůně připomínající ananas, grapefruit, banán, brokev, limetku, papayu, mango a mnoho dalších „tropických“ vůní.

CABERNET SAUVIGNON ROUGE

Růžový nasládlý Cabernet Sauvignon příjemně rozšiřuje chuťové spektrum, rozmanitost a nádhru našich vín se sauvignonovými vůněmi. Ve vůni lze nalézt růži, jahodovou marmeládu, angrešt. V chuti pak pocítíte černý rybíz, třešně i ostružiny.

NA ETIKETÁCH TĚCHTO VÍN JSOU POUŽITA DÍLA OD AKADEMICKÉHO MALÍŘE JOSEFA VELČOVSKÉHO ZE SBÍRKY OBRAZŮ ZNOVÍNŮ V LOUCKÉM KLÁŠTĚŘE VE ZNOJMĚ.



ZNOVÍN ZNOJMO, a.s.
SE SÍDLEM V ŠATOVĚ



Vysoké nožky, polohovatelné podhlavníky a příjemná látka dělají ze sedačky Lexington královnu luxusu i pohody, Jena nábytek.

Vánoce na nové SEDAČCE

Sychravé počasí láká k tomu, abychom si uvařili šálek horké čokolády, rozvalili se na sedačce a pustili si nějaký pěkný film. Že už je vaše sedačka nepohodlná a prosezená? Pak nastal čas napsat si Ježíškovi o novou. Podívejte se, jaké trendy frčí.

Také milujete chvíle, kdy venku sněží a vy nikam nemusíte a jen relaxujete se svými blízkými? Nábytkoví designéři to moc dobře vědí, a proto nové modely sedaček vymýšlí tak, aby byly co nejpohodlnější. Najdeme na nich proto nejruznější vychytávky, jako jsou polohovatelné podhlavníky, které uleví vašemu krku, polohovatelné područky, o které si můžete opřít ruku i hlavu, když zrovna ležíte, nebo si na ně postavit šálek horké dobroty.

Hebká látka, která se nezamaže

Na špici popularity se drží sedačky čalouněné látkou, protože nabízejí nejširší škálu barev, vzorů, ale také látek, ze kterých si můžete vybírat. A co je na tom nejlepší, látky jsou nejen hebké a příjemné na dotyk, ale díky moderním technologiím se téměř nešpiní – když sedačku

Díky moderním materiálům se nemusíte bát ani zelené sedačky. Sedačka Alta, Jena nábytek.



navíc budete pravidelně impregnovat, vydrží čistá a krásná roky.

Elegance na vysokých nožkách

I sedačka, která je velká, nemusí zahltit celý prostor. Vsaďte na štíhlé vysoké nožky. Ty totiž dodají celému obýváku vzduch a prostor. Mohou být dřevěné nebo trendy kovové, které skvěle ladí do všech moderních minimalistických interiérů.

Klasika i výrazné barvy

Zvolte si takovou sedačku, která se vám bude nejvíce líbit a bude vám dělat největší radost. Můžete vsadit na černou, béžovou, krémovou či šedivou klasiku nebo si zvolit nějakou výraznou barvu. Pokud máte jednobarevný interiér, který potřebujete něčím rozjasnit, vyzkoušejte třeba originální zelenou, kterou jen tak někdo nemá. □

foto: archlin





KAM O SVÁTCÍCH

Nebaví vás české Vánoce? Zkuste je letos prožít jinak. Vyměňte bílý sníh za bílý písek, cukroví za exotické ovoce, borovici za palmu a nový rok přivítejte pohledem na moře či oceán.



Pokud se hroučíte z předvánočních příprav a shánění těch pravých a jedinečných dárků už od září, kdy se v supermarketech objevují první vánoční vlaštovky v podobě čokoládových Mikulášů a dalšího cukroví, zkuste na to jít letos jinak a oslavte Vánoce mimo náš kontinent. Má to pár výhod: nebudete muset zběsile nakupovat a ztrácet čas ve frontách, dělat předvánoční úklid a shánět dárky. Ostatně, na co byste na-

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce



kupovala či uklízela, když nebudete doma a místo dárků si nadělíte báječnou dovolenou v exotické destinaci, kde můžete partnerovi či nejbližším pořídit třeba tradiční výrobek od místních domorodců. Máme pro vás pár tipů, kde by Vánoce mohly být opravdu „pecka“...

Viva México!

Jako první jsme vybrali Mexiko, vlastně Spojené státy mexické, jak zní oficiální název. V zemi kontrastů, historie, nádherných pláží a skvělého jídla si rozhodně nenechte ujít prohlídku hlavního města Ciudad de México, které je údajně nejlidnatějším městem na západní polokouli. Zastavte se na hlavním náměstí Zócalo, kde se nachází Národní palác. Když budete mít štěstí, možná uvidíte i mexického prezidenta, který zde má sídlo. Ciudad de México se pyšní i dvěma nej: největším kostelem Latinské Ameriky, Metropolitní katedrálou, a druhým největším chrámem na světě, který představuje chrám Panny Marie Guadalupské, kam se vejde přibližně deset tisíc věřících.

Až vás omrzí ruch velkoměsta, vydejte se přibližně o padesát kilometrů dále do Teotihuacánu. Jako svědkové dávných časů se zde k nebi vypínají pyramidy Slunce a Měsíce. Další zajímavou archeologickou zónou je Chichén Itzá. Leží na poloostrově Yucatán a řadí se mezi sedm nových divů



světa. Nejpozoruhodnější pyramidou je El Castillo, která je zasvěcena mayskému bohu slunce a nebes Kukulcánovi. V jejím centru se nachází další pyramida a chrám Jaguára.

Mexiko je známé těžbou stříbra a jeho pozoruhodným zpracováním. Takže hurá na nákupy do města Taxco, jež se současně díky své pitoreskní architektuře řadí k významným turistickým atrakcím Mexika.

Nejenom milovnice oblíbeného filmu Muž z Acapulca se budou těšit na návštěvu stejnojmenného přímořského letoviska Acapulco. Počítejte ale s tím, že v centru města jsou pláže přeplněné, podstatně klidnější a možná i hezčí atmosféra je na Playa Caletilla nebo Playa Hornitos, plážích nacházejících se jen pár kilometrů stranou od turistického ruchu.

A byla by škoda nezmínit Cancún, turistické středisko, jež se rozkládá na severu poloostrova Yucatán a které se díky nádherně průzračnému moři a dlouhým bílým plážím stalo jednou z nejvyhledávanějších světových destinací. Patří sice do kategorie těch dražších, zato má všechno, co si na dovolené můžete přát, restaurace, hotely, bary, diskotéky

a nákupní třídy. Méně finančně nákladný je Tulúm, kde si naopak budete připadat jako v ráji.

Kromě památek, historie a sportů je dalším plus pro návštěvu Mexika také místní gastronomie. Mexická kuchyně je totiž velmi chutná, byť se skládá hlavně ze zeleniny a luštěnin, maso v ní najdete především jako součást různých směsí, jimiž se plní tortilly, kukuričné placky z nekynutého těsta. Až budete mít pocit, že vám po požití nějakého jídla doslova hoří ústa, je to tím, že Mexičané do svých pokrmů často přidávají pikantní papričky jalapeño. Pro správné vytrávení se bude hodit sklenička typického mexického destilátu tequilla.

Jambo!

„Ahoj!“ přivítají vás v jedné z oblastí vzniku člověka, africké Keni. Tento stát je atraktivní zejména díky přírodním rezervacím, v nichž se nachází obdivuhodná flóra a fauna. Velikým lákadlem jsou samozřejmě i bílé pláže s jemným písekem, které omývají teplé vody blankytně modrého Indického oceánu. Pokud se budete chtít podívat do hlavního a největšího města Keni Nairobi, musíte ale vyrazit do vnitrozemí.



CESTOVÁNÍ



Jako většina hlavních měst, i Nairobi se chlubí významnými stavbami. Zajímavým zážitkem pro vás nesporně bude návštěva masajského trhu, kde můžete zkusit při nákupu smlouvat. Dalším důležitým městem Keni je Mombasa, starý přístav s historickým centrem, jež je lákadlem pro své dlouhé pláže s řadou barů a restaurací.

Jak už bylo řečeno, jedním z důvodů, proč vyrazit do Keni, je její nádherná příroda, kterou můžete pozorovat v mnoha rezervacích. Nejznámějším národním parkem je Maasai Mara. Vyskytuje se zde nejenom řada kočkovitých šelem, ale také například sloni, nosorožci, buvolí apod.

V Keni si rozhodně nenechte ujít tradiční gastronomii. Základ domorodého jídelníčku tvoří kukuřičná kaše ugali, do které domorodci přidávají všechno, co mají po ruce, tedy zeleninu, ovoce, různé výhonky rostlin apod. Dalším chuťovým dobrodružstvím bude keňské pivo Pombe. Vyrábí se z prosa, banánů, cukru a bylin a ani vzdáleně nepřipomíná naše pivo.

Perla Indického oceánu

Anebo také ostrov slonů, čaje

a drahokamů, chcete-li. Ano, přesně taková je Srí Lanka, která toho samozřejmě nabízí ještě mnohem víc. Její historie je spjata s koloniální érou a původním názvem ostrova – Cejlon. Zbytky starobylé architektury najdete po celém ostrově, stejně jako buddhistické chrámy, z nichž byste si neměla nechat ujít ten, v němž je uložen Buddhův zub a nachází se ve městě Kandy. Z Kandy je to kousek do okolních hor, kde můžete navštívit Adamovu horu, která je pro místní obyvatele posvátná. Buddhisté říkají, že na jejím vrcholku zanechal svou stopu sám velký Buddha, zatímco hinduisté tvrdí, že to byl bůh Šiva.

Na Srí Lance se nachází známý národní park Hortonovy pláně, jenž se rozkládá na náhorní plošině v rozmezí 2 000 až 2 300 m nad mořem. Nabízí spoustu zajímavých přírodních atrakcí, z nichž nejznámější a nejvíce navštěvovaná je strž s názvem Konec světa, odkud je nádherný výhled na jižní část ostrova.

Milovníci čaje dobře vědí, že cejlonský patří k tomu nejlepšímu, co se dá v nabídce čajů najít. Čajové plantáže se nacházejí hlavně v horských oblastech a je-

jich návštěva rozhodně stojí zato. Možná vás toulavé boty zanesou do města Ratnapura v jižní části ostrova. Připravte se ovšem na hordy pouličních prodáváčů drahokamů, jelikož Ratnapura je největší centrum těžby a prodeje drahokamů a polodrahokamů na Srí Lance. Pouliční nákupy se samozřejmě nedoporučují, protože ne všechny takto nabízené kameny jsou pravé.

Srí Lanka nabízí lahodnou kuchyni. Všudypřítomná je rýže, často s kari, které je ale překvapivě velmi pálivé. Ovoce a zeleninu doplňují ryby a plody moře. A pozor, na Srí Lance se nepoužívají příbory, většina jídel se jí pravou rukou, protože levá je v tamním společenství považována za nečistou.

Ostrov mnoha tváří

Větší rozmanitost, než jakou nabízí ostrov Madagaskar ležící v Indickém oceánu při jižním pobřeží Afriky, bychom si jen stěží dokázali představit. Turistům nabízí deštné pralesy, žulové hory, vesničky s domky postavenými z vysušené červené hlíny či exotické pobřeží s průzračně čistým mořem, korálovými útesy a palmami. Díky mnohaleté izolaci od okolní pevniny se na Madagaskaru vyskytuje řada endemických zvířat. Patří sem například lemuři, kterých se zde nachází přes dvacet druhů.

Až budete mít přírody tak akorát, odskočte si do historie a vyšplhejte na královský vrch Ambohimanga, který se nachází asi 25 km od madagaskarského hlavního města Antananarivo. Jedná se o prostor s budovami a pohřebišti, kde odpočívají imerijští vládci. □



TEPfactor EXPERIENCES - Společné zážitky utvářejí náš život.

Adrenalin, zábava a dobrodružství. 25 úkolů které prověří týmového ducha. Hra, která nemá v Čechách obdoby. Ano, řeč je o zábavním parku TEPfactor, který svými úkoly připomíná slavnou Pevnost Boyard. Během 7 let fungování se utkalo v boji o poklad TEPfactoru statisíce nadšených dobrodruhů. A to nejen v Čechách, kde myšlenka vznikla, ale také v Dubaji a ve Varšavě, kam český koncept expandoval. Nyní přicházejí autoři světově úspěšných zábavních center s novým produktem!

„Cítíme potřebu se neustále rozvíjet a posouvat dál. Už dávno nevnímáme TEPfactor jen jako hru. Poptávka po produktech značky TEPfactor nás přivedla na myšlenku založit zážitkovou agenturu.“ Uvádí zakladatel TEPfactoru Tomáš Chroust.

Zážitková agentura **TEPfactor EXPERIENCES** načasovala spuštění nového portálu před Vánocemi, kdy je po zážitcích největší poptávka. Vybrat si můžete mezi zážitky z dílny TEPfactor nebo partnerské zážitky, které TEPfactor trochu okořenil a ručí za jejich kvalitu. Revoluční novinkou je univerzální poukaz. Obdarovaný si tak sám může vybrat, jestli se zapotí při adrenalinových sportech nebo si užije klidný let balonem. Navštivte tepfactor.cz a obdarujte své blízké zážitkem, na který nikdy nezapomenou.





ZIMNÍ DOVOLENÁ vyladěná na maximum

Nabídek zimních dovolených naleznete jistě spousty, pouze v Landal Marina Lipno si ale užijete skvělou dovolenou se speciálními výhodami a bonusy.

Speciální výhody

Hosté resortu získají ke každému pobytu mnoho zajímavých slev, které jistě ocení – kartu Lipno Card, vstup do aquaworldu na dvě hodiny denně, neomezený vstup do dětského klubu Bollo, slevy na skipasy do Skiareálu Lipno nebo 15% slevu na půjčování sportovního vybavení.

Při rezervaci svého pobytu 90 dní předem získáte navíc další slevu ve výši 15 % na ubytování.

Komfortní ubytování

Ubytovat se můžete v apartmánech či bungalovech pro 2–10 osob o velikosti 47 až 142 m² na samotném břehu lipenského jezera. Pokoje jsou plně vybavené, naskytne se vám z nich jedinečný výhled na přilehlé blízké sjezdovky nebo lipenské jezero.

Zimní radovánky

Skiareál Lipno je zaměřený na rodiny s dětmi. Brázdít zde můžete na lyžích či snowboar-

dech nebo se můžete projet po skicrossové dráze. Každý den – jako jediné středisko na jihu Čech – nabízí večerní lyžování. Vylepšený snowpark je skvělým komplexním zázemím pro freestyleisty nebo snowboardisty. Do snowparku se mohou vydat jak ti zkušení, tak i úplní začátečníci. Samozřejmostí je i dětská lyžařská škola s vyškolenými instruktory, kteří se dětem plně věnují. Pobyt v dětské škole dětem zpříjemní lipenský maskot lišák Fox.

Lipno nenabízí jen skiareál k zimním sportům, dále se můžete vydat na běžkařské trasy, kterých se podél Lipna nachází hned několik. Za příznivých povětrnostních podmínek určitě navštivte i jedinečnou atrakci na Lipně, kterou je bez pochyby zamrzlá lipenská magistrála.

Spokojené děti

Děti se zde rovněž nudit nebudou. V resortu se nachází dětský klub medvěda Bolla, kde na děti

čeká celodenní zábava se širokou nabídkou her a zajímavých programů. Děti si tak mohou zahrát různé Xbox hry, vyrobit si něco na památku nebo vyzkoušet svou fantazii v tvořivých dílnách. Nechybí zde ani dětské kino plné pohádek a dětské diskotéky se skvělým tanečníkem medvědem Bollem.

Perfektní relaxace

Po náročném sportovním dni je potřeba zrelaxovat své tělo, a to návštěvou Aquaworldu Lipno, kde uvolníte celé tělo, protáhnete svaly a vaše děti si užijí spousty legrace, ať už na vodní skluzavce, nebo v bazénu s protiproudem. Ti nejmenší se mohou vyřádit v dětském brouzdališti s vodním hříbem. Chladné zimní dny ideálně zakončete ve vyhřáté finské sauně s vůní esenciálních bylin.

Neváhejte a rezervujte si pobyt ještě dnes. Více informací naleznete na www.marina-lipno.cz. □

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv Landal Marina Lipno



Pro nejmilejší to nejlepší!

Oblíbená hračka z anglických školek

Kouzelný Šroubovák.cz

Radost • Hra • Tvořivost • Motorika • Barvy
Počítání • Logické myšlení • Osobní rozvoj

* DOPRAVA +
3x BATERIE (AA) +
ŠROUBOVÁK mini

ZDARMA

použij slevový kód : SOFIADAREK19
(Zadej v košíku v e-shopu. Platí do vyprodání zásob.)

Novinka!



Velká sada aktivit s předlohami



Cestovní kufřík

Načti
do mobilu
a zjisti VÍC!



od 3 do 7 let

www.KouzelnýŠroubovák.cz

Dodání zajišťuje e-shop



* Doprava zadarmo se vztahuje na dopravu Zásilkovna a Uloženka. Šroubovák mini a 3 ks AA baterie vložte do košíku.

SLADKÉ A VESELÉ

Zakončete starý rok výbornými dezerty.



Košičky plné šlehačky

Na těsto:

130 g hladké mouky
40 g moučkového cukru
1 balíček vanilínového cukru (Dr. Oetker)
100 g změkklého másla
nebo margarínu
špetka soli

1 KL vanilkového aromatu (Dr. Oetker)

Na náplň:

1 balíček šlehačky
v prášku (Dr. Oetker)

150 ml mléka

Na ozdobení:

zdobení (4 druhy zlaté/
stříbrné, Dr. Oetker)

Postup:

Pro přípravu těsta smícháme na vále mouku, cukr, vanilínový cukr, máslo nebo margarín, sůl a aroma a ručně vypracujeme dohladka. Pokud se těsto lepí, zlehka ho poprášíme moukou a prohněteme. Tenkou vrstvu těsta vmačkáme do formiček až k okrajům a formičky poklademe na plech. Vložíme do předehřáté trouby na 150 °C a pečeme asi 15 minut.

Upečené košíčky necháme mírně vychladnout na kuchyňské mřížce a vyklopíme.

Na přípravu náplně šlehačku ušleháme s mlékem podle návodu na obale. Cukrářský sáček naplníme šlehačkou a košíčky ozdobíme. Povrch šlehačky dozdobíme zlatým a stříbrným zdobením.

Foto: archív restaurace El Asador



Hruškovo-levandulový dezert

Na ozdobení:

4 hrušky
500 ml bílého suchého vína
250 ml vody
šťáva z 1 citrónu
2 celé skořice
3 KL tekutého medu
200 g máslových sušenek
zdobení (4 druhy zlaté/stříbrné, Dr. Oetker)

Na dezert:

1 balíček pudingu (Hruška & Levandule, Dr. Oetker)

500 ml plnotučného mléka

40 g cukru

Postup:

Na ozdobení hrušky omyjeme a oloupeme. Poté je rozkrojíme na poloviny a zbavíme jádřinců. Čtyři poloviny hrušek necháme vcelku a zbytek nakrájíme na menší kousky. Do hrnce na-

lijeme víno, vodu a šťávu z citrónu. Přidáme skořici a med a povaříme asi 5 minut. Do sirupu vložíme všechny hrušky a na mírném ohni je pod pokličkou povaříme asi 10 minut. Poloviny hrušek ze sirupu opatrně vybereme a necháme vychladnout. Ostrým nožem je nakrojíme tak, aby vznikly vějířky. Zbylé kousky hrušek necháme v sirupu macerovat, dokud nezchladnou. Máslové sušenky rozdrtíme pomocí válečku.

Na přípravu dezertu uvaříme pudingový prášek s mlékem a cukrem podle návodu na obale.

Do pohárů střídavě vrstvíme sušenky, kousky hrušek a uvařený, ještě teplý puding. Povrch dozdobíme připravenými vějířky z hrušek, sušenkami a zlatým zdobením.

Pestré mandlové hvězdičky

Na těsto:

180 g hladké mouky
80 g cukru
1 balíček vanilínového cukru (Dr. Oetker)
1 KL mandlového aroma (Dr. Oetker)
100 g mletých mandlí
130 g změkklého másla
nebo margarínu

Na ozdobení:

1 balíček světlé polevy (Dr. Oetker)
Pestré zdobení (Dr. Oetker)

Postup:

Na přípravu těsta smícháme na vále mouku s cukrem a vanilínovým cukrem. Přidáme aroma, mleté mandle, máslo nebo margarín a ručně vypracujeme dohladka. Z těsta

vytvoříme váleček asi 30 cm dlouhý, který vytváříme do trojúhelníkového tvaru (viz obrázek) a uložíme na 1 hodinu do chladničky.

Těsto nakrájíme ostrým nožem na tenké trojúhelníky o tloušťce 0,5 cm a naskládáme na plech vyložený papírem na pečení. Vložíme do předehřáté trouby na 160 °C a pečeme asi 14 minut. Pečivo necháme vychladnout na kuchyňské mřížce. Polevu připravíme podle návodu na obale. Odstříháme malý růžek a polevou spojujeme vždy dva kousky cukroví do tvaru hvězdičky. Hvězdičky ozdobíme podle vlastní fantazie polevou a pestrým zdobením.



APETIT



Mrkvový koláč

Prísady:

Na těsto:

6 vajec
300 g třtinového cukru
2 balíčky třtinového cukru s rumovou příchutí (Dr. Oetker)
300 ml oleje

400 g celozrnné mouky
170 g mletých mandlí
2 balíčky kypřicího prášku do pečiva (Dr. Oetker)
700 g najemno nastrohané mrkve
100 g rozinek namočených v rumu

Na sirup:

100 ml pomerančového džusu
80 g cukru
šťáva z 1 limetky

Na krém:

1 balíček krému Zlatý klas (Dr. Oetker)
50 g cukru
500 ml polotučného mléka
250 g mascarpone
1 balíček citrónové kůry Finesse (Dr. Oetker)
Na ozdobení:
zdobení (4 druhy zlaté/stříbrné, Dr. Oetker)

Postup:

Na přípravu těsta v míse vyšle-

háme vejce s třtinovým cukrem elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni do pěny. Přidáme olej, mouku smíchanou s mandlemi a kypřicím práškem a vymícháme dohladka. Nakonec vmícháme nastrohanou mrkev a rozinky. Těsto naneseme na vymazaný a moukou vysypaný plech a uhladíme. Vložíme do předehřáté trouby na 140 °C a pečeme asi 60 minut. Na přípravu sirupu v kastrůlku povaříme džus s cukrem a šťávou z limetky. Koláč špejlí na několika místech propícháme a ještě horkým sirupem prolijeme. Koláč necháme vychladnout. Na přípravu krému uvaříme krém Zlatý klas s mlékem a cukrem podle návodu na obale. Krém necháme vychladnout, přidáme mascarpone a kůru a ještě krátce vyšleháme. Krém naneseme na vychladlý koláč a dozdobíme.

Vánoční spirály

Prísady:

Na těsto:

300 g hladké mouky
½ balíčku kypřicího prášku do pečiva (Dr. Oetker)
80 g moučkového cukru
1 balíček vanilínového cukru (Dr. Oetker)
1 balíček skořicového cukru (Dr. Oetker)
špetka soli
½ KL mandlového aromatu (Dr. Oetker)
1 vejce
200 g změkklého másla nebo margarínu
1 balíček marcipánu (Dr. Oetker)
1 zarovnaná PL holandského kaka (Dr. Oetker)

Na potření a ozdobu:

2 PL medu

50 g nasekaných loupáných mandlí

Postup:

Na přípravu těsta smícháme na vále mouku, kypřicí prášek, cukr, vanilínový cukr, skořicový cukr, aroma, sůl, vejce a máslo nebo margarín. Marcipán nastroháme, přidáme do směsi a směs ručně vypracujeme dohladka.

Těsto rozdělíme na dva díly a jeden díl prohněteme s kakaem.

Ze světlého těsta vyválíme plát o rozměrech asi 30 x 30 cm a odložíme stranou. Z tmavého těsta vyválíme plát o rozměrech asi 30 x 34 cm. Povrch tmavého těsta potřeme medem a přikryjeme plátem světlého těsta. Po kratší straně stočíme do rolády. Na hodinu uložíme do chladničky.



Roládu nakrájíme na plátky o tloušťce asi 3 mm. Plátky kládeme na plech vyložený papírem na pečení a posypeme mandlemi, které vmáčkne do těsta. Vložíme do předehřáté trouby na 160 °C a pečeme asi 12 minut. Upečené spirálky necháme vychladnout na kuchyňské mřížce. □



Máte problémy s klouby?

Klouby pro svoji správnou činnost potřebují hlavně pravidelný přísun kolagenu, ale také množství dalších látek napomáhajících výživě kloubů a udržujících kloubní chrupavku v dobrém stavu. Nedostatek vhodné výživy Vašich kloubů můžete řešit pomocí pravidelného užívání doplňku stravy **beneGEN®4000**.



Budte aktivní v každém věku, dejte svým kloubům vše co potřebují!



Vlasy, kůže a nehty – části těla, kterých si okolí obvykle všimá jako prvních. Proto chceme, aby vypadaly zdravě a krásně. Zhoršená kvalita vlasů, nehtů a pokožky může být způsobena nedostatkem látek (které napomáhají zlepšení kvality vlasů, nehtů a pokožky) nebo také stresem či těhotenstvím. K tomu, aby vlasy, nehty i pokožka získaly zpět svou pevnost a krásu, Vám přinášíme doplněk stravy **beneGEN SKIN**.



Zpomalte stárnutí

beneGEN®4000

beneGEN®4000 je kolagenový nápoj se svěží ovocnou chutí, který nabízí rychlé a šetrné řešení ke zlepšení problémů s klouby. Kombinovaný doplněk stravy **beneGEN®4000** s vysokým obsahem kolagenního hydrolyzátu napomáhá k regeneraci kloubů, chrupavek a šlach.

beneGEN®4000 je určen zejména:

- pro seniory
- pro osoby s pohybovými obtížemi
- pro osoby nadměrně zatěžující klouby (sportovce, těžce fyzicky pracující, ...)
- pro mladé lidi v období růstu

beneGEN®skin

Kombinovaný doplněk stravy, který zajišťuje podporu a obnovu funkce pokožky, vlasů a nehtů.

beneGEN®skin:

- Podporuje normální růst vlasů
- Udržuje přirozenou kvalitu vlasů a jejich pevnost
- Pečuje o kvalitu pokožky
- Přispívá k zlepšení kvality a hydrataci pleti
- Přispívá k udržení normálního stavu vlasů, pokožky a nehtů

Objednejte si již dnes ve své lékárně!!!

Více informací na www.benegen.cz nebo +420 602 793 083

VÁNOČNÍ PEČENÍ

Vyzkoušejte voňavé
pochoutky, které pro vás
připravila Mlékárna
Valašské Meziříčí.



Vánoční pracičky

PŘÍSADY:

Bílý jogurt z Valašska
250 g hladké mouky
200 g moučkového cukru
170 g ztuženého tuku
2 lžice kakaa
tuk na formičky
moučkový a vanilkový cukr
na obalení

POSTUP:

Nejprve vál prosejeme hladkou moukou, přidáme cukr, tuk a kakao. Pokud se nám těsto drolí můžeme přidat bílý jogurt, dle potřeby. Těsto vyválíme a odkrajujeme z něj kousky, které vtlačujeme do tukem vymazaných formiček na pracičky. Přeneseme je na plech, vložíme do předehřáté trouby a pečeme, dokud se povrch těsta nelepí. Jakmile jsou pracičky hotové, vyklopíme je z formiček a ještě teplé obalujeme v cukru.



Vánoční muffiny

PŘÍSADY:

3/4 hrnku Kefírového mléka
nízkotučného z Valašska
1 hrnek a 2 lžice hladké mouky
1/2 hrnku holandského kakaa
1/2 lžičky jedlé sody
1/8 lžičky soli
3/4 hrnku krupicového cukru
1/4 hrnku rostlinného oleje
1 vejce
1 lžička vanilkového extraktu
(nemusí být)

POSTUP:

V míse smícháme hladkou mouku, kakao, jedlou sodu a sůl. V robotu nebo ve větší míse si společně vyšleháme krupicový cukr, olej a vejce do pěny. Přidáme vanilkový extrakt. Střídavě přimícháváme mouku s kakaem a nízkotučným keřírovým mlékem. Plech na muffiny vyložíme papírovými košíčky. Troubu předehřejeme na 170 °C. Rozdělíme do připravených košíčků a dáme péct na 18–20 minut. Těsto obvykle vyběhne do výšky a udělá na dortíku kopeček.

Smetanový krém

400 g Kysané smetana
z Valašska
200 g Čerstvé smetany
z Valašska
4 lžice cukru krupice
1 lžička vanilkového
extraktu (nikoliv aroma)

Kysanou smetanu necháme pár hodin předem vykapat v plátěné utěrce. Lze klidně i přes noc v lednici. Smetana se tak zbaví přebytečné vody a bude krásně hustá. Šlehačku ušleháme společně s cukrem a vanilkovým extraktem do tuha. Vykapanou kysanou smetanu lehce našleháme a opatrně po částech vmícháme ušlehanou šlehačku. Vznikne krásné nadýchaný, přesto docela pevný krém. Podle chuti můžeme přisladit a také obarvit potravinářským barvivem. Krém přendáme do zdobícího sáčku a nastříkáme na vychladlé dortíky. Celé dílo lze dozdobit vánočními hvězdičkami. □

Foto: Mlékárna Valašské Meziříčí

SMETANOVÝ JOGURT z VALAŠSKA A MANNER OPLATKY

Vanilkový a **Manner** oplatky
Čokoládový a **Manner** oplatky
Oříškový a **Manner** oplatky

NOVINKA



Krásné vánoční dny s novinkou
z Mlékárny Valašské Meziříčí



www.mlekarna-valmez.cz



www.mannner.com/cz



Vánoční párty v The Grand Mark

Oslavte svátky stylově a využijte speciální balíčky obsahující uvítání v zahradě, svažené víno, pečené kaštiny, vánoční bufet a pronájem prostor, **1 390 Kč/os., www.grandmark.cz.**



Výjimečná hra pro výjimečné

Překvapte svůj protějšek chytrou zábavou. Zkuste hru Evoluce: Trilogie. Hra na principech evoluce živočišných druhů se stala Hračkou roku 2016, **od 419 Kč, www.evolute-hra.eu.**

Sklenice na víno

Bad day

Vtipná sklenka na víno! Vyznačené rysy s nápisy „dobrý den, špatný den, ani se neptej“ vykouzlí úsměv na rtech každému. Na zdraví, **www.bellarose.cz.**



Káva Kostarika

Vyzkoušejte jemnou chuť kávy z Kostariky, s převládajícími tóny medu a mléčné čokolády, doplněnými o vůni karamelu s jemným akcentem skořice, **139 Kč, www.kava-arabica.cz.**



Pletený návek Art Design

V zimním období vykouzlí příjemnou atmosféru. Udělejte si radost, pod stromčekem budou krásným dárkem nejen pro vás, **750 Kč, www.scanquilt.cz.**



Skřítek Pixy

Vánoční skřítky Pixy s červenými botami a čepičkami jsou klasikou, která neodmyslitelně patří k severským Vánocům, **www.bellarose.cz.**



Willi collection neutrální

Vyzkoušejte novinku – lubrikační gel s certifikátem zdravotnického prostředku. Zkvalitňuje intimní prožitky. Vyroben v ČR, **129 Kč, www.sexshop1.cz.**



Treaties®

Jedinečně měkké pochoutky s neodolatelnou náplní. Obsahují více než 70 % masa a lákavě voní. S recepturou bez cukru, **www.vitakraft.cz.**



Adventní věnec Verona

Luxurní vánoční věnec od německé značky Edzard má průměr 30 cm. Je vyroben z niklu a skla. Pojme svíčky až o průměru 7 cm, **3 598 Kč, www.decoronline.cz.**



Kreativ Podzim 2019

Váš top kreativní víkend je tady. Budeme malovat, šít, plstít, brousit, zkrátka tvořit. 15.–17.11., Černá louka Ostrava, **vstupné od 25 Kč, www.kreativostrava.cz.**



Amazónia pomáhá

Nákupem nové hravé kolekce Amazónia with Ecoarts pomůžete dosázení původní vegetace zpět do zničených částí Amazonie, **www.luxurytable.cz.**



Nejdelší bobová dráha v Česku

Připravte se na adrenalinovou jízdu v délce tří kilometrů na Mamutí horské dráze. Ta je jedinečná nejen svou délkou, ale i profilem, **www.dolnimorava.cz.**



ROVNÁNÍ PÁTEŘE v astrálu

- ★ Bolí vás záda?
- ★ Trápí vás migrény?
- ★ Špatně se vám dýchá?

Nechte si srovnat páteř, která je osou vašeho života a kanálem, prostřednictvím kterého se dostává energie do celého těla!

www.magickekyvadlo.cz

Změnou, kterou hledáme ve světě, se musíme stát my sami.

Kurzy UMĚNÍ VĚDOMÉHO BYTÍ Ti ukážou účinnou cestu, jak změnit svůj život

NAŠE KURZY	• Naše kurzy osobního rozvoje napomáhají zbavit se emocionální zátěže z minulosti, objevit svoji jedinečnost a poslání a žít naplněný a šťastný život. • Naučíš se účinné techniky, které Ti pomohou zvládat stresové situace s lehkostí, dodají Ti odvahy, sílu a prohloubí Tvoji sebelásku.
I. kurz: Probuzení vnitřní síly	
II. kurz: Staň se Sám Sebou	
III. kurz: Dotek Jednoty	
Nyní máme zvýhodněnou akční cenu za balíček tří kurzů.	
Přes 1000 nadšených účastníků vykročilo ke štěstí a šťastnějšímu životu.	
Přidáš se k nim?	
	• www.umenivedomehobyti.cz • www.facebook.com/umenivedomehobyti • kontaktní osoba: Ing. Tomáš Michal • tel.: +420 777 053 177

inzerce

TVŮŘÍME s láskou

Časopis TVŮŘÍME s láskou je plný nápadů a návodů pro všechny, které baví ruční práce. Inspiraci zde najdou rodiče, kteří hledají tipy, jak smysluplně tvořit se svými ratolestmi, pánové i dámy, pro něž kutilství není cizí slovo, nebo třeba ti, kterým ruční práce přináší úlevu od stresu. Tvoříme s láskou je zkrátka pro všechny, jež baví tvořivě odpočívat. Připravte si nůžky, nitě, lepidlo i drátky a pojďte vyrábět drobnosti pro radost i užitek. Společně objevíme půvab ručních prací, tradičních řemesel i moderních postupů.

@casopistvorimeslaskou
www.casopis-tvorime.cz

Předplatné s dárkem objednávejte na www.espritbohemia.cz.

DÁRKY na www.dante.cz

Sedací vaky nabízí pohodlí, relaxaci a regeneraci celého těla. Výplň se krásně přizpůsobí tělu sedícího.

Vrchní látka je z kvalitního pevného polyesteru, který je velmi příjemný na omak a má úpravu částečně chránící vsakování vody a vzniku skvrn. Kvalitní tisk zaručuje stálobarevnost, je odolný proti otěru.

Ve spodní části je zipový uzávěr. Potah je možné sejmout a vyprat. Doporučujeme prád do 30°C.

Vnitřní pytel je také rozepínací, což umožňuje dosypání nebo odsypání kuliček. Je krytý, aby nedošlo k samovolnému vysypání kuliček a případnému vdechnutí nebo spolknutí kuliček malými dětmi.

Výhodná cena!

AKCE CENA S KÓDEM **SOF19**
1979 Kč/ks



Oblíbený dárek

Výška: 110 cm
Objem: 290 litrů
Nosnost do: 100 kg
Původní cena: ~~2369,-/ks~~
Použitím kódu **SOF19** získáte cenu: **1979 Kč/ks** v e-shopu

www.dante.cz



Objednávejte v e-shopu www.dante.cz
nebo na tel. čísle 777 111 919

SEDACÍ VAKY ZASÍLÁME POUZE ČESKOU POŠTOU



PŘEDPLATNÉ



MÍSTO
324 Kč
POUHÝCH
269 Kč

Objednejte si roční předplatné časopisu
Sofie, SEXY ČTYŘICET,
za zvýhodněnou cenu 269 Kč
nebo roční elektronické předplatné za zvýhodněnou cenu 220 Kč.

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V LEDNU 2020



SCAN *quilt*®



www.scanquilt.cz

48 prodejen v ČR

NOVĚ možnost vyzvednutí e-shop objednávky na prodejně

Dárek, který těší a pomáhá lék Wobenzym®

Navíc ZDARMA dárek,
který doručíme až k Vám domů!!!

Při koupi nejméně 600 tablet léku Wobenzym
získáte poukaz na 1 dárkový set přírodní
kosmetiky Weleda v hodnotě cca 450 Kč.

**NEJMÉNĚ
600 TABLET = DÁREK**

Akce platí
1. 11. 2019 do 19. 1. 2020



nebo



nebo



Více na www.wobenzym.cz

