

Sofie®



6 TIPŮ NA BEZPEČNÝ DETOX

Nový rok je ideální
čas na očistu těla

ZLODĚJI, KTERÍ OKRÁDAJÍ VAŠI PLEŤ O KRÁSU

Chraňte ji, aby
zůstala
v té nejlepší
kondici

LÁSKA, KTERÁ DUSÍ

Co dělat, když
se stanete
obětí milujícího
tyrana?

BUĎTE MINDFULNESS

Zbavte se stresu
a žijte tady a teď!

RANDE SVOBODNÉ MATKY

Podle čeho
poznáte
pana Božského
a kdy je
lepší dát
ruce pryč?

CENA: ČR 54 Kč / SK 2,59 €



LEDEN-ÚNOR 2020



KOSMETICKÉ OLEJE

№1 – ORIGINAL SERIES

Exkluzivní pocit



www.renovality.cz
nebo žádejte ve své lékárně

OBSAH LEDEN-ÚNOR 2020



Na titulní straně
Foto: Shutterstock, Inc.



10

Psaníčka

Pořídte si psaníčko
tak originální, jako
jste vy sama!



12

V zajetí krásy

Kolekce Alexandra
McQueena oslavuje
faunu i flóru.



18

Zimní hydratace

Dopřejte své
pleti koktejl
správných
vitaminů.



24

Make-up v zimě

Luxusní
políbení,
které vydrží
celý den.



50

Zhubnu!

Jak dodržet
novoroční
předsevzetí?



68

*Sex „pod
vlivem“*

Jak zvládnout
po bouřlivé noci
náročné ráno.



78

Hurá na výlet

7 nejkrásnějších
knihoven, kde
můžete v klidu snít.



Motto MÉHO ROKU 2020

S příchodem nového roku jsem přemýšlela, jak by měl rok 2020 vypadat. Co bych vám do něj měla všechno popřát, aby to nebylo jen hodně zdraví, lásky a splněných přání, jak to přejí i ostatní. A pak jsem si vzpomněla na slova polského básníka Jana Twardowskiego, který říká: „Spěchejme milovat lidi, protože rychle odcházejí.“

Myslete na tato slova tak často, jak často to jen půjde. Doma, v práci, na procházce, při běhání... zkrátka všude. Až se totiž jednou budou sčítat vaše poslední dny a budete bilancovat nad tím, jak jste svůj život prožila, nebude vás mrzet to špatné, co jste udělala, pokud jste byla schopná říct „omlouvám se, nechtěla jsem, odpusť...“ Mrzet vás bude to, že jste mohla milovat, a nemilovala, že jste mohla pomoci, a nepomohla, že jste mohla odpustit, a neodpustila.

A tak vám přeji v roce 2020, abyste měla co nejvíc příležitostí milovat, pomáhat a odpouštět. Nejen ostatním, ale i sama sobě. Život není o tom neudělat něco špatného, ale udělat něco pozitivního, krásného a dobrého a za tím běžet. Tak utíkejte, co vám síly stačí.

Jana Miličková

Foto: Věra Vernerová

Foto: ALO diamonds



Sofie

sexy čtyřicet

Vydavatel
ESPRI BOHEMIA s.r.o.

REDAKCE SOFIE, SEXY ČTYŘICET

E-mail: redakce@casopissophie.cz
www.casopis-sophie.cz

PŘEDPLATNÉ

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

DISTRIBUCE

Mediaprint & Kapa Pressegross, 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

ESPRI BOHEMIA s.r.o.

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

ADRESA REDAKCE

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

SOFIE, SEXY ČTYŘICET

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

BO SH PERMITA

SOFIE 15

Koktejl

SEXY ČTYŘICET
Sofie

DOLITTLE

Robert Downey Jr. tentokrát zachraňuje anglickou královnu.



Okno za okno

Obhájkyňe Brynn Holloranová se mezi policajty, zločinci a advokáty cítí jako ryba ve vodě. Dobře vypadající mladá právnička dokáže svým břitkým humorem a kousavými poznámkami v soudní síni vzbuzovat respekt. Svou práci miluje a všichni vědí, že není radno brát ji na lehkou váhu, avšak její osobní život je kapitola sama pro sebe. Bývalý přítel Adam se chystá oženit a Brynn raději tráví veškerý svůj volný čas studováním soudních spisů. Když se ale z vězení podaří uprchnout zákeřnému sériovému vrahovi, kterého kdysi sama pomohla dostat za mříže, jedno je jisté: Brynn se rázem ocitla ve smrtelném nebezpečí. Krvavý hon za pomstou právě začíná...



Příliš osobní známost

Natálie je šťastná svobodná třicátnice se skvělou kariérou a dlouholetou nejlepší kamarádkou Simonou, které se právě obrátil život vzhůru nohama. Simona se po rozvodu snaží vyrovnat s tím, že její syn odchází žít k otci. Tuhle pachutí zažene seznámením s umělcem Viktorem, pro kterého se stává múzou. I Natáliein život nabírá nový směr. Když potká okouzujícího podnikatele, vdovce Marka a jeho dcerku, láska na sebe nenechá dlouho čekat. Jejich vztah je však pod drobnohledem Markovy tchyně Evy...

V kinech od 23. 1. 2020.



Můj příběh

Mladá talentovaná Elizabeth rezignuje na úspěšnou kariéru baletky kvůli osudové lásce. Muž jejího srdce má však dvojí tvář, a tak Elizabeth v jed-

ném okamžiku ztratí úplně vše, na čem jí v životě záleželo. Co se však zdálo být koncem, může se stát novým začátkem. Elizabeth odjíždí na Moravu, aby se pokusila poprat s nepřízní osudu i vlastními démony. S pomocí tety Marie, která jí byla celý život oporou, a čtyř neuvěřitelných přítelkyň začíná hledat cestu k novému životu, ale především víru v sebe sama. Z drsného pádu a procitnutí se zrodí prozření a Elizabeth dostává druhou šanci na opravdové štěstí i skutečnou a bezpodmínečnou lásku.

V kinech od 9. 1. 2020.

Umění žít po francouzsku

Chcete-li poznat Francii jinak než prostřednictvím klasických průvodců, sáhněte po této knize. Autoři vás provedou trhy, venkovskými slavnostmi i nejdůležitějšími svátky. S tím je vždy spojeno něco na talíři a ve sklence, což je pro Francouze nesmírně důležité. Čtenář se dozví, kam za dobrým jídlem nejen ve Francii, ale i v zahraničí, kde má tato kuchyně výjimečnou pověst.



Móda sofie

SEXY ČTYŘICET

Anděl S DÁBLEM V TĚLE

Proměňte se na
Valentýna v sexy
anděla jako modelka
z Victoria Secret.



I.D. Sarrieri



Agent Provocateur



La Perla



Anine Bing



Anine Bing



Livy



Agent Provocateur



Dolce & Gabbana



Journelle



Kiki de Montparnasse



SVŮDNÝ VALENTÝN

*Jeden z nejkrásnějších dnů
v roce je opět tu.*

Ať už budete slavit svátek svatého Valentýna
s partnerem, nebo budete sama, s hravými
krajkami se budete cítit skvěle a čtrnáctý únor
si patřičně užijete.



Vějíř
s barevnými
krystaly,
**Judith
Leiber.**

Sametové
psaníčko
zdobené
perlami,
Rosantica.



Vyšívané
psaníčko,
**Judith
Leiber.**



Kabelka
s pštrosím
perím,
Rosantica.



Kabelka
zdobená
barevnými
krystaly,
**Judith
Leiber.**



Sametové
psaníčko,
**Mae
Cassidy.**



PSANÍČKA

*Pořďte si psaníčko tak originální,
jako jste vy sama!*

Milujete stylové doplňky? Pak jsou tu právě pro
vás hravá psaníčka a blýskavé minikabelky.



Sametové
psaníčko,
**Alexander
McQueen.**



Saténové psa-
níčko ve tvaru
mušle,
Balenciaga.

Brokátové
psaníčko,
**Michael
Kors.**

Text: Jana Mládká, foto: archiv firem

Svatba 1—2 ÚNOR 2020

**12. ročník
svatebního
veletrhu**

www.svatbaostrava.cz
černá louka ostrava

**Knižní
festival
Ostrava** 28—29/2/2020

PRODEJ KNIH | AUTORSKÁ ČTENÍ
AUTOGRAMIADY | TVŮRČÍ DILNY
BESEDY | TEMATICKÉ ZÓNY...

OSTRAVA!!!
www.kniznifestival.cz
černá louka ostrava

Iva Janžurová
host Knížního festivalu
Únor 2020

Dovolená Veletrh cestovního ruchu 28—29 ÚNOR 2020

www.dovolenaostrava.cz
černá louka ostrava

**Kreativ
jaro**

20—22 BŘEZEN 2020

www.kreativostrava.cz
černá louka ostrava



V zajetí KRÁSY

*Nová kolekce Alexandra McQueena
oslavuje faunu, flóru
a bohatství Země.*



Text: Jana Miličková, foto: archiv firm

Práce s kyvadlem

Jednodenní kurz

Rádi byste nahlédli do své budoucnosti? Zaujímá vás, jak jste na tom po zdravotní stránce? Toužíte zjistit, zda je pro vás váš partner vhodný nebo kde si najít lepšího? Chcete si doma vyčistit patogenní zóny? Nebo jen chcete zjistit, proč se dějí některé věci ve vašem životě? Zeptejte se svého kyvadla!



Magické Kyvadlo

Skořicová 257 | 104 00 Praha 10

Mobil: 774 496 492

E-mail: kurzy@magickeyvadlo.cz

www.magickeyvadlo.cz



Co se v kurzu naučíte:

- Jak si vybrat kyvadlo
- Jak se domluvit s kyvadlem
- Napojení na vyšší já
- Pracovat s tabulkami i bez nich
- Tvorbu vlastních tabulek
- Měření zón v domě či bytě
- Měření energií u lidí
- Testování (vhodných potravin, školy, povolání)
- Čištění prostor
- Odvolání duchovních bytostí
- Kladení správných dotazů



KRÁSNÁ PLEŤ I V ZIMĚ

*Pečujte o svou pleť
s láskou. Odmění se
vám za to krásou.*

Foto: unchi redaktor

NUTRICIA

NÁŠ ZIMNÝ RECEPT PRO STAROSTLIVOST O VELMI SUCHÝ PLEŤ

Pnutí, podráždění a pocity nepohodlí?
Není pochyb o tom, že vaše pokožka trpí suchem!

Když suchou pokožku trápí tyto symptomy, nehleďte na její věk, je to proto, že její hydrolipidický film již nehraje svou roli ochranné bariéry pokožky.

Díky téměř 100letým zkušenostem nabízí NUTRICIA, ikonická řada věnovaná suché pokožce, vysoce vyživující složení s božskými texturami, obohacenými o konvalinkový extrakt japonského dračího vousu a koktejl rostlinných olejů.

NUTRICIA BAUME SUPER RÉCONFORTANT

Tento balzám nabízí intenzivně vyživující koupel pro velmi suchou pokožku i za velmi chladného počasí! Plet' opět získává své pohodlí, pnutí a zarudnutí je okamžitě zklidněno.



NUTRICIA BAUME LÈVRES COCOON

Tento bohatý medový balzám intenzivně vyživuje, zklidňuje a chrání vysušené a rozpraskané rty.

Jeho složení obsahuje 3 ultra vyživující rostlinné oleje, bambucké máslo a včelí vosk, který tvoří na povrchu rtů ochranný film, jako štít proti vnějším agresím a vysoušení.



+80%
PŘÍRODNÍCH LÁTEK

PAYOT
PARIS



www.payot.cz

ZLODĚJŮ, kteří nás OKRÁDAJÍ o krásnou pleť



Mráz, silný vítr, rychlé střídání teplot... Těmto a ještě mnoha dalším negativním vlivům musí naše pokožka v zimě odolávat. Nejvíc přitom trpí jemná pleť obličeje. Jak ji ochránit, aby zůstala i v chladném počasí v té nejlepší kondici?

V zimě pleť potřebuje specifickou ochranu podle aktuálního počasí. Záleží i na tom, zda se pohybujeme ve městě, nebo dlouhodobě pobýváme venku v přírodě. Jinou ochranu vyžaduje pleť při pobytu na horách, jinou, musíme-li trávit většinu času v přetopené kanceláři.

Zloděj č. 1 a 2: Vítr a mráz

„Vít a mráz pokožku vysušují. Proto by kosmetické přípravky používané v zimě měly být dostatečně výživné a poskytovat pokožce dlouhodobou ochranu. Potřebná je samozřejmě i hydratace, neboť pouze dobře hydratovaná pleť je schopna odolávat vnějším podmínkám, lépe se regeneruje a vrásky se na ní tvoří pomaleji než u pleti, které vlhkost chybí,“ vysvětluje kosmetička Klaudia Nawaisehová.

Zloděj č. 3: Slunce

Také sluneční paprsky mohou být v zimě velmi intenzivní, což platí zvláště při pobytu ve vyšších nadmořských výškách. Krémy s vysokým ochranným faktorem (30 nebo 50) jsou proto na horách nezbytností, ale mnoho žen je už

běžně používá při každodenní péči o pleť.

Zloděj č. 4: Rychlé střídání teplot

Pleti v zimě nesvědčí časté přechody z venkovního do vnitřního prostředí.

V chladném počasí se cévky v podkoží stáhnou. Jakmile přejdete do tepla, zase se roztáhnou. Pokud se tento jev opakuje často, může snadno dojít k dlouhodobému začervení pokožky. Taková pleť se stává hypersenzitivní a může se u ní začít projevovat kuperóza (popraskané žilky) nebo dokonce rosacea (kožní onemocnění).

Zloděj č. 5: Horká koupel

Spěcháte v zimě vymrzlí domů s představou vany plné horké vody? Zadržte...

„Zima je zátěžovou zkouškou nejen pro jemnou pleť obličeje, ale i pro pokožku celého těla. Protože se více oblékáme, kůže méně dýchá a je hrubší než v létě. Horké koupele jí nesvědčí, protože ji ještě více vysušují,“ vysvětluje Klaudia a doporučuje dopřát si místo horké koupele raději teplou sprchu s vhodným kosmetickým přípravkem.

**Originální dárek, který potěší
srdce každé ženy**

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE

„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,
biologicky aktivní kolagen**

**Hledáte originální dárek
pro ženu, která nechce předčasně
zestárnout...? Určitě ji potěšíte minutovou
anti-age péčí s ŽIVÝM KOLAGENEM – tím
nejlepším od NEZESTÁRNÍ.CZ.**

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia®
FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a dlouhodobě nastartuje omlazující a regenerační procesy.

viditelně 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 jí chcete dopřát ještě víc, podpořte maximální procesy omlazení a regenerace vnitřním používáním kolagenových doplňků stravy řady INVITA pro krásnou pleť, pružné tělo i klouby.



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 +420 775 373 379**



Golden Glow Massage Gel

Gel hydratuje, váže vlhkost a podporuje pružnost pokožky,
www.janssen-beauty.cz.



Set of 3 Muslin Cloths
Mušelinové utěrky pro
čištění pleti, 490 Kč,
www.sephora.cz.



Radiance Face Oil
Hydratační
rozjasňující
obličejový olej,
1 790 Kč,
www.sephora.cz.



Gold Lift Expert
Omlazující
zpevňující krém na
oči a víčka, 149 Kč,
www.eveline.cz.



Global Eyes
Minimalizuje vrásky, otoky
a tmavé kruhy kolem očí,
1 890 Kč, www.fann.cz.



Skin Contour Fluid
Projasňuje pigmentace,
vypíná povrch pleti
a výrazně konturuje tváře,
www.janssen-beauty.cz.



Tender Care
Zázračný kelímek
na rty, 229 Kč,
www.oriflame.cz.



**7th Heaven
RenewYou 24K**
Omlazující zlatá maska
na obličej, 70 Kč,
www.pre-wo.cz.



Sweet Care
Zvláčňuje, ošetřuje
a hydratuje rty,
270 Kč,
www.fann.cz.



**5 Secrets Night
Cream**
Pomáhá vaší pleti
plně využít noční
dobu k odpočinku,
1 749 Kč,
www.fann.cz.



ZIMNÍ hydratace

*Jé vaše plet' vysušená
a povadlá? Dopřejte jí
koktejl správných
vitaminů a hydratace.*

Stejně jako v zimním období chráníme tělo
oblečením, musíme chránit i kůži na svém
obličej. Ta je vystavena dešti, mrazu, sně-
hu a větru, a proto je třeba ji hýčkat krémy
s vysokým obsahem hydratačních složek.

HYDRADERM Cellular Energy

REVOLUČNÍ PŘÍSTROJ
neinvazivní anti-age ošetření pleti

ALTERNATIVA
ESTETICKÉ
MEDICÍNY

www.guinot-paris.cz

Text: Jana Miličková, foto: archiw firm

Jak na masky? PRAVIDELNÁ A SPRÁVNÁ PÉČE UMÍ ZÁZRAKY!

Máte pocit zašedlé, unavené nebo citlivé pleti? Zapomeňte na povinnosti a dopřejte si pravidelnou péči v podobě pletěvé masky. Sama uvidíte, že výsledky na sebe nenechají dlouho čekat. Ovšem pouze pokud masku nanášíte správně, tak aby opravdu fungovala. Jak na to, se podíváme společně.

Příjemný rituál – pravidelnost – základ úspěchu

Základním pravidlem je vymezit si dostatečný čas a věnovat se pouze proceduře a relaxaci. Pokud budete spěchat, pleť si neodpočine a všechna snaha přijde vniveč. Masku, kterou aplikujeme pravidelně a působí 10 až 20 min, je z dlouhodobého hlediska mnohem účinnější než sem tam nanesená 3minutová „rychlomaska“ slibující zázraky. Zkrátka, udělejte si z toho váš malý rituál a nanásejte ji ideálně jednou týdně – pleť si tak udrží aktivní látky z masky, bude se lépe regenerovat, méně vysušovat a sníží se její přecitlivělost.

Doba působení – ani o minutu déle

Doporučená doba působení se pohybuje mezi 10 až 20 minutami. Hydratační a regenerující masku můžete nechat působit klidně déle, ale pozor na masky čisticí (např. proti akné). U těch je potřeba dodržovat určený čas, ani o minutu déle, jelikož mohou pleť vysušit, a zvýšit tak riziko vzniku vrásek.

Důkladně odlíčená pleť

Před každým aplikováním jakékoliv péče je důležité mít poctivě odlíčenou a vyčištěnou pleť. Protože jen čistá pokožka může přijímat živiny tak, aby se dostaly tam, kam mají.

Ideální je aplikovat masku po teplé koupeli, kdy jsou póry otevřené a pokožka účinné látky lépe vstřebává.

Čisté prsty nebo vhodný štětec

Pokud raději nanášíte kosmetiku prsty, umyjte si předtím velmi důkladně ruce, abyste si na obličej nepřenesla nežádoucí bakterie. Štětec je vhodný pro masky krémového složení (ne slupovací). Dosáhnete jím rovnoměrnějšího rozložení ve všech částech obličeje. Zvolíte-li tuto variantu, sáhněte po plo-

chém štětci s kratšími a hustšími štětinami. Štětec je hygieničtější než prsty, ale pouze pokud se správně udržuje. Proto ho, stejně jako ruce, nezapomeňte pravidelně mýt.

Volání přírody

Posledním trendem jsou masky z domácích surovin (např. tvarohu, vajíček apod.). Pokud

nejste na domácí výrobu masky tak odvážná nebo třeba trpíte alergiemi, ale máte ráda přírodní produkty, zkuste udělat kompromis. Zvolte masku s přírodními extrakty. Např. zlatá maska Nuance obsahuje rostlinné extrakty v té nejvyšší čistotě a těch nejvyšších koncentracích. Po 15 minutách je pokožka rozzářená a plná energie. □



KROK ZA KROKEM (JAK NA TO):

1. Vlasy stáhneme do gumičky nebo použijeme kosmetickou čelenku.
2. Důkladně odlíčíme pleť.
3. Naneseme masku na obličej, krk i dekolt (vynecháme oblast očí, pokud není uvedeno jinak).
4. Necháme působit podle návodu.
5. Masku sloupneme nebo jemně setřeme vatovým tampónkem.
6. Opláchneme obličej teplou vodou.
7. Naneseme hydratační krém.



CÍLENO PROTI
STÁRNUTÍ PLETI



- OPTIMÁLNĚ KONCENTROVANÉ PRODUKTY
- VĚDECKY PROKÁZANÉ VÝSLEDKY
- VYVINUTO VE SPOLUPRÁCI S KOREKTIVNÍ DERMATOLOŽKOU
- KOSMETIKA PRO PROFESIONÁLY

Ty nejúčinnější kosmeceutické ingredience proti stárnutí pleti: kyselina hyaluronová - kyselina glykolová - vitamín C - vitamín B5 - vitamín E - EGF-Like peptid - Botox-Like peptid - Pro-Collagen peptidy - DC- peptid - Glabridin ...



AKTIVNÍ ČIŠTĚNÍ A ODLÍČENÍ

INSTANT CLEANSING MILK

Čistící mléko s kyselinou hyaluronovou | 250 ml | 750 Kč

Čistící mléko s obsahem kyseliny hyaluronové k účinnému odstranění make-upu, detoxikaci a vyhlazení pleti. Při používání se změní v jemný fluid.

Kyselina hyaluronová – vyhlazuje pokožku a udržuje pleť hydratovanou |
Oligosacharidy – chrání pleť před působením faktorů vnějšího znečištění

SMOOTHING TONING LOTION

Vyhlazující tonikum | 250 ml | 750 Kč

Pletové tonikum dokonale vyčistí pokožku a díky obsahu kyseliny hyaluronové pleť vyhlazuje. Používáním se projasní a sjednotí její tón.

Kyselina hyaluronová – vyhlazuje pokožku a udržuje pleť hydratovanou |
Kyselina mléčná – podporuje obnovu buněk a snižuje viditelnost nedokonalostí pleti

INTENZIVNÍ PÉČE PROTI VRÁSKÁM

CHRONO LINES ULTRA SMOOTHING CREAM

Vyhlazující krém na vrásky | 50ml | 2580 Kč

Ultra vyhlazující krém, který obsahuje peptidy a kyselinu hyaluronovou a díky tomu redukuje všechny typy vrásek, zpomaluje stárnutí a vypíná pokožku. Vrásky, způsobené dehydratací pleti, jsou zredukovány až o 7% už hodinu po aplikaci krému. Hluboké vrásky jsou eliminovány během jednoho měsíce používání až o 9%. Komfortní textura krému je doplněná příjemnou květinovou vůní.

Botox-like peptid – snižuje sílu svalových kontrakcí v obličejí a podporuje relaxaci mimických vrásek; účinky srovnatelné s aplikací botulotuxinu | **Kyselina hyaluronová** – vyhlazuje pokožku a udržuje pleť hydratovanou, vyplňuje hluboké vrásky a redukuje povrchové vrásky



CHRONO EYES PUFFINES DARK CIRCLES WRINKLE CREAM

Oční krém proti otokům a kruhům pod očima | 15 ml | 1480 Kč

Jemný oční krém obohacený o vyživující a hydratační přísady, které eliminují známky stárnutí a únavy. Redukuje vrásky, jemné linky, tmavé kruhy pod očima a otoky. Vhodné i pro nositele kontaktních čoček.

Kyselina hyaluronová s vysokomolekulární hmotností – zhuštění pleti a vyplnění hlubokých vrásek kolem očí |
Botox-like peptid – snižuje sílu svalových kontrakcí v obličejí a podporuje relaxaci mimických vrásek; účinky srovnatelné s aplikací botulotuxinu | **Phytosteroly + mastné kyseliny** – redukuje otoky | **Vitamín C + Vitamín B3** – eliminují tmavé kruhy pod očima

TIME CONTROL DEEP WRINKLES EGF SERUM

Peptidové sérum na hluboké vrásky | 30 ml | 2540 Kč

Eliminuje běžné známky stárnutí: hluboké vrásky, povolenou pokožku se ztrátou elasticity.

EGF-like peptid – složka, která podporuje zvýšenou aktivitu buněk | **EGF-activ peptid** – zvyšuje působení EGF (epidermální růstový faktory), které jsou přirozeně obsaženy v pokožce



Jak nemít V ZIMĚ rozmazaný MAKE-UP

Sníh, déšť, mráz a ledový vítr, to všechno dokáže s make-upem pěkně zatočit. Co ráno u zrcadla vypadalo jako stylový look, může při příchodu do práce vypadat jako inspirace Jokerem.

Stejně jako nepodceňujete to, co si oblékáte, nepodceňujte ani to, čím se v zimě líčíte. Pokožka má docela jiný odstín než v jiných ročních obdobích, chybí jí zdravá barva i zlatavý tón od sluníčka. To je důvod, proč vám najednou nesluší barvy, které jste nosila celý rok, ty přírodní jsou mdlé a zašedlé a ty výraznější jsou najednou ještě křiklavější než kdy předtím. Díky počasí, které je vlhké, mrazivé, a pořád něco padá z nebe, se z běžného líčení do práce stává zápas kdo s koho, jestli zvítězí líčidla a zůstanou na svém místě, nebo zda bude silnější zimní nečas a vše se rozteče jako sněhulák na jaře. Jestli přemýšlíte nad tím, jak to dělají ve filmu, kde na hlavní hrdinku prší litry vody nebo ji zasypává sníh a ona je stále upravená, učesaná a nádherná, pak pro vás máme pár zásadních tipů, jak takhle vypadat také.

Stavte na dobrém základu

Základem je přizpůsobit pokožku i líčidla mrazivému počasí. Kosmetické produkty vybírejte takové, které jsou nejen voděodolné, ale také mají označení „long lasting“. Tyto kosmetické kousky

neobsahují olej, a proto se nerozmazávají a neupravují zvětšené póry.

Aby make-up lépe držel, aplikujte jej až 30 minut po tom, co jste si obličej namazala krémem. Ten by měl být speciální zimní, který dokáže pokožku hydratovat a vyživit zároveň. Jeho konzistence je hutnější a vytváří na povrchu pokožky lehký ochranný film. Čekat, než se krém vstřebá do kůže, je důležité pro dlouhodobý výsledek. Až se krém do kůže vstřebá, naneste podkladovou bázi a teprve na ni aplikujte make-up v tenké vrstvě, na kterou v případě potřeby navrstvíte ještě jednu nebo dvě. Takto nakládání make-upu na pleť je spolehlivým způsobem, jak si udržet pokožku sjednocenou, bez velkých map.

Odstín make-upu rozhodně nemůže být stejný, jaký jste používala v létě. Kupte si proto nový, který vyberete speciálně podle současného tónu pokožky. Stejně jako měníte odstín, změňte také způsob jeho nanášení. Místo tahy houbičkou, štětcem nebo vlastními prsty, make-up neroztírejte, ale vklepávejte. Lépe se tak na pokožku přichytí.

Když už budete v těch nákupech, místo tekutého make-upu zvolte kvalitní tuhý make-up tvrdičku, vydrží toho více a nebude ulpívat na šálách a límcích kabátů. Nepostradatelným pomocníkem, který vše nakonec zafixuje, je buď fixační sprej, nebo transparentní fixační pudr. Vsadíte-li na pudr, nanášejte jej štětcem, ale nikoliv tahy, ale spíše si jím „tupkejte“ a tím pudr zatlačíte do pokožky.

Nepodceňujte oční kontakt

To, že je venku psí počasí, neznamená, že si nemůžete s líčením hrát a zkoušet letošní trendy. Všechny produkty, které používáte, by ale měly být voděodolné. A protože oči často slzí a může se do nich dostat trocha řasenky, tužky nebo stínů, sáhněte raději po dekorativní kosmetice určené pro citlivé oči. I zde platí, že pokud dáte na oční víčka podkladovou bázi, vydrží déle oční stíny, tužky i linky. S řásenkou, která by měla být voděodolná, to moc nepřehánějte, stačí jen dvakrát pročísnout na každém oku a můžete jít. Tedy skoro. Zapo-

mínat byste neměla na obočí, které ať je světlé, nebo tmavé, potřebuje maličko upravit. Speciální řasenka na obočí by měla být maximálně o tón tmavší, než je přirozené zbarvení chloupků. Řasenka na obočí je lepší než tužka, která se snáze rozmaže. Navíc chloupky obočí zafixuje do požadovaného tvaru a čím kvalitnější je, tím méně člověk pozná, že je na obočí použita.

Luxusní políbení, které vydrží

Rtěnka obtisknutá na šále, rozmazaná v koutcích a ulpívající na hrnku s kávou, to není nic hezkého. V první řadě odstraňte jemným peelingem ze rtů oloupanou kůži a odumřelé buňky, které by pod barvou ještě více vystoupily. Rty musí být hladké a zacelené, aby na nich mohla barva vypadat dobře. Naneste balzám, buď výživný, nebo speciální do chladného počasí. Jakmile se trochu vstřebá, vykreslete plochu rtů i jejich obrys konturovací tužkou. Měla by být v barvě rtěnky, aby nepůsobila příliš tvrdou linku, pokud si to ale chcete usnadnit, zvolte konturovací tužku transparentní, ta se hodí ke všem barvám. Teprve na konturovací tužku nanášejte rtěnku nebo lesk. Skvěle fungují tekuté rtěnky, které mají plnou barvu, hebkou konzistenci a snadno se nanáší. Odsajte papírovým kapesníčkem přebytečnou barvu, a pokud se vám zdá málo sytá, znovu naneste barvu a znovu odsajte kapesníčkem. Aby rty neosychaly, občas je jemně poklepejte balzámem, ale nemněte, jinak si rtěnku rozmažete.

Krabička poslední záchrany

Stejně jako v kabelce nosíte papírové kapesníčky nebo krém na ruce, měla byste mít takovou SOS krabičku pro dokonalý make-up. V ní by neměly chybět matující papírky, vatové tyčinky, kterými odstraníte případné nedokonalosti, jako je obtisknutá řasenka. Také korektor, který vás zachrání, když se nečekaně objeví nějaký ten pupínek. A nakonec také termální voda ve spreji. Ta dodá hydrataci a úlevu, když trávíte dny v přetopených kancelářích. □

Make-up vám
nevydrží na obličeji ani
do oběda? Možná není na vině
samotný produkt nebo způsob na-
nášení, ale vy sami. Schválně, kolikrát
za den si sáhnete na obličej, podepřete
si bradu nebo mnete oči. Líčidla vám ulpí-
vají na ruce, a naopak bakterie
z rukou si zanáší na pokožku, vznikají
vám ucpané póry a akné, ale i vrásky.
Jestliže tedy chcete vypadat
opravdu skvěle, nesahejte si
na obličej.



ry. Výsledkem aplikace jsou zdravé, rovné, hebké a lesklé vlasy po dobu 3–4 měsíců. Ošetření brazilským keratinem je vhodné pro všechny typy a druhy vlasů.

Výhody brazilského keratinu Cocochoco

Napravuje suché a poškozené vlasy, přináší úžasný lesk, odstraňuje krepatění vlasů, poskytuje tepelnou ochranu, chrání barvené vlasy, zamezuje roztřepení konečků, umožňuje snadnější rozčesávání a styling, šetří čas při žehlení vlasů, narovná vlasy bez změny struktury, vlasy jsou hedvábné a hladké na dotek.

Vlas se zpevní, nabude uzavřený povrch a zároveň je chráněn před UV zářením, větrem, mrazem, mořskou i chlorovanou vodou. Brazilský keratin je vhodný pro jemné, poškozené, kudrnaté, prodloužené, tvrdé, nepoddajné a hrubé vlasy. Díky svým vlastnostem je vhodný i pro chemicky upravované nebo barvené vlasy.

Vyberte si správnou řadu

Profesionální řada Cocochoco zahrnuje tři druhy brazilského keratinu: Original, Pure a Gold. Cocochoco Original je určen pro všechny typy vlasů. Poskytuje vlasům hloubkovou regeneraci a intenzivní narovnání vlasů. Cocochoco Pure je určen převážně pro vyhlazení a obnovu jemných, tenkých a slabých vlasů, melírovaných vlasů a vlasů obarvených v blond odstínech a Cocochoco Gold řeší problém krepatých vlasů a silně nepoddajných vlasů.

Ostatní produkty pro kompletní péči

Pokud už jste si vybrali ten správný keratin, je třeba si zvolit ještě ostatní doplňky pro každodenní použití, které prodlouží dobu krásy vašich vlasů. Můžete dát přednost jemným pečujícím šamponům a kondicionérům Cocochoco Ceramide!

Více informací a kompletní nabídku výrobků značky Cocochoco Professional naleznete na www.cocochoco.cz. □

Text: Běla Gabrielová, foto: archív Cocochoco Professional

Karl Lagerfeld Highlighter, L'Oréal Paris
Bez námahy, romantický a cool. Super pomocník pro okamžité rozjasnění, 479 Kč.

Karl Lagerfeld Color Riche, L'Oréal Paris
Hydratační rtěnka s matným efektem, 319,90 Kč.

Glitter Mascara, Sephora
Řasenku lze použít samostatně nebo aplikovat na již upravené řasy, 250 Kč.

One Touch Pen Eyeliner, Naj.Oleari
Intenzivní oční linka ve tvaru fixy, 409 Kč.

Glitter top coat MASCARA, Sephora

Loose Setting Powder Anastacia, Sephora
Hydratační pudr vstřebává přebytečný kožní maz a minimalizuje lesk, 950 Kč.

Podmanivá KRÁSA

Nenechte se odradit sychravým počasím a rozzařte svou tvář.

Vyzkoušejte jedinečné odstíny a textury, které nabízejí možnost pro vytvoření nejrůznějších druhů líčení, od přirozeného pro každodenní líčení až po odvážné a dramatické pro večerní vzhled.

Cult For Ever, Sephora
Sada obsahuje mini řasenku Excessive Lash, mini tužku na oči Aqua XL a mini třpytivý pudr Star Lit, 690 Kč.

ColorStay Looks Book Eye Shadow Palette, Revlon
Paletka očních stínů pro dlouhotrvající líčení, 389 Kč.

Text: Jana Miličková, foto: archív firm

VLASY, o kterých SNÍTE!

Toužíte mít krásné dlouhé zdravé vlasy plné lesku? Poradíme vám, jak na to!

Kulmování, žehlení, barvení, splétání... je mnoho módních trendů, které dnes a denně ohrožují zdraví našich vlasů. Proto je tu nadstandardní péče v oblasti vlasové kosmetiky – Cocochoco Professional.

Co je brazilský keratin Cocochoco?

Brazilský keratin je inovativní proces ošetření vlasů, který je čistě přírodní a bez obsahu formaldehydu, sulfátů a parabenů. Hluboce regeneruje a trvale narovná vlasy bez změny jejich struktury.

POSEDLÁ VLASTNÍM TĚLEM



Péče o vzhled je v dnešní době naprostou samozřejmostí. Jenže existují lidé, kteří kontrolují každé zrnko hrachu, které spolknou, úzkostlivě sledují poměr svalové hmoty a tuku, cvičí a oblékají se podle poslední módy. Kdy je to ještě péče a kdy už obsese?

Zdravý životní styl vládne světu. Noviny i časopisy jsou plné „výhrůžek“, co všechno se vám stane, když se nebudete hýbat, zdravě jíst a celkově o sebe dbát. Jsou lidé, kteří nad podobnými doporučeními mávnou rukou, ani se nezamyslí nad tím, že obzvlášť v jejich případě by na tom mohlo být alespoň zrnko pravdy, a dál pokračují v nezdravě vyjetých kolejích vstříc prvnímu infarktu či mrtvici. Jenže existují také lidé, pro které se touha

měrně nevinně. Takový člověk nejprve vyřadí ze svého jídelníčku nezdravé potraviny, což je první, ale také poslední plus. Jeho panická hrůza z tuků, „éček“ a dalších přísad, jež sice z hlediska zdraví nejsou košer, zato dodávají jídlu dobrou chuť, obvykle vyústí v to, že dotyčný neopouští domov bez vlastních potravinových zásob, protože je přesvědčen o tom, že většina běžně dostupného jídla, ne-li všechno, obsahuje nebezpečné složky, jež mohou jeho zdraví výrazně škodit. Pokud se

po zdravém a krásném těle stala alfou a omégou jejich života, takže zapomněli na všechno a všechny kolem.

Kontrola na talíři

Někomu je zcela jedno, co jí, jiný si dává až přehnaně velký pozor na to, co se nachází na konci jeho vidličky. Začíná to po-

i vás týká důkladná kontrola potravin a jejich postupné vyřazování z důvodů negativního vlivu na vaše tělo, možná trpíte orthorexií. Rozhodně je třeba v tomto případě zpozornět, a to nejenom proto, že se jedná o jeden z typů poruch příjmu potravy, která může vést až k anorexii.

Raz, dva, tři...

Krásnou vypracovanou postavu nezískáte pouze správným stravováním, ale také pravidelným cvičením. Postupně zjistíte, že vás to začalo bavit, a nadšení bude ještě větší, jakmile se dostaví výsledky. Tak co trochu přidat? Místo pravidelných tréninků třikrát týdně jste ve fitku každý den a není výjimkou, že i více hodin. Od cvičení vás neodradí ani chřipka, natož rande. Dokonce se tak leckdy děje i na úkor zaměstnání. O tom, že tohle chování už není normální, asi netřeba polemizovat. Navíc přehnaným cvičením tělo spíš zhuntujete, než dovedete k dokonalosti, nemluvě o postupné sociální izolovanosti a koneckonců i finančnímu krachu, protože dříve než vás z práce vyhodí za absence, stejně přijdete na buben, jelikož poskakování v tělocvičně není zadarmo.

Touha po fyzické dokonalosti

Neznám člověka, který by byl spokojený s tím, jak vypadá. Jeden je moc tlustý, druhý hubený, třetí chce mít dlouhé vlasy, čtvrtý vlnité, pátý má silná stehna, šestý vrásky – a tak bych mohla pokračovat dál a dál. Jenže 98 % populace se se svými nedostatky nějak vyrovná. Horší je to se zbývajícími dvěma procenty, jejichž nechut k vlastnímu tělu a touha po dokonalosti mohou přerůst v onemocnění zvané dysmorfofobie. Stačí pohled do zrcadla a člověk trpící touto diagnózou cítí znechucení z vlastního těla a úzkost z toho, že se nebude nikomu líbit. Výsledná panika pak může vést k depresím, různým fobiím, extrémním úpravám zevnějšku apod. Pro typické příklady stačí sáhnout do vod světového showbyznysu. Z kdysi žensky okouzující zpěvačky Madonny se stala otrokyně vlastního těla. Denně cvičí, tréninky si neopouští ani na svých turné a jí pouze makrobiotickou stravu, kterou zapíjí hektolitry vody. Ale pozor, i v tomto případě si dává pozor na to, jakou vodu pije. Svého času si jako vyznavačka kabaly doprávala kabalisticky posvěcené doušky pramenité vody, dnes ujíždí na vodě kokosové.

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

Od dokonalosti k šílenosti

„Moje matka odmalička vyrůstala v tom, že se musí chovat a vypadat na jedničku. Navíc pracovala jako letuška, takže si musela hlídat váhu a pečovat o sebe o to víc,“ vypráví sedmatřicetiletá Karin. „Jenže otec neunesl její časté domácí absence a našel si přítelkyni, k níž se později i odstěhoval. Místo, aby si máma po rozvodu taky někoho našla anebo se začala naplno věnovat svým koníčkům, vykřikovala, že teď má konečně čas sama pro sebe. Nechala si „opravit“ tělo, prodloužit vlasy, předepsat speciální dietu, utrácela spoustu peněz za jakousi speciální kosmetiku a začala chodit cvičit. Doslova se nám měnila před očima. Bledá, nervní, neustále na sobě hledala fyzické chyby, které neexistovaly. Začínalo být jasné, že má problém, který si ovšem nepřipouštěla. I když to zní hloupě, tak našťáště v tělocvičně jednou omdlela a pozorný doktor v nemocnici přišel na to, že jí není zle jenom fyzicky, ale i psychicky. Pomohla až poměrně dlouhá psychoterapie a nakonec i nový partner.“

K čemu je dobré sebevědomí

Bůhví proč mají sebevědomí lidé u nás nálepku nafoukanců. Přitom právě nedostatek sebevědomí je to, co v nás vyvolává mindráky z vlastního já. Místo aby si takový člověk uvědomil, že má jiné přednosti, upadne do obsesivní honby za nápravou věcí, které mu byly dány od pána boha, čímž se dostane do kolotoče, z něhož se nevystupuje, ale rovnou padá. Ženy se často nedokážou vyrovnat s biologickým stárnutím, jiné semele trauma z partnerského rozchodu. Jejich posedlost vlastním tělem může dosáhnout takových rozměrů, že se pro ně stává prioritou číslo jedna. To ostatní, jako je partner, děti, rodina, přátelé, bývá odsunuto na vedlejší kolej.

Disciplína na jedničku

Faktem je, že lidi posedlé touhou po dokonalém těle nezlákáte do cukrárny, natož k lenošení u televize. Kdo se někdy snažil držet dietu a polevil už po 14 dnech, jim může jejich absolutní disciplínu jenom závidět. Oni ze své cesty nesejdou

a s klapkami na očích se ženou za vysněným cílem. Odolávají požitkům jako dobře naprogramovaní roboti, takže postupně ztrácejí jakoukoli radost ze života. Mimochodem, i toho „svého“. Výsledky jejich snažení jim totiž nepřinášejí ani to nejmenší uspokojení, ale naopak dál hledají, co je třeba ještě vylepšit.

Jak poznat, že se něco děje?

Je v pořádku, že o své tělo pečujete, ale tahle péče nesmí sklouznout za únosnou mez. Zpozorněte ve chvíli, kdy pociťujete nedostatek energie, únavu a hlad. Zjišťujete, že se vám najednou nedostává peněz, byť nechodíte nikam jinam, než do práce anebo cvičit? Zamyslete se také nad tím, kdy jste měla naposledy rande nebo si vyrazila s kamarádkou na dvě deci. Nechybí vám energie právě proto, že se váš talíř smrskl do porce, která vám tak maximálně dodá výživnou iluzi, ale skutek utek? A víte,

že za únavou může stát právě nadměrné cvičení, kvůli němuž si navíc můžete přivodit i další zdravotní problémy? Naučte se mít ráda taková, jaká jste, zapomeňte na asketismus, sebeobviňování a přijměte se. Jedině tak si totiž dokážete užít všechny krásy, které vám život nabízí. Nezapomeňte, že je příliš krátký na to, abyste ho protrpěla.

Naprogramování v dětství

Kde se v nás bere pocit toho, že musíme být dokonalé, odvádět stoprocentní výsledky, vypadat a chovat se naprosto perfektně? „Kořeny takového chování je třeba hledat v dětství,“ říká psycholožka Marie Hájková. „Pokud ve vás rodiče neustále pěstovali dokonalost, je dost pravděpodobné, že si tohle brímě ponese s sebou do dospělosti. Když k tomu ještě přidáte partnerské problémy, tlak médií, jimž vládou štíhlí, zdraví, krásní, zkrátka po všech stránkách dokonale vyhlížející lidé, je, obzvlášť v případě emočně nevyrovnanějších jedinců, zaděláno na problém. Uvědomte si, že vše, co děláte, byste měla dělat výhradně pro sebe a nikoli pro to, že si to žádá okolí nebo společnost, ve které se pohybujete.“ K tomu lze dodat snad jediné: nikdo nejsme dokonalý. Ostatně, kdyby tomu tak bylo, nebyl by svět tak barevný. □

Nehty JAKO z alabastru

*Zatímco podzim a zima
slavily velký návrat černé,
vínové, tmavě modré či
lahvově zelené, jaro se obrací
k tradičním pastelovým
tónům, odstínům mramoru,
a především alabastrově
bílé! Dopřejte svým nehtům
náležitou péči, aby výsledek
stál za to!*

Pravidlo č. 1: krátký střih

Nebojte se stříhání. Módní trendy hlásají přirozenost, tedy spíše kratší oblé drápky. Vezměte do ruky minerální pilník a zatočte s roztřepenými špičkami nehtů. K dotažení k dokonalosti můžete použít i jemný papírový, který se dostane i do hůře přístupných míst. Pilujte vždy v jednom směru, abyste zabránila dalšímu třepení.

Pravidlo č. 2: první pomoc

Než se vrhnete na lakování, dopřejte svým nehtům náležitou regeneraci. Po zimním období jsou nehty stejně jako pleť vysušené a mají větší tendenci k lámavosti. Použijte pečující olejček a věnujte důkladnou péči promasírování okolní

kůžičky. Aby se vyživující látky pěkně vstřebaly, nechte své ruce po masáži odpočinout v kosmetických rukavicích. Odstraňte přebytečnou kůžičku, ale nepouštějte se do ní příliš razantně, abyste si nezpůsobila záděry. Dopřejte nehtům vyživující sérum a nalakujte je podkladovým lakem.

Pravidlo č. 3: velké finále

Barevný lak nenanášejte nikdy na holé nehty, aby nedošlo k jejich zažloutnutí. Méně je někdy více a u laku to platí dvojnásob. Vrstvu, kterou byste normálně přidala vrchnímu laku, nahraďte vrstvou ochranného laku, který zajistí delší životnost vašeho díla. A pokud se přece jen nějaká chybička vloudila, korekční tužka to napraví. □



5 nejčastějších chyb při HUBNUTÍ!

Chcete shodit kila navíc, ale stále se vám to nedaří? Cesta za dokonalou postavou není sprint, ale běh na dlouho trať – a člověk se při něm může dopustit různých zaškobrtnutí a pádů. Dávejte si proto pozor na nejčastější chyby, které lidé při snaze zhubnout dělají...

Omyl číslo 1: „Pár dní nebudu jíst a kila půjdou dolů samy!“

Zázračné diety, slibující raketový pád kilogramů a štíhlou postavu během několika dní, patří do říše nesplněných snů. Myslet si, že nejlepší cestou k vytoužené váze je drastické omezení příjmu potravy, je jedním z největších omylů. „Zhubnu, když budu míň jíst.“ Toto jsou slova, která slýchám nejčastěji. Mou odpovědí je vždy to samé: „Ale vy jíte už tak málo, že není z čeho brát! K vaší vysněné váze se musíme projít.“ Reakce klienta je na to téměř vždy stejná – zděšený výraz! Už jen ta představa, kolik toho vlastně bude muset snít, je pro mnohé nerealná. Jedí jednou, v lepším případě dvakrát denně, a v novém typu

stravování je třeba jíst 3x až 6x denně,“ vysvětluje Hana Ondrušová, výživová poradkyně programu Cambridge Weight Plan. Nejdůležitější je ovšem správné složení jídelníčku! „Denní jídelníček zdravého dospělého člověka by se měl skládat z 30 % bílkovin, 40 % sacharidů a 30 % tuků. Základem zdravého životního stylu je pestrá a dobře vyvážená

strava,“ doplňuje Prof. MUDr. Vladimír Teplan, Dr.Sc., nefrolog a nutričníista.

Omyl číslo 2: „Musím pořádně dřít ve fitku!“

Asi netřeba zdůrazňovat, že když chce člověk redukovat svou váhu, na gauči se mu to povede jen stěží. Společně se změnou stravovacích návyků by měl ruku v ruce kráčet i pohyb. Nemusíte se hned proměnit ve vrcholového sportovce, ale jistě pomůže pravidelná chůze nebo zdolání patra po schodech místo použití výtahu. A také si najít takový typ cvičení, který vás bude bavit – nebudete se pak muset nutit, ale budete se danému sportu věnovat s chutí. Na druhou stranu: Nic

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



se nemá přehánět! „Zdravý pohyb a sport je pro nás důležitý, ale všeho s mírou – pokud cvičíme intenzivně, je nutné k tomu také upravit jídelníček, a především sestavit sportovní aktivitu, aby byla vhodná právě pro vás. Musí se dbát na to, aby hubnutí nebylo na úkor svalové hmoty. V tom horším případě budete v posilovně makat každý den, a nakonec ještě přiberete,“ upozorňuje Hana Ondrušová.

Omyl číslo 3: „Důležité je jídlo, pití nehraje roli“

Když se mluví o hubnutí, kvalitní pitný režim se obvykle opomíjí – přitom je velmi podstatný! Tělo se prostřednictvím tekutin zbavuje nahromaděných toxických látek v těle, podporuje správné trávení i vstřebávání živin. Hydratovat tělo je obzvláště důležité při pohybových aktivitách a v teplých měsících, kdy dochází ke ztrátám tekutin. Jejich nedostatek může způsobit únavu, zácpu, ale dlouhodobě vést i k onemocnění ledvin. Vedle množství tekutin je především podstatné, co pijete. Naprostým tabu jsou sladké limonády (včetně doslazovaných džusů), energy drinky, ale také alkohol! Ideálním nápojem je čistá voda, lze ale zvolit i mineralizované vody – jen pozor, aby neměly příliš vysoký obsah sodíku. Vsadit můžete také na neslazené čaje. A pokud budete chtít vodu ochutit, můžete si ji „vylepšit“ například snítky máty či jiných bylinek, případně ovocem a zeleninou (plátky citronu, jahody, okurky...).

Omyl číslo 4: „Já to stejně nedokážu!“

Ne nadarmo se říká, že všechno je v hlavě. To platí i v případě hubnutí. Není to jen o počítání kalorií a správném nastavení příjmu bílkovin, sacharidů a tuků. Za jednu z důležitých (a přesto opomíjených) příčin obezity se považuje i stres, frustrace, osamělost a další negativní emoce. Když se pak shazování kil nedaří, psychika se ještě více zhoršuje a člověk se dostává do nekončného kolotoče – čímž sílí pocit, že se nikdy nedostane ke své vysněné postavě. „Myslím, že základem je správná motivace, jako u všeho, v kombinaci s pohybem a racionální stravou,“ říká Lukáš Vrána, výživový poradce. Jak tedy

vyzrát na psychiku? Nejsilnější motivací je samozřejmě ta vnitřní. Ten, kdo hubne proto, že sám chce, má mnohem větší šanci na úspěch než ten, kdo hubne kvůli okolí – pak to končíva tajnými nočními výpravami do lednice (aby o tom rodina nevěděla!). Častou chybou také je, že lidé takzvaně „přepálí start“ – zkrátka po zvuku startovní pistole vyběhnou rychle, ale brzy ztrácí dech. Pak stačí malé klopýtnutí (třeba rodinná oslava s dortem a šampaňským) a dostaví se panika, pocit selhání a myšlenky, že „už to nemá cenu“. Důležité je se zase zvednout, odpustit si jeden prohřešek a pokračovat dále ve vytyčené trase. Pěkně krůček po krůčku... V těchto chvílích je skvělé mít po svém boku někoho, kdo podá pomocnou ruku, pomůže zpátky na nohy, podpoří – ale třeba i zvedne vztyčený prst, když je těch prohřešků příliš.

Omyl číslo 5: „Kila jsou dole, mám to za sebou!“

Staré známé pořekadlo praví: Rychle nabyt, rychle pozbyl. U hubnutí to ale často platí naopak: Rychle pozbyl, rychle nabyt. Takzvaný jojo efekt bývá neblahým důsledkem rychlých redukčních diet. Po velké dřině shodíte patnáct kilo, ale vzápětí je opět nabere – a jako bonus k tomu poskočí ručička na váze ještě více doprava, než byla před zahájením diety. Připadá vám to nespravedlivé? Ve skutečnosti se tělo jen brání. Organismus má v sobě totiž geneticky zakódované, že když začne být ohrožen hladem, automaticky si při návratu k původnímu způsobu stravování začne vytvářet rezervy na další období nedostatku – co kdyby ho zase někdo „mučil“ odpíráním potravy! Jak z toho ven? „Podstatná není rychlost hubnutí, ale stabilita. Každému adeptovi redukční diety proto říkám: Zhubnout je snadné, těžké je si novou váhu udržet. Ideální je jít s hmotností dolů postupně. Zhubnout třeba deset kilo, pak metabolický stav organismu stabilizovat, a potom se třeba znovu snažit o redukci,“ říká specialista Vladimír Teplan. „Tento proces by se měl odehrávat v asi tříměsíčních blocích. Ověřil jsem si v klinické praxi, že je potřeba přibližně šest týdnů, aby se metabolismus stabilizoval. Princip je, aby si tělo našlo novou dlouhodobě udržitelnou rovnováhu.“ □

WOLDO HEALTH® COLLAGEN

VLASY

PLEŤ

KLOUBY

SVALY



Kolagenový prášek WoldoHealth s čokoládovou příchutí a 5složkovým proteinem bez přídavku cukru. Obsahuje vitamin C, D, B6, vápník a magnézium.

www.woldoshop.cz

Kolagen prášek Peptidy Hydrolyzátu

Kolagenové proteiny a peptidy s mnoha aminokyselinami jsou důležitým strukturálním proteinem v těle. Doplněk stravy, 1 kg, **1 090 Kč**, www.woldoshop.cz.



Brazilský keratin

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



ZDRAVÁ A KRÁSNÁ PLEŤ S KÁVOU A ALOE VERA

Přírodní kávový peeling Avinya® zjemňuje pleť, osvěžuje tělo a mysl a pokožka je vyhlazená a svěží.

Bio šťáva z aloe vera v kombinaci s hodnotnými oleji a výtažky z rostlin obsaženými ve vyživující emulzi Avinya® uvede vaši pokožku opět do rovnováhy a zajistí její zářivou krásu.

Najdete je na www.zdravibezchemie.cz.



Provozovatelem je:
MEDIAL spol. s r.o.
Vlastibořská 2790/4
193 00 Praha 9 – Horní Počernice



VelaShape for body slimming

Přístrojová technologie nové generace účinně řeší snížení nežádoucích tukových přebytků, konturování těla, celulitidy a jeho efektivní zpevnění, **800 Kč**, www.beautymerelin.cz.



Phytomer Oligoforce Advanced

Hydratační sérum proti vráskám a pigmentovým skvrnám ve formě mikroemulze. Mořské ingredience cílí na tmavé skvrny a vrásky, **1 850 Kč**, www.phytomer.cz.



Payot Roselift Collagène Jour

Liftingový denní krém pro pokožku ztrácející pevnost. Ovesný extrakt zpevňuje pokožku, peptidy posilují tvorbu kolagenu, **2 090 Kč**, www.payot.cz.



Krém Age Nutritive

Výživný krém na aktivaci buněk vhodný na sušší pokožku. Omladí, vyživí a rozzáří stárnoucí pleť. Jeden z miláčků Guinot, **3 438 Kč**, www.guinot-paris.cz.



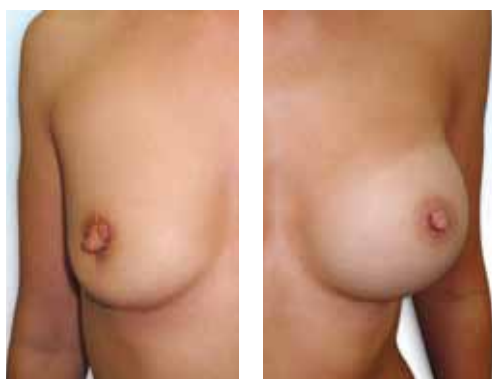
Vitaminové bonbony Vivil

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



Crème Age Summum

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



Úpravy prsou na Body klinice

Špičková klinika v oboru plastické chirurgie. Klinika se specializuje především na úpravy prsou, liposukci, abdominoplastiku či facelift,
www.bodyestet.cz.



Přírodní kávový peeling

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



Moringový dar z nebes

Elixír života pro vysušenou a aknézní pleť. Působí proti vráskám na obličeji, krku a současně proti tvorbě lupů a svědění hlavy,
349 Kč,
www.renovality.cz.



Mátový a meduňkový obklad

To jsou dvě novinky v Lázních Kostelec u Zlína. Tyto dvě nové nebo 70 původních procedur si můžete užít při pobytu v lázních,
www.hotel-kostelec.cz.



ANNO 1993

www.MAGICKESTUDIO.cz

již 27 let zkrášlujeme ženy z ČR a krajanky z Evropy



34letá žena, nemodelka.

Fotografie ze zážitku Den princeznou.



Proměna 43leté ženy po 16 letech.

**MAGICKÉ STUDIO SE SPECIALIZACÍ
NA KRÁSU, PROMĚNY, OMLAZENÍ A NA PRECIZNÍ HOROSKOPY
Novinka! Zážitek Den princeznou a Den královnou**

Podívejte se na YouTube na nové video
Ateliér krásy Kateřiny Schlosserové

Podívejte se na YouTube na nové video
Astroložka Kateřina Schlosserová



WWW.KRASA-ZENY.CZ



WWW.ASTROLOZKA.EU

6 tipů na bezpečný detox

Střevo je branou do těla. Prochází jím vše, co zkonsumujeme, a většina z toho se zde také vstřebává. Jakékoliv poškození či dysbalance střevní mikroflóry se může ošklivě podepsat na našem zdraví a potažmo psychice. Nový rok je ideální čas začít očistu těla a dobít energii na vše nadcházející. Držte se těchto jednoduchých 6 tipů a detox pro vás bude radostí.



Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

1. VLÁKNINA

Doporučená denní dávka vlákniny je pro dospělého člověka 30–35 g, běžně ji ale zkonsumujeme jen 10 g. Deficit vlákniny přitom znamená zvýšené riziko obezity a civilizačních chorob. Během detoxikace tak dbejte na její dostatečný přísun. Vláknina vám „vydrhne“ střevo a pomůže se vstřebáváním dalších složek potravy. Velké množství vlákniny najdeme v luštěninách, otrubách a překvapivě i v ořechách.

2. LUŠTĚNINY

Dejte si masný půst. Ulevíte tak svému zažívacímu traktu. A jak do sebe i přes absenci masa dostat dostatek bílkovin? Zapojte do jídelníčku luštěniny. Jsou zdrojem kvalitních bílkovin a zajistí, že vaše snaha opravdu k něčemu bude. A že jsou nudné a vy nechcete stále jíst jen čočkovku a hrachovku?

To už dávno neplatí. Existuje nespočet receptů. Luštěniny použijte do polévek, rozmixujte v pomazánky, ale můžete je použít i na samotný hlavní chod. Inspirujte se v zahraničí a uvařte si čočkový dhál nebo vsadte na mexickou kuchyni a připravte si fazole na tisíc způsobů.

3. KVAŠENÉ POTRAVINY

Přirozenou cestou, jak v našich podmínkách dostat do těla vitaminy, jsou kvašené potraviny.

Kvašené potraviny čistí střevo, podporují zdravou imunitu a pomáhají tělu bojovat s nemocemi. Díky kvašeným potravinám se do našeho těla dostávají přátelské bakterie a pravidelná konzumace například kvašeného zelí či jiné zeleniny funguje jako přirozené probiotikum. Zajímavé jsou také

fermentované luštěniny, a to hlavně pokud máte problém s nadýmáním. Fermentací se nadýmavá schopnost luštěnin snižuje.

4. BYLINKY

Během chladných dní si moc čerstvých bylin nenasbíráme, a tak nám zbývá jen sušená varianta. Pokud jste si nestihli přes léto vytvořit vlastní zásoby a o účincích bylin nemáte ponětí, zajděte do specializované prodejny, kde vám s výběrem poradí. Nebojte se bylinky přidávat jak do jídla, tak ze směsí bylin vařit lahodné čaje, které můžete popíjet během celého dne. Odměnou vám bude klidnější mysl a lehčí trávení.

5. POHYB

Součástí detoxikace je také pohyb. Díky němu se vaše tělo

Nezapomínejte v rámci detoxikace těla na očistu mysli.

probudí a začne pracovat o něco intenzivněji. Do krve se vám začne vyplavovat endorfin – antistresový hormon nebo také jinak hormon štěstí. Ten zažene zimní depresi a vy budete mít víc energie a hravě tak zvládnete všechny povinnosti, které vám den přinese.

6. MYSL

Nezapomínejte v rámci detoxikace těla na očistu mysli. Jakou formu zvolíte, je jen na vás. Můžete si přečíst knihu, zajít na masáž nebo udělat pořádek v šatně. Každý jsme jiný a uklidnit nás dokážou rozmanité činnosti. Pokud si nevíte rady, zkuste meditaci: zavřete se do tiché místnosti, pohodlně se usadte, zapalte si svíčku a očima sledujte plamen. Na nic nemyslete, jen se oddejte té chvíli klidu. □

Desatero, JAK MŮŽETE dosáhnout MINDFULNESS stavu i vy!

Mindfulness je způsob, jak dosáhnout klidu a zbavit se stresu. Může to být běh na dlouhou trať, pomůže vám ale dosáhnout hledané pohody v dnešním hektickém životě.

Co je to mindfulness?

Mindfulness se překládá jako všímavost nebo bdělá vědomá pozornost. Obecně ji můžeme chápat jako prostou schopnost žít právě teď a právě tady, přijímat věci takové, jaké jsou. Tuto schopnost jedinec získá skrze různá meditační cvičení, která vedou také k postupné redukci stresu a zvládnutí negativních emocí. „Mindfulness lidem umožní získat nadhled, užívat si přítomnosti a dosáhnout lepší emocionální vyrovnanosti,“ vysvětluje Ingrid Reková, lektorka a koučka mindfulness.

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce



Mindfulness je využívána také jako pomocná technika pro lidi, kteří trpí depresí, úzkostí, poruchami nálad, poruchami spánku, a je efektivní také při léčbě nejrůznějších psychosomatických obtíží. „Dnes je tato technika využívána čím dál více i ve firmách a korporátním prostředí. Redukce stresu vede ke zlepšení vztahů na pracovišti, s tím souvisí větší spokojenost zaměstnanců a zvýšená efektivita práce,“ říká Nikol Varčevová, ředitelka společnosti Nicom, která nabízí workshop mindfulness.

CHCETE I VY BÝT MINDFULNESS? TOTO DESATERO VÁM PORADÍ, JAK NA TO!

1. Základ v opakování
• Bez pravidelnosti nikam nedojdete, je to základ. Tak jako u každého sportu, i mysl se musí trénovat. Udělejte si každý den chvíli pro sebe a trénujte, meditujte. Pro začátek určitě stačí pět až deset minut denně.

2. Dech pod kontrolou
• Dechová cvičení jsou jedny z nejzákladnějších meditačních technik. I v mindfulness se bez nich neobejdete. Soustřeďte se na dech, vnímejte každý jeden nádech a výdech a uvědomte si, jak vám samotné dýchání okysličuje mozek.

3. Vnímání těla
• Základní meditační technika je takzvaný body scanning. Zaměřte se na vnímání jednotlivých částí

vašeho těla od palců na nohách až po samotnou hlavu. Naučíte se tak vnímat sami sebe, pocity a stres.

4. Soustředěnost k cíli
• Pokud dojdete k správné meditaci, zapomenete na vše kolem vás. Důležitá je ovšem soustředěnost. Kdykoliv se necháte rozptýlit nějakými zvuky, myšlenkami nebo čímkoliv jiným, obraťte svou pozornost zpět k tomu, co je právě cílem vašeho soustředění.

5. Přítomnost tady a teď
• Zkuste se soustředit na okamžik, který je teď a tady, a nenechat mysl a emoce neustále přeskakovat z minulosti do budoucnosti. Zaměřte se na přítomnost, necestujte časem.

6. Nehodnoťte, pozorujte
• Přijměte přítomnost takovou, jaká je. Zkuste se oprostit od hodnocení událostí coby kdyby, ale jen je pozorujte. Některé věci v životě se zkrátka dějí a není v našich silách je změnit nebo odvrátit. Nevěnujte nepřijemným událostem svůj strach nebo vztek, pomůžte vám to myslet racionálně a přijít s rozumným řešením situace.

7. Všímavá každodennost
• Cvičte všímavost při vašich každodenních činnostech, které děláte automaticky. Čištění zubů, snídání, cesta do práce, pití kávy nebo úklid.

S cvičením myslí je to podobné jako s cvičením těla.

I při takových činnostech můžete neformálně meditovat, pokud je děláte všímavě.

8. Posílení trpělivosti
• S cvičením myslí je to podobné jako s cvičením těla. První návštěva posilovny z vás miss fitness také neudělá. Připravte se na to, že cvičení mindfulness může být dlouhá cesta, která ale má cíl. Nebuďte hrr, buďte trpěliví.

9. On-line meditace
• Meditaci vás mohou provést různé mobilní aplikace, jako je například Insight Timer, Aura nebo Omvana. Zkuste on-line meditaci, nechte se vést odborníky z celého světa a použijte možnosti moderních technologií k vašemu mindfulness.

10. Kurz všímavosti
• Chcete do mindfulness proniknout více a nechat si poradit, jak na meditaci samotnou? Běžte na kurz. Číst si řádky o tom, jak být mindfulness, je pěkné, bez praxe ale těžko dosáhnete jeho „nirvány“. Nechte se základy provést kvalifikovaným lektorem. Nechejte si poradit, jak být správně všímavý.

Co rada na závěr? Rozhodně nepropadejte zoufalství. Pokud vám při prvních pokusech o meditaci létají hlavou myšlenky jak střelené, tak se ničeho nebojte, je to normální. Rozhodně ale svoji snahu nevzdávejte! □



Sirný 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 stromeček kousek zdraví svým nejbližším.



Doporučujeme vyzkoušet

ZADÁNÍ PRO ŽENY
(3 dny / 2 noci)
5 lázeňských procedur

1 osoba

polopenze

3 160,- Kč (leden)
3 330,- Kč (únor)
3 420,- Kč (březen)

ČTYŘI POHODOVÉ DNY
(4 dny / 3 noci)
3 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

2 980,- Kč (leden)
3 190,- Kč (únor)
3 370,- Kč (březen)

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: **sofie@hotel-kostelec.cz**



SENIORSKÁ RELAXACE „B“
(5 dní / 4 noci)
4 lázeňské procedury

1 osoba

polopenze

3 870,- Kč (leden)
4 150,- Kč (únor)
4 390,- Kč (březen)

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.

Hotel Lázně Kostelec u Zlína
Lázně 493, 76314 Zlín 12

Tel.: 577 152 111, 577 152 152
E-mail: sofie@hotel-kostelec.cz

www.hotel-kostelec.cz



Aromaterapie:

PROVOŇTE SE DO SPOKOJENÉHO ŽIVOTA

Pošmourné a mrazivé dny, které právě prožíváme, přímo lákají k tomu, abychom zůstali v posteli a všemožně se snažili zlepšit si náladu. Místo pytlíku chipsů a romantického dojítku vsadte raději na aromaterapii.

Při aromaterapii se k léčbě různých onemocnění, ale i k prevenci, využívají čisté éterické rostlinné oleje. Celá léčebná metoda je doplňkovou terapií určenou k řešení celkového stavu těla i mysli. Různé vůně mají schopnost uvolnění, dokážou zahnat deprese a navodit pocit štěstí. Takovou aromaterapii si můžete naordinovat v klidu domova vždycky, když budete mít chuť

zlepšit si náladu nebo pocítíte potřebu zahnat nějaké ty neduhy. Postačí vám k tomu kvalitní éterický olej, aromalampa nebo vana plná teplé vody.

Není olej jako olej

Jestliže chcete od aromaterapie víc, než jen příjemně provoněný byt, hledejte kvalitní a čisté přírodní éterické oleje. A co je vlastně onen éterický olej? Jedná se o kapalinu destilovanou z různých částí rostlin

za pomoci vodní páry nebo získanou extrakcí pomocí rozpouštědel. Takový éterický olej se dá získat z každé rostliny, ale jen asi 200 jich je pro výrobu vhodných. Výsledná kapalina obsahuje množství aromatických molekul, které se během používání vstřebávají do kůže nebo do plic a dále pokračují do krevního řečiště. Bio éterické oleje navíc můžete použít i v kuchyni a dopřát si další dávku pohody například v zeleninovém salátu nebo koláči. Pár kapek přimíchejte do zálivky, do rostlinného oleje, nakapejte je do těsta nebo do džbánu s vlažnou vodou.

Vůně proti nachlazení

Během zimy snad nenajdete místo, kde by někdo nekýchal, nesmrkal nebo nekašlal na celé

kolo. Zvlášť v dopravních prostředcích a otevřených kancelářích se kumulují bacily v neskutečné míře. A tak pokud ještě nepatříte mezi prskající většinu, zapracujte na prevenci. Potírejte si několikrát denně okolí nosu eukalyptovým nebo tea tree éterickým olejem, který má antibakteriální účinky. V místnosti nakapejte do aromalampy tři kapky éterického oleje z máty, tymiánu, eukalyptu nebo borovice a smrku a smíchejte s dvěma polévkovými lžicemi vody. Ulevíte si tím od ucpaného nosu a vysychajících sliznic, ale také dezinfikujete vzduch. Skvěle poslouží také 100% přírodní aromatická svíčka, která v sobě nemá žádné syntetické příměsi. Na suchý kašel zase jděte éterickým olejem z tymiánu, anýzu nebo fenyklu. Smíchejte pár kapek s dvěma lžicemi olivového oleje a potřete si jím hrudník nebo ho přidejte do teplé koupele a navrch přidejte mořskou sůl.

Navod'te si dobrou náladu

To, že ráno vstáváme za tmy a odpoledne se brzy stmívá, na dobré náladě nepřidává. A tak je potřeba navodit si příjemné pocity trochu jinak. Do aromalampy nakapejte tři kapky bergamotového oleje, meduňky na uklidnění nebo levandule, která pomáhá proti depresím, nervozitě i nespavosti. V zimním období oceníte vůně, které navozují teplo, pohodu a stimulují krevní oběh. Tyto hřejivé éterické oleje, jako je bazalka, šalvěj, kardamon, rozmarýn, zázvor nebo skořice, jsou důležité v boji

se všemi splíny, které na nás v dlouhodobém šeru padají, ať chceme, nebo ne.

Provoňte si obydlí

Aromaterapii potřebuje i váš byt, jehož vůně vám přinese klid v duši a domov, kam se budete těšit. Každá místnost ve vašem bytě potřebuje svoji vlastní vůni, která ji bude charakterizovat.

PŘEDSÍŇ: Místnost, která je tou první, kterou v bytě uvidíte, se často podceňuje. Není totiž jen odkladištěm bot, ale vítacím prostorem, který by měl lákat k návštěvě dalších místností. Do předsíně se hodí vůně citronu, grepu nebo pomeranče, ale i levandule, cedru nebo koriandru. V předsíni použijte elektrickou aromalampu, odpařovač nebo nakapejte éterický olej na kapesníček a ten položte na topení.

KUCHYŇE: I když je kuchyně plná vůní sama o sobě, můžete ji ještě provonět bylinkami a kořením, které podpoří chuť k jídlu i rodinnou pohodu. Skvělou volbou je skořice, mateřídouška, rozmarýn a bergamot nebo hřebíček. Kápnout je můžete do odpařovače a aromalampy, ale i do myčky na nádobí nebo na ubrus. Vedle pak nešlápnete s citrusy, které mají antidepresivní účinky.

OBÝVACÍ POKOJ: Místo, které je většinou centrem celého bytu, by mělo být útulné. Do aromalampy nakapejte relaxační éterickou směs bergamotu, citronu, levandule a kardamonu nebo květinovou variantu s ylang-ylang nebo vanilkou.

KOUPELNA: Na koupelně si

dejte záležet. Hodit se do ní bude mandarinka a máta, které můžete kápnout například na vnitřní stranu ruličky s toaletním papírem. Při úklidu pak používejte čisticí prostředky bez vůně a kápněte do nich také pár kapek éterického oleje. Vonně to bude mnohem lépe než umělá vůně moře nebo borovic.

LOŽNICE: Pro spánkovou zónu se hodí uklidňující levandule nebo eukalyptus s terapeutickými účinky, který navíc uvolňuje dýchací cesty. Pár kapek kápněte také mezi čisté prádlo nebo na polštář.

POKOJ PRO DĚTI: V dětském pokoji by to mělo vonět příjemně a hravě, což zařídí mandarinka, na noc levandule, a když děti stonají, ocení vůni eukalyptu nebo mateřídoušky. Pro studenty je vhodná máta nebo rozmarýn, které pomáhají soustředění.

TIP: Voňavý vztah

Jsou vůně, které napomáhají udržet si harmonický vztah, a protože zklidňují mysl, mohou zabránit hádkám a nedorozuměním. Jedním z nich je jasmín, který je takzvaně hormonálním olejem se silnými afrodiziakálními účinky. Sexuální napětí uvolňuje sladce vonící ylang-ylang. Jako afrodiziakum působí také éterický olej pačuli, který z vás shodí stres i oblečení, také zázvor a santalové dřevo. Naopak zklidňující účinky mají meduňka, levandule nebo růže a také majoránka. Díky nim pomínou všechny hádky mnohem rychleji a nějaké to příjemné usmírování na sebe nenechá dlouho čekat. □

PRO ZDRAVÁ STŘEVA

V každém – tedy i v lidském – organismu souvisí vše se vším. Odstranění příčiny zdravotního problému – např. uzdravení střev – se může projevit na celém těle, na jeho kráse, na zlepšené funkci i ostatních orgánů a tím nakonec i na spokojenosti duše.

O účincích již poměrně známého doplňku stravy Vitestin® jsme si povídali s Ing. Jiřím Šusterem ze společnosti Natura Imuneco.

Co je Vitestin®?

Doplňek stravy ve formě bylinného nápoje pro aktivní péči o sliznice zažívacího ústrojí, především pak tenkého a tlustého střeva, kterým pomáhá navrátit jejich přirozenou funkčnost. Troufnu si tvrdit, že je to svým účinkem a rozsahem působení zcela unikátní výrobek jak na českém, tak zahraničním trhu. Zákazníci jej občas nazývají elixírem života či živou vodou. Tak nějak to vidím i já.

Jaké jsou jeho účinky?

Zákazníci si pochvalují účinek na celý zažívací trakt, na zdravotní problémy s ním spojené. To znamená od úst až po konečník. Všude je sliznice. A to je úkol pro Vitestin®. Denně slyšíme od spokojených zákazníků věty typu: Na můj problém jsem vyzkoušel(a) snad úplně všechno. Od léků,



diet, stravy, různých doplňků stravy, ale nic mi nepomohlo. Nebo jen málo. Nebo jen na chvíli. Až Vitestin® mě dal zase dohromady. Nejvíce vypovídající jsou určitě autentické recenze zákazníků na našem webu a jejich výsledky.

Jak dlouho a jak často bychom ho měli užívat?

Užívá se každý den 1 sklenice o obsahu 390 ml až do odeznění problémů. Jakmile se zdravotní stav zlepší na požadovanou úroveň, je možné užívané množství postupně snižovat až na preventivní minimum nebo jeho úplné vysazení.

Je jeho užívání vhodné pro všechny?

Vzhledem ke zcela přírodnímu složení je opravdu vhodný pro všechny. Vedlejší účinky jsme zaznamenali, ale jen ty v dobrém slova smyslu. Se střevy totiž souvisí mnoho dalších zdravotních problémů, nemocí a indikací. S uzdravováním střev tak často ustupují i kožní problémy, věčné drbání, nadýmání, nervozita, nesoustředění atd. A když jsme mluvili o sliznicích, tak odezněly i afty, žaludeční potíže, pálení žáhy atd. Návrat elánu a životní energie souvisí mj. s tím, že pomáhá střevům v jejich očistě, zbaví je toxinů, což má zase skvělý vliv na játra, která se nepřetěžují. V lidském těle prostě souvisí vše se vším a střeva, obzvláště pak tlusté střevo, jsou základem zdraví člověka a jeho imunitního systému. Více informací na www.vitestin.cz. □

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv redakce

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA a celý zažívací trakt

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK
ZÁCPA



- 100% PŘÍRODNÍ
- ŽÁDNÉ GMO
- ŽÁDNÝ PŘIDANÝ CUKR
- ŽÁDNÁ BARVIVA ANI KONZERVANTY

VYBÍRÁME NEJKVALITNĚJŠÍ
ČESKÉ BYLINKY

PŘIDÁVÁME ŠESTILETÝ
ŽENŠEN A ALOE VERA

ZPRACOVÁVÁME
V LABORATOŘÍCH JIHOČESKÉHO
VĚDEKOTECHNICKÉHO PARKU



VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® - unikátní doplněk stravy. Zdravá a funkční střeva jsou základem vašeho zdraví.

V Českých Budějovicích pro Vás vyrábíme Vitestin®, svým rozsahem a působením zcela unikátní přípravek jak na českém, tak zahraničním trhu. Vyrábíme ho pro Vás, aby Vám pomohl se zdravotními problémy zažívacího ústrojí, aby Vám usnadnil život, zlepšil jeho kvalitu, či Vám podal pomocnou ruku na cestě k vašemu uzdravení. Vitestin® vaše střeva a sliznice zažívacího ústrojí harmonizuje a pomáhá jim v návratu do normálního, přirozeného a funkčního stavu. Vitestin® pomohl mnohým z Vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Účinnost a působení Vitestinu jsou dány kombinací jednotlivých druhů bylin, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem. Jeho vyšší hustota zajišťuje pokrytí stěn a sliznic zažívacího ústrojí. Díky tomu mohou všechny přítomné složky blahodárně působit intenzivněji a dostatečně dlouhou dobu.

Více informací a recenze zákazníků najdete na www.vitestin.cz. Rádi Vám poradíme, napište nám na mail vitestin@vitestin.cz. Vitestin® můžete zakoupit osobně, přes e-shop nebo u vašeho nejbližšího prodejce.

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE - VAŠE
RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT
KE STAŽENÍ ZDARMA

Se zdravými střevy pocítíte návrat
a příliv životní energie.

Přejeme Vám hezké dny a hodně
zdraví. Kolektiv výrobce

NATURA IMUNECO, s.r.o.
Lipová 1789/9, 370 05 Č. Budějovice
Tel.: (+420) 383 579 181, 777 455 588
Distribuce Slovensko:
JAGE, s.r.o. www.zelenalekaren.sk
T: (+421) 0908 721 444, 0907 290 810

NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ: ZHUBNU!

Jak ho opravdu dodržet?



Se vstupem do nového roku nezřídka přicházejí i odhodlání ke změnám. Mezi nejčastější novoroční předsevzetí patří hubnutí a změna životního stylu. Nastolená přísná dieta i úmorná dřina ve fitness ale s ubíhajícími týdny začínají mnohdy polevovat, až se vytratí úplně, kila skáčou zase nahoru a na sklonku roku zůstane jen hořká pachut' nesplněného přání...

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

První leden zní jako magické datum, kdy lidé chtějí udělat tlustou čáru za svou minulostí a odstartovat „nový život“. Proto více než polovina lidí si už někdy dala nějaké předsevzetí. Podle průzkumů k nim tíhnou více ženy a také mladší lidé do pětáctyřicítky. Nejčastěji se předsevzetí týkají změny životního stylu, především sportování a hubnutí. Určitou roli v tom jistě hraje závěr roku, který bývá oslazený cukrovím, bramborovým salátem a nadměrnou konzumací alkoholu. Průměrný Čech během vánočních svátků přibere okolo tří kilogramů!

Krok za krokem...

Odhodlání ke změnám, jež pocítujeme na začátku nového roku, bere rychle za své – předsevzetí dodrží jen přibližně pětina lidí... Může v tom mít prsty nedostatečná motivace, ale také nedostatek znalostí, protože informací o hubnutí se na nás valí spousta ze všech stran a výsledkem je, že člověk vlastně neví, jak na to. Tím nejdůležitějším faktorem neúspěchu bývá ale nesystematičnost. Když chce někdo zatočit s nadváhou či obezitou, nestačí, aby začal držet dietu a počítal kalorie. Musí také změnit způsob vaření, trávení volného času, spánkový i pitný režim... „Kritérií pro výběr vhodného výživového programu existuje celá řada. To, že je program všechny splňuje, předurčuje jeho kvalitu. Co je však nejdůležitější, by měla být jeho komplexnost, to znamená, aby neřešil pouze redukci váhy, ale i motivaci, pohybovou aktivitu, preference klienta, respektoval jeho životní styl a po redukci zahrnoval i řízené vedení přechodu na běžnou stravu,“ vyjme-

novává Lukáš Vrána, výživový poradce programu Cambridge Weight Plan.

Proces hubnutí je zkrátka o celkové změně životního stylu – to může člověka trochu vyděsit a už zpočátku odradit. Proto je důležité začínat pozvolna, krůček po krůčku. Známa metoda kaizen, propagovaná americkým statistikem Williamem Edwardsem Demingem, se prosadila v managementu a dnes bývá častým pilířem koučingových programů. Hlavní myšlenkou je strategie malých postupných, ale systematických a opakujících se kroků. Návyk pravidelnosti a rituálů hraje důležitou roli i při hubnutí. Nejde o to si koupit na počátku ledna permanentku do fitness centra, první dva týdny se denně „mučit“ a pak vyhasnout... Lepší je jít na to pozvolna – zato ale důsledně! Zkrátka krok za krokem k vysněnému cíli...

Najděte si spojence!

Ve dvou se to lépe táhne, praví pořekadlo... Můžete se pustit do hubnutí s kamarádkou či partnerem a sdílet své úspěchy i neúspěchy. Velmi vhodné je rovněž vyhledat odborného poradce, který má veškeré potřebné informace a bude vašim „hlídacím psem“ i podporou... Díky „dohledu“ lze zároveň překonat období, kdy se začne vytrácet motivace. Efektivitu přinášejí osvědčené výživové programy, zejména nízkoeenergetické proteinové diety. „Nízkoeenergetická dieta navodí v organismu tzv. ketózu, což je vlastně jiný název pro „spalování“ tuků. Když tělu nedáme sacharidy, začne nejprve spotřebovávat jejich vlastní zásobu, a pak se „pusť“ do té tukové,“ vysvětluje profesor MUDr. Vladimír Teplan, DrSc., přední český nefrolog a nutricionista.

JAK DODRŽET PŘEDSEVZETÍ?

1. Nedávejte si příliš vysoké a nesplnitelné cíle. Ty mohou vést ke ztrátě motivace – postupujte postupně a trpělivě.
2. Nevzdávejte se při prvním zakopnutí! Nenechte se vykojet kvůli malému dietnímu prohřešku. Jeden dortík ještě neznamená konec světa. Prostě ho vyběháte.
3. Nesrovnávejte se! To, že kamarádka zhubla víc, není důvod, abyste se svým předsevzetím

„sekli“. Každý je jinak nastavený, každý „jede“ v jiném tempu...

4. Myslete pozitivně! Zapo-
meňte na myšlenky typu: „Nikdy jsem to nezvládla, nevydržím to ani tentokrát.“ Tím zbytečně negativně nastavujete svou mysl a snahu už dopředu odsuzujete k neúspěchu.

5. Nemyslete jen na hubnutí!
Dělejte si radost i jinak než čokoládou – chodte na procház-

ky, do kina, bavte se s přáteli, vyrazte na výlet s rodinou, relaxujte u knížky, věnujte se svým koníčkům, snažte se každý den najít tři věci, které vás potěšily... Když jídlo a hubnutí přestanou být středobodem vašeho života, ale stanou se pouze jednou z přirozených součástí nově nastaveného zdravého životního stylu, vysněná figura se začne nenásilně formovat sama... ■

Mlsejte ZDRAVĚ

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové a bylinkové cukrovinky zn. Vivil jsou zárukou dlouhé tradice, nejvyšší možné kvality, vynikající chutě, a hlavně zdravé výživy. Všechny tyto produkty totiž neobsahují cukr, a proto jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii.



Firmu Vivil založil v roce 1903 August Müller ve francouzském Štrasburku, kde vyrobil jako první mátové bonbony. Firma měla nést zvláštní nezaměnitelné jméno, proto se August Müller rozhodl složit její název ze dvou slov – z latinského slova vivere (žít) a z anglického slova oil (olej). Tak vznikla uznávaná firma a značka Vivil, která je dnes známá po celém světě. Zdravé bonbony šly na dračku, a tak se výroba v průběhu let přemístila do německého města Offenburg (poblíž francouzských hranic) a rozšířila se o bonbony

s ovocnými příchutěmi, obohacenými o vitaminy a minerály.

I díky svým příchutím se tyto zdravotní produkty prosadily velmi rychle v zámoří, a tak se firma Vivil rozrostla do úctyhodné velikosti.

Na českém a slovenském trhu produkty Vivil výhradně zastupuje společnost Spektral, která je dodává pomocí distributorů do lékárenských sítí po celé České a Slovenské republice. Více informací najdete na www.vivil.cz.

VITAMÍNOVÉ, MULTIVITAMÍNOVÉ, EUKALYPTOVÉ, BYLINKOVÉ, MENTOLOVÉ 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 žádejte ve své lékárně.

www.vivil.cz

Originální produkty zakoupíte pouze v lékárenské síti.





JAK NA RÝMU: SPRÁVNÁ TECHNIKA SMRKÁNÍ, SLANÁ VODA A VITAMINY

Bez kapesníku se v současné době neobejde asi nikdo. Téměř všichni jsme buď po nemoci, v nemoci, nebo už na nás něco leze, a tak bereme lékárny útokem. Víte ale, že tím nejdůležitějším je správná technika smrkání?

Text: Michaela Čeněšová, foto: archiv redakce

HISTORIE KAPESNÍKU

Jakmile vás popadne rýma, není kapesníků nikdy dost. Ostatně kapesníky používali již staří Římané, ve středověku pak byly oblíbené jemné vyšívané kapesníčky, které více než praktickým kouskem byly módním doplňkem, jehož darováním žena vyjevila svou náklonnost muži. Během 18. století, kdy se velké oblíbené těšil šňupací tabák, se kapesník přesunul z viditelného místa na oděvu hluboko do kapsy a dostal funkci, kterou má dodnes. V dnešní době jsou pak nejpoužívanější jednorázové papírové kapesníky, které jsou hygieničtější než kapesníky látkové. A protože moderní doba myslí i na zapomnětlivce, vyrábějí se papírové kapesníky, které se v pračce nerozloží na drobků co nejdou sundat z oblečení, ale zůstanou vcelku.

Rýma se projevuje pocitem plného nosu, který brání dýchání, kýcháním a vodnatým až hnisavým výtokem, kvůli kterému můžeme dočasně ztratit také čich. Často se také dostavuje bolest hlavy, pálení očí a citlivost na světlo, ale i zvýšená teplota. Rýmu ale může způsobit také alergická reakce, pak hovoříme například o senné rýmě.

A jak je to s léčbou rýmy? Říká se, že neléčená trvá sedm dní a léčená týden, ale není to tak úplně pravda. Přeci jen, pokud se na léčbu zaměříte, můžete zmírnit průběh onemocnění, zkrátit dobu trvání a zabránit případným následným komplikacím.

Smrkat, nebo nesmrkat?

V dětství nám rodiče vždycky říkali, že máme smrkat co nejvíc, aby se nám to nevrazilo do uší nebo do dutin. Jenže příliš horlivé smrkání může naopak uškodit. Máte-li ucpaný nos, nemohou za to hleny, ale oteklá nosní sliznice a z té nevysmrkáte nic, ani kdybyste se snažili sebevíc. Naopak si zvýšíte tlak na nosohltan, vzduch,

který se snažíte vyfouknout tak bude muset najít jinou cestu ven a s sebou ponese viry a bakterie. Ty se pak dostanou do sluchové trubice a zánět středního ucha je na světě. Na ucpaný nos proto místo s kapesníkem jděte s nosním sprejem nebo napárkou z bylinek a éterických olejů.

Jestliže vás trápí tekoucí rýma a zahlenění, pak to dozajista bez kapesníku nepůjde. V ideálním případě byste měli nechat tekutinu vytékat a jen si utírat nos. Jenže to je v našich končinách společensky nepřijatelné. Jinak jsou na tom ale Japonci, pro které je naopak doslova společenskou sebevraždou smrkání na veřejnosti. Když už se tedy musíte vysmrkat, rozhodně se to naučte dělat správně.

Jak smrkat správně

Jestliže smrkáte špatně, můžete si způsobit nežádoucí tlak v uchu, což může zapříčinit zánět středního ucha, poškození bubínku, popraskání

Rýma

I když si s rýmou jen málokdy děláme velké starosti, není jen nepříjemným problémem, ale infekčním onemocněním, které by se nemělo podceňovat. Infekční rýma je vyvolána viry a bakteriemi, které postihují měkké tkáně a sliznice uvnitř nosu a nosních dutin. Inkubační doba onemocnění, které se přenáší kapénkovou infekcí a osobním kontaktem, je 1–3 dny. K nakažení jsou náchylnější lidé s oslabenou imunitou. Tu může způsobit i obyčejné nachlazení.

žilek v oku a další. Jak to tedy dělat správně? Vždy smrkejte jen jednou nosní dírkou a nesnažte se je zuřivě střídát. Rozhodně neplatí, že čím hlasitěji troubíte, tím lépe si vyprázdníte nos. Spíše smrkejte pomalu a jemně, ideálně až poté, co nos uvolníte za pomoci spreje nebo inhalace. Jestliže vám činí smrknání problémy, zkuste to v předklonu a nechte si pomoci zemskou přitažlivostí.

Bojujte s rýmou

Jednorázové kapesníky: Papírové kapesníky jsou mnohem hygieničtější než klasické látkové, ale jen za předpokladu, že je použijete jednorázově a hned je vyhodíte.

MYJTE SI RUCE: Ať už se vám to zdá jakkoli složité, pokaždé když použijete kapesník nebo kýchnete, měli byste si umýt ruce mýdlem nebo dezinfekčním gelem, abyste si viry a bakterie neroznášeli zpátky, a stejně tak, abyste co nejméně ohrožovali své okolí.

MASÁŽE: Ulevit od potíží vám může masáž. Přiložte ukazováčky ke kořeni nosu, palci si ucpěte dírky, ukazováčky střídavě tlačte na kořen nosu. Opakujte desetkrát.

NAPÁŘKA: Parní lázeň, do které přidejte mátový nebo tea tree éterický olej, uvolní ucpaný nos. Lžíce jedlé sody pak dokáže rozpustit hlen a uvolnit dutiny. Pomoci může také teplá koupel předloktí nebo chodidel a nos uvolňuje také ručník namočený v teplé vodě, který přiložíte na obličej.

NASAĎTE VITAMINY: Posílit imunitu pomáhá vitamin C, který si doprávejte hlavně v podobě ovoce a zeleniny. I když se všude mluví o pomerančích, existují i jiné plody, jež mají obsah vitamínu C ještě vyšší. Patří mezi ně červená a zelená paprika, které mají dokonce třikrát více „céčka“ než pomeranč. Vitaminovou bombou je černý rybíz, šípek, ale i brokolice. Vysokým obsahem se pyšní také papája, jahody, růžičková kapusta nebo ananas.

PIJTE CO NEJVÍCE: Dostatek tekutin je pro boj s infekcí nepostradatelný. Kromě čisté vody, na kterou většina z nás během nemoci nemá vůbec chuť, jsou ideální bylinné čaje, jako je například heřmánkový. Mezi tekutiny pak můžeme zařadit i polévky, zvláště pak kuřecí a slepičí vývar.

SLANÁ VODA: I když je během onemocnění velice důležitý spánek, často nám v něm brání ucpaný nos. Na ten zabírá slaná voda, ať už ve formě spreje, který si můžete zakoupit nebo jednoduše připravit doma, nebo jako výplach, kdy je nutné jednou i druhou nosní dírkou vodu nasát. Jestliže pociťujete pálení a škrábání v krku, slanou vodou, která působí dezinfekčně, si i vykloktejte.

Někdy rýma odezní, jindy se virové onemocnění přehoupne v infekci bakteriální. V takovém případě se změní charakter výtoku z nosu, z vodnatého na hustý, do zelena zbarvený hlen a přidává se teplota i kašel. Nyní je čas navštívit lékaře a začít bojovat mnohem silnějšími zbraněmi. □

DRUHY RÝMY

Rýma může být způsobena viry, bakteriemi nebo alergiemi a každá se liší svými projevy, průběhem i léčbou.

Vazomatická rýma:

Jedná se o onemocnění, které je výjimečné tím, že není způsobeno viry ani bakteriemi, ale například náhlou změnou teploty. Může ji mít na svědomí zimní dovolená v exotických destinacích, klimatizace, ale také konzumace pálivých jídel. Její nástup je rychlý a rychle také odeznívá.

Vodnatá rýma:

Počáteční stádium onemocnění, kdy se z nosu stává doslova vodovodní kohoutek bez těsnění. Často přechází vodnatá rýma v nepříjemnější hlenohnisavou.

Zastydlá rýma:

Jedná se o zánět vedlejších dutin a člověk při ní nemůže pořádně dýchat ani smrkat. Doprovází ji bolest hlavy a tlak v dutinách, ve kterých může vzniknout bakteriální infekce, kterou je nutné léčit antibiotiky.

Hnisavá rýma:

Jedná se o další stádium rýmy, během něž je obtížné vysmrkávat hutné hleny. Je proto zapotřebí je ředit slanou vodou nebo nosními spreji. S těmi buďte ale opatrní, protože jejich dlouhodobé používání může sliznici naopak poškodit nebo i způsobit závislost.



Hydratační návlky na lokty

Gelové návlky na lokty s přírodními oleji. Stačí 30 minut 2–3x týdně pro krásné paže, které budete chtít ukázat, www.zdravibezchemie.cz.



Kartáček s umělou inteligencí

Oral-B Genius X pomocí Bluetooth během čištění zubů zaznamenává místa v ústech, kterým jste nevěnovali dostatečnou pozornost, www.oralb.cz.



Zhubněte bez vedlejších účinků

CLA patří mezi spalovače poslední generace, které fungují s žádnými nebo minimálními vedlejšími efekty. Chrom omezuje chuť na sladké, **od 125 Kč, www.greenfood.eu**.



RegeMin pro krásné vlasy

Obsahuje důležité vitamíny, minerály a Methionin pro každodenní užívání. Podporuje normální stav pokožky, vlasů a nehtů, **od 160 Kč, www.greenfood.eu**.



Suwoda – Stop nachlazení

10 sáčků čaje se směsí Peyawa podporuje imunitu. Ajurvédští lékaři doporučují jeho pití pro udržení zdraví a prevenci, **55 Kč, www.zdravizesrilanky.cz**.



Digitální únava očí?

Kontaktní čočky Bausch + Lomb Ultra jsou přímo vyvinuté jako prevence při digitální únavě očí. Zajistí vám až 16 hodin pohodlného nošení, **od 569 Kč, www.alensa.cz**.

Pouta, která
DUSÍ

*Muži se sklony k despotismu
si dokážou neomylně
vytipovat bojácné typy ženy.*

Foto: anahin redakce



KLINIKA PLASTICKÉ CHIRURGIE

ZASLOUŽÍM SI
NEJLEPŠÍ

OBLIČEJ

PRSA

BŘICHO

NOHY

B

O

D

Y

- 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



Text: Sára Klemová, foto: archiv redakce

Vyznejte LÁSKU originálně

Chcete svému partnerovi přichystat ke sv. Valentýnu netradiční překvapení, které se obejde bez obvyklých srdíček, sladkostí nebo klasické romantické večere? Udělejte si chvíli jen pro sebe a dopřejte si vzájemné rozmazlování.

Ideální příležitostí je velepříjemný masážní obřad, který vás oba dovede na vrchol blaha. A když obřad, pak se vším všudy: se slavnostním nástupem, sváteční atmosférou, vyvrcholením a sladkou tečkou nakonec.

Aby byla romantika dokonalá, nepodceňujte přípravu. Vyberte vhodnou hudbu, která vás nebude rušit, zásobte se svíčkami, dobrým vínem nebo sektem, proměňte koupelnu a ložnici ve skutečné obřadní místo, nahřejte měkké osušky a vsadte na příjemnou aromaterapeutickou tělovou kosmetiku. Vybírejte z vůní, které máte oba rádi. Dáváte přednost osvěžujícím



vůním, které vás povzbudí, nebo sladším odstínům, které vás příjemně zklidní a uvolní? Vyzkoušejte produkty z aromaterapeutické kosmetiky – oleje, krémy a sprchové gely.

Hýčkejte své smysly

Začněte svůj obřad horkou koupelí provoněnou některou z těchto esencí. Napěňte přírodní mořskou houbu a začněte partnera pomalu krouživými pohyby mydlit na horní polovině zad. Začněte od krku a sjíždějte na ramena a paže. Nebojte se přitlačit. Přidejte tahy od ramen až dolů na hýždě. Poté můžete přejít na druhou stranu. Zvedněte partnerovi lehce bradu a začněte houbou plnou pěny sjíždět po krku na hrudník a paže. Na závěr přidejte i tahy od dekoltu až pod pupík. Tímto jste energii horní poloviny soustředila do středu těla. Stejně postupujte i u nohou. Mydlete partnerovo tělo od kotníku přes kolena až na stehna.

Prozkoumávejte se

Pokud nápor erotických výbojů ustojíte, přesuňte se do ložnice a pokračujte v masáži, tentokrát s pomocí masážních olejů. Rozehřejte kapku v dlaních. Jemně zabořte prsty rukou do svalů, každou z jedné strany páteře. Pomalu jeďte nahoru ke krku. Tam ruce roz-

dělte a po ramenech a bocích sjeďte zpět. Při návratu vjeďte prsty i trošku pod trup partnera a táhněte lehce směrem nahoru. Několikrát zopakujte i pomocí palců. Zastavte na zadečku u křížové kosti – v těchto místech máme dvě malé prohlubně. Položte mezi ně pravou a levou ruku křížem, jemně zvyšujte tlak, až se o dlaně opřete celou vahou. Pomalu uvolňujte a několikrát zopakujte. Poté položte v této oblasti ruce vedle sebe a pomalu sjíždějte každou rukou na jednu stranu. Prsty se vám dostanou na boky, trošku pod pánev – táhněte je směrem dolů a vyjeďte pak odspodu přes hýždě do původní pozice. Několikrát tento tah zopakujte.

Můžete pokračovat masáží prstů u nohou, rukou, hrudníku a břicha. Pokud by vás zajímaly i tyto oblasti a chtěla byste je blíže poznat, doporučujeme vám stránky www.zlatefluidum.cz. Můžete navštívit i speciální minikurz pro páry. Dotkněte se jeden druhého v pražském salonu Fluidum d'Or. „Po absolvování dvouapůlhodinového kurzu se pro vás stane masáž v domácím prostředí skvělou zábavou,“ doporučuje terapeutka Adéla Ručková.

I když možná nejste vyznavačkou amerického svátku všech zamilovaných, snad jste si pro sebe našla zajímavý tip, jak okořenit jakýkoli den v roce strávený s vaším partnerem. □

FUNGUJE TO!

Díky kurzu angličtiny v St. Giles Brighton jsem konečně začala mluvit anglicky INTACT nabízí speciální slevy na kurzy v St. Giles

**SLEVA AŽ 30%
NA KURZY PRO DOSPĚLÉ**
ST. GILES LONDÝN, CAMBRIDGE,
BRIGHTON, EASTBOURNE
NEW YORK, VANCOUVER

INTACT jazykové kurzy v zahraničí

www.intact.cz

 TEL:
800 555 700
29 LET
TRADICE

13
JAZYKŮ

40
ZEMÍ



Rande

SVOBODNÉ MATKY

I po třicítce se závazkem na krku za vámi přijede princ na bílém koni. Skutečnost, že máte dítě, vás nezavazuje možnosti užít si romantické schůzky a najít si nového partnera.

Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

Nedokážete si představit, že byste jako svobodná matka mohla mít ještě někdy rande. Opustil vás životní partner a vy jste zůstala s dítětem sama. Vize vašeho partnerského a v podstatě i společenského života se nyní smrskla na školní besídky a rychlou kávu s kamarádkou. Přitom tajně sníte o vztahu s partnerem co nejvíce podobným vám samotné, o někom, s kým byste měla shodné skoro všechny zájmy a kdo by měl rád vaše dítě. S va-

šimi nároky na zajímavý fyzický vzhled a společné názory to sice nebudete mít úplně jednoduché, ale i takový pan Božský existuje.

Zbytečná zoufalost

Přiznejme si, že možnosti svobodných matek jsou poměrně omezené. Na pískovišti flirtovat není s kým, a i když se tu sem tam vyskytne nějaký tatínek, máte mizivou šanci, že bude nezadaný. Vyrazit s kamarádkou do baru taky moc nemůžete, protože babička by sice vnouče pohlídala, ale jakmile

se v noci probudí a chce mámu, hned volá, ať přijedete co nejrychleji domů. Kromě toho je většina vašich kamarádek ve stadiu kojení a setkáváte se leda tak na odpoledním posezení u latté a sušenek. Přesto se mějte na pozoru a mějte oči všude, vaše první rande svobodné matky se odehraje ve správný čas na správném místě.

Nečekané vzplanutí

Jednu mou známou opustil přítel, když jejich dceři byly 3 roky. Říkala si, že je statečná ženská, má svou hrdost a nejkrásnější dcerku na světě a že chlapa už k životu nepotřebuje. Po nějaké době se jí to však rozleželo v hlavě. Má přece nárok na lásku jako každá jiná a její dcera si zaslouží prima tátu, když ten její vlastní o ni nejvíce zájem. Jako první ji napadl inzerát. Svobodná maminka hledá... Koho vlastně hledá? Nejlépe rozvedeného tatínka, že. Nečekaně odepsalo několik mužů, takže si postupně dala čtyři rande naslepo. Na základě získaných zkušeností dnes ale ví, že přes seznamku už tátu hledat nebude. Nakonec nechala všemu volný průběh, na chlapy nemyslela a ejhle – pana Božského stejně potkala. A kupodivu v supermarketu u dětských výživ. Dali se tak nějak spontánně do řeči a po nákupu zašli do kavárny.

Co na rande a po něm

1. V žádném případě nic nepředstírejte ani nezatajujte. Relativně častou chybou, kterou svobodné matky

dělají, je předstírání neexistence závazků. I přes emancipaci a pokrok stále panuje vztě předsvědčení, že by se matka měla věnovat téměř výhradně svému dítěti. Randící maminka tak může mít pocit, že pokud přizná svůj stav, přiznává zároveň i své selhání. Bojí se, že případný partner se bude domnívat, že by byla špatnou matkou jeho dítěte.

2. Ačkoli na klasické schůzce je zvedání mobilních telefonů zcela zapovězené, pro rodiče to neplatí. Vy musíte mít telefon v pohotovosti a být připravená ho kdykoli zvednout. Samozřejmě však pouze v případech, kdy se jedná o vaše dítě, nikoli o vaši matku, která si touží porozprávět o tom, jak se jí povedl výborný koláč. Stejně tak se domluvte se svým potomkem a jeho dozorem, že vám nebudou volat na schůzku, pokud se nebude jednat o nějakou opravdu důležitou věc.

3. Ještě než dojde k samotnému setkání, je vhodné obě strany alespoň trochu připravit. Pověďte dítěti o svém novém muži, řekněte mu, jaký je, co má rád, popřípadě o jeho vlastním dítěti. Vaše ratolest tak bude mít možnost udělat si obrázek a celou situaci bude moci lépe vstřebat. Nebude tak mít pocit, že s novým partnerem přichází nebezpečí a že ho maminka přestane mít ráda.

4. Co se protějšku týče, i pro něj je dobré dozvědět se něco o va-

ších dětech. Pokud má váš syn například rád fotbal nebo vaše dcera ráda maluje, partner se může inspirovat jejich zájmy a koupit jim milý dárek v podobě pastelek nebo fotbalového míče. Alespoň tak zmizí počáteční nervozita a partner s potomky najde společné téma. A je velmi rozumné, aby první setkání proběhlo spíše na neutrálním místě, třeba v zoo. Děti tak nebudou cítit tak velké napětí, jako když matka přivede neznámého muže rovnou do jejich teritoria.

*Na pískovišti
flirtovat není s kým,
a i když se tu sem
tam vyskytne nějaký
tatínek, máte
mizivou šanci, že
bude nezadaný.*

5. Pokud jste jako svobodná matka po otcí vašeho dítěte ještě s nikým dalším nebyla, je velmi pravděpodobné, že celkové sžití s novým partnerem může chvíli trvat. Proto netlačte na pilu a jednoduše vnímejte, jak probíhá vzájemná komunikace vašeho partnera s dítětem, popřípadě ještě vašeho dítěte s jeho ratolestí, a zda se vy v tom celém cítíte příjemně. Pokud je vám fajn, prožíváte radostné okamžiky a vaše děti jsou spokojené, pak jste na dobré cestě k pěknému harmonickému vztahu.

Na i po prvním rande ne

1. Nedopusťte, abyste celou dobu vedli konverzaci jenom o dětech. Rande je o vás dvou, musíte se něco dozvědět jeden o druhém. Tím hůř, když se začnete předhánět, čím dítě je šikovnější. Vytahovačné řeči o tom, že jeho holčička je o rok a půl mladší a už umí poslouchat, zatímco vaše dcera bez vás vydrží maximálně hodinu, patří do dětského koutku, a ne k romantické večeři.

2. Nevodte na rande své děti. Nejenže nejspíš dopadnete jak v bodě číslo 1, ale navíc budete muset neustále věnovat pozornost svým capartům, kteří se každou chvíli začnou přetahovat o přístroje.

3. Vyhněte se mužům, kteří na prvním rande pomlouvají svou exmanželku a snaží se vás předsvědčit, že se o svou ratolest dokážou postarat mnohem lépe než ona. Nejste sociálka, abyste to posoudila, a navíc jste se ten večer nesešli za účelem psychologické analýzy jeho ex.

4. Když si dáváte dostaveníčko s rozvedeným tatínkem, máte za to, že bude mít tak jedno dítě. Pokud se z něho ale vyklube otec dvou a více ratolestí, z toho každé s jinou ženou, a představíte si ty alimenty, nenaplní vás to nadšením. Nehleďte na to, že chyba bude pravděpodobně v jeho charakteru. Tak radši ruce pryč. □

FACTORYPRO

OD
590 Kč
MĚSÍČNĚ

U NÁS NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ ZMĚNÍŠ V REALITU.

KDE NÁS NAJDETE?

**POBOČKA SMÍCHOV NA ADRESE
SMÍCHOVSKÉ NÁDRAŽÍ 762/32**
**POBOČKA HRADČANSKÁ NA ADRESE
MILADY HORÁKOVÉ 115/107**

OTEVÍRACÍ DOBA:

PONDĚLÍ – PÁTEK
6:00 – 22:00SOBOTA, NEDĚLE, SVÁTKY
8:00 – 21:30

ZAREGISTRUJ SE NA **FACTORYPRO.CZ**
A STAŇ SE SOUČÁSTÍ **NAŠEHO KLUBU!**

POBOČKY
SMÍCHOVSKÉ NÁDRAŽÍ
HRADČANSKÁ



SEX „POD Vlivem“

Alkohol uvolňuje zábrany, bourá hranice a sblíží i ty, kteří si normálně až tolik nerozumějí. Mnohým se pak pod jeho vlivem podaří nejedna milostná příhoda! Jenže po bouřlivé noci přichází náročné ráno a s ním otázka: jak se s tím vypořádat?

Text: Jana Použňáková, foto: archiv redakce

Mejdany, oslavy, párty, ale i večer prosezený původně o samotě v baru, to všechno může mít pro váš milostný život fatální následky. Alkohol má totiž několik zvláštních „schopností“. Zásadně mění optiku (takže se vám najednou líbí i ti, na které byste se jinak ani nepodívala), kradе zábrany (jež by vás jinak nepřivedly jen tak do něčí postele) a dokáže přichystat tak silnou kocovinu (často především morální), až to hezké není. Přesto se to mini-

málně jednou za život stane asi každému – popijete, pobavíte se, skončíte v posteli s někým, s kým byste neměla, a po rozednění řešíte celý kolotoč otázek: proč, proč s ním a co si počnete teď?

Kamarádi? Už ne!

Existují zhruba tři kategorie, s nimiž si můžete užít „pod vlivem“. Tou první jsou kamarádi, v jejichž případě by vás ani ve snu nenapadlo, že byste spolu mohli skončit v posteli, protože jsou tak blízcí, že se to jednoduše nehodí. Jenže člověk miní, alkohol mění! „Přesně takhle jsem přišla o dlouholetého kamaráda. Asi před rokem se u mě zastavil poté, co se se mnou rozešel tehdejší kluk. Brečela jsem mu na rameni, nadávala s ním na chlapce, on si to nebral osobně a až zázračně trpělivě mě utěšoval. Jenže jsme u toho pili a najednou jsme se líbali, najednou jsme byli na podlaze nazí a najednou bylo ráno a my nevěděli, co si říct. Jen nikdy nezapomenu na ten prázdný pohled, kterým se na mě při odchodu díval. Netuším, kdo dal impuls, kdo koho do té postele dostal, ale vím, že nás to připravilo o dlouhodobé přátelství, už nikdy jsme spolu o tom nedokázali mluvit a nakonec naše přátelství vysumělo do ztracena,“ vypráví osmadvacetiletá Karolína, majitelka masážního studia.

Pracovní známosti

Druhou rizikovou kategorií nečekaných milenců pak tvoří letmí známí a kolegové z práce. Stačí jeden povedený firemní večírek a máte na potíže zaděláno. A budou větší v případě, že jste „pod vlivem“ podlehla šéfovi, a úplně největší, když si to nečekaně

„rozdáte“ se svým podřízeným! I to se bohužel stává, stejně jako dvaatřicetileté manažerce Lucii. „Obvykle nepiju, hodně dbám na zdravý životní styl, nicméně vloni po letních prázdninách se nám ve firmě povedl opravdu dobrý obchod a bylo třeba to oslavit. Nejprve to byla jedna sklenička na přípitek, pak druhá, abych si přitukla se všemi spolupracovníky. A už to jelo. Tančilo se, zpívalo, tykala jsem si se všemi, s nimiž jsem si během normálního pracovního dne vykala. Nejvíce jsem se bavila s nejmladším členem našeho obchodního týmu. Zdál se mi tak vtipný! Když jsem se ovšem vedle něj ráno probudila, už jsem se vůbec nesmála. Nebýt jeho velké diskretnosti, kterou vůbec nepovažuji za samozřejmost, přišla bych o práci. Věřte, že si uvědomuju, jaké jsem v tomhle měla štěstí. Ta trocha studu, kterou v jeho přítomnosti stále cítím, je pro mě varováním: už nikdy víc!“ svěřuje se Lucie.

Milý neznámý...

Třetí kategorií milenců nalezených pod vlivem jsou muži naprosto neznámí. Ti, které potkáte v baru, kde marně čekáte na kamarádku nebo kde chcete být skutečně sama. Potřebujete si vyčistit hlavu, chvíli nemluvit, vychutnat si drink, uzavřít náročný den. Kdepak, tohle nedělají jen chlapi! My možná jen nechodíme tak často do baru, ale vybíráme si kavárny, vinárny, restaurace. Ale tam všude jsou muži, lovci osamělých žen, jimž vaše popíjení může usnadnit práci. Zvlášť když při tom nevyžadujete dvakrát šťastně, protože smutná žena? To je přece snadná kořist... A tak se může snadno stát, že i po takovém docela

nevinném posezení „o samotě“ skončíte v posteli s někým, s kým byste neměla už proto, že ho vůbec neznáte!

Náročné rozřešení

Jakkoli se vám samotná noc v nečekané společnosti může líbit, jednou se rozedná a vy budete řešit otázku: jak se teď zachovat? Nebude to jednoduché ani v jednom z případů. Jak jste si mohla přecíst, Karolína kvůli jediné noci „pod vlivem“ přišla o dlouholeté přátelství. Pro mnohé kamarády je totiž taková situace nesmírně složitá – byla překročena určitá tenká hranice intimity, jeden z vás mohl být ještě nedej bože zadaný, jeden z vás může také po té jediné noci čekat víc, rozvinutí přátelství ve vztah, může se vám to opravdu nemile zamotat. Jen málokterí kamarádi se přes to dokážou přenést, ačkoli se říká, že skutečné přátelství mezi mužem a ženou může vzniknout právě až po sexu, až povolí to skryté napětí mezi pohlavími... Ve skutečnosti jen málo aférek s kamarády pokračuje přátelstvím, to spíše končí. Pokud se vám to přihodilo a chcete ztrátě blízkého přítele zabránit, musíte udělat jediné: odlehčit situaci, ujistit jeden druhého o tom, že to prostě byla „nehoda“, a jít dál. Sem tam o tom můžete zavtipkovat, ale ani jednoho z vás takové vtípky nesmí zabolet. Prostě buďte fěr.

Další kroky

Příběh Lucie pro změnu dokresluje, proč se nevyplatí podlehnout vábení alkoholu a kolegů. Že ona měla štěstí na taktního člověka, neznamená, že by se takové štěstí mělo dotknout i vás. Daleko častěji-

mi následky jsou posměšky ze strany kolektivu – kolegů i podřízených, jimž dotyčný kolega prostě „musel“ vyprávět, co ho s vámi potkalo. Kupodivu, tohle dělávají častěji skutečně muži, my si hořkosladká tajemství necháváme pro sebe. Že by byl tedy bezpečnější románek s kolegyní? Ehm, to byl vtip! Méně vtipné vám už ale bude připadat, až si kvůli alkoholovému románku zaděláte na ztrátu zaměstnání, nejen respektu. To pak bude přímo kolosální průsvih. Takže pravidlo zní: ani jeden nikomu ani muk. Pro jistotu si proto najděte argument, který ho umlčí (i kdyby to snad mělo být lehké vydírání...). A ráno se rozejděte až poté, co si vyjasníte určitá pravidla další komunikace a profesního fungování!

Příliš velké riziko

Kromě ztráty přátelství, respektu, místa můžete po jedné noci ztratit také zdraví. Proto, ať sbalíte kamaráda, nebo podlehnete vábení cizince, který vás bude nalévat šampaňským, myslíte na svoji bezpečnost. Kondomy, prosím, to je vynález, jenž vám ušetří ne jednu vrásku. A pokud vás snad pohoršuje, že se o nich byt jen zmiňujeme, vezte, že průzkumy ukazují, že použití této mechanické ochrany je samozřejmostí ani ne pro polovinu dospělé populace, což je tristní výsledek! Její použití by pro vás mělo být o to větší samozřejmostí, o to více, pokud patříte k těm, jimž se říká „zadaní“,

protože takové náhodné historky se bohužel nevyhýbají ani těm šťastně vdaným a ženatým (nezapomínejte, že k nim dojde pod vlivem alkoholu!). Zadaní si pak musí vyřešit otázku nevěry, již se tou nečekanou nocí dopustí. Výčitky jsou takřka jisté, slzy, trápení, smutek také. Přesto všechno by bylo čiré šílenství přijít a přiznat se k takovému přešlapu. Nebo se zbláznit a najednou se doma začít extrémně snažit

a obětovat z pocitu provinění. Změny ve vašem chování by mohly být nápadné a vést k otázkám, jež byste nechtěla slyšet ani zodpovědět! Ideální je vybrat si velmi důvěrnou kamarádku nebo naopak neznámého psychologa a vypovídat se z toho. Nic víc...

Nenaplněná očekávání

„Mně se po jedné takové noci strávené se sousedem zase stalo, že se zamiloval. Nadbíhal mi, nechával za dveřmi kytice a dárky a nechápal, že to bylo jen na jednu noc a jen proto, že jsme se opili u něj na večírku!“ upozorňuje na další potenciální trápení třicetiletá hudebnice Markéta. Bohužel se může stát i to, že se po sexu „pod vlivem“ probudíte s pocity zamilovanosti vy. A nebude to o nic jednodušší situace. Vaše první myšlenka takové ráno by totiž měla být: stalo se, je třeba jít dál. Nic nečekat, nedělat scény, přejít tu překvapivou chybu. Jen tak vám nepokazí zbytek života (ani jeho nejmenší část)... □

*Kromě ztráty
přátelství
a respektu
můžete po jedné
noci ztratit také
zdraví. Proto
myslete na svoji
bezpečnost.*

KURZY A AKCE s časopisem

RITUALS

CESTA ŽIVOTEM



Kurzy 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. rekonektivní terapií, 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.



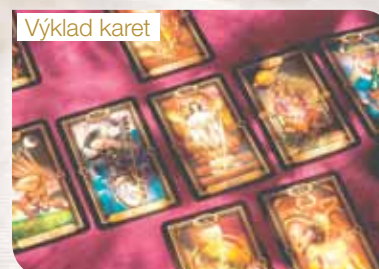
Kurzy meditace



Rekonektivní 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

Vězenkyně LÁSKY

Jeho láska je širá jako lány s obilím. Ba co víc! Ještě nikdy vás nikdo nemiloval tolik jako on. Myslí to s vámi jenom dobře a vám je jeho starostlivost a péče příjemná. Jenže pak se v té bezbřehé touze začnete topit...

Která z nás by ho nechtěla. Chlapa, kterému není jedno, dokáže se postarat. Chlapa, kterému není zatěžko říkat, že vás miluje a že jste pro něj to první a poslední na světě. Ideál? Možná. Ale jen pokud se z pohádkového snu o dokonalé love story nezačnete probouzet s modřinami.

Katka už se probudila, i když ne s fyzickými šrámy, ale „jen“ s těmi na duši. Přestože nejsou na první pohled tolik patrné, hojí se možná o to pomaleji... „Když se podívám zpátky, nedokážu pochopit, jak se to vůbec stalo. Vysokou jsem dokončila s červeným diplomem,

teď si nevěřím ani na to, abych dělala vedoucí v trafice,“ posmutněle se usmívá devěťadvacetiletá máma dvou dětí. Její vztah se stejně starým Petrem přitom začal idylicky.

Rybka v síti

Po rozchodu s klukem, který jí zahýbal a bylo mu ukradené, že ke konci měsíce se Katka pravidelně odbývá suchými rohlíky, protože jinak by jí nezbylo na nájem, byl Petr, ihned plánující společnou budoucnost, balzám pro duši. „O všechno se zajímal, všímal si, co potřebuju, a když se v domě stala havárie, nebylo mu zatěžko otočit auto a přijet pro mě

Text: Zuzana Hladová, foto: archív redakce

80 kilometrů, jen aby mě odvezl k sobě a já nese-děla v promrzlé garsonce,“ vzpomíná Katka na to hezké. Brzy spolu začali žít a Katka byla šťastná jako nikdy předtím. Dokonce tak, že přehlížela určité varovné signály. „Chtěl, abychom spolu trávili co nejvíce času, ale na tom mi nepřišlo nic špatného. Nezakazoval mi kamarádky, jen mi rozmlouval, jestli jsou pro mě opravdu ty pravé. Uznala jsem, že má v ledasčem pravdu, takže postupně naše kontakty řídly. Nechtěl, abych si dělala řidičák, protože mě všude, kam budu potřebovat, přece odveze. Nechtěl, abych hned po státnicích nastoupila do práce, protože plánujeme miminko a stejně půjdu na mateřskou. Sehnal výhodně byt sto pa-desát kilometrů od nás, a i když se mi moc stěho-vat do cizího města nechtělo, souhlasila jsem, že to bude pro nás lepší...“ Výčet Katčiných ústup-ků, kterými pozvolna začala její

cesta k závislosti na partnerovi a nesvobodě, by zabral ještě mi-nimálně dvě stránky.

Když přišly na svět děti, Petr přitvrdil. Katka stále častěji slyšela, jak je hloupá a nesamostat-ná, určoval, co kdy bude dělat a co nebude dělat vůbec, dokonce řídil i to, co a kdy bude Katka jíst nebo jaký časopis smí číst. „Po-řád opakoval, že bez něj bych dávno umřela hladu a skončila někde ve škarpě. Vyžadoval, abych mu dávala najevo vděčnost, děkovala mu, že se o nás s dětmi stará. Nepřál si, abych kamkoli chodila sama, hlídal můj časový harmonogram. Tak třeba na nákup v potravinách mi vymezil dvacet minut, a když jsem to nestihla, zavolal děti a před nimi na mě křičel: ‚Podívejte se, jak máte neschopnou matku, nedokáže ani nakoupit. To zvládá i sou-sedka, která se vyučila u krav, ale vaše matka to nezvládne ani s vysokou.‘ Bylo to neuvěřitelné ponižující.“

Po osmi letech soužití s Petrem vyměnila vlastní úsudek za jeho přání, naučila se podvolovat, jen aby doma byl klid.

Milostná pouta, která dusí

Co to v nás ženách je, že se necháme tak lehce zavřít do klece, která se zprvu tváří jako šťastný domov, ale nakonec se změní ve vězení? Podle psychologů to vůbec nesouvisí se vzděláním ani

s inteligencí. Život s takto zpočátku starostli-vým, pečlivým a na vaše blaho dbajícím mužem může lákat. A hodně. Zvlášť pokud máte za se-bou nějaký nepovedený vztah, v němž na vás ten druhý kašlal, všechno nechával na vás nebo pocházíte z disharmonické rodiny a máte pošra-mocené sebevědomí. „Dá se říct, že submisivní ženy si vybírají spíše dominantní, vůdčí partne-ry. A muži se sklony k despotismu si dokážou takřka neomylně vytipovat poddajné, spíše bo-jácné typy ženy, s nimiž se jim bude manipu-lovat mnohem snáze než s dynamickými sebe-vědomými ženami,“ popisuje psycholožka Dana Králová. Despota ovšem má své kouzlo. Dá vám pocit bezpečí a jistoty. A že je to bezpečí a jis-tota jen zdánlivá, dokáže mistrně skrývat tak dlouho, než vás dostane tam, kde vás chce mít.

Předělat vás k obrazu svému totiž považuje muž-vladař za výzvu. Ba přímo za své ži-votní poslání.

„Despotičtí muži umějí skvěle manipulovat a vzbudit zdání, že vše, co dělají, dělají pro vás a vaše nejvyšší blaho. Třeba i to, že vás zamknou v koupelně, abyste nemohla s kamarádkami na kafe, spálí

vám v kamnech šaty připravené na firemní ve-čírek nebo vám ‚pro vaše dobro‘ nafackují, když nechcete chápat jejich argumenty,“ líčí psycho-ložka Dana Králová postřehy ze své praxe, v níž se často zabývá ženami, které se snaží z područí tyranského partnera vymanit.

Přistříhnout křídélka

Takový manipulátor ve vás dokáže skvěle na-vodit pocit viny a vše překroutit tak, abyste se jako ta špatná, křivdící a nechápající cítila vy. „Naoko mi Standa všechno povoluje, ale vždycky si najde něco, abych nemohla jít někam s holka-mi, třeba na poslední chvíli onemocnění. Tvrdí, že je mu hrozně špatně, a když přesto odejdu, volá mi, kdy už se vrátím, protože se mu přitíži-lo, a pak mě zahrne výčitkami. A mně je to líto, takže příště už raději nikam nejdu,“ popisuje tři-advacetiletá Věra. Jsou spolu rok a zatím jeho chování víceméně omlouvá. Nechce si připustit, že s ní její partner vypočítavě manipuluje.

Ale podobný přístup se dá omlouvat i několik dese-tiletí. „Většinou, když si to ta žena uvědomí, už nemá sílu ani chuť to měnit. Je jí kolem padesáti, děti jsou odrostlé a jí se nechce měnit celý svůj život a začínat znovu od nuly. Unikněte z takového vztahu dřív, než budete mít potomky a společný majetek, pak se vám budou zpřetrhávat vazby mnohem složitěji,“ varuje psycholožka Králová. Zkrátka čím dřív odejdete, tím víc bolesti a slz si ušetříte.

„Přistřihávání křidélek“ může mít mnoho podob. Například Monice přítel všemožně rozmlouval, aby si koupila vlastní auto. „Prý jsou to zbytečně vyho-zené peníze, když má auto on. Všude mě oddaně vozil a mně se to líbilo, než mi došlo, že mu jde jen o to, aby mě měl pod kontrolou a věděl, kde a s kým se scházím.“

Vztah s emocionálně nevyzrálým, manipulativním, narušeným partnerem nikdy nemá dobré vyhlídky. „Despotičtí muži jsou ve skutečnosti nejistí, vystraše-ní slaboši, kteří jsou ve svém nitru zaplaveni komple-xy méněcennosti. Ty si bohužel vybíjejí na slabším, závislém jedinci – na vás, na své partnerce. Vyjedná-vat nebo prosit o nápravu takového muže většinou nemá žádný smysl. Zlepšení, pokud k nějakému vů-bec dojde, nemá dlouhého trvání. Despota se vydrží chovat slušně pár týdnů a pak znovu udeří, častokrát ještě silněji. A výjimkou není ani fyzické násilí, bití, hrubé urážky. Jediným řešením je odejít,“ upozorňu-je psycholožka.

Přesto se tomu zdráháme uvěřit, dáváme druhé až desáté šance, necháme se odprosit a znovu doufáme...

Katka z úvodu našeho článku se nakonec po osmi letech dokázala osvobodit. Vše jí „docvaklo“ v okamžiku, kdy Petr doprovodil další ze svých nekonečných výlevů na téma Katka a její neschopnost cloumáním za její ruku a rameno. „Zaryl mi do paže prsty tak silně, že mi na ni otiskl celých pět prstů a modřiny mi zůstaly tři týdny. Otřásl to mnou, ale až pár dní na to se stalo něco, co mi konečně otevřelo oči. Petr odjel se zbožím do Rakouska a zdržel se déle, než pů-vodně měl. Naskytly se mi tři hodiny nečekané svo-body, kdy jsem si mohla jen tak sednout a koukat se v televizi, na co jsem chtěla. To se mi nestalo asi pět let. Na jednom kanálu dávali starý film s Julii Roberts, který jsem ještě neviděla. Prožívá v Nocích s nepřítelem dost podobné věci jako já a její muž ji pak mlátí a málem zabije. A mně došlo, že můj vztah s Petrem je stále horší a napjatější a že se mi reálné může stát to, co jí.“ □

ODHALTE TYRANA VČAS

Umějí být velmi milí a své pra-vé úmysly dokonale kamuflovat. Přesto se despotičtí muži vyznačují určitým typem shodného chování, které se dá rozpoznat již v prvních měsících vztahu. Odhalte bu-doucího despota včas a nedejte mu šanci, aby vás vmanipuloval do podřízené role!

- Před lidmi se k vám chová starostlivě, mile, nedá se mu nic vytknout. Doma je jeho tvář jiná, uráží vás, zesměšňuje...
- Když se proti jeho chování ohradíte, dokáže vše otočit proti vám. Špatně jste ho pochopila, chyba je na vaší straně, vzbudí ve vás pocit viny. Nakonec se mu ještě omluvíte.
- Slovně nebo i fyzicky na vás útočí.
- Bagatelizuje vaše názory, považuje je za méně důležité, než jsou ty jeho. Jeho argument má vždy větší sílu.
- Nepřízná pravdu, nezdráhá se lhát, fakta obrací podle toho, jak se mu to hodí.
- Umí ze sebe udělat oběť, vyčítá, chce vzbudit soucit.
- Je žárlivý, snaží se získat kontrolu nad vámi, vašim volným časem, omezuje vaše kontakty s přáteli i blízkými, chce ovládat váš denní program minutu po minutě.
- Má majetnické, egocentrické sklony. Na-plno se projeví jeho povaha v okamžiku, kdy vás spojí nějaký závazek – společné bydlení, úvěr, podnikání, manželství, děti...

Poznáváte v některém z popisů svého part-nera? Pokud je to trefa do černého, byť v jed-nom či dvou bodech, doporučují psycholo-gové rozchod. Jestliže máte strach, že situaci nedokážete zvládnout sama, neváhejte a obraťte se na některou z organizací, které ženám v těchto případech nabízejí bezplatně pomoc, např. Občanské sdružení Rosa, Bílý kruh bezpečí nebo na Linku důvěry Riaps.

Inspirace

SEXY ČTYŘICET
Sofie

Cestujte STYLOVĚ

*Vydejte se s námi
na ta nejzajímavější
místa Evropy.*



Dovolenkování.cz

Cesta na bělostnou pláž nemusí být až tak složitá a dlouhá. Ani chytání bronzu v zimě není nepřekonatelný problém. Vyberte si z desítek destinací, tisícovek hotelů a nepřeberného množství úžasných pláží po celém světě na úžasných stránkách www.dovolenkovani.cz! Jsme na trhu již devátým rokem, tak pojďte společně s námi vybrat tu nejkrásnější pláž a nejlepší hotel pro Vás! S námi se nemůžete zmylit.

www.dovolenkovani.cz

7 nejkrásnějších KNIHOVEN, kde můžete v klidu snít

Na knihovnách je něco magického... Tiché chrámy poznání, kde může člověk ztratit pojem o čase, studovat, meditovat nebo jen relaxovat a snít v klidném prostředí. Kromě toho jsou však některé knihovny samy o sobě architektonickými skvosty a zaslouží si místo v každém cestovatelském itineráři během návštěvy některé z evropských metropolí.



kteří se významně podíleli na rozvoji lidského poznání, jako byli Koperník a Shakespeare. V pracovní den během odpoledne se lidé v ulici pod jmény 810 slavných učenců vyrytých do zdi seřadí a čekají, až společně budou moci usednout v ohromné studovně.

2. **Biblioteca Marciana – Benátky, Itálie**

Italská národní knihovna Biblioteca Marciana byla postavena roku 1537 a patří mezi

vůbec nejstarší knihovny v Itálii. Obsahuje téměř 700 tisíc svazků klasického textu a řadí se tak k největším italským knihovnám. Kromě tištěných knih obsahuje knihovna 13 tisíc rukopisů, 2 883 prvotisků a 24 tisíc děl vytištěných mezi lety 1500 a 1600.



Text: Soňa Pražská, foto: archiv redakce

1. **Knihovna svaté Jenověfy – Paříž, Francie**

Knihovna svaté Jenověfy je jednou z vizuálně nejpůsobivějších budov v Paříži. Původní opatství knihovny bylo založeno v 6. století a do její fasády jsou vyryta jména osobností,

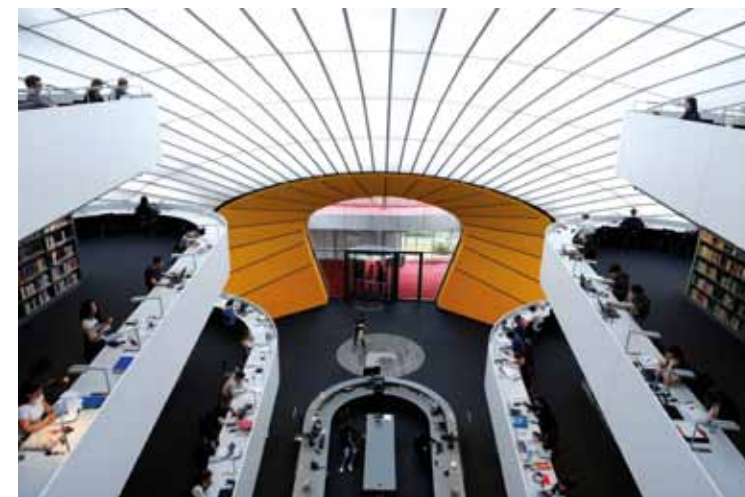


3. **Knihovna Strahovského kláštera – Praha, Česko**

Knihovna premonstrátského kláštera na Strahově je jednou z nejceněnějších a nejlépe dochovaných historických knihoven na světě se sbírkou přes 200 tisíc svazků. Nejstarší část knihovny, barokní Teologický sál, byla postavena v letech 1671 až 1674. Hlavní klasicistní klenby Filosofického sálu pocházejí až z roku 1794. Oba sály zdobí překrásné stropní fresky Siarda Noseckého a Františka Antonína Maulbertsche.

4. **Filologická knihovna na Svobodné univerzitě – Berlín, Německo**

Poněkud modernější architektonická památka, filologická



knihovna, se nachází v areálu Svobodné univerzity v Berlíně. Stavba knihovny byla zahájena v roce 2001 a dokončena byla už v roce 2005. Knihovna je nej-

krásnější v noci, když její průsvitné fasády prosvítí vnitřní osvětlení a vytvoří tak efekt šachovnice. Design budovy navrhla světově známá společnost Foster + Partners.



5. Černý diamant, Dánská královská knihovna – Kodaň, Dánsko

Černý diamant je neoficiální název moderní přístavby ke staré budově Dánské královské knihovny přímo na ná březí. Samotný název odráží leštěnou fasádu z černých žulových kamenů a také nepravidelné úhly budovy. V Černém diamantu jsou umístěna také dvě muzea, která můžete navštívit, Národním muzeem fotografie a malé muzeum věnované kreslenému výtvarnému umění.

6. Rakouská národní knihovna – Vídeň, Rakousko

Hofburgský palác ve Vídni v Rakousku byl kdysi sídlem císařů a králů. Dnes, kromě toho, že je oficiálním sídlem rakouského prezidenta, je zde uchována úžasná sbírka neuvěřitelných 7,4 milionu položek Rakouské národní knihovny. Jednou z nejkrásnějších výzdob knihovny je obrovská freska na stropě, kterou vytvořil malíř Daniel Gran.



7. Vatikánská apoštolská knihovna – Řím, Itálie

Podruhé se můžeme vydat na jih do Itálie, návštěva Benátek i Říma se dá spojit do jedné cesty. Vatikánská apoštolská knihovna se nalézá v samém srdci Vatikánu a je jednou z předních knihoven světa. Ve svých sbírkách opatruje kolem 1,6 milionu knih a jiných objektů. Ačkoli je o mnoho starší, byla knihovna formálně ustavena až v 1475. I tak se jedná o jednu z nejstarších knihoven světa a obsahuje jedny z nejvýznamnějších sbírek historických textů.

TIP:

Do evropských metropolí se snadno dostanete autobusy FlixBus. Výhodou tohoto cestování je, že máte po celou cestu k dispozici toaletu, extra místo na nohy, kvalitní Wi-Fi připojení i elektrické zásuvky. ☐



Zimní dovolená V NOVÉM ROCE

Užijte si zimní rodinnou dovolenou v krásné přírodě u břehu lipenského jezera v Landal Marina Lipno.

Nabídka komfortního ubytování spolu se zimními aktivitami zaručuje opravdu vyladěnou dovolenou, kterou si vy i vaše děti užijete na maximum.

Aktivně na sjezdovkách

Užijte si skvělý a nejmodernější pětihvězdičkový Skiareál Lipno, který je zaměřený na rodiny s dětmi a umožňuje tak lyžování na perfektně upravených a bezpečných sjezdovkách. Skiareál je vzdálen pouze dvě minuty cesty od resortu Landal Marina Lipno, což jistě ocení rodiče malých dětí.

Skiareál nabízí výukové hřiště Fox park a Bambiny park, čtyřsedačkovou lanovku, 12 km upravených a bezpečných sjezdovek, každodenní večerní lyžování, parkoviště přímo u lanovky zdarma, restauraci

přímo u sjezdovky, snowpark pro začátečníky i pokročilé.

Jedinečné výhody a bonusy k pobytu

Využijte bonusy ke svému pobytu. Jedním z bonusů je vstup zdarma do Aquaworldu Lipno, který se nachází přímo v resortu, nebo 15% sleva na půjčovnu sportovního vybavení. Děti mají navíc neomezený vstup do klubu medvěda Bolla.

Relax a uvolnění

Zrelaxovat a uvolnit své tělo po fyzické zimní zátěži můžete v nedalekém Aquaworldu Lipno, který je součástí resortu. Zaplavat si můžete v plaveckém bazénu, nechat se hýčkat bublinkovou lázní pro změnu ve vířivce. Pro pocit uvolnění se můžete zajít prohrát do finské sauny s vůní esenciálních by-

lin, které umocní pocit skvělého odpočinku.

Ubytování v komfortu

Ubytovat se můžete buď v apartmánech, nebo bungalovech pro 2–10 osob o různých velikostech. Je libo apartmán, který disponuje velikostí 142 m² a ubytovat se zde může až 10 osob? Žádný problém! Všechny apartmány jsou více než komfortní a svou vybaveností uspokojí každého hosta. Samozřejmostí je vlastní kuchyň, obývací pokoj, ložnice, WC, ústřední topení, Wi-Fi zdarma, hygienická zařízení, jako je koupelna s vanou, toaletou a umyvadlem, některé apartmány jsou i se dvěma extra WC.

Každý apartmán je navíc vybaven vlastním úložným prostorem, kde bezpečně schováte své zimní vybavení.

Při online rezervaci 90 dní předem získáte 15% slevu na ubytování.

Zažijte jedinečnou zimní dovolenou v Landal Marina Lipno! Neváhejte a rezervujte si pobyt ještě dnes. Více informací naleznete na www.marina-lipno.cz. ☐

TIPY INSPIRACE



Andělské zvonky

Zvonky Engelsrufer ručně vyrábí s důrazem na každý detail mistři zlatníci v německé dílně s láskou a vysokou řemeslnou zručností, www.ok-sperky.cz.



Nejen materiály pro ruční práce

Milan Krátký, obchodní podnik především pro školství, nabízí nejen materiály, pomůcky a vybrané nástroje na ruční a výtvarné práce, www.mk3k.cz.



Véronique Mougiová

Zázračná pouť malého chlapce přes peklo koncentračních táborů do ráje francouzské módy, která je plná krásy i hrůzy, naděje i humoru, **398 Kč, www.argo.cz**.



Vyberte si úžasnou dovolenou

Výrazte za odpočinkem. Vybírat můžete z desítek destinací, tisíce hotelů a nepřeborného množství pláží po celém světě, www.dovolenkovani.cz.



Realistické panny CzechDoll

Premium dolls navržené podle českých pornohereček nabízejí realistické sexuální zážitky. Můžete využít i zakázkovou výrobu, www.sexdolls.cz.



Knižní festival Ostrava

Top z knižní produkce ČR představí nakladatelé všech žánrů na Knižním festivalu. Černá louka Ostrava, 28.–29. 2. 2020, vstupné **od 50 Kč, www.kniznifestival.cz**.

ŠKODA FABIA

již za 284 900 Kč včetně DPH



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



se zvýhodněním až
45 000 Kč



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu
ŠKODA FABIA: 4,5–4,8 l/100 km, 102–109 g/km



**Výkupní bonus
25 000 Kč**

**Produktový bonus
20 000 Kč**

Ilustrativní fotografie

SLAVTE S NÁMI A VYUŽIJTE AKČNÍ ZVÝHODNĚNÍ AŽ 45 000 Kč

Vyberte si model **ŠKODA FABIA 125 let**. Edice 125 let přidává signalizaci vzdálenosti při parkování vzadu, zimní paket zahrnující vyhřívání předních sedadel a vyhřívání trysky ošťikovačů předního skla.

125 | ŠKODA AUTO
LET

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

AUTO ŠTĚPÁNEK a.s.
Dolnoměcholupská 214
102 00 Praha 10 Hostivař
Tel: 242 428 344
www.auto-stepanek.cz

AUTO
ŠTĚPÁNEK

TIPY INSPIRACE



Dynamika a moderní vzhled v jednom

Běžecké tenisky Mizuno Wave Rider Waveknit 3 mají ty nejlepší vlastnosti, co se týče tlumení a dynamiky pohybu,

4 490 Kč, www.mizuno.com.



Darujte sluneční brýle!

Crullé M6004 s UV 400 a polarizací jsou praktickým dárkem pro každého. S kódem „Sofie150“ získáte slevu 150 Kč na brýle Crullé,

www.alensa.cz.



Pořídte si brýle on-line

Vyzkoušejte si ve virtuálním zrcadle stovky modelů obrouček. S kódem „Sofie150“ získáte slevu 150 Kč na brýlové obroučky Crullé,

www.alensa.cz.



Scrapbookové Album DeLux

Obsahuje 24 bílých nebo černých kartonových listů. Ideální pro scrapbooking, jako fotoalbum, cestovní a jiné deníky či diáře,

od 95 do 349 Kč, www.scrapyard.cz.



Kvalitní značková móda

Vyberte si z nabídky dámského oblečení značek, jako jsou Diane Laury, MillionX, Marco Moralli, Makr, Botega Elena, i dalších,

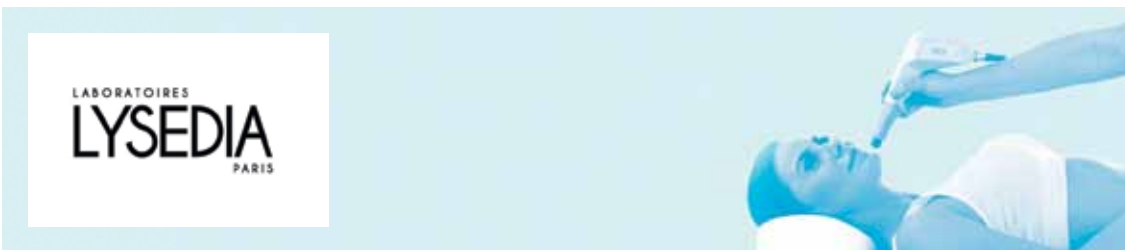
www.ammerit.cz.



Dámská bunda Škoda

Ultralehká dámská bunda, kterou snadno srolujete do malého praktického balení. Je vhodná na přechodné období jaro/podzim,

643 Kč, eshop.skoda-auto.com.



Pozastavte stárnutí a buďte přirodně 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 to není, jaké to bylo před několika lety. Důvodem jsou přirozené změny, které způsobují úbytky kolagenu v těle. Můžeme to zastavit, nebo alespoň výrazně zpomalit? Ano, za pomoci nově vyvinuté kosmetiky od francouzských kosmetologů z firmy Lyседia, která vyrábí přírodní kolagen bez chemických přísad. Další možností je také využití technologií Exilis, které pomáhají účinnějšímu vstřebávání podpůrných látek do pokožky a které jsou čerstvou novinkou v salonu Beauty & Merelin společnosti Orbixal, s. r. o. Exilis je přístrojová technologie nové generace, která účinně řeší snížení nežádoucích tělesných tukových přebytků, konturování těla a jeho zpevnění včetně efektivního odstranění celulitidy VelaShape for body slimming. Technologie je uznávána ve světě plastických chirurgů a je jednou z nejlepších neinvazivních a bezbolestných alternativ liposukce při léčbě celulitidy a nadváhy. Za pomoci nové generace přístrojů pro body slimming na omlazení, zpevnění těla a obličej tak dosáhnete křivek a tvarů těla dle svých snů a odstraníte nedostatky, které vás trápí.

Francouzská kosmetika Lyседia 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 obličej. Při pravidelném používání kosmetiky Lyседia se dostaví výsledek již po krátkém čase a rozdíly oproti minulosti jsou obrovské. Každá žena jistě ocení zařazení přípravků kosmetiky Lyседia 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 moderních technologií jsou 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). V kosmetickém salonu Beauty & Merelin jsme pro vás připravili různé balíčky kosmetických ošetření jak proti vráskám, tak pro zpevnění a hubnutí těla. Do tohoto procesu jsou zakomponovány technologie Exilis společně s maskami



a krémy od kosmetologické značky Lyседia, 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 Lyседia, které budou vyhovovat právě její pleti. V balíčcích na omlazení obličeje můžete vyzkoušet jednak úspěšnou kosmetiku Lyседia, vyvinutou francouzskými kosmetology, zároveň také s nabídkou hubnoucí procedury pomocí LPG přístroje od českých výrobců zdravotní techniky BTL.

Tel.: 721 337 799

E-mail: ipl@email.cz

www.beautymerelin.cz

R

NATY NATY

Senovážné náměstí 10,
Praha 1

www.natynaty.cz

*Jsme tam,
kde začínají
vaše sny!*





Dekorační zrcadlo
Midi, 2 099 Kč,
www.westwingnow.cz.



Ochranný obal Apple
iPhone, 119 Kč,
www.vsekmobilu.cz.



Sada nástěnných
dekorací Ray, 1 604 Kč,
www.westwingnow.cz.



Stínidlo z husího perí Vita
Copenhagen, 3 299 Kč,
www.bonami.cz.



Sklenice na šampaňské se zlatým
okrajem Goldie, 1 984 Kč,
www.westwingnow.cz.



Sametový povlak
na polštářek,
349 Kč,
www.2hm.com.

Sametový taburet
Tiara, 3 614 Kč,
www.westwingnow.cz.

Dekoratívni soška Living
Flamenco, 1 909 Kč,
www.bonami.cz.



Odpočinkové
křeslo Amorino,
6 699 Kč,
www.mobler.cz.

Pro milovnice MÓDY

*Chcete na tváři vaší kamarádky
vykouzlit úsměv a dokázat jí, jak
moc vám na ní záleží? Nechte se
inspirovat designovými novinkami.*

Každý rok přemýšlíte, jak svoji kamarádku nebo sestru potěšit a překvapit. Toužíte vybrat dárek, který si sama jen tak nekoupí, ale přesto bude užitečným pomocníkem, který jen tak neodloží. Jestliže chcete věnovat něco opravdu osobního, vybírejte mezi typy, které mají vybroušený design a špičkové zpracování.

Text: Jana Miličková, foto: archiv firem



Župan Familion
Princess, 1 079 Kč,
www.familion.fi.



Svíčka Naturella Moss,
639 Kč,
www.get-inspired.eu.



Text: Jana Šulcová, foto: archiv firem

Vzorovaný sprchový závěs,
749 Kč, www.2hm.com/cz.



K dokonalému odpočinku patří především
perfektní vana, ideálně s funkcí vířivky se
stimulujícími i masážními tryskami,
www.designbath.cz.

JE ČAS SE HÝČKAT

*Dopřát si jednou za čas komfort
lázně... Komu by se to nelíbilo!
Uniknout stresu a ponořit se do
úlevné relaxace můžete ale
i doma, třeba v koupelně.*

Domácí spa má mnoho podob: je to uklidňující koupel, očistná sauna i blahodárné Kneippovo osvěžení, ale také vonná svíčka, odpočinek s dobrou knihou či šálkem čaje. Vždy jde o uvolnění mysli a restart těla. Způsoby dosažení těchto cílů jsou různé, záleží jen na vás, pro který se rozhodnete.



Sada zásobníků na mýdlo Hafren,
199 Kč, www.westwing.cz.



Sada masážních kartáčů
Bamboo, 269 Kč/2 kusy,
www.westwingnow.cz.



Ručníky So
Soft White,
od 269 Kč,
www.westwing.cz.



Koupelnová předložka
Classic Soft
Grey, 549 Kč,
www.westwing.cz.



Lžička na krmení Fred, Feed Me Duck, 199 Kč, www.naoko.cz

Hrnek Sepi, 539 Kč, www.pentik.cz



Prostírání Aeroplane, 319 Kč, www.westwingnow.cz



Prostírání Matvrám, 39 Kč, www.ikea.cz



Hrnek pro děti, Börja, 50 Kč, www.ikea.cz



Dětská jídelní sada, 69 Kč/4 kusy, www.ikea.cz



Lžička Prinsessa, 489 Kč/2 kusy, www.pentik.cz



Hrniček s víčkem Dino, od 139 Kč, www.tescoma.cz



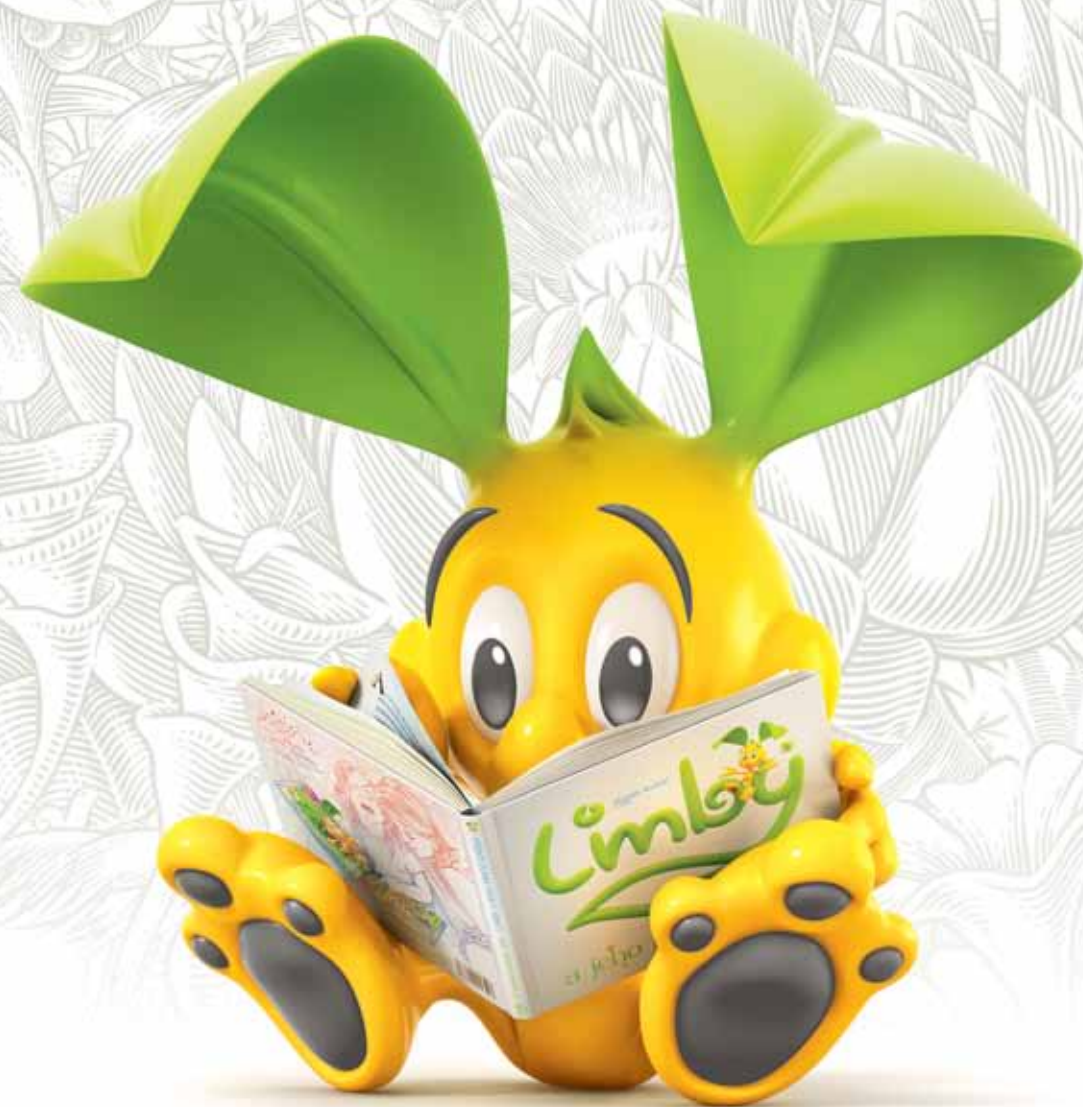
Mazací nůž Opinel, od 190 Kč, www.pottenpannen.cz

Text: Jana Šulcová, foto: archiv firem

Maličkým to NEJLEPŠÍ

Od okamžiku, kdy se miminko naučí sedět, mělo by mít své místo také u jídelního stolu.

Malým dětem, které se teprve učí jíst, pořídte speciální dětské příbory, talířky a pohárky vyrobené z kvalitního materiálu, hezké na pohled a šikovné do jejich ručičky.



NAPSAL A ILUSTROVAL © MARTIN KUBÁČ, 2019

Kupte dětem knížku



LIMBYHO PŘÍBĚH PLNÝ DĚTSKÉ FANTAZIE

V online obchodě na www.limby.cz

CZ NÁBYTKÁŘ

Akce platí od 1. 1. 2020 do 31. 3. 2020 nebo do vyprodání zásob! www.cznabytkar.cz

SOŇA

5.210 **-50%**

OLI ROZKLÁDÁNÍ NA AUTOMATU NOVINKA **-50%**

decodomi
ZNAČKOVÝ
SLOVENSKÝ
VÝROBCE

11.990,-
5.990,-

Kuchyňská linka v pr.: olše, přední plochy MDF 16 mm (viz foto). Rozměry spodních skříněk: dřezová: š.100, v.82, h.52,6 cm, odkládací: š.50, v.82, h.52,6 cm, rozměr horních skříněk: š.100, v.58, h.30 cm, digestořová: š.60, v.36, h.30 cm, nad odkládací skřínkou: š.50, v.58, h.30 cm, PD 100 a 50 cm, tl. 28 mm, provedení: trati beige v ceně. Lze dokoupit vsazený dřez s odkapávačem za 1.097,- a odsavač par Faber bílý za 1.690,- nebo stříbrný za 1.990,-. Sporák a doplňky nejsou v ceně. Dodáváno v demontu.

Luxusní rozkládací pohovka s úl. prostorem. Rozkládání na automatu. Pohodlné sezení zabezpečují kvalitní PUR pěny v sedáku. Provedení: Fancy 90 (viz. foto), Fancy 20, Fancy 97. Kolečka látek Davis za příplatek 10%. Chromové nohy. Rozměr: š.197x94, v. 90 cm. Rozklad: 196x144 cm. Dodací lhůta 6-8 týdnů.

24.990,-
14.990,-

MOLI L
NOVINKA

ZIMA PLNÁ
SLEV 40-70%

-40%



rozměr: 263x210 cm
rozklad: 125x195 cm
výška: 75/90, v. sedu: 45 cm



MOLI L levá **29.990,-**

Moderní rohová sedací souprava, rozkládací s úložným prostorem, ocalouněná záda, pohodlné sezení zabezpečují kvalitní PUR pěny a vlnité pružiny v sedáku. Regulovatelné opěrky hlavy. Provedení: Fancy 90 sv. šedá (viz. foto), Fancy 97 tm. šedá, Fancy 20 sv. hnědá. Chromové nohy. Kolečka látek Davis za příplatek 10%. Dodací lhůta 6-8 týdnů.

NÁBYTEK KASVO NABÍZÍ TAKÉ VELKÝ VÝBĚR
KVALITNÍCH POSTELÍ A ZDRAVÉHO SPÁNKU.

Těšíme se na Vás v našich prodejnách!

KASVO
NÁBYTEK

Uh. Hradiště
2000 m²

Malinovského 385
(za Fordem)
tel.: 572 540 353
Po-Pá: 8.00-18.30
So: 8.00-12.00

KASVO
NÁBYTEK

Uh. Hradiště
500 m²

Velehradská 1206
(OD CENTRUM)
tel.: 601 345 181
Po-Pá: 9.00-17.30
So: 8.30-11.00

KASVO
NÁBYTEK

Bzenec
350 m²

B. Němcové 86
(u pošty)
tel.: 727 931 432
Po-Pá: 9.00-16.45
So: 9.00-11.00

KASVO
NÁBYTEK

Uh. Brod
800 m²

Mariánské nám. 63
tel.: 572 637 475
Po-Čt: 8.00-17.00
Pá: 8.00-18.00
So: 8.00-11.00

KASVO
NÁBYTEK

Zlín

Najdete nás v podchodu
pod Tescem.

OC Kvítková 4352
naproti OC Zlaté Jabko
tel.: 724 325 663
Po-Pá: 8.00-18.00
So: 9.00-13.00

KASVO
NÁBYTEK

Přerov
1000 m²

Žerotínovo nám.
č.p. 2840 (vedle ÚP)
tel. 720 152 874
Po-Pá: 8.30-17.00
So: 9.00-12.00

KASVO
NÁBYTEK

Šternberk
1000 m²

Nádražní 2481/47
(vedle Alberta)
tel. 723 201 789
Po-Pá: 9.00-17.00
So: 9.00-12.00

KASVO
NÁBYTEK

Nový Jičín
2000 m²

Palackého 1
Za Českou spořitel.
tel.: 556 720 679
Po-Pá: 9.00-17.00
So: 9.00-12.00

KASVO
NÁBYTEK

Haviřov
500 m²

Podleší,
Studentská 1
(objekt býv. Savely)
tel.: 727 954 885
Po-Pá: 9.00-17.00
So: 9.00-12.00

KASVO
NÁBYTEK

Vsetín
2000 m²

Rokytnice
(u čerp. st. Unicorn)
Tel.: 571 413 684
Tel.: 601 087 769
Po-Pá: 9.00-17.00
So: 8.30-11.30

KASVO
NÁBYTEK

Hodonín
1000 m²

Národní třída 97
(naproti staré
poliklinice)
Po-Pá: 9.00-17.00
So: 9.00-12.00
Tel.: 601 091 000

KASVO
NÁBYTEK

Boskovice
1000 m²

Sokolská 1235 /38
Centrum Kras
tel.: 702 058 873
Po-Pá: 9.00-17.00
So: 8.00-11.00

KASVO
NÁBYTEK

Prostějov
1500 m²

Při koupi sedací soupravy,
možnost odkoupení vaší
staré sedací soupravy.

Wolkerova 20 (bývalá Billa)
tel.: 727 936 704
Po-Pá: 9.00-18.00
So: 9.00-12.00

KASVO
NÁBYTEK

**České
Budějovice**
1000 m²

Lannova 22
(přizemí OD)
tel.: 724 302 069
Po-Pá: 8.00 - 18.00
So: 9.00 - 13.00

PagoDIL
by Cofidis

**S PAGODIL, SI ROZLOŽÍTE PLATBU ZA ZBOŽÍ
NA 10 MĚSÍCŮ A NEPŘEPLATÍTE ANI KORUNU***

* Reprezentativní příklad: Celková výše úvěru 10.000,- Kč, pevná zápočítací roční úroková sazba 0,0 %, RPSN 0,0, doba trvání úvěru 10 měsíců, měsíční splátka ve výši 1.000,- Kč, celková částka splatná spotřebitelem 10.000,- Kč. Nejsou účtovány žádné poplatky za sjednání úvěru ani vedení účtu, pojištění není povinné a platby na pojistné nejsou v RPSN zahrnuty. Touto nabídkou nevzniká na poskytnutí úvěru právní nárok. Více informací na www.cofidis.cz

SLADKÝ VALENTÝN

*Připravte pro svou drahou polovičku
hříšné mňamky plné srdíček.*

Valentýnská srdíčka

Prísady:

Na bezé:

- 3 bílky
- 200 g cukru
- 1 KL citrónové šťávy
- Barva gelová potravinářská červená Dr. Oetker

Příprava

Na přípravu bezé v míse vyšleháme z bílků a cukru elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni tuhý sníh. Zlehka vmícháme citrónovou šťávu a barvu. Cukrářský sáček naplníme a tvoříme na plechu vyloženém papírem na pečení srdíčka. Vložíme do předehřáté trouby na 60 °C a sušíme asi 2 hodiny. Srdíčka necháme vychladnout.

Sněhobílé špičky

Prísady:

Na korpus:

- 1 balení Pavlova dortu Dr. Oetker
- 150 ml vody

Na slepení a ozdobení:

- malinový krém (součást balení)
- 400–500 ml smetany ke šlehání
- 125 g čerstvých malin

Příprava:

Na přípravu špiček v míse pečlivě vyšleháme směs s vodou elektrickým ručním šlehačem podle návodu na obale. Cukrářský sáček naplníme těstem a na plechy vyložené papírem na pečení vytvoříme asi 20 kusů špiček a 20 kusů placiček. Vložíme do předehřáté trouby na 150 °C, teplotu ihned snížíme na 110 °C a sušíme asi 90 minut.

Troubu vypneme a špičky necháme v uzavřené troubě vychladnout. Na ozdobení vyšleháme malinový krém se smetanou elektrickým ručním šlehačem podle návodu na obale. Cukrářský sáček naplníme krémem, který nanese na spodní placičku, ozdobíme malinami a přiklopíme špičkou.



Valentýnské muffiny

Prísady:

Na těsto:

- 1 balení Muffiny čokoládové Dr. Oetker
- 110 ml vody
- 40 ml oleje
- 1 vejce

Na náplň:

- 1 balíček Jahodové smetanové náplně Dr. Oetker
- 400–500 ml smetany ke šlehání

Příprava:

Na přípravu těsta v míse smícháme směs

s vodou, olejem a vejcem podle návodu na obale. Těsto nanese do košíčků rozložených na plechu. Vložíme do předehřáté trouby na 160 °C a pečeme asi 15 minut. Muffiny necháme vychladnout. Poté povrch muffinů opatrně seřízněme a vykrojíme uprostřed pomocí formičky malé srdíčko. Na přípravu náplně vyšleháme smetanovou náplň se smetanou podle návodu na obale a pomocí nože potřeme povrch muffinů. Poté opatrně přiklopíme částí s vykrojeným srdíčkem.



Zamilované růžové cupcakes

Prísady:

Na těsto:

- 3 vejce
- 100 ml oleje
- 100 ml vlažného mléka
- 100 g cukru
- 1 balíček Vanilinového cukru Dr. Oetker
- 250 g polohrubé mouky
- 2 zarovnané KL Kypřicího prášku do pečiva Dr. Oetker
- 2 PL Holandského kakaa Dr. Oetker

Na ozdobení:

- 500 ml smetany ke šlehání
- 1 balení Malinové smetanové náplně Dr. Oetker
- 4 PL hrubozrnného krystalového cukru
- Barva gelová růžová Dr. Oetker
- Čokoládová srdíčka Dr. Oetker

Příprava:

Na přípravu těsta ušleháme v míse elektrickým ručním šlehačem na středním stupni vejce, olej, vlažné mléko, cukr a vanilinový cukr dohladka. Přidáme mouku smíchanou s kypřicím práškem a kakao a důkladně zpracujeme do hladkého těsta. Do formy na muffiny vložíme papírové košíčky, které plníme těstem asi do dvou třetin. Vložíme do předehřáté trouby na 140 °C a pečeme asi 20 minut.

Po upečení necháme muffiny vychladnout.

Na přípravu náplně připravíme smetanovou náplň podle návodu na obale. Poté ji dáme do cukrářského sáčku a muffiny ozdobíme.

Cukr nasypeme do malé misky, přidáme na špičku nože gelové barvy růžové a ručně cukr obarvíme. Nazdobené cupcakes posypeme růžovým cukrem a ozdobíme čokoládovým srdíčkem.

Sushi s ovocem

Prísady:

- 2 balíčky Rýžové kaše Chia Dr. Oetker
- 240 ml horké vody
- 1 KL Vanilkové pasty Dr. Oetker
- 250 g ovoce (maliny, kiwi, ostružiny, borůvky)

Na obalení:

- 25 g strouhaného kokosu
- ½ Barvy gelové potravinářské červené Dr. Oetker

Na omáčku:

- 1 balíček Polevy de Luxe extra tmavé Dr. Oetker
- 150 ml smetany na šlehání

Příprava:

Na přípravu sushi připravíme kaše s 240 ml horké vody

podle návodu na obale. Vmícháme vanilkovou pastu a necháme vychladnout. Na potravinářskou fólii naneseme do tvaru obdélníku vychladlou rýžovou kaši asi v 1 cm vrstvě. Do středu nanese očistěné ovoce a pomocí fólie zarolujeme. Utáhneme a vložíme asi na hodinu do chladničky. Poté odstraníme fólii a ostrým nožem nakrájíme asi na 3 cm špalíčky. Poté obarvíme v misce kokos potravinářskou barvou a sushi v něm obalíme. Na omáčku připravíme polevu podle návodu na obale. Smetanu v kastrůlku zahřejeme pod bod varu, přilijeme polevu a promícháme. □



FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN

**INTERBEAUTY
PRAGUE**

**WORLD OF
BEAUTY & SPA**

**SE MĚNÍ NA
FOR BEAUTY**

3. – 4. 4. 2020
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

Monika
Bagárová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

HLAVNÍ PARTNER
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

ZÁŠTITA
UNIE
KOSMETICKÝCH

MÍSTO KONÁNÍ
PVA
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR
MBF

OFICIÁLNÍ VOZ
Ford
Go Further

www.veletrhkosmetiky.cz

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.**

WWW.ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE



SPRING SUMMER 2020
MILAN, ITALY



Luisa Spagnoli

ŽELEZNÁ 16, PRAHA
EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA