PERFECT WOMAN®

časopis perfektní ženy

NEVĚRNÝ VALENTÝN

I milenka chce slavit svátek zamilovaných

CHCETE SE ZNOVU ZAMILOVAT?

Přivolejte si lásku!

Přestaňte si dělat vrásky

Zastavte projevy stárnutí jednou provždy

SVATEBNÍ SPECIÁL

Příloha pro všechny budoucí nevěsty

CENA: ČR 89 KČ / SK 3,99 €
02
9 771802 125000
ÚNOR–BŘEZEN 2020

SCAN quilt®

CZECH Superbrands AWARD 2019 · 2013 · 2014 · 2015 · 2016 · 2017 · 2018

www.scanquilt.cz

49 prodejen v ČR

PERFECT WOMAN®

únor – březen 2020

MÓDA

11 DRAVÉ ŠELMY
Kolekce Dolce & Gabbana se inspirovala džunglí.

12 JARNÍ SVĚŽEST
Jako doušek čerstvého vzduchu působí kolekce Valentino.

13 SVŮDNÝ VALENTÝN
Pořiďte si na svátek zamilovaných krajky.

16 FOREVER PARTY
Hoďte se do gala od hlavy až k patě se značkou Orsay!

22 MÓDNÍ CESTOMÁNIE
Kam vyrazit za super slevami do zahraničí?

KRÁSA

27 ZIMNÍ HYDRATACE
Dopřejte pleti koktejl plný vitaminů.

36 MANUÁL OČNÍCH STÍNŮ
Nejsou stíny jako stíny. Které jsou ty pravé?

50 CHŮZE
Nejlevnější aktivita, kterou můžeme dělat.

56 CO PROZRADÍ OČI?
Oči jsou oknem nejen do duše, ale i do těla.

60 SLOW LIVING
Obnovte svůj kontakt s obyčejným životem.

JANSSEN COSMETICS

www.janssen-beauty.cz

Hurá do plavek

Možná si teď ťukáte na čelo. Venku je stále zima, na první jarní paprsky si ještě přeci jen musíme počkat, a já už píši o plavkách. Ale co mě k tomu přimělo…

Včera večer přišla k manželovi Vivien. Chvilku si ho přivřenýma očima prohlížela a pak mu řekla: „Taťko, ty máš velké břicho.“ Taťka se lehce načertil a odpověděl: „Já ne, Vivi, já mám malý bříško, ale mamka ho má velký…“ Viven šla se slovy „Mami, ukaž bříško“ za mnou. Po podrobné kontrole jen suše sdělila: „Mami, ty ne, ty nemáš velký bříško.“ Pak se podívala na zbytek rodinky a pokračovala: „Elizabetka nemá velký bříško, Alexík nemá velký bříško… a já… já taky nemám velký bříško.“ Znovu se otočila k mému muži a zařvala: „Taťko, ty kecáš. Jsi jedinej, kdo má doma velký bříško,“ a debata byla u konce.

Je skvělé, jak se malé děti nenechají obalamutit. Nicméně plavková sezóna začíná za pár měsíců, a tak je nejvyšší čas vyrazit do boje s celulitidou a přebytečnými kily, která zatím v oblečení nejsou vidět. A pokud nezačneme hned, v plavkách už nikoho neoblafneme.

Hezký start za vysněnou postavou vám přeje

Jana Militká
šéfredaktorka

Foto: Richard Nowak

PERFECT WOMAN®
časopis perfektní ženy

REDAKCE

Šéfredaktorka
Jana Militká

Redaktoři
Pavel Biedermann, Michaela Čentešová, Běla Gabrielová, Sára Kleinová, Jana Micková, Soňa Pařízská, Johana Šlajchrtová

Jazykový korektor
Jana Micková

FOTOSTUDIO

Fotograf
Richard Nowak, Věra Vernerová

Fotoprodukce
Michaela Holá, Pavlína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová, Andrea Boštičková, Michaela Valdhansová

VÝROBA

Grafická úprava
David Havlík, Věra Pospíšilová, Marcela Klimešová, Daniela Winklerová

Produkce
Dominika Klozová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ

Hlavní účetní
Zdena Synková

Účetní
Marcela Nováčková

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

ADRESA REDAKCÍ
Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10
Tel.: 602 394 834

PERFECT WOMAN časopis perfektní ženy
E-mail: redakce@perfectwoman.cz
www.perfectwoman.cz

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

ESTETIKA MEDIKA
E-mail: redakce@estetika.cz | www.estetika.cz

RITUALS, Cesta životem
E-mail: redakce@ritualsmedia.com | www.casopis-rituals.cz

Sofie Bydlení
E-mail: redakce@sofiebydleni.cz | www.sofiebydleni.cz

TVOŘÍME s láskou
E-mail: redakce@casopistvorime.cz | www.casopis-tvorime.cz

On-line PrimaŽena.cz
E-mail: redakce@primazena.cz | www.primazena.cz

BEOSPERMITA

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

Registrace: ISSN 1802-1255, MK ČR E 17044
Ochranná známka: ÚPV-ČR, č. z. 308170

Distribuce: Mediaprint & Kapa Pressegrosso, spol. s r. o., STRAPER s.r.o., Nezávislé retailové řetězce
Auditor nákladu: Price Waterhouse Coopers
Tisk: Triangl, a.s.

Foto: Lindex

DRAVÉ ŠELMY

Džungle, tropy a safari. To jsou hlavní motivy úchvatné kolekce plné ženskosti a sex-appealu značky Dolce & Gabbana.

Foto: archiv redakce

JARNÍ SVĚŽEST

Jako doušek čerstvého vzduchu působí nová kolekce značky Valentino, která si hraje s univerzální bílou barvou, rozmanitými tvary a nadýchaným objemem.

Foto: archiv redakce

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. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Foto: archiv redakce

Sako ve stylu safari, **8820 Kč.**

Šaty se šněrováním, **8840 Kč.**

Brýle, **5070 Kč.**

Hurá do MAROKA!

Nová jarní kolekce Luisa Spagnoli je cestou do císařského marockého města. Je cestou, na které dámy cestují s propracovanou elegancí, vyváženou kombinací západního vkusu a kouzla Středního východu. Neodolatelnou kolekci italské značky Luisa Spagnoli najdete v Praze v Žitné 16. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Kalhoty s hadím potiskem, **8920 Kč.**

Trenčkot, **16 430 Kč.**

Foto: archiv Luisa Spagnoli

#IAMEVERYWOMAN
ELSA HOSK
@HOSKELSA

SPRING SUMMER 2020
MILAN, ITALY

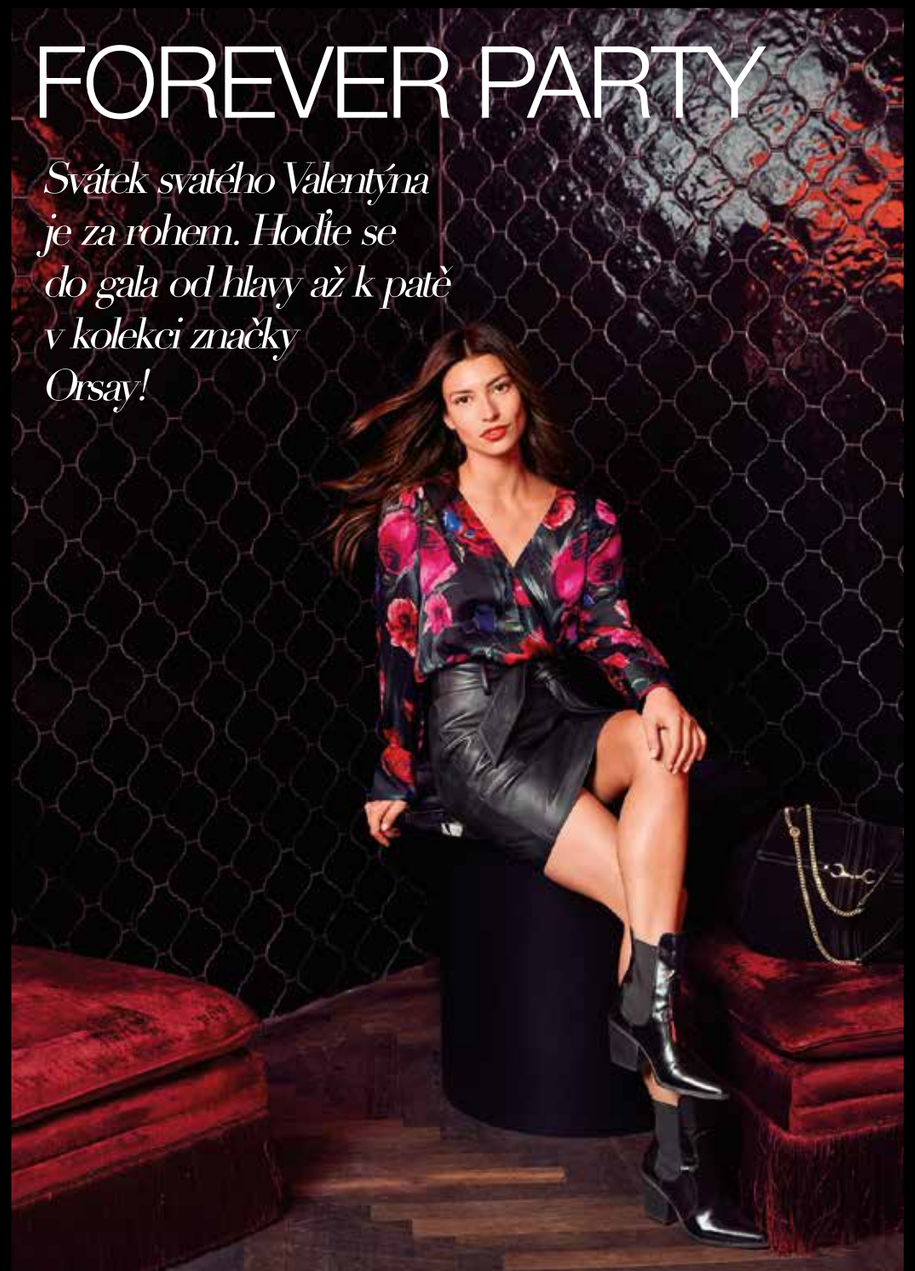
Luisa Spagnoli

EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA

ŽELEZNÁ 16, PRAHA

FOREVER PARTY

Svátek svatého Valentýna je za rohem. Hoďte se do gala od hlavy až k patě v kolekci značky Orsay!



Halenka, 699 Kč
Kožená sukně s opaskem, 2999 Kč

Foto: archiv redakce

Oversized sako, 1299 Kč
Kalhoty, 799 Kč
Květované šaty, 1199 Kč

Žerzejové šaty, 699 Kč
Šaty s flitry, 1395 Kč

Velurové šaty, 1199 Kč
Kabelka, 699 Kč

Plizované šaty, 1199 Kč

Krajkové šaty, 1399 Kč
Halenka, 649 Kč
Kožené kalhoty s opaskem, 3999 Kč

MÓDNÍ cestománie aneb Kam vyrazit za slevami?

Do ZAHRANIČÍ se obvykle cestuje za památkami. Ale co takhle UDĚLAT si ryze dámskou JÍZDU a vyrazit na NÁKUPY?

Únor je ideální doba vyrazit na lov skvělých slev, proto vám přinášíme tipy na místa, ve kterých zaplesá srdce každému shopaholikovi.

Hipsterský Berlín

Je skoro za „rohem" a je rájem hipsterů. Takový je Berlín. Vyrazte sem, půjčte si za pár eur kolo, povečeřte u Pana Vuonga a nakupujte ve velkém. Najdete tu oblíbený a obrovský Primark, švédské značky, jako jsou Acne Studios, COS, Cheap Monday, Other Stories nebo Filippa K, ale i starou dobrou klasiku, jako je Zara nebo H&M. Berlín vás bude bavit!

Do navigace si zadejte: 52.5245972N, 13.3699714E

Foto: archiv redakce

Parndorf plný slev

Pokud si chcete zautrácet, pořídit si něco jedinečného a kvalitního, a přesto ušetřit, vyrazte do oblíbeného rakouského outletu Parndorf, který se nachází nedaleko Vídně. Toto centrum připomíná vesničku, kde můžete nakupovat ve více než 160 obchodech, se slevou až 70 % a neskutečných 600 světových značek. Najdete zde takové skvosty, jako je Prada, Gucci nebo třeba Karl Lagerfeld.

Do navigace zadejte: 47.58405"N 16.50503E

Na shopping do Vratislavy

Jen 322 kilometrů od Prahy vzdálená polská Vratislav disponuje outletovým nákupním centrem Factory Outlet Wroclaw, který je jako stvořený pro každého milovníka módy. Za zlomek ceny zde nakoupíte takové značky jako Gino Rossi, Ecco, Scotch & Soda nebo třeba Trussardi. A co víc, tento výlet rozhodně spojte s návštěvou samotného města. To si totiž zamilujete hned po prvních pár krocích.

Do navigace si zadejte: 51.1074272N, 16.9459850E

Do oblíbených Drážďan

Drážďany jsou velmi oblíbeným místem, kam se Češi vydávají za nákupy. Kromě toho, že si zde můžete výborně „zashopovat", pořídit si spoustu skvělých (a zlevněných) kousků a značek, které u nás nejsou k dostání, si ještě nezapomeňte užít procházku tímto překrásným městem.

Co se týče nákupů, vyrazte třeba na obchodní třídu Prager Strasse, kde najdete oblíbené nákupní centrum Karstadt. Nakoupit zde můžete takové značky, jako je Peek & Cloppenburg, Mango, American Apparel nebo třeba Salamander.

Do navigace zadejte: 51.0764194N, 13.7383917E

Na polské tržiště

Mezi nejčastější cíle v Polsku mimo jiné patří trhy v polském Těšíně a městě Kudowa-Zdrój, které se pyšní laciným oblečením, obuví, sezónním zbožím, dekoracemi, nábytkem, domácími potřebami i potravinami. Pokud vás nelákají tržiště a preferujete spíše klasické obchody, vyrazte na nákupy do blízkých Katowic. Výhodně nakoupíte ve Fashion House Outlet Center nebo Silesia City Center.

Do navigace zadejte: 50.4420033N, 16.2416297E

Tip redakce: Stylovým SUV, nebo třeba kabrioletem!

Partu kamarádek máte, našetřeno taky a teď přemýšlíte, čím na takový nákupní výlet vyrazit? Vyzkoušejte službu HoppyGo a půjčte si auto jednoduše, rychle, a hlavně přesně podle svého gusta. Vybírat můžete z více než 1800 vozů (z toho až 350 typů automobilů), takže pokud vaše srdce bije pro pořádnou čtyřkolku, sexy kabriolet nebo trendy dodávku, je už jen a jen na vás. Stačí jen pár kliknutí a můžete vyrazit (nejen) na dámskou jízdu. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

PERFECT WOMAN®

krása

PRO VLASY PLNÉ ŽIVOTA

VYZKOUŠEJTE KOMPLETNÍ SYSTÉM PÉČE O VAŠE VLASY.

Foto: archiv firmy

Pečujte o svou pleť s maximální láskou

Barbio – anglická růže

Přírodní omlazující a regenerační krém navržený pro věčné mládí. Svou jemnou pudrovou a vyhlazující texturou podporuje dlouhotrvající krásu.

Hlavními složkami krému Barbio jsou bambucké máslo doplněné o mandlový olej, kyselinu hyaluronovou, rostlinný kolagen a esenciální olej s vůní anglické růže.

Dokonale přírodní složení koriguje vrásky, podporuje a reaktivuje tvorbu kolagenu a kyseliny hyaluronové, na jejichž základě dochází k vyhlazení pleti.

Barbio – láska k mládí
www.barbio.cz

Vyzkoušejte ošetření GUINOT!

Jedinečné OŠETŘENÍ Hydradermie značky Guinot TKVÍ v odborném SPOJENÍ účinků fyzikálních a chemických jevů a laboratorně vyvinutých PATENTOVANÝCH přípravků, jejichž kombinace poskytuje účinné ŘEŠENÍ běžných i komplikovaných stavů POKOŽKY.

V roce 1963 byl zakladatelem značky Guinot vyvinut první kosmetický přístroj pro efektivní vpravování účinných látek do pleti. Ošetření pomocí tohoto přístroje, který byl nazván Cathiodermie a který využíval galvanický proud, se brzy stalo nejvyhledávanějším kosmetickým ošetřením ve Francii. Značka Guinot ale samozřejmě neusnula na vavřínech a přístroj od té doby prošel mnoha inovacemi.

Poslední inovace proběhla v roce 2016. Díky spojení termické a dynamické ionizace prostřednictvím revolučního přístroje Hydraderm Cellular Energy dochází k hloubkové hydrataci. Do pleti jsou skrze sérové gely vpravovány celé komplexy účinných patentovaných látek kromě hydratující složky a jsou aktivovány molekuly vody obsažené v pokožce. Nejnovější inovace přináší patentované funkce ke zvýšení aktivity buněk a absorpci aktivních složek.

Specializované ošetření na míru

Ošetření Hydradermie může být velmi individualizované. K dispozici je deset speciálních gelů vyvinutých pro ošetření různých typů nedostatků pleti. Gely jsou během jednoho ošetření volně kombinovatelné a jedním ošetřením je tak možné řešit více problémů najednou. Navíc každý gel obsahuje bohatou hydratační složku a každé ošetření je tak zároveň zaměřené na hloubkovou hydrataci pleti.

K viditelnému omlazení pleti dochází při programu Hydradermie Youth. Spojení molekulární a tepelné energie vrací pleti buněčnou aktivitu a její mladistvý vzhled.

Ošetření Hydradermie Lift je určeno klientkám, které touží po okamžitém vypnutí kontur. Díky spojení anti-age drenáže, detoxikaci a stimulaci svalů se uvolňuje zanesený lymfatický systém a stimuluje se činnost svalů. Výsledkem je zvýšení svalového tonusu a tím i zpevněné a vypnuté kontury.

K omlazení očního okolí je určeno ošetření Eye Lift, které řeší čtyři problémy + oční víčka v jednom: vrásky, kruhy pod očima a otoky. Toto ošetření bylo vyvinuto speciálně pro omlazení a rozzáření očního okolí, které jako první odráží únavu, špatnou životosprávu a stárnutí pleti. Díky speciální masáži, liftingu, drenáži a speciální masce a zejména účinkům aktivních složek připravků jsou všechny projevy viditelně redukované už po 40 minutách.

Celé ošetření je velmi příjemným zážitkem a výsledky jsou viditelné už po první proceduře. Více na www.guinot-paris.cz. ■

TEXT: JANA MICKOVÁ

WOMAN

PROČ GUINOT?

- Více než 50letá historie
- Špičková salónní kosmetika od A do Z
- Vlastní vývoj v pařížských laboratořích
- Přes 200 vědeckých pracovníků
- Vlastní přístroje s kompatibilními protokolárními ošetřeními těla i obličeje
- Široká škála produktů i pro domácí použití, s nejvyšší kategorií ISO o správné výrobní praxi, bez GMO, škodlivin, netestovaných na zvířatech a odpovídajících nejpřísnějším ekologickým podmínkám
- Luxus – kvalita – výsledek

Foto: archiv Guinot

VITAL C

IMAGE SKINCARE

VITAL C hydrating eye recovery gel

VITAL C hydrating anti-aging serum

VITAL C hydrating intense moisturizer

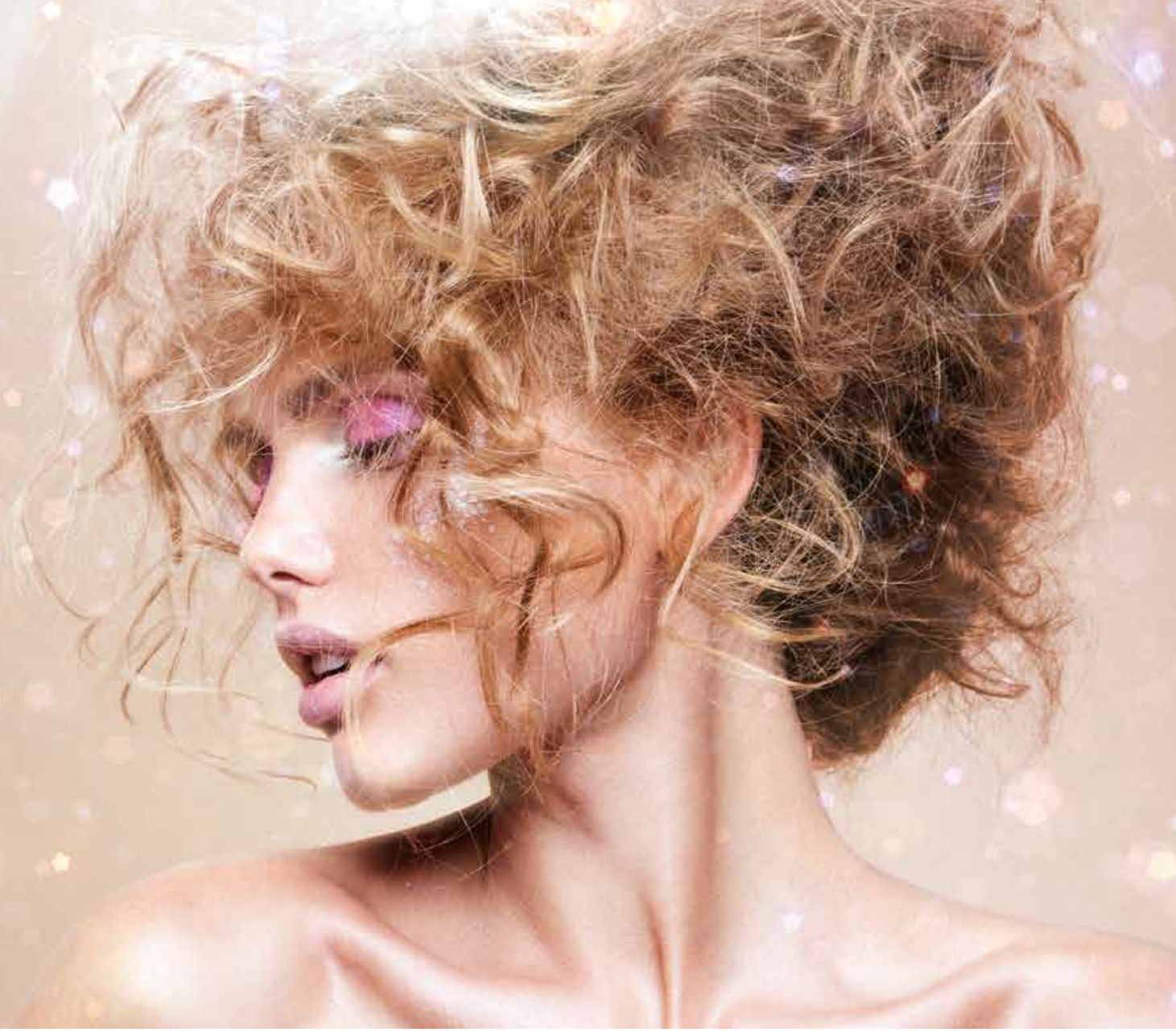
IMAGE SKINCARE Age later.

WWW.IMAGESKINCARE.CZ

Rich Emollient Formula

Time Released Hydration Packed with Potent Anti-Oxidants

5 nejčastějších ŠKOD, které zima páchá na našem TĚLE



Zima je dlouhé a NÁROČNÉ období. Nepříznivé PODMÍNKY zahrnují nejen NEDOSTATEK světla, vitaminů a s tím SPOJENOU častou únavu, ale při častých PŘECHODECH ze zimy do PŘETOPENÝCH místností a podcenění NÍZKÝCH teplot se navíc velmi často SETKÁVÁME s nevyhnutelným nachlazením.

1. Pokožka

Naše tělo zažívá v zimě spoustu šoků – kromě přechodů z mrazu do vytopených místností je to i ledový vítr, nebo dokonce ostré slunce v horských oblastech. Naší pokožce to způsobuje poškození ochranného hydrolipidového filmu, který tak ztrácí přirozenou obranyschopnost a je pak daleko citlivější a náchylnější k podráždění. „Pro větší odolnost pleti a schopnost udržet si vlhkost po celý den je potřeba jí poskytnout kvalitní základ, který vybuduje ochranný štít proti větru a chladu. Ideálním doplňkem pro naši pleť je trojitý retinol Triple A," říká kosmetička Kateřina Kralertová z Kliniky krásy Phyris.

Jakmile se teploty ocitnou pod nulou, myjte si obličej nejpozději hodinu předtím, než vyjdete ven. Pokud spěcháte, raději mytí vynechte a použijte na očištění pleti pouze pleťové mléko, neodebírá pokožce vláhu. Pořiďte si hutný výživný krém s vitaminy a lipidy, který na pleti vytvoří ochranný film a díky svému složení bude fungovat jako blokátor nepříznivých vlivů a zároveň i termoregulátor.

V zimě však netrpí pouze pleť obličeje, ale namáhaná je i pokožka rukou. Chraňte je proto rukavicemi a používejte výživný krém nebo medicinální vazelínu. Tu můžete použít i na rty, které mohou v zimě také častěji popraskat. Jelení lůj či jiné balzámy noste neustále při sobě a pravidelně používejte v průběhu celého dne. Babská rada na konec – rty můžeme proti popraskání potřít medem a nechat ho chvíli působit.

Foto: archiv redakce

2. Vlasy

Ani vlasy neuniknou zimním vlivům. Více se třepí a lámou, mnohým také ve větší míře vypadávají. Proto je důležité používat kvalitní šampony pro ochranu a hydrataci vlasů po celé jejich délce. Alespoň jednou týdně použijte na vlasy regenerující masky či zábaly, zkusit můžete i bezoplachové kondicionéry. Zkuste předejít tepelným úpravám, které vlasy samy velice poškozují. Celkově je vhodnější nemýt si vlasy tak často.

3. Oči

Naše oči v zimě trpí zejména na horách – nejnebezpečnější lidskému oku je ultrafialové záření, tedy elektromagnetické záření o malých vlnových délkách. Každý pohled do ostrého světla způsobuje krátkodobé oslepnutí, při delším dívání se do slunce pak nastávají v oku nevratné změny. Může být příčinou i tzv. „sněžné slepoty", ale i rozvoje šedého zákalu. Podstatné je proto používat brýle s UV filtrem. „Při oslnění sluncem, zejména pak ve vyšší rychlosti na lyžích, se rapidně zvyšují rizika spojená s pobytem v přírodě – čili úrazy v podobě vniknutí cizího tělíska do oka, zejména švihnutí větvičkou stromku či keře,"

varuje MUDr. Eva Jerhotová, lékařka oční kliniky DuoVize.

Chránit je potřeba i kůži v okolí očí, která je velice tenká a nenese žádnou tukovou vrstvu. Tu je jim pro ochranu v těchto podmínkách důležité dodat – užívejte na kůži kolem očí speciální gely nebo mastnější přípravky.

4. Zažívání

Jak ve zdraví přežít zimní chutě a přejídání? Určitě je třeba myslet na pohyb, a pak lze občas zhřešit a dát si i nějaké jídlo navíc. Stále bychom ale měli myslet na denní rozložení jídla. „Pokud se najíme na noc, udržujeme v chodu trávicí trakt včetně jater, což se může negativně projevit na regeneraci. Usnout po jídle může být snazší, protože pokud zkonzumujeme větší množství sacharidů, vzroste hladina glukózy v krvi a organismus vyplaví inzulín. Ten tuto hladinu sníží obvykle na hodnotu nižší, než byla předtím, což se projeví pocitem únavy a usnadní usínání," říká Ing. Lukáš Vrána, školitel programu Cambridge Weight Plan. „Jíst před spaním však obecně nedoporučuji. Glukóza, která není energeticky využita, se přemění na tuk a ten se následně uloží. A to se samozřejmě projeví na přibírání na váze," dodává.

> „Zimní únava, pocity stresu a vyčerpání dostihnou v zimě většinu z nás."

Přibírání na váze však není jediným problémem. Zátěžovým testem si v zimním období projde nejen žaludek a žlučník, ale i játra. Na zahřátí si dopřáváme například svařák nebo grog. Jenomže alkohol zvyšuje kyselost žaludku, a ten je pak podrážděný a způsobuje nevolnost a bolest. Proto je dobré se před požitím alkoholu najíst a v průběhu večera doprovázet jeho konzumaci i vodou. Přijatelné je suché víno, naopak nejhorší variantou jsou míchané nápoje, které obsahují velké množství energetických surovin. Taková kombinace tuků a koncentrovaného alkoholu nás může dostat dokonce až do nemocnice.

5. Psychika

Zimní únava, pocity stresu a vyčerpání dostihnou v zimě většinu z nás. Náladě nepřidá ani to, že za tmy člověk vstává a zrovna tak se za ní i vrací z práce domů. Připočteme-li nedostatek vitaminů a stresující období po svátcích, máme problém, který je potřeba řešit. Mnozí z nás se v takových situacích vydají směrem k bezmyšlenkovitému přejídání se sladkostmi. Organismus však na zvýšenou hladinu jednoduchých cukrů reaguje opačně – a to snížením hladiny cukru v krvi, což se pak také promítá do celkové fyzické i psychické nepohody.

„Zimní měsíce se vyznačují klesající teplotou, ale hlavně ubýváním denního světla. V důsledku toho se začne měnit i cirkadiánní rytmus – naše vnitřní hodiny sledující den a noc, pracující s energií a regulující spánkové cykly. Velmi přirozeně se dostaví vyšší potřeba spánku, rychlejší únavnost a zvýšená chuť k jídlu. V takovém stadiu se ještě není čeho obávat. V dnešní době dělá většina lidí velkou chybu v tom, že své vnitřní nastavení a přirozené změny během roku nerespektují. Působí to, jako bychom chtěli po celý rok bez ohledu na počasí nebo roční období odvádět stejné výkony a za každou cenu fungovat. Jdeme tak proti svojí vlastní přirozenosti a tělo se začíná bránit," upozorňuje Mgr. Alžběta Protivanská, psycholožka, psychoterapeutka a lektorka, a dodává: „Dostaví se nepřiměřená spavost, váha vyletí nečekaně rychle a už po ránu se budíme s pocitem, že jsme celou noc dolovali uhlí. Tyto příznaky společně se sníženou chutí k sociálnímu kontaktu a sexu shrnuje poměrně nová diagnóza – sezónní afektivní porucha. Často je počátkem rozvoje středně těžké depresivní fáze. Celé situaci nepomáháme ani tím, že hned po ránu a dlouho do noci (kdy je mozek nejcitlivější na podněty) hledíme do svítících obrazovek. Dáváme tak mozku řadu protichůdných informací proti jeho přirozenému zimnímu módu. S přicházející zimou je proto podstatné začít být na sebe opravdu hodní. Dopřejme si více spánku a místo mobilu si do postele zalezme s knížkou. Neklaďme na sebe příliš vysoké pracovní nároky a třeba si poprvé v životě dovolme prožít zimu takovou, jako to dělaly celé generace našich předků – v teple, v klidu a s blízkými lidmi." ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Onclé®
SPECIALISTA NA KRÁSNOU PLEŤ
KLINICKY ověřené účinky AKOSKY® APIUM jedinečná biosložka z extraktu z rostlinných kmenových buněk
Dámská kosmetická řada poskytuje řešení pro nedokonalost pokožky a pleti, ke které dochází v jednotlivých fázích života ženy.
Viditelně zlepšuje stav STRIÍ, CELULITIDY, JIZEV, VRÁSEK a zvyšuje ELASTICITU KŮŽE.
Díky jedinečným biosložkám z extraktu z rostlinných kmenových buněk AKOSKY®APIUM, 3D kyselině Hyaluronové a přírodním aktivním olejům se pokožka do hloubky regeneruje, obnovuje a celkově remodeluje kůži.
JEDINEČNÉ BIOSLOŽKY 98% vzácných olejů
STRIE
CELULITIDA
JIZVY
VRÁSKY
SNÍŽENÁ ELASTICITA

NOVINKA
ČESKÝ VÝROBEK
ÚČINNÉ LÁTKY
AKOSKY®APIUM
aktivně hloubkově regeneruje a remodeluje pokožku
BIO ŠÍPKOVÝ OLEJ
vyživuje a zklidňuje pokožku
INCA INCHI
aktivní olej zabraňuje stárnutí pokožky
KYSELINA HYALURONOVÁ
udržuje pokožku hydratovanou a napomáhá při obnově poškozené pokožky
SQUALAN
obnovuje přirozenou ochrannou vrstvu pokožky a působí jako významný antioxidant a chrání před nepříznivými vnějšími vlivy
www.oncle.cz
Výrobky je možné zakoupit na www.eshop.oncle.cz

VRAŤTE své pokožce MLÁDÍ

S přibývajícím VĚKEM dochází ke změně vzhledu pokožky, PROHLUBUJÍ se mimické vrásky, přibývá více a více nových VRÁSEK a pokožka se kvůli klesající tvorbě lipidů stává SUŠŠÍ. K tomu všemu nevhodné životní prostředí a nevyvážený ŽIVOTNÍ styl a na pleti se začnou objevovat menší SKVRNKY, zčervenání, pleť ztrácí elasticitu. Od všech nežádoucích PROJEVŮ stárnutí PLETI vám může pomoci Reviflex řada s kyselinou hyaluronovou pro ŽENY 35+.

Proč právě kyselina „mládí“?

Takto je často nazývána kyselina hyaluronová, která se vyskytuje v lidském těle, a to v kožní tkáni a kloubní tekutině. Zpočátku se získávala z kohoutích hřebínků, očí tučňáků nebo ze žraločí kůže. Moderní věda tyto nehumánní praktiky na zvířatech naštěstí eliminovala a dnes se vyrábí pouze v laboratořích a využívá v kosmetickém průmyslu.

Za popularitou kyseliny hyaluronové stojí obyvatelé malé vesničky Yuzuri Hara u Tokia. Tito vesničané měli i ve vysokém věku neobvykle mladistvý vzhled. Vědcům se podařilo zjistit, že je to zejména jejich stravou, kterou tvořila z velké části zelenina a škroby obsahující hyaluron. Tento objev zapříčinil jeden z prvních vývojů a následný prodej farmaceutické pilulky s kyselinou hyaluronovou proti stárnutí pleti.

Omládněte s řadou Reviflex

Řada Reviflex působí na kůži okamžitým vyhlazením, rychle se vstřebává bez pocitů mastnosti pleti. Dokáže také potlačit zčervenání a má silný „botox-like“ účinek. Obsahuje UVA i UVB protektivní látky na ochranu před UV zářením způsobujícím předčasné stárnutí pleti a tvorbu nepříjemných pigmentových skvrn.

Reviflex komplex zajistí ochranu, zklidnění, prevenci, eliminaci, remodelaci – zkrátka dokonalý anti-aging efekt. Získejte i vy přirozený mladistvý vzhled s Reviflex kompletní řadou! Více informací najdete na www.pharma-future.com. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: archiv redakce

KONOPÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠI KŮŽI S BIO KONOPNÝM OLEJEM

HC HEALTH CULTURE

- pro pocit úlevy, zmírnění všech rušivých příznaků jako jsou svědění, olupování a podráždění

KONOPNÁ MAZÁNÍ S PŘÍRODNÍMI ESENCIÁLNÍMI OLEJI A EXTRAKTY

- **při pocitu bolestivosti svalů, kloubů, zad a šlach**
- **pro rychlou a dlouhodobou úlevu** při nadměrné zátěži kloubů, ať už kvůli sportu, nadváze nebo z jiných důvodů

K dostání ve vybraných lékárnách nebo na: **www.pharma-future.com**

Více informací na telefonu: +420 585 754 743

PŘESTAŇTE si dělat vrásky na čele

VRÁSKY kolem očí se TVOŘÍ poměrně brzy, ty ještě nejsou příznakem STÁRNUTÍ, možná příznakem dospělosti. To, že vaše PLEŤ začíná BÝT UNAVENÁ, se projevuje na čele.

To na čelo se nám propíšou všechny naše roky a podepíšou se na něj i všechny naše starosti, které nám do něj vyryjí mělčí i hlubší vrásky. Odráží se na něm náš životní přístup, stres, mimika i to, jak jsme po ty roky o svoji pleť pečovali. Ani sebelepší péče však nedokáže zastavit ztrátu její elasticity, která se nepozvána dostavuje po čtyřicítce. Tehdy se nabízí možnost absolvovat operaci čela a obočí.

Osvědčená klasika

Jedním ze způsobů, jak se zbavit vrásek na čele, je klasická plastika čela – díky ní se vrásky vyhladí a vaše tvář viditelně omládne. To je cíl, jehož lze dosáhnout vypnutím kůže (a odstraněním jejího nadbytku) a podkožních a svalových struktur čela. Úpravy probíhají ve vlasové části hlavy, takže nemusíte mít obavy z jizviček – ty nebudou vidět.

Kromě čela je také potřeba upravit sval u kořene nosu – i ten má totiž silný vliv na tvorbu vrásek.

Lifting se vstřebatelnými implantáty

Dalším, poměrně novým způsobem, jak vyřešit rýhy na čele, je lifting čela vstřebatelnými implantáty, které kůži vypnou. Poté, co se vytvoří nové vazivové struktury, implantáty se rozpustí a vám zůstane jen krásně pevná a pružná pleť. Tato metoda má několik velkých plus: kromě vrásek na čele umí vyřešit i pokles obočí a povislou kůži.

Plastika obočí

Úpravu čela je možné kombinovat s plastikou obočí neboli brow-liftingem. Jeho cílem je obočí pozvednout – díky tomu pak oči vypadají otevřenější a působí šťastněji. Obočí je ale možné nejen pozvednout, ale můžete také pozměnit jeho tvar a klenutí.

Zákrok to není složitý a jizvička nebude vidět. Konkrétní postup ale záleží na vašem přání a očekávání.

Celkového a výrazného omlazení dosáhnete, pokud plastiku čela či obočí spojíte s operací dolních či horních víček. ■

TEXT: JANA MICKOVÁ

Foto: archiv redakce

Foto: archiv firem

ZIMNÍ hydratace

Je vaše pleť VYSUŠENÁ a POVADLÁ? Dopřejte jí koktejl správných vitaminů a HYDRATACE.

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

TEXT: JANA MILITKÁ

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

5 Secrets Night Cream
Pomáhá vaší pleti plně využít noční dobu k odpočinku, **1749 Kč, www.fann.cz.**

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

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

Radiance Face Oil
Hydratační rozjasňující obličejový olej, **1790 Kč, www.sephora.cz.**

Golden Glow Massage Gel
Gel hydratuje, váže vlhkost a podporuje pružnost pokožky, **www.janssen-beauty.cz.**

Global Eyes
Minimalizuje vrásky, otoky a tmavé kruhy kolem očí, **1890 Kč, www.fann.cz.**

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

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

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

MANUÁL očních stínů

Oční STÍNY bývají prvním líčidlem, se kterým se malé holčičky SEZNAMUJÍ a které tajně zkoušejí u zrcadla. V dospělosti je pak SPOUSTA ŽEN odsune na vedlejší kolej, a přitom je to velká škoda.

Nejsou stíny jako stíny. Očních stínů je celá řada, klasické suché, sypké pigmenty, mastné nebo gelové a stíny v tužce. Na trhu jsou i vodové noční stíny. Nanášejí se aplikátorem, štětcem i jen tak prsty. Každé stíny vytvářejí jiný efekt, pudrový matný vzhled, lesklý mokrý efekt i struktura pasty vytvářející zajímavé efekty. Které z nich jsou vhodné právě pro vás? Které se hodí do práce a které doplní společenské šaty?

Které jsou ty pravé

Pro výběr očních stínů není rozhodující jen to, co se vám líbí, ale je potřeba přihlížet k typu pleti, k míře jejího maštění, vráskám kolem očí, ale i tvaru obličeje. Řiďte se i tím, na jakou příležitost se líčíte, co tam budete dělat a jak dlouho tam budete.

Suché oční stíny

Suché kompaktní oční stíny jsou slisované pigmenty, které se na oční víčko nanášejí štětcem nebo aplikátorem. Asi nejoblíbenější druh očních stínů se hodí pro všechny typy pleti, ženy se suchou pokožkou by ale rozhodně neměly zapomínat na bázi pod oční stíny. Díky ní se nebude kůže na víčku vysoušet ještě víc. V letních měsících, pokud chcete nosit stíny, vsaďte právě na ty suché. S tímhle líčidlem se navíc dá doslova kouzlit, můžete jej použít klasicky na sucho, a nebo si aplikátor navlhčete a nanášejte je mokré, čímž dosáhnete větší barevné intenzity.

Mastné a gelové stíny

Tento typ očních stínů je oblíbený hlavně u mladších dívek, protože mají krásnou intenzitu barev a vyniknou i metalické odstíny. Příjemnější jsou také pro nositelky kontaktních čoček, protože mastné ani gelové stíny neopadávají a nepráší do oka. Jsou ideální také pro ženy se suchou pletí, naopak pro majitelky mastné pokožky by měly být tabu. Jejich nevýhodou je, že se musejí často opravovat, protože mají tendenci hrnout se na víčku do nevzhledných shluků.

Tekuté oční stíny

Další zajímavou variantou jsou tekuté oční stíny. Vytvářejí úžasný look, ale nejsou příliš vhodné na denní nošení, protože mají tendenci se trochu roztékat.

Práškové oční stíny

Nejkrásnější barevnost a také barevnou stálost mají sypké oční stíny neboli pigmenty. Nanášejí se štětečkem nebo aplikátorem, ale můžete použít i svoje prsty. Aplikují se jen tak na sucho, nebo je můžete přetřít lesklým gelem pro wow efekt. Navíc je můžete využívat i jako oční linky, kdy je budete aplikovat zkoseným štětečkem. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

Foto: archiv redakce

Oboustranné oční linky Life Liner Huda Beauty, **650 Kč, www.sephora.cz.**

Fixační pudr Loose Setting Powder Anastacia, **950 Kč, www.sephora.cz.**

Oční stíny Eyes To Kill Quads, **1889 Kč, www.douglas.cz.**

Báze pod oční stíny Stay Don't Stray, **930 Kč, www.benefitcosmetics.com.**

Zaměřeno na OČI

Zahalte svá VÍČKA do PŘÍRODNÍCH barev, sexy lesku a RAFINOVANÝCH linek!

Rozjeďte jarní sezónu s nejtřpytivějšími odstíny, od perleťových neutrálních barev až po září drahokamů. Klasikou zůstávají sexy protažené linky kolem očí a řasy zvýrazněné řasenkou 5D. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Paletka třpytivých odstínů Party Faver Palette, **790 Kč, www.urbandecay.cz.**

Oční stíny Mono Diorshow, **728 Kč, www.parfumdreams.cz.**

Řasenka Volumissime X5, **172 Kč, www.krasa.cz.**

Tužka na obočí Crayon Sourcils Chanel, **629 Kč, www.notino.cz.**

Sada na oči Cult For Ever obsahuje mini řasenku, mini tužku na oči a mini třpytivý pudr, **690 Kč, www.sephora.cz.**

Foto: archiv redakce

ÚČES JAKO OD KADEŘNÍKA?

BEZ TĚCHTO POMOCNÍKŮ TO NEPŮJDE

FÉN JEDINĚ KERAMICKÝ

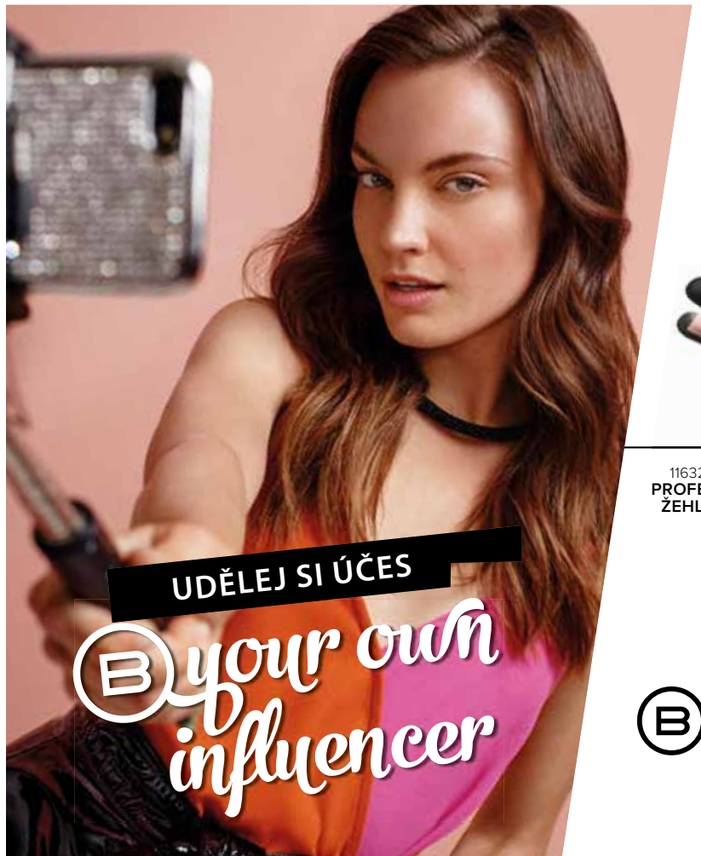
Jediný fén, který je vybaven keramickou technologií, která vytváří dobré teplo, jež respektuje, chrání a hydratuje vlasy během sušení. Keramika díky svým vlastnostem při zahřívání vyzařuje infračervené teplo, které v kombinaci s účinkem ionizátoru působí proti krepatění a vysoušení vlasů. Efektivní, bezpečný a snadno použitelný vysoušeč vlasů **Bellissima 11665 My Pro Ceramic** zaručuje profesionální výsledky u vás doma. Je vybaven profesionálním úzkým keramickým koncentrátorem a difuzérem pro poskytnutí pružnosti kudrnatým vlasům a usměrňovačem pro vysoušení.

JEDNA KULMA NESTAČÍ

Nezbytnou součástí k vytvoření stylového účesu je trojkulma **Bellissima 11619 MY PRO Beach Waves GT 20 100**. Jednoduchým otočením dvojího profilu docílíte romantickému vzhledu nebo vytvoříte Beach Waves. Manipulace s trojkulmou je snadná. Vlasy rozdělte na širší prameny a na kulmu je natáčejte jen v jejich středu, každý jiným směrem (od hlavy, nebo k hlavě). Prameny kolem obličeje natáčejte směrem od něj. Účes můžete ještě přestříkat slaným sprejem, což výsledek skvěle podtrhne.

ŽEHLIČKA NA VLASY

A nezapomínejte také na žehličku na vlasy. Toužíte-li dosáhnout jedinečného efektu na vašich vlasech, použijte parní žehličku na vlasy **Bellissima 11632 MyPro Steam B28 100**. Ta totiž při špatném počasí zachovává optimální rovnováhu vlasu, jelikož vlasy nejsou schopny absorbovat vlhkost. Díky parní technologii nedochází k nafouknutí vlasu a zabrání se zacuchání a krepatění. Působením páry docílíme dlouhotrvajícího efektu a vlasy jsou krásně hebké. Účinek páry, kterou vypouští otvory desky, usnadňuje roztažení vlasových vláken a zároveň chrání vlasy před tepelným šokem.



ŘADA
my·PRO

11632 STEAM B28 100
PROFESIONÁLNÍ PARNÍ ŽEHLIČKA NA VLASY

11619 BEACH WAVES GT20 100
PROFESIONÁLNÍ OBOUSTRANNÁ KULMA NA VLASY

11665 CERAMIC P5 3800
PROFESIONÁLNÍ KERAMICKÝ VYSOUŠEČ VLASŮ

BELLISSIMA.COM/CZ/

BELLISSIMA ITALIA

alza.cz DATART MALL.CZ

LÁSKA, sex, něžnosti a HAIRPLUS… to je program nejen na VALENTÝNA

Jaro hýřící BARVAMI se blíží mílovými kroky. Do ŠATNÍKU tak přidáváme odstíny zlaté, BÉŽOVÉ a růžové. Stejně jako šatník by ani KOSMETICKÉ taštičky neměly zůstat bez žhavých novinek.

A jaké jsou trendy v péči o obličej? Vysoce výživné krémy vyměníme za jemně hydratační přípravky a největší pozornost dáme upravenému obočí a dlouhým přírodním řasám.

Elixír krásy pro řasy a obočí

Růstové sérum pro řasy a obočí je kosmetický zázrak a dnes už je pro mnohé z nás láskou na celý život. Pokud vám příroda nenadělila řasy jako mrkací panence a vaše obočí vám nemilosrdně připomíná všechny hříchy v podobě do úzka vytrhaného tvaru, sáhněte po profesionálním pomocníkovi Hairplus FacEvolution. Dokáže nejen opravit nepravidelnosti tvaru a hustoty obočí, ale také extrémně prodlouží a zahustí vaše řasy. Navíc svým složením odpovídá preciznosti německých laboratoří – žádné parabeny, žádná léčiva a žádné hormonální látky. Jen 100% účinná receptura, která ovlivňuje všechny tři růstové fáze řas.

Jaké jsou růstové fáze?

1. Aktivní

Celý cyklus životnosti řasy se pohybuje okolo 90–100 dnů. V první růstové fázi, tzv. anagen, řasy rostou do délky. Toto období trvá 30–45 dnů, což je půlka životního období řasy. Délka každé řasy závisí na délce této fáze. Hairplus FacEvolution přináší řase v této fázi ty nejintenzivnější molekuly ve správném množství, ty tuto fázi výrazně prodlouží, a řasa tak dorůstá do svého maxima.

2. Přechodná

Následuje druhá růstová fáze, tzv. katagen, která trvá zhruba 2–3 týdny. Během této doby se růst řasy běžně zastavuje a folikuly řas se začnou zmenšovat. Hairplus FacEvolution však folikuly vyživuje a ovlivní metabolismus řas tak, že i v této fázi stále dorůstají.

3. Klidová

Růstová fáze telogen je charakteristická vypadáváním řas. I toto období trvá zhruba 2–3 týdny. Hairplus FacEvolution ovlivní velikost folikul, které udrží i extrémně dlouhou řasu, aniž by vypadla.

Hairplus FacEvolution zajistí řasám maximální délku, objem i zpevnění.

Více informací na www.skinso.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: archiv redakce

SKINSO

Dlouhé řasy

NEMUSÍ BÝT JEN UMĚLÉ

HAIRPLUS je unikátní přípravek obsahující komplex vysoce účinných **bio peptidů**, které dokážou řasy prodloužit, zahustit a zlepšit jejich kvalitu. Peptidy jsou pojeny s deriváty mastných kyselin, čímž se z nich stávají **BIO-oligopeptidy**, které mají lepší vstřebatelnost. Peptidy způsobí, že se výrazně prodlouží anagenní (růstová) fáze cyklu, proto řasy a obočí mohou dorůst do svého maxima. Následně je i prodloužena katagenní a telogenní fáze růstu. **Vitaminy A, C, E, panthe-nol a výtažky z květů** zajistí přenos aktivních látek a výživu očního okolí a obočí.

JAK SÉRUM FUNGUJE?

- Řasy a obočí mají velmi krátkou anagenní (aktivní) fázi (cca 35 – 40 dní), což je důvod, proč jsou mnohem kratší než vlasy.
- plikací HAIRPLUS transparentního gelu, dojde k prokazatelnému růstovému efektu již za 6 týdnů, a to až o 40–45 % jejich původní délky.

JAK ČASTO SÉRUM POUŽÍVAT?

- Doporučuje se aplikovat ke kořínkům řas po celém horním popřípadě i dolním víčku nebo na obočí, a to 1x denně na odlíčenou oblast. Při pravidelném používání vydrží 1 balení minimálně 6 měsíců.

VÝRAZNÉ ŘASY JSOU V MNOHA KULTURÁCH POVAŽOVÁNY ZA SYMBOL ŽENSKOSTI A JEJICH DÉLKA I HUSTOTA DOKÁŽE OBLIČEJ ZCELA ZMĚNIT. POKUD I VY TOUŽÍTE PO TAKOVÉTO ZMĚNĚ, VYZKOUŠEJTE SÉRUM NA BÁZI RŮSTOVÝCH FAKTORŮ.

Více informací a objednávky na **www.skinso.cz**

Jak naši pleť ovlivňuje MENSTRUACE

To, že se blíží MENSTRUACE, poznáte nejen podle data v kalendáři, vyšší podrážděnosti, NEPŘÍJEMNÉHO pocitu v podbřišku či bolesti zad. Menstruační CYKLUS se viditelně PROJEVUJE i na naší pleti.

Podle jedné dermatologické studie více než 60 % žen, které trpí na akné, zaznamenává před menstruací zhoršení svých příznaků. A pupínky se v té samé fázi objevují i u žen, které akné netrápí.

Menstruační cyklus není jen oněch pár dní krvácení, ale jedná se o řadu dějů, probíhajících v ženském těle, během nichž se různě mění hladina hormonů v těle. Ve fázi mezi 1. a 14. dnem hypofýza vylučuje dva hormony: folikulostimulační hormon (FSH) a luteinizační hormon (LH), které řídí funkci vaječníků a tvorbu hormonů v nich. V této fázi je hladina estrogenu vyšší než hladina progesteronu.

Ve fázi mezi 14. až 28. dnem hladiny progesteronu, který má významný vliv na tvorbu mazu, stoupají, stává se dominantním hormonem. Hladina estrogenu se snižuje.

Krátce před začátkem krvácení je hladina estrogenu a progesteronu na nejnižší úrovni. V této fázi je hladina testosteronu, který se tvoří i v ženském těle, vyšší než hladina ženských hormonů, čímž je ještě více podpořena tvorba mazu.

Menstruační akné se projevuje náhle, sedm až deset dní před menstruací, tj. mezi 18.–21. dnem cyklu. Mívá specifickou oblast výskytu – nejčastěji „vyraší“ na bradě nebo na hraně čelisti a jeho projevy bývají bolestivé, zanícené boule, které se docela dlouho hojí.

Jak se ho zbavit?

Ovlivnit stav vaší pleti může užívání hormonální antikoncepce, při níž se v těle vylučuje protein SHBG, který na sebe váže testosteron, a tím zvyšuje hladiny estrogenu v krvi.

K péči o pleť se sklonem k akné byste si měla vybírat vhodnou kosmetiku, která snižuje tvorbu kožního mazu.

Pokud však hormony zhoršují vaši už tak problematickou pleť, určitě je vhodná konzultace u dermatologa, který vám doporučí vhodné přípravky či procedury, mezi něž patří chemický peeling, k němuž se používají ovocné kyseliny. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: archiv redakce

Filmogel® TECHNOLOGY
Unikátní patentovaná technologie tekutého krytí od URGO

RYCHLÉ ÚČINNÉ ŘEŠENÍ na afty

- ✓ Ošetření aft a drobných poranění v ústní dutině
- ✓ Brání kontaktu s potravinami a slinami až po dobu 4 hodin
- ✓ Rychle ulevuje od bolesti
- ✓ Podporuje hojení
- ✓ Účinné i během jídla

Diskrétní a účinné díky technologii Filmogel®

CLINICALLY TESTED
URGO Filmogel® Mouth Ulcers & small mouth wounds
LONG-LASTING Isolates 4H
Isolates
Relieves
Heals

URGO CZ URGO CZ www.urgo.cz Žádejte ve své lékárně

URGO

URGO Filmogel je zdravotnický prostředek. U-19-005

Body Contour Booster
Termoaktivní gel pro boj s celulitidou aktivuje metabolismus tukových buněk. Intenzivně prohřívá kůži.

Vitaforce ACE Body Cream
Tělový pěsticí krém s vitaminy A, C, E příjemně voní, hydratuje, stimuluje a vyhlazuje pokožku.

Body Lotion Isoflavonia
Tělové mléko s fyto-estrogeny poskytuje dlouhotrvající hladkou a pružnou pokožku. Bojuje proti procesu degradace kolagenu a elastických vláken.

HÝČKEJTE pokožku svého těla

Pokud jsme SPOKOJENI se svým TĚLEM a dokážeme se cílit sebevědomě, odráží se to POZITIVNĚ i v našem JEDNÁNÍ. Cílíme se ATRAKTIVNÍ a vyzařujeme sílu a přilažlivost.

V péči o tělo hraje rozhodující roli i faktor pohody a uvolnění. Proto značka Janssen Cosmetics vyprodukovala řadu Body, která umí komplexně splňovat náročné požadavky těla – účinně a všestranně pěstit.

Základní pěsticí suroviny jsou mořské řasy, kofein, extrakt ze žlutého máku, kdoulovce, mangostanu, šampaňských kvasnic, čokolády a mnoho dalších vysoce aktivních surovin.

Přípravky jsou nová účinná zbraň. Mají jednoduché použití a viditelné výsledky. ■

TEXT: BOHUMILA CHRISTOPHOVÁ

Perfect Bust Formula
Vysoce aktivní koncentrát na formování prsou. Vypíná, hydratuje a revitalizuje prsní partie.

Stretch Mark Cream
Bylinný pěsticí krém s výrazným vyrovnávacím účinkem na jizvy a strie. Posiluje kolagenová a elastinová vlákna a napravuje kožní trhliny.

Sculpturing Body Cream „Tuscany“
Masážní krém s pomerančovým olejem pro intenzivní celkovou či částečnou masáž těla. Vyhladí nevzhledné důlky.

Oxygenating Body Scrub
Stimulační sprchový peeling z mořských řas s minerály a stopovými prvky jemně myje a šetrně obrušuje kůži.

Hand Care Cream
Bylinný krém na ruce zklidňuje rozpraskanou a podrážděnou pokožku.

Deodorant
Krém proti nadměrnému pocení. Dobře se nanáší a nepřesušuje pokožku.

Foto: Christoph Trade

SOMAVEDIC

„přístroj“ který harmonizuje prostředí, ve kterém žijeme

Somavedic byl sestrojen po několika letech výzkumu a zkoušek. Testován a ověřen byl nejenom odborníky z oboru přírodních věd, ale i provozovateli diagnosticko-terapeutických center. Přístroj ruší vliv negativních energií a nastoluje harmonické prostředí pro náš dlouhodobě spokojený a zdravý život plný energie. Somavedic působí také blahodárně na zvířata, rostliny a vše živé. Účinky jsou velmi pozvolné, příjemné, jemné a pozitivní.

Vyberte si z deseti modelů, které umí harmonizovat elektrosmog a geopatogenní zóny, elimininovat parazity, viry, bakterie, plísně i těžké kovy nebo také revitalizovat vodu.

www.somavedic.cz

Chcete žít šťastný, zdravý a dlouhý život?

Řadě obtíží lze snadno předcházet a řešit jejich skutečnou příčinu. Tradiční čínská medicína to umí už více než 4 000 let.

„Nestačí jen kvalitně jíst, udržovat emoce na uzdě, dobře spát a přiměřeně se hýbat. Důležité jsou také vztahy. Na to nezapomínejte.“

Milan Schirlo

specialista tradiční čínské medicíny

www.MilanSchirlo.cz

Henna: Pro 100% zdravé barvení

Toužíte mít zářivou barvu, krásné, zdravé a silné vlasy plné lesku? To dokáže jedině Henna! Vyzkoušejte šetrnější barvení vlasů díky 100% přírodním barvám z henny v 10 odstínech a také jako nebarvící vlasový zábal, **od 69 Kč, www.henna.eu.**

Make Up Radierer

Už žádné odličovací preparáty. Stačí vám jen zázračný odličovací hadřík a voda! Dokonalé odlíčení bez námahy a podráždění pokožky. Dokonalý parťák na cestování i na doma. Nyní limitovaná zimní edice, **390 Kč, www.skinso.cz.**

Omlazující růžový krém Purity Vision

Bio růžový omlazující krém od Purity Vision rozjasňuje, hydratuje, chrání před nežádoucími vlivy okolí. Bio opunciový olej spolu s přírodním koenzymem Q10 zaručí omlazující a silné liftingové účinky, **399 Kč, www.alpik.cz.**

Barbio – láska k mládí

Dokonale přírodní regenerační pleťový krém pro věčné mládí. Bioaktivní složení v kombinaci s jemnou pudrovou a vyhlazující texturou podporuje dlouhotrvající krásu a vitalitu pleti, **www.barbio.cz.**

Anti-wrinkle Booster

Ampulkový koncentrát k vyhlazení a vypnutí pleti vytváří pevnou 3D molekulární síť na pokožce. Okamžitě zvlhčuje a vypíná pleť – efekt zvlhčení trvá až 72 hodin, zjemní vrásky. Vhodný jako podklad pod make-up, **www.janssen-beauty.cz.**

Superfruit box

Box obsahuje krém Vitaforce s vitaminem C, který stimuluje syntézu kolagenu a zpomaluje stárnutí, a ampulkový koncentrát Superfruit Boost s vitaminem C, který projasňuje a podporuje vlastní tvorbu kolagenu, **www.janssen-beauty.cz.**

Crème Age Summum

Absolutní top krém obnovující imunitu pleti proti stárnutí a buněčnou energii prostřednictvím vzácných komplexů Immune Complex – Langerhansove buňky a ATP, **5094 Kč, www.guinot-paris.cz.**

Královská péče Argan & Opuncie Růže

Drahocenné bio oleje k luxusní péči. Bio opunciový olej se postará o přírodní lifting a omlazení pleti. Extra bio arganový olej ji efektivně regeneruje a vyživuje. Bio růže podpoří omlazující účinky olejů a přispívá ke zmírnění vrásek, **270 Kč, www.saloos.cz.**

THE LINDE GROUP
Linde

Přirozený porod?

MÁME PRO VÁS ŘEŠENÍ, KTERÉ POTĚŠÍ OBA

INHALAČNÍ ANALGETIKUM

- Tlumí bolest
- Zbavuje strachu
- Snadná aplikace vdechováním
- Rychlý nástup i ústup účinku
- Bezpečné pro matku i dítě
- Schváleno Státním ústavem pro kontrolu léčiv

ŽÁDEJTE U SVÉHO PORODNÍKA

Linde Gas a.s. | Linde Healthcare
U Technoplynu 1324 | 198 00 Praha 9 | 800 121 121

Mlsejte ZDRAVĚ

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové, mentolové, bylinkové, kávové a smetanové 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.

VITAMINOVÉ, MULTIVITAMINOVÉ, EUKALYPTOVÉ, MENTOLOVÉ, BYLINKOVÉ, SMETANOVÉ A KÁVOVÉ CUKROVINKY

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.

Chodím, CHODÍŠ, chodíme

Chůze PŘIPADÁ většině z nás jako něco naprosto normálního, co děláme vlastně BEZDĚČNĚ už od dětství. Ani si NEUVĚDOMUJEME, že je to nejpřirozenější a NEJLEVNĚJŠÍ sportovní aktivita, kterou můžete dělat.

Je smutné, že většina dospělé populace chodí málo a někteří dokonce téměř vůbec. Během dne uděláme nutných zhruba 1500 kroků, dojdeme na zastávku, do obchodu nebo kolem bloku se psem a jinak spoléháme na auto, hromadnou dopravu nebo výtah. Přitom chůze je pro nás přirozeným pohybem, který minimálně zatěžuje klouby a vazy, a přitom se svými účinky dá srovnat s aerobním tréninkem. Chodit můžete kdykoli a kdekoli, nepotřebujete speciální výbavu ani skvělou fyzičku. Chůzí by měli začít lidé s nadváhou a obezitou, dříve než se pustí do nějakého tréninkového programu. A v neposlední řadě je chůze prospěšná pro psychickou pohodu. Stačí nazout pohodlné boty a vyrazit ven ze dveří.

Chůze je zdravá: Jestliže nepatříte mezi sportovce tělem i duší, do posilovny se vám nechce a na pilates jdete jen jednou za čas, pak vsaďte právě na chůzi. Zvláště pokud máte nějaké to kilečko navíc, je každodenní chůze nejlepším pohybovým začátkem. Mezi největší zdravotní přínosy chůze patří to, že posiluje srdeční činnost, snižuje hodnoty krevního tuku a spaluje tělesný tuk, ale také napomáhá zvýšení hustoty kostí. A aby toho nebylo málo, díky chůzi, která zvyšuje činnost srdce, se pokožka lépe prokrvuje, udržuje se hladina hormonů a zpomaluje se tak stárnutí a tvorba vrásek.

Podporuje činnost mozku: Jestliže budete chodit alespoň dvě hodiny týdně, můžete si snížit riziko mrtvice a dalších mozkových onemocnění. Chůze navíc vede k tvorbě nových mozkových buněk a zvyšuje soustředěnost.

Paměť: Třikrát týdně 40minutová procházka může hrát velmi důležitou roli pro krátkodobou i dlouhodobou paměť, schopnost plánovat a také orientovat se v prostoru. Zejména starší lidé by takové procházky měli absolvovat co nejčastěji, aby se jim zvýšila schopnost konsolidace informací.

Chůze pro dobrou náladu: Půlhodinová procházka každý den dokáže doslova divy s naší psychikou. Pravidelná chůze působí pozitivně na naši náladu a o 36 % snižuje riziko depresí. Studie dokonce prokázaly, že čím více kroků za den uděláme, tím více endorfinů se uvolní do těla a tím lepší náladu budeme mít.

Dlouhověkost: Jednou týdně se vydejte na procházku, nasaďte ostré tempo a vydržte alespoň 45 minut. Proč? Protože si tak zajistíte až 2 roky života navíc. A to už stojí za to nasadit si tenisky a vyrazit. A abyste v tom nebyla sama, vezměte s sebou celou rodinu.

Foto: archiv redakce

Hubnutí: Pokud bojujete s kily navíc, ale na cvičení si připadáte jako vorvaň, který se ani neohne, začněte nejprve s chůzí, a až si vaše šlachy a svaly zvyknou na pravidelný pohyb, už pro vás samotné cvičení nebude takový problém. 30 minut chůze vás zbaví 200 kalorií, posílí svaly a postará se také o srdce a celý krevní oběh.

Více je více

Chodíte tak akorát do obchodu a zpátky nebo na tramvajovou zastávku a jinak svoje nohy příliš nepoužíváte? Dospělý člověk ujde o své vlastní vůli, tedy jen tolik, kolik potřebuje, asi 1500 kroků, což je zoufale málo. Teprve od 6000 kroků denně je dávka chůze, která může s vaším tělem něco udělat. Abyste začala díky chození hubnout, bude to chtít také správnou techniku. V první řadě se jedná o svižnou chůzi, takovou, při které, když mluvíte, zadýcháváte se. Také nejde jen o určitý počet kroků, kterého když dosáhnete, máte odškrtnuto. Blok chůze by měl trvat minimálně 20 minut, spíše ale 40 minut v kuse, aby se svaly stačily zahřát a spalovat tuky. Nejen doba, po kterou chodíte, je směrodatná, důležitá je i správná technika chůze.

Choďte správně

I když je chůze velmi prospěšná, většina z nás neumí chodit správně, a tím snižujeme účinnost pohybové aktivity a hrozí riziko zdravotních potíží. To, že chodíte špatně, poznáte snadno, každý krok vás začne bolet. Správná technika chů-

„I když je chůze velmi prospěšná, většina z nás neumí chodit správně, a tím snižujeme účinnost pohybové aktivity a hrozí riziko zdravotních potíží.“

ze je plynulá, neměnné dlouhé kroky, našlapovat na paty a chodidlo zvedat směrem ke špičce. Ruce by měly sledovat rytmus těla a dýchat musíte zhluboka. Jen vzpřímená páteř umožňuje rovnoměrně rozložit nárazy z došlapu a správné fungování pánve a díky tomu není ohrožena kyčel. Většina z nás má v sedě, ve stoje i při chůzi nepřirozeně předsunutou hlavu, což nám může způsobovat bolest hlavy, brnění v rukou i zvýšenou zátěž na trapézový sval a jeho bolestivost. Za naši špatnou chůzi mohou špatné návyky již z dětství, ale i ty, jež jsme si vypěstovali například v zaměstnání při sezení u počítače. Ve správném postoji nám brání také tašky a kabelky, jimiž jsme často ověšeni, a v neposlední řadě i anatomicky nesprávná a nekvalitní obuv. To, jak chodíme, je samozřejmě závislé i na tom, jak jsou na tom naše nohy a především chodidla. Právě ta nesou celou tělesnou váhu. Deformace chodidel podle fyzioterapeutů trápí polovinu dospělé populace. Mezi nejčastější problémy patří vbočený palec a propadlá klenba, jejichž vznik má často původ už v dětství v nekvalitní obuvi nebo za problém může přetěžování nohou a obezita. S problémy mohou pomoci speciální vložky a výstelky bot, nejsou však lékem, jen pasivním doplňkem. Řadu potíží lze napravit nebo alespoň zlepšit pravidelným cvičením a chůzí naboso.

Chůze naboso

Chodit bosky je v poslední době velký trend, který už dávno nepatří jen alternativně smýšlejícím jedincům. Nemusíte zavrhnout boty nadobro, jen je alespoň občas zujte a užijte si splynutí se zemí. Nechte svá chodidla vnímat povrch a přijímat nové podněty. Čím častěji budete bosky chodit, tím více si nohy zvyknou. Chodidla sice ztvrdnou, nejedná se však o ztvrdlou kůži, kterou se snažíme odstranit, ale spíše o celkové zpevnění. Nohy navíc budou vnímavější. Chůze naboso má svá opodstatnění i úskalí, jež je potřeba minimalizovat. Ne každý povrch je pro bosou chůzi vhodný. Ideální jsou speciálně vybudované chodníky pro bosou turistiku, travnaté plochy nebo lesní cesty, písečné pláže a podobně. Velice opatrní musíte být při chůzi na asfaltu, dlážděných cestách, ale i na dlažbě a tvrdých podlahových krytinách.

Barefoot boty

Ne každému se chce chodit naboso do práce, za špatného počasí a v jakémkoliv ročním období. Právě proto je na trhu takzvaná barefoot obuv s měkkou podrážkou o několika milimetrech a bez podpatků. Podle fyzioterapeutů jsou takové boty vhodné na měkčí povrchy, ve městě, kde je tvrdý asfalt nebo dlažební kostky, je vhodné barefoot obuv kombinovat s kvalitní tvarovanou obuví, aby nedocházelo k problémům s Achillovou šlachou, jež je jakýmsi tlumičem nárazu během chůze. Ve tvarované botě je tlumičem samotná podrážka, u barefootové boty ale žádný tlumič není. Ať už se rozhodnete pro variantu zahodit boty, pro speciální bosou obuv nebo si jen čas od času pošlapete v trávě, dělejte to tak, aby vám to bylo příjemné, nezpůsobovalo to žádnou bolest nebo potíže. Chůze je radost, tak si ji užijte. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

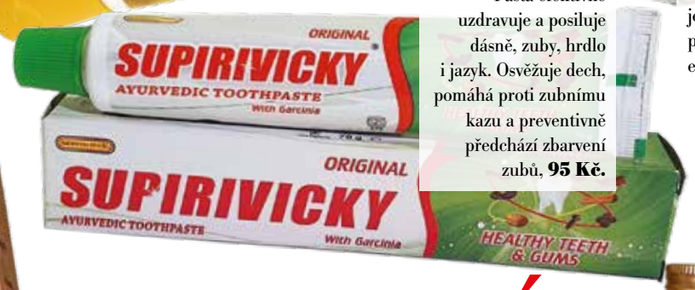
WOMAN
VYŠŠÍ LEVEL CHŮZE

Když už si tělo zvykne na pravidelnou chůzi, co takhle dát mu zabrat ještě víc? Oblíbenou variantou je nordic walking. Při tomto sportu se zapojí do pohybu celé tělo a výdej energie je při něm až o 40 % vyšší než při běžné chůzi. Svaly tak spalují přednostně tuk a vy rychleji hubnete. Další variantou je chůze se zátěží, kterou postupně navyšujte. Podmínkou ale je, abyste zátěž nesla v kvalitním batohu a rozložila si ji tak, aby nezatěžovala tělo jednostranně.

Krém Sujatha
Speciální hydratační krém k ochraně pleti před nežádoucím působením slunečního záření. Napomáhá redukovat vrásky, **348 Kč.**

Mýdlo Turmeric
Hojivé, dezinfekční a čisticí mýdlo je vhodné pro problémovou pokožku. Působí proti akné, ekzémům i plísním, **149 Kč.**

Zubní pasty Supirivicky
Pasta efektivně uzdravuje a posiluje dásně, zuby, hrdlo i jazyk. Osvěžuje dech, pomáhá proti zubnímu kazu a preventivně předchází zbarvení zubů, **95 Kč.**



Šampon Refreshing
Aktivuje pokožku hlavy, zlepšuje kvalitu vlasů, dodávají jim sílu, lesk, redukuje lupy a podporuje růst, **189 Kč.**

ZDRAVÍ
z ajurvédských bylin

Vyzkoušejte PRODUKTY ZALOŽENÉ na nejstarší a nejrozšířenější ŠKOLE rostlinné MEDICÍNY na světě.

Podle principů ajurvédy je zdraví každého člověka tvořeno vzájemnou harmonickou souhrou těla, mysli a okolního prostředí. A právě tuto souhru vám nabízí jedinečné ajurvédské bylinné produkty značky Siddhalepa. Více informací najdete na www.alpik.cz. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Olej Neelayadi
Bylinný olej na vlasy a hlavu stimuluje růst vlasů a ochraňuje vlasovou pokožku před kožními problémy. Zabraňuje výskytu lupů, padání a lámavosti vlasů, **490 Kč.**

Mýdlo Visaka
Působí zklidňujícím způsobem na pokožku, kterou zbytečně nevysušuje. Vhodné pro citlivou pokožku a vlasy, **65 Kč.**

Zubní pasta Sumudu
Zmírňuje krvácení, podrážděnost, otékání dásní a přecitlivělost zubů. Zpevňuje dásně a brání vzniku paradentózy, **95 Kč.**

Siddhalepa Balm
Hřejivý balzám pomáhá při bolestech hlavy, kloubů a je také vhodný pro rychlou úlevu při pohmožděninách, výronech či ztuhlosti svalů, **175 Kč.**

Foto: archivy Alpik.cz.

Dokonalá snídaně pro každou moderní ženu

Ať už dodržujete redukční, veganskou či vegetariánskou dietu, máte intoleranci na laktózu, lepek nebo jen vyznáváte zdravý životní styl, všechny výrobky vyrábíme tak, aby si u nás mohl vybrat opravdu každý.

Výroba certifikována ISO 22000:2018

- RYCHLÁ PŘÍPRAVA
- NÍZKOKALORICKÉ POKRMY
- VYSOKÝ OBSAH PROTEINŮ
- NÍZKÝ OBSAH CUKRŮ
- VHODNÉ PRO BEZLEPKOVOU I REDUKČNÍ DIETU
- BEZ KONZERVANTŮ, CHEMICKÝCH BARVIV A STABILIZÁTORŮ
- CERTIFIKOVANÁ BEZLEPKOVÁ VÝROBA

GreenFood NUTRITION PREMIUM QUALITY guaranteed · GLUTEN FREE guaranteed · LOW CARB guaranteed · GMO FREE guaranteed

-10% SLEVA ZA REGISTRACI NA E-SHOPU WWW.GREENFOOD.EU

inzerce

GreenFood NUTRITION

Naše výrobky zajímají ženy orientované na:

- ČESKÉ DOPLŇKY STRAVY NEJVYŠŠÍ KVALITY
- KRÁSU VLASŮ, NEHTŮ A POKOŽKY
- KONTROLU TĚLESNÉ HMOTNOSTI
- ÚČINNOU DETOXIKACI ORGANISMU
- POSÍLENÍ IMUNITY A CELKOVÉ KONDICE
- POZITIVNÍ PSYCHICKÝ STAV A KVALITNÍ SPÁNEK

GreenFood NUTRITION PREMIUM QUALITY guaranteed · GLUTEN FREE guaranteed · LOW CARB guaranteed · GMO FREE guaranteed

-10% SLEVA ZA REGISTRACI NA E-SHOPU WWW.GREENFOOD.EU

Co prozradí OČI

Oči jsou STŘEDOBODEM OBLIČEJE, přitahují pozornost, dokážou zažehnout TOUHU i vyjádřit nenávist, ale DOKÁŽOU vyjevit i to, v jakém jste zdravotním STAVU.

„Barva duhovky dokáže vypovědět mnohé o našem zdravotním stavu.“

Říká se, že oči jsou oknem do duše, ale ony jsou oknem i do těla. Mnohdy se v nich zdravotní stav zračí dříve, než se vůbec dostaví jiné klinické příznaky. A protože u mnoha závažných onemocnění je léčba doslova závod s časem, jakmile zpozorujete na očích jen náznak změn, zjistěte podrobnosti u očního lékaře.

Malý, nebo velký problém?

Nemocí, které se mohou projevit na našich očích, je celá řada a ve většině případů se jedná o systémová onemocnění, jež napadají více orgánů najednou. Patří sem různá zánětlivá onemocnění kloubů nebo autonomní onemocnění, která spočívají v sebedestrukci organismu.

Syndrom suchého oka: Oko v případě syndromu suchého oka není schopné udržet slznou vrstvu na oční bulvě, což vede k tomu, že po ní víčko při mrkání neklouže, ale naopak dře. Suché oko a pocit řezání a pálení pociťují většinou lidé pracující u počítače, ale může se jednat i o varovný signál a první projev revmatoidní artritidy.

Pokleslá víčka: Mohlo by se zdát, že je to jen kosmetický problém, který má řešení v zákroku u plastického chirurga, ale může být také důsledkem neurologického onemocnění myasthenia gravis. To se projevuje slabostí a únavou svalů, problémy s dýcháním a právě suchostí oka.

Cévní změny v oku: Cévy v oku mohou ledacos prozradit o infarktu, mozkové příhodě nebo cukrovce, dříve než se nemoc projeví naplno. Viditelné rozšířené cévky mohou být příznakem ateroskleózy, zvýšeného krevního tlaku a nebo užívání nevhodné antikoncepce.

Vypoulené oči: Onemocnění štítné žlázy způsobuje mimo jiné nepřirozenou vypouklost oční bulvy.

Změna barvy duhovky: Pokud se vám najednou začne měnit barva oční duhovky na jednom oku, nevěstí to nic dobrého. Může se jednat o krvácení do oka, které není zvenčí znatelné, cizí těleso v oku, zánět nebo vážné onemocnění.

Změna velikosti zornic: Zdá-li se vám velikost zornic jiná než dříve, může to mít hned několik příčin. Změnu může způsobit mozková mrtvice, nádor, výduť cévy v mozku, ale i roztroušená skleróza.

Barevné kruhy: Kroužek obtáčející se kolem zorničky může být způsoben dědičným onemocněním Wilsonovou chorobou, během níž je v organismu poškozeno vylučování mědi. Ta se pak v těle hromadí.

Oteklá víčka: Může to vypadat, jako že máte oči oteklé po probdělé noci nebo z toho, že dlouho sedíte u počítače. Pokud ale otoky nemizí a oční víčka zůstávají ztluštělá, může se jednat o víc než jen o estetickou vadu. Na pořadu může být genetické onemocnění neurofibromatóza zasahující nervovou soustavu.

Zažloutlé bělmo: Oční bělmo dostává žlutý nádech během onemocnění žloutenkou. Nemusí se ale jednat vždycky o ni, nepřirozenou barvu může způsobovat také jaterní cirhóza nebo nádor žlučových cest.

Kruhy pod očima: Tmavé kruhy pod očima nejsou nic krásného, ale pokud nevznikly nějakým jednorázovým nevyspáním, mohou nám mnoho napovědět o našem zdravotním stavu. Za tmavou barvou očního okolí může stát potravinová alergie, o které ani nemusíte vědět, nedostatek vitaminů, antioxidantů a také železa.

Váčky pod očima: Vypouklé a na pohmat měkké váčky pod očima jsou jasným důkazem toho, že tělo zadržuje vodu. To může být způsobeno přemírou soli ve stravě, zánětem dutin, infekcí močového měchýře nebo onemocněním ledvin.

Červené oči: Jestli vypadáte jako králík angorák s popraskanými žilkami v oku, může se jednat o poranění cizím tělesem, zánět spojivek nebo alergii. Oči červenají při nevhodném světle a také kvůli únavě. Ta ale nemusí být způsobena jen tím, že nespíte, ale také tím, že špatně vidíte a oči se neustále snaží zaostřovat, což je velice namáhá.

Slepé skvrny: Jedním z průvodních jevů cukrovky je zhoršení zraku, zamlžené a rozostřené vidění a také slepé skvrny v zorném poli. Je to, jako byste měli brýle a na nich mastný flek, který ale nejde vyčistit.

Barva očí rozhoduje

Barva duhovky dokáže vypovědět mnohé o našem zdravotním stavu, každá barva je totiž náchylná k jiným onemocněním. Barva očí vzniká mixem genů a množstvím melaninu, jenž je uložen v různých hloubkách, které nejde předem nijak vypočítat a zjistit, jaké oči bude mít dítě.

Modré oči: Nejnižší množství melaninu, tedy pigmentu, mají oči modré. Jejich majitelé jsou náchylnější k onemocnění ledvin, srdce a dýchacích cest. Modroocí lidé mají bohužel také dvojnásobně vyšší riziko ztráty zraku ve stáří. Na druhou stranu hovoří lékařské studie o tom, že modrooké ženy snášejí lépe bolest.

Hnědé oči: Čokoládové oči jsou náchylnější k šedému zákalu způsobujícímu zamlžené vidění. Hnědoocí lidé by si měli dávat pozor na svůj nervový systém a trávicí trakt. Tmavoocí lidé snášejí hůře pití alkoholu a mají tedy nižší šanci stát se alkoholiky.

Zelené oči: Zelená barva očí není tak častá a podle některých výzkumů pomalu, ale jistě mizí, takže za pár let už nemusíte nikoho zelenookého ani potkat.

Šedé oči: Lidé se šedivýma očima mají sklony k ledvinovým potížím a onemocněním kůže. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

Foto: archiv redakce

Udělejte si ranní VSTÁVÁNÍ příjemnější

Ráno POSOUVÁTE BUDÍK, vstáváte se zalepenýma očima, máte POCIT, jako by vám někdo v noci SKÁKAL po zádech, a nepomáhá ani silné KAFE. Věřte nebo ne, ale s ranním MARTYRIEM zatočí pár jednoduchých triků.

Jsou rána, kdy si připadáte jako po mejdanu, jste zpomalená a v hlavě máte prázdno. K vaší smůle se nejedná jen o pocit, ale o fakt. Vědci potvrdili, že pár minut po probuzení jsou smysly zhoršené stejně jako krátkodobá paměť. Tento stav trvá asi 20 minut, ale u někoho může přetrvávat i několik hodin. Za potížemi se vstáváním je nejčastěji nedostatek kvalitního odpočinku, ale také se může jednat o následek zdravotních nebo psychických potíží.

Devět tipů pro lepší vstávání

Večer zhasněte, ráno rozsviťte: Zatímco večer světlo brání tomu, abyste spala dobře, ráno je velkým pomocníkem. Není nic příjemnějšího než se místo ječením budíku probudit do příjemného světla a nechat se šimrat slunečními paprsky. Se vstáváním ale pomůže i to, když si jednoduše rozsvítíte.

Nesmlouvejte s budíkem: Je lákavé stále dokola posouvat zvonění budíku a po pětiminutovkách si prodlužovat spánek. Jenže právě tento přerušovaný spánek tělo spíše vyčerpává. I když to bude těžké, naučte se vstávat hned na první zazvonění a čas, který byste strávila polehávám, využijte pro sebe. Osprchujte se vlažnou vodou, v klidu posnídejte a pusťte si k tomu svou oblíbenou hudbu.

Příjemné buzení: Většina zvonění budíku je nepříjemná a nutí vás probudit se šokem. Příjemnější a účinnější je pozvolné buzení, melodie, která začíná potichu a postupně nabírá na síle. Skvělá je i mobilní aplikace detekující spánkové fáze, která nastaví budík tak, aby zvonil v pro vás nejvhodnější chvíli.

Otevřete okno: Ať je venku teplo, nebo ještě padá sníh, vyvětrejte si. Čerstvý vzduch a přísun kyslíku pomohou mozku vzpamatovat se rychleji.

Ranní osvěžení: Není nad studenou vodu, to věděly už naše babičky. Hned jak vstanete, zamiřte do koupelny a opláchněte si obličej studenou vodou. Rozproudí se vám krev, mozek se začne rychleji okysličovat a stav „praštěnosti“ zmizí.

Zavodněte se: Po nočním spánku je tělo dehydrované a potřebuje rychle zavodnit. Ještě než si tedy dopřejete ranní dávku kofeinu, ať už v podobě kávy nebo zeleného čaje, dejte si sklenici vlažné vody. A pokud máte chuť, dejte si do ní pár kapek citronové šťávy, která nastartuje metabolismus.

Protáhněte se: Místo ranního ploužení se po bytě si dejte pořádnou rozcvičku. Je na vás, jestli si doma zacvičíte pozdrav slunci, zatančíte si při přípravě snídaně, vydáte se do bazénu nebo to vezmete rovnou do posilovny. Ranní pohyb vás nadopuje endorfiny, rozproudí vám krev v těle a nabudí vás k výkonům.

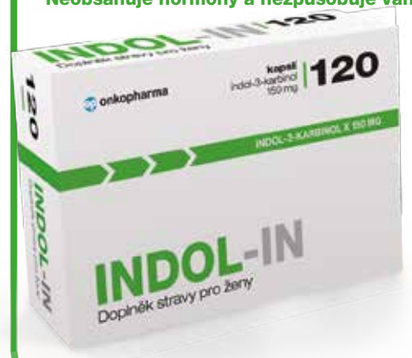
Chcete-li, aby se vám ráno dobře vstávalo, musíte v noci dobře spát. Dbejte na svou spánkovou hygienu, nespěte v přetopené místnosti, nechoďte si lehnout ani hladová, ani přejedená a nenechte se rušit žádným elektronickým přístrojem ani hlukem. Pro snadné usínání, a tím i snadné vstávání si vytvořte rituál: Choďte spát ve stejnou dobu, dopřejte si krátkou koupel, uvařte si bylinkový čaj a zameditujte si. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

Foto: archiv redakce

inzerce

Cysty v prsou a na vaječnících
Polycystické vaječníky
Infekce virem HPV
Bolest prsou
Nálezy na děložním čípku
Mastodynie a mastopatie
Více informací na www.indol-in.cz/slovnik
INDOL-IN je tradiční český přírodní doplněk stravy. Účinná látka pochází z čistě organických zdrojů. Je získávána extrakcí z brukvovitých rostlin.
Neobsahuje hormony a nezpůsobuje váhový přírůstek.



WWW.INDOL-IN.CZ

Snadnější a rychlejší otěhotnění
Premenstruační syndrom
Poruchy hormonální rovnováhy
Nepravidelné menstruační krvácení

PŘÍRODNÍ
NEOBSAHUJE HORMONY
ÚČINNÝ

GRAV-IN je jediný doplněk stravy na českém trhu obsahující účinné látky indol-3-karbinol, zinek, který přispívá k normální plodnosti, reprodukci a k udržení normální hladiny testosteronu v krvi a vitamín B6 přispívající k regulaci hormonální aktivity.

WWW.GRAV-IN.CZ

Požadujte vždy originál INDOL-IN® nebo GRAV-IN®

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Foto: archiv redakce

SLÁVA pomalosti

Dnešní doba si žádá MULTIFUNKČNÍ ŽIVOČICHY, kteří zvládají maximální počet úkonů v MINIMÁLNÍM čase. Pořád jsme ve SPĚCHU a nedokážeme se zastavit...

Populárním slovem posledních let byl multitasking a ideální ženou ta, která do svého denního programu dokázala zařadit co nejvíc věcí. Přesto nebyla spokojená a snila o tom, že každou sebemenší pauzu, která se objeví, naplní něčím důležitým, smysluplným – třeba se naučí pět nových slovíček z norštiny, aby mohla číst svého oblíbeného autora detektivek v originále. Zastavit se nepřipadalo v úvahu, odpočinek bylo zakázané slovo, nejčastějším pocitem byl strach, že něco zmeškáme.

Technologický pokrok, který měl být naší pravou rukou a neocenitelným a nedocenitelným pomocníkem, má ale dvě tváře. Jednu přívětivou, která nám umožňuje neuvěřitelně rychlé spojení a dohledávání a dovoluje nám být v kontaktu s ostatními kdykoli a kdekoliv, dává nám možnost pracovat z domova a neztrácet čas dojížděním, a druhou permanentně pokřivenou, která nás zcela ovládá a probouzí v nás negativní emoce. To kvůli ní pořád surfujeme na internetu, jsme přilepeni na sociálních sítí a pohybujeme se jen v dosahu wi-fi. Tahle naštvaná tvář, která nám připomíná, jak „bídné“ životy oproti ostatním žijeme, nás nutí u večeře místo s lidmi, s nimiž sedíme u stolu, konverzovat s někým, koho sotva známe a možná ani znát nechceme. To kvůli ní si nedokážeme užít přítomnost samotnou, protože cítíme potřebu ji sdílet. Fotky z dovolené nefotíme kvůli sobě, ale kvůli tomu, abychom se jimi mohli pochlubit, a spoustu věcí děláme jen proto, abychom si na svém „must to do“ mohli odškrtnout jednu z položek. Aniž bychom si vychutnali to, co právě prožíváme, ženeme se za dalšími zážitky, které budou na sociálních sítích vypadat dostatečně skvěle.

Aniž bychom si to uvědomili, ztratili jsme kontakt s obyčejným životem, kontakt se svými blízkými a také sami se sebou. Protože se kolem nás pořád něco děje, nejsme schopni vše zpracovat a vychutnat si jakýkoliv moment našeho žití, užívat si drobné radosti každodennosti – hezký okamžik, setkání s přáteli, potěšení z dobrého jídla, zážitek z výtečného filmu či divadelního představení, výjimečnou zápletku v knize…

Právě kvůli tomu je třeba zpomalit, zastavit se, vzít si svůj život zase zpět. Životní styl slow living objevuje, jak si znovu užívat radosti z pomalosti.

Dejte si šálek kávy

Začít si užívat dne můžete hned ráno, když si připravíte svůj první šálek kávy. Její vůně je synonymem pro chvíle plné radosti a pohody. Kávu máme navíc spojenou s okamžiky setkání s přáteli nebo s pauzou mezi pracovními úkoly. Je to jedna z těch malých radostí, která vám prokreslí den do slunečních barev, i když je venku celý den zima a pod mrakem.

Abyste si den skutečně prokrášlila, zapomeňte na obyčejné hrnky bez nápadu. Mějte pro ty chvíle připravený krásný šálek z kvalitního porcelánu s motivem blízkým vašemu srdci.

Mít koutek jen pro sebe

Jestliže káva nepatří mezi vaše ranní rituály a šetříte si ji až na odpoledne, mějte svůj kout, kam se s ní můžete schovat. Úplně nejlepší pro okamžiky zpomalení je pohodlný ušák s pevnými opěradly. Takový kousek nábytku nezabere mnoho místa, takže zabydlet ho můžete prakticky kdekoliv. Představte si tu chvíli, kdy se vrátíte domů unavená po úmorném dni, shodíte ze sebe svou „pracovní uniformu“, převléknete se do něčeho pohodlného a pak se stulíte do komfortního křesla a třeba jen na chvíli zavřete oči. Aby byla vaše relaxace dokonalá, můžete se zabalit do příjemné deky, zapálit si vonnou svíčku a vzít si k sobě jako společníka dobrou knihu.

Zachumlejte se

Jedním z nejpříjemnějších způsobů, jak si užít své tady a teď, uvolnit přepjaté svaly a mysl, je seznámení se s kratičkou siestou kdykoliv během dne. Během dne v kanceláři to asi úplně nepůjde, ale svých 15 minut (minimálně) si zasloužíte. Schovejte se do svého křesla a ještě zkřehlá z nevlídných nálad zimních dní se zabalte do měkoučké deky. Vždyť taková deka, to je symbol bezpečí – jako děti jsme se v ní schovávaly před strašidly a teď nás může skrýt před mnoha problémy.

Pohoda v jediném plamínku svíčky

K tomu, abyste si mohla užívat života, potřebujete nejen funkční tělo, ale také funkční, odpočinutou mysl. Překvapivě k tomu nepotřebujete moc – stačí zapálit si voňavou svíčku. Když budete sledovat komíhající se plamínek, zjistíte, že čas skutečně plyne tak nějak pomalejším tempem. Dobře vybraná vůně přenese vaši duši do zcela jiných světů a vkusný svícen dodá příjemnou atmosféru i vašemu obydlí.

Zapisujte si své zážitky

Téměř všichni si děláme poznámky do mobilů, schůzky máme zaznamenány v online kalendáři, důležité komentáře shromažďujeme ve wordovských souborech a psát rukou už jsme téměř zapomněli. A tak si pořiďte hezký papírový zápisník a elegantní plnicí pero, které na vás dýchnou nostalgií minulých časů. A proč psát na papír a rukou? Protože také psaní vás přiměje zpomalit a věci, které si zapisujete, mnohem více promýšlet, protože na papíře tlačítko back a delete prostě nenajdete.

Uchovejte své vzpomínky

Používáte fotoaparát a dáváte si záležet na tom, co fotíte, nebo jednoduše využíváte mobil, který máte vždycky po ruce, a fotíte to, co zrovna vidíte a co vás zrovna napadne? Pokud preferujete variantu B, nejspíš máte disk plný fotek, na něž jste už dávno zapomněla a jež si už dávno nikdo neprohlíží. Zůstaly zapomenuty někde v externí paměti.

To je velká škoda, právě fotografie jsou úžasným zdrojem vzpomínek – díky nim si můžete připomenout své přátele, můžete znovu prožít úžasné okamžiky svého života, vrátit se na místa, kde vám bylo dobře, vrátit se do minulosti. K tomu je však potřeba mít fotografie po ruce – nejlépe uspořádané v hezkém fotoalbu – a plnicím perem k nim můžete připsat kratičký komentář.

A pak třeba můžete uspořádat setkání s kamarádkami nad svými fotoalby.

Vstupte do jiné reality

Nemáte-li zrovna chuť se s někým setkávat a raději si hodláte užívat intimitu svojí samoty, vezměte si k ruce knihu a vstupte do příběhu, který vypráví. Knihy jsou nejlepší zbrojí proti prázdnotě a nudě – ty nejlepší vás přimějí, abyste se dívala na svět kolem sebe jinak, otevřou vám jiné způsoby dívání se a mohou vám změnit život, když se jejich optikou podíváte na příběh, který prožíváte právě vy.

Hrajte si

Dalším způsobem, který vás přiměje přestat myslet na to, co budete dělat zítra v čase od 14.35 do 15.05, u toho plánovat dovolenou v červenci 2021, jsou společenské hry, u nichž se musíte soustředit na každý tah. Královnou mezi nimi jsou šachy, které vám chvilku nepozornosti neodpustí – za trest bude následovat garde a pak mat.

K šachové partii si pusťte hudbu z gramofonu a užívejte si jeho typický, lehce nakřáplý zvuk.

Dejte si vanu

Horká koupel, něžná pěna, vůně svíček a třeba sklenice hutného červeného vína – to je skvělý tip na to, jak zakončit den. ■

TEXT: JANA MICKOVÁ

Urgo Filmogel Opary

Patentovaná technologie Filmogel®. Produkt se používá na ošetření oparů na rtech. Je určen k použití od výskytu prvních příznaků až do úplného vymizení oparu. Zdravotnický prostředek, **318 Kč, www.urgo.cz.**

Cukrovinky zn. Vivil

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové, mentolové, bylinkové, kávové a smetanové cukrovinky nejvyšší kvality a zdravé výživy. Produkty neobsahují cukr, a proto jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii. Žádejte ve své lékárně, **www.vivil.cz.**

IvyBears – Nabijte si své zdraví

Gumoví medvídci lahodné chuti, netestovaní na zvířatech, veganští, bez sóji a lepku. Jsou zaměřeny na různé účely: Vlasové vitaminy pro ženy a muže, Zářivá pleť, Klidný spánek, Zvýšená energie a Multi pro ženy. Doplňky stravy, **www.zdravymedved.cz.**

Vital C anti-aging serum

Hydratační sérum s vysokým obsahem vitaminu C, které okamžitě zmírňuje viditelné známky poškození vlivy okolního prostředí. Vitaminy A, E a vysoce účinné antioxidanty vyživují pleť a dodávají jí zdravý vzhled. Bez parabenů, **www.imageskincare.cz.**

Travel nejen pro dlouhé cesty

Zdraví, styl a elegance. To jsou hlavní přednosti podkolenek Relax Travel vhodných pro každodenní nošení. Ochraňují před bolestí nohou, otoky i cestovní trombózou. K dispozici jsou v pěti barevných variantách, **369 Kč, www.medi-expert.cz.**

Gift set Kusmi Tea

Vyzkoušejte bezkonkurenční čaje z řady Wellness od značky Kusmi Tea. Set obsahuje 5 různých čajů v kovových dózách (4x 25 g, 1x 20 g) a čajové sítko z nerezové oceli, **797 Kč, www.kusmitea.cz.**

Valentýn na Václavském náměstí

Nezáleží na tom, zda jste čerstvě zamilovaní, nebo slavíte výročí svatby, překvapte svoji lásku a zarezervujte si romantický pobyt ve stylu secese v hotelu Ambassador Zlatá Husa s šampaňským a jahodami, **www.ambassador.cz.**

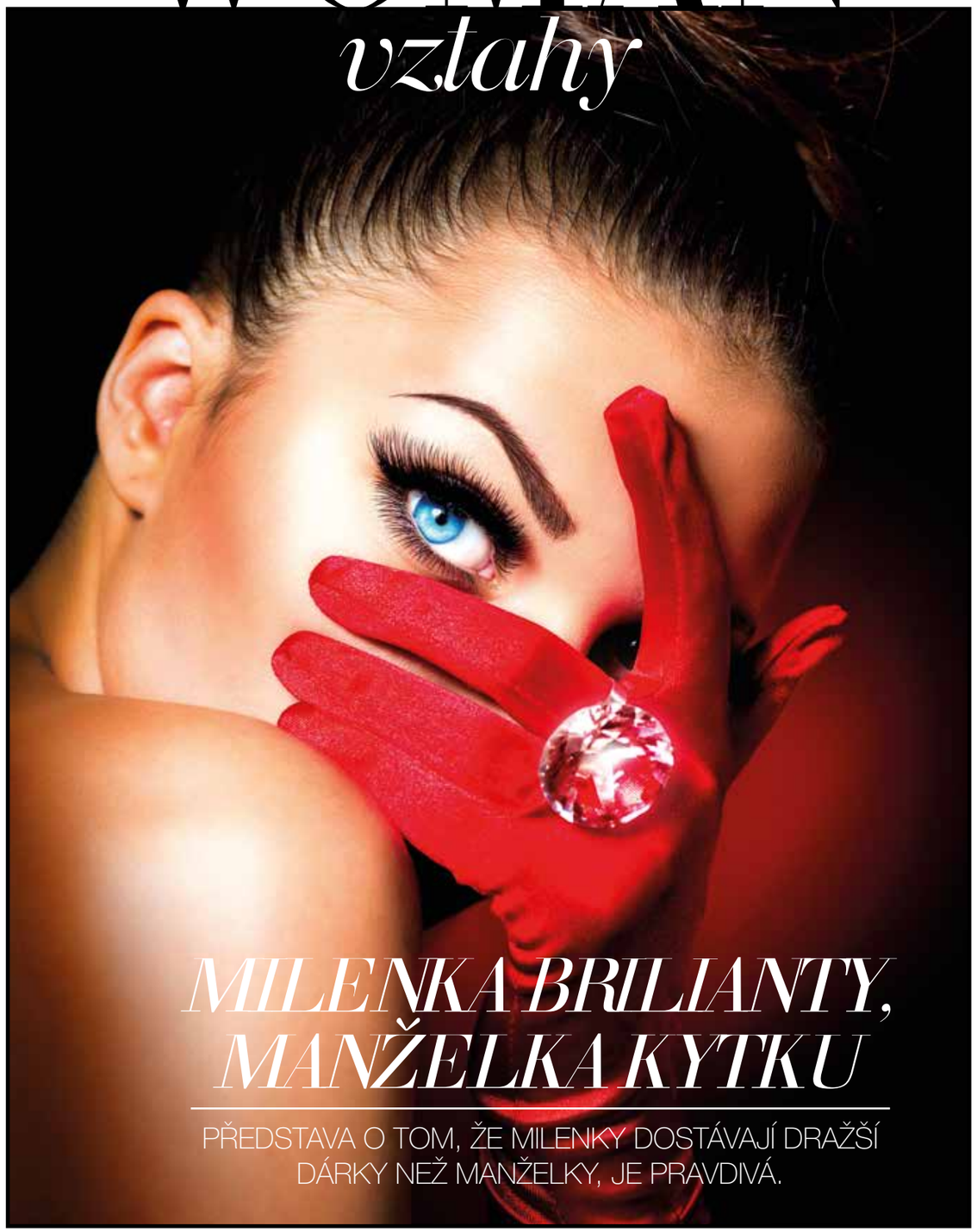
Relax pro zdraví i krásu

Limitovaná edice Relax 140 DEN Fashion Line obsahuje kompresní stehenní punčochy s elegantní krajkou a punčochové kalhoty. Oba typy jsou dostupné ve 4 trendových barvách violet, grey, brasil a marine, **od 360 Kč, www.medi-expert.cz.**

inzerce

PERFECT WOMAN®

vztahy



MILENKA BRILIANTY, MANŽELKA KYTKU

PŘEDSTAVA O TOM, ŽE MILENKY DOSTÁVAJÍ DRAŽŠÍ DÁRKY NEŽ MANŽELKY, JE PRAVDIVÁ.

Foto: archiv redakce

inzerce

Foto: archiv redakce

Lidé jsou si NEVĚRNÍ i na VALENTÝNA!

Svátky, výročí a VÝZNAMNÉ dny by měly být spojovány s PARTNERSKOU pohodou a HARMONIÍ, jenže... Chce-li jeden z páru PODVÁDĚT, udělá to i na den zamilovaných. MILENKA chce přece také slavit. Nebo je to jinak?

Únor vztahům nepřeje

Podle statistik o nevěrách na Valentýna by snad všichni zadaní měli svým single kamarádům a kamarádkám spíše závidět. Nevěrníků je podle toho, co lidé přiznají v průzkumech, v naší společnosti deset až dvacet procent. To znamená každý pátý až desátý pár. Svátek svatého Valentýna je dnem, který by měl být přímo napěchovaný láskou, romantikou a city. Jenže ne vždy se manželé shodnou, jestli vůbec slavit, jak slavit a tak dále, a tak prostor dostává milenka či milenec. Možná za to může i počasí. Odborníci podotýkají, že den sv. Valentýna připadá na období, kdy je ještě méně světla a tepla, a opírají se o data z jedné studie, která prokázala, že komunikační dovednosti párů se v tomto čase velmi zhoršují. Po zimě jsme unavení, vyčerpaní, těšíme se na jaro a slunce, ale to je ještě daleko.

Valentýn je rizikový!

Když muž slaví Valentýna, chce se hlavně pobavit. Nepotřebuje „extra“ den, aby znovu dobýval svoji ženu a dokazoval jí lásku. „Nejlepší oslava sv. Valentýna byla s milenkou na horách. Měl jsem hned od začátku jasno, že do kina se svojí drahou polovičku prostě nepůjdu. Než abych strávil večer v kině chroupáním přesoleného popcornu a sledováním padesáti odstínů čehosi, vyrazil jsem raději do Alp s milenkou. I když jsem věděl, že je to jen krátkodobá bokovka, chtěl jsem si ten den pořádně užít. Doma jsem se vymluvil na služebku. Klasicky,“ svěřil se poměrně bezostyšně osmatřicetiletý Jirka. Jenže i kdyby podobný nevěrník přivezl své ženě ze „služební cesty“ kytici růží, prsten a valentýnské přání plné sladkých slov, bohužel to krizi vztahu nevyřeší. Když muž zahýbá, většinou se snaží milenku pečlivě tajit. Pokud má partnerka podezření, muž stejně zatlouká a zatlouká. Umí v tom chodit a žít i v jakési bigamii. Pokud k tomu není donucen, jen zřídkakdy odchází od rodiny. Muži jsou totiž tvorové v zásadě konzervativní a nerozhodní – neradi mění zažité věci (bohužel i notoričtí sukničkáři). Jedna z forem nevěry se nazývá kompenzační, a to je možná ta, které se dopustil Jirka. Dochází k ní v zásadě proto, že v manželství něco chybí. V novém vztahu nevěrník hledá to, co v současném postrádá. Muži doma většinou postrádají obdiv a uznání, někdy také sex.

Co dělat, když váš muž jede na Valentýna na služební cestu?

Možná to je pravda. Pokud mezi vámi je důvěra, asi není třeba panikařit. Ale pokud máte přece jen podezření, že to nemusí být pravda, měla byste zachovat chladnou hlavu. Zbytečně moc nevyzvídejte. Pokud jede opravdu za prací, budete vypadat jako žárlivka, a to se do budoucna může vymstít. Je-li to lež a váš muž má naplánovaný výlet s milenkou, tak ho zvídavými dotazy jen otrávíte a on se bude těšit do náruče jiné o to více. Ať už je to jakkoliv, neseďte na Valentýna doma! Vyrazte někam s kamarádkami nebo si objednejte wellness někde na horách či v lázních. Partnerovi řekněte, že se vám to vlastně hodí, že jste chtěla jet na pár dní také pryč… jen tak, srovnat si hlavu, odpočinout si, zrelaxovat, trochu si užít. Možná se budete divit, kdo bude žárlit víc, a možná že se jeho služební cesta z nějakého nečekaného důvodu zruší nebo přesune. Vy už se ovšem držte svých plánů.

Milenka dostane brilianty, manželka kytku

Ustálená představa o tom, že milenky dostávají dražší dárky a větší počet dárků než manželky, je pravdivá. Další průzkum tuhle smutnou pravdu jen potvrzuje. Milenky se těší dvojnásobně hodnotnému zájmu od svých milenců i na svatého Valentýna. Valentýn byl vždy spojován s tajemstvím a milostnými aférami, je to zásadní období roku pro nevěru, ales-

poň to tvrdí majitelé internetových seznamek. Většina nevěrníků ale slaví svátek zamilovaných už o den dříve – 13. února. Protože skloubit v jednom dni oslavy se stálou partnerkou a milenkou je příliš náročné. A nejenže nevěrníci utratí za valentýnské dárky pro milenky zhruba jednou tolik co za stálé partnerky, dárky pro milenky jsou také romantičtější a luxusnější. Milenky dostávají hlavně šperky a erotické spodní prádlo, manželky a stálé partnerky květiny, parfémy nebo i ryze praktické věci. Statistiky mluví jasně, zatímco diamanty koupí pětadvacet procent mužů milenkám, jen deset procent manželkám, pětina mužů koupí milence luxusní spodní prádlo, zatímco to samé může očekávat jen osm procent manželek. A asi dvanáct procent z nevěrných mužů se snaží zálety skrývat tím, že zahrne manželku romantickou kyticí či hodnotným dárkem.

Den milenek

Dostala jste na Valentýna romantický dárek, třeba spodní prádlo? V takovém případě můžete být podle expertů na vztahy celkem v klidu. Pokud vás ale obdaroval například novým kávovarem, měla byste se mít na pozoru. Je to samozřejmě nadsázka, nicméně i dárek někdy o darujícím řekne možná víc, než by si přál. Trochu cynickou útěchou může být, že vdané ženy se podle průzkumů nemusejí bát, že s nimi jejich manžel Valentýna neoslaví. S milenkou totiž oslava byla už třináctého, a právě tomuto datu se neoficiálně říká „Den milenek“. Až sedmdesát dva procent podvádějících si oslavu užije v hodinovém hotelu, takže manželky často nic netuší. Někdo zkrátka slaví Valentýna na dvakrát. A je to jako v tom vtipu, kdy přijde pohledný muž do obchodu a říká prodavačce: „Máte ještě ten polštářek s nápisem Jsi moje jediná láska?“ „Ano, máme.“ „Tak ho poprosím třikrát.“ Otázkou zůstává, k čemu takové slavení vůbec je. Je co slavit, když je někdo rozpolcený ve dvou paralelních vztazích? Možná někdo potřebuje věrohodně oklamat svoji polovičku, a tak nebude šetřit ani na dárcích. Možná si tím vykupuje svoje svědomí. Kterou z těch dvou má pak ale opravdu rád? Co z toho je láska a co jenom rozptýlení nebo přežitek? Slaví-li muž Valentýna raději se svojí milenkou, pak slavení s manželkou je jen nutná povinnost.

> „Zatímco ženy se těší na překvapení, muži si pod pojmem „valentýnská oslava“ představují pořádný sex.“

Valentýnské představy

Zatímco ženy se většinou těší na romantická gesta, dary, překvapení, společné chvíle prodchnuté něhou, kterých (ruku na srdce) za rok běžně tolik nedostávají, muži si pod pojmem „valentýnská oslava“ v drtivé většině představují pořádný sex. Pokud se snaží být romantičtí a kupují nám plyšáky a květiny, má to jeden jasný a zcela konkrétní cíl – sex. Nejlepším dárkem pro většinu mužů bylo a je dráždivé prádlo nebo něco podobného, co má váš partner v posteli rád. My ženy opravdu nemusíme moc přemýšlet nad tím, čím bychom toho svého překvapily, potěšily a tak dále. Drtivé většině mužů je jedno, do jaké restaurace půjdou nebo jestli pojedete do Vídně nebo na chatu. Pro ně je oslava lásky hlavně projevováním lásky fyzické. Samozřejmě, že existují i mezi muži výjimky, ale to jsou ty, které jen potvrzují pravidlo. Chce-li být partner své ženě nevěrný, bude i na Valentýna, ale riziko klesá v případě, že dostane dárek, který ho potěší nejvíc – ženu, která nebude mluvit o Valentýnu už od Silvestra, která si nebude stěžovat, že chtěla jet do Londýna, a která s ním promiluje noc. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

FRAME-IT.CZ
[OPRAVDOVÉ UMĚNÍ JE V RÁMU]

Nejširší nabídka designových rámů na zrcadla a obrazy

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

www.frame-it.cz

Chcete se znovu ZAMILOVAT? Přivolejte si LÁSKU!

Je tady svátek všech ZAMILOVANÝCH a vy si ŘÍKÁTE, jestli spolu ještě máte co SLAVIT? Hlodá to ve vás, protože za pokus by to STÁLO, ale dá se vůbec znovu ZAMILOVAT do stejného chlapa, když už ho znáte ŘADU let?

Foto: archiv redakce

Je-li to váš případ, tak v tom nejste sama. Stává se to poměrně často! Dvojice žije ve spokojeném vztahu, možná jsou tam i děti, všechno tak nějak funguje, jen... jen ta vášeň a láska se někam vytratily. Možná je na vině stereotyp, možná pár divných hádek, ale možná také postupný nezájem jeden o druhého. Ačkoliv to zní poměrně beznadějně, do svého protějšku se můžete zamilovat klidně znovu.

1. Uvědomte si, že to nepůjde naráz

Většina terapeutů se shodne na následujícím: Pokud máte pocit, že láska mezi vámi a vaším partnerem někam zmizela, nestalo se tak určitě ze dne na den. Stejně tak se nemůžete znovu zamilovat do svého partnera přes noc, ale bude to nějakou dobu trvat. A i když bude mít člověk pocit, že to nejde tak rychle, je dobré vytrvat.

2. Odpusťte si

Stejně tak je důležité odpustit si věci, které se staly. Možná vám přijde, že některé věci odpustit nejdou nebo by z toho druhý „vyvázl až moc lehce“. A že odpuštění znamená slabost. Ale opak je pravdou. Bez odpuštění totiž lze těžko znovu navázat důvěrný vztah. Jen díky odpuštění máte šanci na to, že to, co váš vztah nezabilo, ho naopak posílí. Odpustit ovšem neznamená zapomenout. Znamená to přestat se užírat, vyčítat a vydat se dál.

3. Vzpomeňte si, proč jste se zamilovala

Tohle je otřepaná rada, ale velmi účinná: Víte, proč jste se vlastně do svého partnera zamilovala? Co vás zpočátku společně bavilo? Jaké vlastnosti jste na druhém obdivovala? Proč jste si vlastně myslela, že on je ten pravý a lepší než ostatní? Možná si budete říkat: „Ale on takový už není.“ Otázkou je, zda si to samé neříká váš muž o vás...

4. Sdílejte spolu čas, ale dejte si také volnost

Kvalitní a harmonický vztah se nevyznačuje tím, že spolu partneři tráví veškerý volný čas. Partnerství potřebuje jak čas, který tráví oba při společné činnosti, tak i chvíle, kdy má každý z partnerů čas sám pro sebe a svoje záliby. Harmonický vztah charakterizuje ochota dát tomu druhému důvěru, aby trávil čas odděleně. Zároveň je ale stejně důležité najít si čas pro druhého, dělat něco společně a umět si ty chvilky užít.

5. Najděte si nový společný zájem

Chtěli jste si kdysi pořídit psa? Udělat novou zahradu, předělat pokoj nebo se vrhnout na cvičení? Zkuste si s partnerem najít něco, co by vás bavilo oba, a pusťte se do toho. Odměnou vám budou nejen společné chvíle, ale také pocit z dobře vykonané práce.

6. Najděte si čas i na intimní chvíle

Může se to zdát obtížné, ale udržet fyzickou blízkost ve vztahu je také velmi důležité. Dotyky se uvolňuje oxytocin, který je také nazýván hormonem lásky. Lidé, kteří mají vyšší hladinu oxytocinu, jsou přátelštější, lépe navazují vztahy s opačným pohlavím, hormon navíc dokáže vyvolat pocity pohody, bezpečí, a navíc ještě úspěšně pomáhá proti stresu a úzkosti. Práce na obnově sexuálního vztahu je pro obnovení vztahu klíčová.

Co to všechno znamená konkrétně?

Zeptejte se ráno partnera, co dnes můžete udělat pro to, aby byl jeho den hezčí. Zkuste ho překvapit něčím, o čem víte, že mu vždy dělalo radost. Naplánujte si společný večer mimo domov. Nemusíte tomu hned říkat rande, jen si zkuste vymyslet něco, co by bavilo vás oba. Kino, koncert, procházka, večeře, sport. Pokud nemůžete z nějakého důvodu vyrazit sami dva spolu večer ven, protože vám například nemá kdo pohlídat děti, naplánujte si společný večer doma. Třeba s večeří, cvičením nebo se sledováním společného seriálu. To mimochodem podle odborníků umí utužit vztah!

Zkuste se nejdřív na den a pak třeba na týden chovat ke svému protějšku jako ve chvíli, kdy jste byli na začátku vztahu. To si člověk většinou dává pozor na to, aby moc nekritizoval, snaží se druhému vyjít vstříc, chová se příjemně a pozorně. Zkuste se také druhého více dotýkat. Nemusíte hned vydávat signály jako zamilovaní puberťáci, ale sem tam objetí, chycení za ruku nebo pohlazení pro začátek úplně stačí. Navštivte místa, kde jste spolu randili nebo prožívali

hezké chvíle. Jednak si uděláte společný výlet, jednak oživíte chvíle, kdy vám bylo spolu hezky.

Jak získat lásku, když jste bez partnera?

Možná nemáte co křísit, protože jste single, pak si lásku dál přejte a věřte v ni. V nejrůznějších knihách se můžete dočíst, že není problém získat lásku, peníze a štěstí. Stačí jen poslat do vesmíru objednávku. Je to opravdu možné, nebo jde jen o nesmyslný blábol? Návod na lásku a štěstí asi neexistuje, kdyby ano, jsme šťastní všichni. O objednávání si z vesmíru se toho napsalo hodně a některé z ezoterických publikací působí dost nedůvěryhodně. Na druhou stranu i mnoho zkušených a úspěšných terapeutů tvrdí, že na téhle myšlence něco je. Jak si tedy „objednat" lásku, aby to fungovalo?

Prostě buďte optimističtější

Celá myšlenka je vlastně založená na tom, že celý svět je tvořen pozitivními nebo negativními energiemi. Čím více negativních energií, třeba ve formě pochybování nad vlastními schopnostmi, si do života pustíme, tím více další negativity přivoláme. A naopak. Když budeme věřit, že nás čekají dobré věci, že lidé kolem nás nejsou tak špatní, opravdu se svět bude jevit lépe. V ideálním případě bychom se tedy měli zbavit negativních myšlenek, hlavně těch, ve kterých ponižujeme sami sebe. Když si žena sama pro sebe říká, že je stará nebo tlustá nebo obojí, jen těžko se tak nebude jevit i ostatním. Teprve když máme rády samy sebe, je šance, aby se objevil někdo, kdo nás bude mít rád také.

Přestaňte mít nereálné představy

Pokud sníte o protějšku, který je spíše výplodem vašich fantazií a do reálného muže má hodně daleko, je na čase zaměřit se na reálná očekávání. Odborníci na vztahy potvrzují, že lidé si často vysní nejen to, jak by ideálně měl protějšek vypadat a jaké bude mít povahové rysy, ale i to, jak by mělo probíhat první rande. Většinou právě to pak způsobí, že si člověk pošlape vlastní štěstí a kvůli přehnaným očekáváním nevidí, že si s protějškem v reálném životě i tak dobře rozumí.

> „Zkuste si s partnerem najít něco, co by vás bavilo oba, a pusťte se do toho."

Nesnažte se s někým žít jen proto, abyste nebyla sama

Po jaké lásce toužíte? Stanovte si určitá měřítka. Uděllejte si jasno v tom, o jaké kvality ve vztahu skutečně stojíte. Rozvíjejte je u sebe a snadněji přivoláte k sobě člověka, který je má. Je možné zjistit, proč se vám láska vyhýbá. Není důvodem vaše přehnaná kritičnost? Pocit, že si ji nezasloužíte? Přehnané požadavky? Sny o princích z pohádky? Strach z důvěrností? Přesvědčení, že vás nikdo nemůže mít rád? Buďte na lásku připravena. Přichystejte jí půdu, abyste ji mohla živit. Buďte láskyplná, a budou vás mít rádi. Buďte lásce otevřená a přístupná. Láska přichází, když to nejméně čekáme, když ji nehledáme. Toho pravého partnera nikdy nepotkáme v době, kdy o lásku usilujeme. Místo toho po něm jen marně a nešťastně toužíme. Láska není mimo nás, láska je v nás samých. Nežádejte, aby přišla okamžitě. Odevzdejte to s důvěrou chodu života, protože vše má svoje načasování a my lidé jen málokdy poznáme, kdy je ten pravý okamžik. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

inzerce

Foto: archiv redakce

Valentýnská VÝZVA

SOUHLASÍTE-li s tvrzením, že by si lidé měli DÁVAT lásku najevo po celý rok a nejen na SVÁTEK svatého VALENTÝNA, máme pro vás valentýnskou výzvu. Co takhle místo jednoho dárku a VEČEŘE hned 365 dní lásky a pozornosti?

1. Začněte den dotekem

Lidé potřebují fyzický kontakt, je to dokonce jedna z našich základních potřeb. A je vcelku jedno, zda je to polibek, přátelské poplácání po zádech, objetí nebo pohlazení po vlasech. Tento přátelský dotek by měl trvat alespoň třicet vteřin. Odborníci tvrdí, že jakýkoli polibek trvající více než pět sekund má na vztah životodárný vliv.

2. Buďte zvědavá

Vyhněte se nudnému a stereotypnímu dotazu: „Jak ses dnes měl?“ nebo „Jak bylo?“ Ptejte se chytře a konkrétně. Klaďte otázky, které nevyvolávají automatickou a neurčitou odpověď, ale nutí k zamyšlení a vedou k rozhovoru, při kterém se i něco dozvíte. Tím, že budete demonstrovat skutečný zájem o to, co váš partner dělá a prožívá, ukazujete, že vám na něm opravdu záleží. Ostatně nezapomínejte, že smyslem dlouhodobého vztahu je právě společné sdílení života.

3. Dělejte věci společně

Možná se vám to zdá jako banalita, ale třeba ty obyčejné věci jako ráno spolu vstát, dát si snídani, sejít se po práci a uvařit si večeři, jsou přesně tím, co dotváří hezký vztah. Právě na maličkostech stojí náš život. Ty velké věci se dějí jen jednou za čas, a proto se soustřeďte právě na ty drobnosti a užívejte si je na maximum.

4. Vzájemně se podporujte

Rozebírejte s partnerem stresující situace vašeho života. Nejde o to stále si stěžovat nebo stesky poslouchat, ale zvýšit vzájemnou důvěru a jeden druhého podpořit. Nestavte se na stranu partnerova oponenta, i když tušíte, že tentokrát měl pravdu – například sama dobře víte, že váš partner chodí vždycky pozdě. Tím, že se ke kritice partnera nepřidáte, nestanete se jeho nepřítelem, ale parťákem. Zvýšíte tak šanci, že se vám bude i v budoucnosti se svými problémy svěřovat. Posílíte vzájemnou důvěru a partner nebude mít zábrany před vámi projevovat emoce.

5. Problémy řešte s láskou

V každém páru se čas od času vyskytne nějaký problém, neshody, hádky. Aby byl však ve vztahu klid, snažte se být vždy pozitivní a řešit je s klidem a hlavně s láskou. Nestěžujte si obratem kamarádkám nebo své matce, nevytahujte staré spory a nedělejte hned z maličkostí partnerskou krizi. Myslete na to, že vždy se najde řešení a spokojený pár není ten, který nemá problémy, ale ten, který problémy řeší, protože se vzájemně milují a chtějí spolu být.

6. Projevujte vděčnost

V dlouhodobém vztahu je velice jednoduché v kterémkoli okamžiku sestavit celý seznam toho, čím vás v poslední době partner rozčílil. Je ale vysoce pravděpodobné, že vám alespoň jedinou věcí v těchto dnech život také zpříjemnil. Zaměřte se tedy na tuto konkrétní věc a to ostatní, pokud nejde o život, nechte plavat. Pochvalte ho a dejte mu vědět, jak moc to oceňujete. Pokud partnerovi projevíte vděčnost, můžete

očekávat, že i on bude vidět a oceňovat ty lepší stránky vaší osobnosti.

7. Spěte nazí

Někdy je opravdu příjemné usínat ve flanelové košili, ale nedělejte to vždy. Výzkumy ukazují, že dvojice, které spí nahé, deklarují větší spokojenost v sexuálním životě než ty, které spí oblečené. Zdá se, že odstranění vnějších bariér, a to třeba i v podobě pyžama, v sobě skrývá tajemství, jak přirozeně podpořit erotické napětí.

8. Oživte staré vzpomínky

Když se dva lidé v páru cítí odcizeni, je dobré vzpomenout si na to, co je kdysi svedlo dohromady. Tu a tam společně zavzpomínejte na dobu, kdy jste spolu chodili, anebo na nejláskyplnější období vašeho vztahu. Připomeňte si dřívější zábavný příběh, romantickou situaci, komický okamžik, dojemný moment nebo si společně projděte staré fotografie. Nebojte se být sentimentální. Citová vroucnost vztah upevňuje a brání jeho ochlazení.

9. Vytvářejte nové vzpomínky

Nuda a předvídatelná rutina zahubí každý vztah. Nedostatek intenzity se může změnit v nedostatek intimity, což už signalizuje problém. Předejít tomu můžete tím, že budete zkoušet nová dobrodružství a vytvářet nové rituály. Ne všechno se musí podařit, ale za pokus to stojí. Než půjdete do postele, pusťte si třeba oblíbenou muziku, naplánujte si večeři nebo nějaké nevšední rande.

10. Projevujte respekt

Je sice pravděpodobné, že svého partnera znáte víc než kdokoli jiný, ale nemusíte to zdůrazňovat za všech okolností. Neomalená věta typu: „Já moc dobře vím, co chceš říct!“ může být fatální a zraňující chybou. Místo toho si pozorně vyslechněte partnerův názor, a pokud ho chcete opravdu potěšit, ptejte se ho na detaily, rozvíjejte „jeho“ téma. Partner si to zaslouží. Není to stroj na vydělávání peněz ani náhodný spolubydlící. Je to člověk, s nímž chcete strávit zbytek života. Projevujte mu tedy respekt, který je každodenní nezbytností pro partnerskou pohodu. Vzájemná úcta a pokora jsou ve vztahu strašně důležité. Pokud budete neustále hledat na tom druhém chyby, kritizovat ho, vysmívat se mu, nebo ho dokonce ponižovat, je to cesta do pekel.

11. Smějte se spolu

Společné sdílení humoru je jednou z nejefektivnějších cest, jak posílit vztah. Platí to zejména v napjatých situacích. Humor může snížit nervozitu a vyvolat dobrou náladu i v krizových momentech. Myslete na to, co vašeho partnera rozesměje, a prožívejte to s ním. Neberte se příliš vážně a buďte nad věcí. Když se pohádáte, zkuste to obrátit ve vtip, zasmát se sami sobě.

12. Buďte něžná

Všimněte si, že lidé, kteří mají dlouhodobé, harmonické a úspěšné vztahy, zacházejí s ostatními s něhou. Zahrnují je pozitivními myšlenkami, láskyplnými slovy a milými činy. Myslete na úsměv svého partnera, když mu píšete vzkaz, který přilepíte na palubní desku jeho auta, anebo když mu posíláte vtipnou esemesku a podobně.

13. Nebojte se flirtovat

Udržujte ve vztahu jiskru. Po čase ze vztahu mizí zamilovanost, to známe všichni. Snažte se na tom ale pracovat. Čas od času si oblékněte něco speciálního, co byste si na sebe vzala třeba na první rande nebo během líbánek. Dvojice, které vědomě budují svůj vztah, nepodceňují fyzický kontakt a pěstují oboustranně vyhovující sexuální život, jsou celkově harmoničtější. Je také dokázané, že dvojice, které o sexu mluví, deklarují bohatší a pestřejší sexuální život než ti, kteří o „těchto věcech“ mlčí. Pečujte o váš milostný život a plňte si vzájemně své fantazie.

14. Vypněte elektroniku

Když jste spolu, vypněte telefony a sociální sítě. I když žijeme ve světě plném elektroniky a do našeho soukromí v nebývalé míře zasahují nejrůznější notebooky, mobily, e-maily i Facebook, pro dobrý vztah je dobré umět čas od času zmáčknout tlačítko „vypnout“ a čím častěji to budete dělat, tím více se dokážete s partnerem opět sdílet. Ano, k životu technologie samozřejmě potřebujeme, ale často si neuvědomujeme, jak moc nás okrádají o energii, o čas, o klid a jak citelně to může narušit naše intimní vztahy.

15. Plánujte společně budoucnost

A už je váš vztah jakkoliv starý, vždy by mělo být něco společného před vámi. Každý vztah by měl mít plány, vizi a postupně je naplňovat. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

PŘEDPLATNÉ

MÍSTO 474 Kč POUHÝCH 449 Kč

Objednejte si roční předplatné časopisu

PERFECT WOMAN

za zvýhodněnou cenu 449 Kč,

nebo roční elektronické předplatné za zvýhodněnou cenu 290 Kč.

• DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM

• PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V DUBNU 2020

ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

SVATBA na spadnutí a já plná POCHYBNOSTÍ

Foto: archiv redakce

Milá Woman,

je mi dvacet osm let, s přítelem jsme spolu třetím rokem a už vloni jsme se rozhodli, že se vezmeme a založíme rodinu. Vím, že většina žen v mém věku by se svatbou asi neváhala. Mám na svatbu věk, s partnerem už se nějaký pátek známe, takže co řešit?! Udělali jsme všechny důležité kroky ke svatbě i k rodině. Vysadila jsem antikoncepci a nechali jsme tomu volný průběh. Před třemi měsíci se nám zadařilo a jsem těhotná. Oba jsme byli moc rádi a na miminko se neskutečně těšíme. V té době jsme už měli vybraný termín svatby, naplánovali jsme ji na začátek června, takže v tuto chvíli už jsou přípravy v plném proudu. Také to byl trochu boj sehnat termín a všechno ostatní zrovna v době, kdy je v roce nejvíce svateb. O všem rozhodujeme společně a společně platíme i výdaje. Jenže já bych teď možná raději než zařizování svatby řešila zařizování pokojíčku pro děťátko a nakupování kočárku. Vím, že je na to ještě čas, ale přijde mi, že to má větší prioritu. Na svatbě budu holt s „bubnem“. Přítel mě ujišťuje, že je to takhle v pořádku, že musíme být manželé, ještě než se to malé narodí, a tak to má být. I když také uznává, že to je v drobnostech menší komplikace. I když to navenek vypadá, že zažíváme idylku a jsme mladý spokojený pár, ve skutečnosti to tak úplně není, tedy hlavně asi u mě. S přítelem jsem o tom zatím nemluvila. Stejně by to podle mě nepřineslo nic dobrého.

Dítě ano, svatbu ne

Uvědomila jsem si, že si najednou nejsem jistá, jestli ten životní krok chci skutečně udělat. To, že čekám dítě, mne naplňuje skutečným štěstím, jak už jsem psala, moc se na miminko těším. Ale svatbou si tak úplně jistá nejsem. Asi vám budu připadat jako blázen, i já si tak připadám, ale mám v hlavě tolik pochybností a otázek, že se v nich nedokážu pořádně zorientovat. Co ve mně převládá, je velká nejistota. Možná v tom svou roli hrají i těhotenské hormony, kdo ví? Najednou však vidím věci, kterých jsem si dříve nevšímala nebo jim nepřikládala nějaký zásadní význam. Teď se mi však ukazují v nějakém ostřejším světle a já mám obrovské pochybnosti. Je toho moc, co mne v mém rozhodnutí zviklalo, napíšu jen to nejpodstatnější. Uvědomila jsem si, z jaké rodiny můj budoucí muž pochází, a mám obavu, aby se stejný model neopakoval i u nás. Jeho otec je totiž klasický patriarcha, který vyžaduje absolutní respekt a poslušnost. I když to v nějaké větší míře u mého partnera nepozoruji, určité náznaky tam přece jenom jsou. Všimla jsem si například, že velmi nelibě nese, když mám na nějakou věc odlišný názor než on. V tom okamžiku se do mne většinou zhurta pustí a velmi razantně se mne snaží argumentačně přesvědčit a obrátit na „tu správnou víru“. Když ve svém nesouhlasu vytrvám, začne zpochybňovat moji inteligenci a schopnosti. Je ironický a jízlivý. Případě mne počastuje nějakou nelichotivou nadávkou. Nebývá to často, ale párkrát se to už stalo. Pak jsme se vždycky udobřili a vše bylo v pořádku. Co když ale budeme řešit, a určitě je budeme řešit, nějaké výchovné záležitosti? Třeba budeme mít každý na výchovu svůj názor a já se budu muset podvolit jeho stylu, se kterým vnitřně vůbec nebudu souhlasit?!

Macho, nebo citlivka?

Další věc, která mi leží v hlavě, je jeho přehnaná touha po synovi. Prakticky od okamžiku, kdy jsme měli potvrzené mé těhotenství, ani na chvilku nepřipustí, že by se mohla narodit holčička. Když mu to připomenu, ohradí se, že on žádné „puklé švestky“ nedělá. Já vím, že by to člověk měl brát asi s humorem, ale to pohrdání v jeho hlase v souvislosti s holčičkou jsem přehlédnout nemohla. Docela mne to rozhodilo, protože neznám v dnešní době žádného muže, který by měl potřebu tak zásadně řešit pohlaví budoucího dítěte. K dokreslení celé situace doplním ještě jednu záležitost, která mne na něm mrzí dlouhodobě a trápí mne, i když jsem ji doteď dokázala přehlížet, najednou to vidím jinak. Pokaždé, když jsme ve společnosti přátel, má tendenci mne shazovat. Vždycky mi vadilo, když se v nějaké společnosti sešlo několik manželských či partnerských párů a některé dvojice se předváděly shazováním svého protějšku před ostatními. Takový druh humoru mi připadá velice trapný, nedůstojný a zbytečný. Byla jsem přesvědčená, že sama

bych nic takového nikdy nedopustila, a pak jsem se svým přítelem na tu „hru“ nějak přistoupila. Zamilovanost je fakt slepá! Takže teď jsem v situaci, kdy právě tomuto „humoru“ čelím i já. Když jsme spolu sami, je báječný, pozorný, přirozený. Jakmile k nám však přijde někdo na návštěvu nebo jdeme někam my, úplně se změní. S oblibou mě před ostatními jakoby v žertu shazuje, dává k dobru všelijaké historky, které ještě notně přibarvuje, abych z toho vyšla jako úplný idiot, a sám sebe tím pravděpodobně velice dobře baví. Občas se zasměje i někdo jiný. Nemusím říkat, že nejhůř to asi nesu já. Nedobrovolně se totiž stávám terčem, do kterého je dovoleno se strefovat. Už mockrát jsem mu řekla, aby svých rádoby vtipných projevů zanechal, že je to trapné a hloupé, a hlavně mě to ponižuje. Označil mě za zapšklou suchoprdku – doslova, která v sobě nemá špetku smyslu pro humor. Podle něj na tom nic není, je to prý jen nevinné žertování. Jenže co když se tak ke mně bude chovat i před naším dítětem? To je prostě nevhodné a před svým dítětem bych to vážně neskousla! Já sama bych svého přítele nikdy před nikým nezesměšňovala ani bych ho neshazovala, to bych si nedovolila a je to pod moji úroveň. Prostě mi připadá nedůstojné, když se partneři před druhými lidmi takhle střetávají a veřejně si vyřizují účty. Je můj nastávající macho s neúctou k ženám, nebo jsem já citlivka?

> „Mám pocit, jako by mě to těhotenství nějak hrozně rychle posunulo. Najednou sama sobě připadám zodpovědnější.“

Prozření na poslední chvíli, nebo zbytečný poplach?

Mám pocit jako by mě to těhotenství nějak hrozně rychle posunulo. Otevřelo mi oči, nebo já nevím, co se to děje, ale najednou sama sobě připadám zodpovědnější a možná jsem suchoprdka, ale nastávající mateřství ve mně probudilo potřebu sebeúcty, kterou jsem dosavad nikdy neměla. Jsem hloupá, že jsem těmto signálům nevěnovala pozornost už dříve, ale byla jsem hodně zamilovaná. Teď už to tak silně necítím. Čím dál víc přemítám, jestli je pro mne svatba s tímto člověkem tím správným krokem. Mám strach, abych brzy nelitovala. Jenže co teď? Dítě je na cestě, organizace svatby v podstatě finišuje, už mám šaty, on koupený nový oblek, maminky si také pořídily nový ohoz, je zaplacená záloha na svatební hostinu v luxusní restauraci, pozvánky a oznámení jsou rozeslané. Přijet by mělo poměrně dost hostů, kteří, předpokládám, se už také chystají. Připadá mi nezodpovědné, kdybych teď řekla stop, všechno beru zpět a vdávat se nebudu. Jenže vdát se proti své vlastní vůli se mi taky nechce. Nechci utéct až na poslední možnou chvíli od oltáře a vypadat jako blázen, o kterém si všichni budou myslet, že má „mlíko na mozku“. Vím, že nejjednodušší by bylo jít s pravdou ven a otevřeně to všechno partnerovi říct, ale mám obavy, že mě nebude brát vážně, nebo že slíbí, jak bude všechno růžové, a až budu pod čepcem, tak mi to bude k ničemu. Samozřejmě zvažuji i praktické věci, jak bych to zvládla, když bych se ocitla v roli matky samoživitelky. Na druhou stranu by mi to dalo svobodu – dokud nejsme manželé, nemusel by být můj partner uvedený ani v rodném listě dítěte, když nebudu chtít. Je to buď, a nebo. Co mi poradíte? Myslíte, že ty varovné signály, které najednou v celém tom kontextu vidím, jsou opravdu závažné, nebo jsem přehnaně citlivá vzhledem k těhotenství? Já se sama v sobě nějak nevyznám. ■

Míša, 28 let

POLARIS

Energie, která omlazuje a léčí

POLARIS lze aplikovat při všech typech bolestí, gynekologických a urologických problémech, bolestech páteře a kloubů, obezitě, narušeném libidu a potenci, sterilitě, hemoroidech, zácpě, problémech se střevy, plicních a srdečních problémech, potížích se štítnou žlázou a bolestech hlavy a dutin. Je vhodný také při nespavosti a špatné náladě.
Položíte-li na POLARIS sklenici s vodou, za 30 minut získáte mocný léčivý nápoj. Disk navíc dokáže místnost, ve které se nachází, očistit od škodlivého elektromagnetického záření, a dokonce od negativních energií jiných lidí.

MUDr. Dino Tomić
gynekolog a porodník
Již více než dvacet let zkoumá různé léčebné metody nespadající do klasické medicíny. Zabývá se kvantovou a biorezonanční medicínou, homeopatií, akupunkturou a energetickými technikami.

OBJEDNÁVKY
tel.: (+420) 776 80 60 40, e-mail: info@polarisdisk.cz
www.polarisdisk.cz ■ fb.Polaris CZ
cena 990 Kč + poštovné a balné 100 Kč

inzerce

Foto: archiv redakce

Má budoucí PARTNER ve vašem životě místo?

Abyste se vyrovnala s PARTNEROVÝM příliš autoritativním CHOVÁNÍM a mohla jej korigovat, je VHODNÉ si nejdříve uvědomit, že svého muže NEZMĚNÍTE. Jak si vymezit ve vztahu vlastní pole PŮSOBNOSTI, abyste se cítila dobře?

Máte-li doma dominantního partnera, je hlavně na vás, jak daleko to necháte zajít. Možná vám právě to v minulosti imponovalo. Nebo byste raději chtěla muže, který je tak trochu bačkora a neumí se prosadit? Z vašeho dopisu je patrný zmatek, který aktuálně prožíváte. Mít obavy a pochybnosti před svatbou je běžné. To samé se stává spoustě párů i během těhotenství, když už mají dávno po svatbě, a vy to máte všechno dohromady. Neříkám tím, že byste měla chování vašeho partnera hodit za hlavu a nic neřešit, ale to, že jsou nyní vaše pocity zjitřené, je prostě fakt. Odhlédněte nyní od toho, že s přítelem chodíte už mnoho let, že všechno dospělo „logicky" ke svatbě, že tento krok od vás očekává okolí, a že čekáte dítě. Ačkoli to může znít jako klišé, svatba by měla být jedním z vrcholů vztahu, měla by být potvrzením vašich citů a příslibem společné budoucnosti. Při tomto rozhodování se však také snažte odhlédnout od aktuální paniky. Je zcela normální, že před tak zásadním životním krokem váháte a cítíte se nejistá. Z toho také pravděpodobně pramení vaše úvahy. S pár věcmi se ale asi smiřte hned.

Má-li sklon k dominantnímu chování, těžko se to změní

Pokud byl váš muž vždy dominantní, sotva se jeho chování zásadně změní. Budete proto potřebovat velkou dávku pochopení, tolerance a především nadhledu. Ve vašem případě zapomeňte na rozebírání maličkostí, držte se věcí, které jsou ve vztahu zásadní. Pokud se rozhodnete ve vztahu pokračovat, a já bych se toho nebál, měla byste ho chytit za správný konec. Ve vztahu, kde je partner dominantní, se vám bude lépe fungovat, pokud si sama co nejdříve vyhradíte oblasti, do kterých v žádném případě nechcete, aby zasahoval. Chcete-li, aby se jeho chování časem přece jen trochu obrousilo, musíte být jako voda, která omývá skálu. Dobu, kdy jste měla poslouchat své rodiče a řídit se jejich přáními a požadavky, máte dávno za sebou. Jako dospělý jedinec jednáte samostatně a nesete si za své jednání také zodpovědnost. Jenže někdy se může stát, že se možná ve skutečnosti tolik odpovědnosti vnitřně bojíme přijmout. Jste-li nerozhodná, má váš partner plné pole působnosti uplatnit svou dominanci. Zamyslete se tedy také nad tím, zda nevychází partnerovo chování nakonec z vašich vlastních pochyb. Zvláště nyní během těhotenství, kdy jsou nejrůznější otazníky ve vztahu běžné. Na co se byste se měla předem připravit?

Nemusíte říkat vůbec nic

Někdy je lepší mlčet a myslet si svoje. Právě vám muž udílí jednu ze svých cenných rad a jeho monolog opět nebezpečně sklouzl k mentorujícímu kázání? Tak buďte nad věcí. Zasahovat do toho by byla voda na jeho mlýn. Vy si v klidu dělejte svoje. Mužům není nutné za každou druhou větou připomínat, že vy si myslíte pravý opak. Prostě si myslete, co uznáte sama za vhodné, a podle toho také jednejte. Partneři se sklony k dominantnímu jednání se totiž často uspokojí právě oněmi kárajícími monology, kterými si

dokazují, že pravdu mají oni. V případě toho vašeho to mohou být ony poznámky před známými.

Pochvalte ho, pomohla-li vám jeho rada

Uznáte-li čas od času, že jeho rada vám pomohla, nebudete jich dostávat více a více, jak si možná myslíte. Jeho ješitné ego se uspokojí a on bude mít pocit, že si jeho rad vážíte. Zvláště v případě, kdy je mužovo chování kompenzací stresu a nadměrné zátěže ze zaměstnání, kterou není schopen zvládat, bude vaše ocenění a pochvala právě tím, co bude působit jako blahodárný lék.

Jste připravena se přizpůsobit?

Být hodnější a ústupnější, odvážnější a rozhodnější, trpělivější a více klidná? Společný život velmi brzy vyžaduje změny. Jednou z hlavních předností tu může být právě flexibilita a umění rychle se přizpůsobit okolnostem. Pro ženy rázné a tvrdé je právě osvojení si této vědy věcí velmi obtížnou. Je pro ně složité pochopit, že měnit se kvůli rodině a „ohnout se“ podle partnera jsou dvě zcela odlišné věci. Otázkou je, zda je i váš přítel připravený přizpůsobit se a přehodnotit svoje postoje a názory. Ve zdravém vztahu to tak bývá, že vedle sebe partneři rostou a zrají.

Nebudete-li komunikovat teď, kdy s tím chcete začít?

Váš muž může mít jen naučené vzorce chování z domova a ani si to nemusí uvědomovat, že je kopií svého otce. Má-li sourozence (zvláště pokud má sestru), možná by bylo dobré, kdyby si o tom promluvil s ní. Nemá smysl spřádat nějaké intriky. Prostě mu to navrhněte, že byste to ocenila, aby takový rozhovor absolvoval. Třeba to něco přinese. Manželství je něco, co zabírá opravdu hodně energie i ostatních kapacit. Chcete-li ve vztahu pokračovat, je nutné nahlas před partnerem říci a jasně si formulovat, co by mělo být do budoucna jinak. Je to extrémně podstatné. Vezměte to jako vývojový úkol vašeho vztahu. Stojíte před dvěma zásadními životními milníky – svatba a dítě. Každý se může poučit se ze svých chyb i z nedostatků ostatních, je to důležité a každá zkušenost se počítá. Ať už se rozhodnete pro svatbu, nebo pro rozchod, musíte začít s vaším přítelem otevřeně komunikovat. Možná zjistíte, že to s ním opravdu nejde a narazíte na zeď nepochopení a „macho“ chování. I to je dobré, protože vám to může ukázat správný směr, jak se rozhodnout. Čím dřív si věci vyříkáte, tím lépe!

V názorech na výchovu se shodne málokdo

Děláte-li si obavy ohledně rozdílných názorů na výchovu, tak vězte, že budou. Dnes se hodně propaguje, aby byli rodiče za každou cenu jednotní. V praxi to ale není možné. Každý z vás jste jiný, každý plníte v rodičovství jinou roli. Někdy se manželé až zbytečně trápí tím, že se na výchově neshodnou. Z vašich rozdílností můžete získat. Určitě by ale nebylo zdravé nějak zásadně ustupovat a ve všem se podřídit. Na to, že to na vás váš muž bude zkoušet, si klidně vsaďte. Vám stačí, když si budete dál stát na svém. Hádky ohledně výchovy jsou běžné a není na nich nic destruktivního.

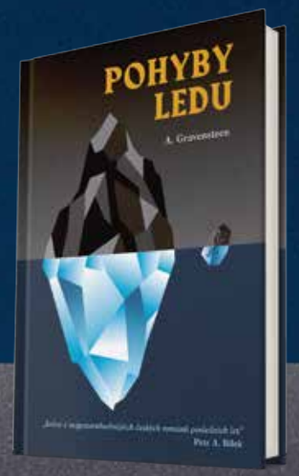
Každý chlap chce syna

Váš strach o prosazování syna plně chápu. Jenže, i když to mnoho lidí nepřizná a neřekne nahlas, každý chlap chce syna, stejně jako každá žena více touží po dceři. I kdyby se vám narodila holčička, jsem si jist, že z ní bude váš muž unesený a ta malá si ho dříve nebo později omotá kolem prstu, jak to holčičky umí. Nepřisuzujte tomu, prosím, větší význam než jen přirozenou chlapskou touhu po pokračovateli rodu.

Pravidla určujete oba

Z chlapáckých řečí si nedělejte těžkou hlavu. Poslouchejte chvíli svoje kamarády, jak oni mluví a machrují. Ve svém dopise zmiňujete převážně pohlaví dítěte a urážlivé poznámky, jsou ale ještě důležitější signály, kdybyste měla zpozornět! Třeba pokud byste mohla dělat rozhodnutí jen s partnerovým souhlasem. Třeba byste nemohla koupit novou komodu do dětského pokojíčku, pokud vám ji partner předem neschválil. Nebo o tom, kam vyrazíte v létě na dovolenou a kde budete trávit vánoční svátky, by rozhodoval také on. To, o čem píšete, nejsou až tak zásadní věci. Zvláště podle mužských měřítek. Jak vypadá macho poznáte podle sledujících otázek: Máte svůj prostor? Svoje peníze – svůj účet? Děláte svoje rozhodnutí? Nebo nejste schopna podniknout žádný krok, aniž byste znala jeho názor? Nebo ještě lépe – důležitá rozhodnutí děláte společně? Jednou se prosadíte více vy, jindy on. Většina „macho“ chlapů se projevuje tak, že jsou ve společnosti báječnými partnery a doma se promění v manipulátora. Takže musí mít váš partner vždy poslední slovo? Pokud převažují odpovědi „ano“, pak je to onen sobecký macho, o kterém se zmiňujete. Pokud ne, můžete být v klidu. ■

TEXT: PAVEL BIEDERMANN



A. GRAVENSTEEN

Pohyby ledu

Třicetiletý novinář Miroslav jen tak tak stíhá slavnostní otevření nového skleníku. Mezi hosty slavnosti se zatím proplétá tajemná dívka v černém. Za chvíli se ti dva potkají a začne příběh o pravdách a lžích, o snech a skutečnostech, o manipulaci a svobodné vůli.

„Román potěší především ty, kdo se nebojí přestoupit hranice běžné detektivky. Čte se jedním dechem.“ **— Anna Cima**

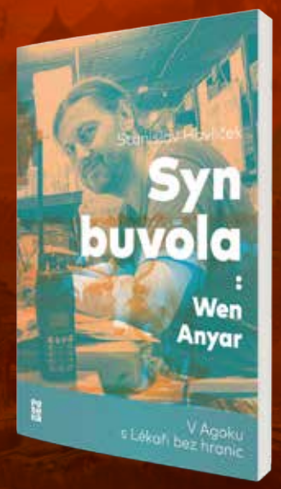
STANISLAV HAVLÍČEK

Syn buvola

V Agoku s Lékaři bez hranic

Lékárník Stanislav Havlíček rozvrhl zásobování africké lékárny na devět měsíců dopředu, připravil správný protijed na hadí uštknutí nebo namíchal tišící lék pro ošklivě popálenou holčičku. Nic ale nebylo tak těžké, jako když Tomáše Šebka učil pěstovat rajčata.

„Standa má pozorovací talent a znalosti místní fauny a flóry hodné Emila Holuba. Nezapře vynalézavého, praktického a ironií prosáklého Čecha.“ **— Jan Trachta**



JOSEPH INCARDONA

Žár

Satirický román z mistrovství světa v saunování. Hlavními favority jsou finský pornoherec a bývalý sovětský voják. Rozkoš a potěšení proti disciplíně a rozumu. Saunovací kabina je ideální jeviště, kde vrcholí dávné křivdy, rodinné vztahy i potlačované emoce.

Paseka

Co si v sobě UVĚDOMIT, než řeknete „ANO“

Foto: archiv redakce

Osud si s námi hraje v každé ŽIVOTNÍ SITUACI. Vstoupit do manželství je vždy TĚŽKÉ a v konečném DŮSLEDKU zůstává všechno na vás. Jenže kdy je třeba ROZLOUČIT se s tím, co bylo, a přivítat se s čímkoliv, co nás čeká, a kdy je třeba PODSTOUPIT TRANSFORMACI vztahu?

Milá Míšo, děkujeme vám za dopis. Chápu, že podobné tápání a citové zmatky jsou nepříjemné a určitě i vyčerpávající. Pokud však čekáte radu ve smyslu, zda si svého nastávajícího máte vzít, či nikoli, musím vás zklamat. Toto zásadní rozhodnutí musíte udělat vy a měla byste k němu dospět po zralé analýze svých citů i pocitů.

Pár otázek na zamyšlenou

Pokud chcete vydržet v jakémkoliv dlouhodobém vztahu, vždy je třeba umět rozeznat pozitivní věci a vidět i to, co je dobře. Je možné, že vám chybí celkový vhled do vztahu. Než se budete pouštět do onoho rozhovoru s vaším snoubencem, je potřeba si srovnat, co opravdu chcete. Mám pro vás pár otázek i rad, jak si v klidu srovnat hlavu s získat nadhled, na který se ptáte. První důležitá otázka je, jaký vztah vlastně hledáte? Slovy klasika, partner by měl probouzet to nejlepší v nás. Pozorujte se. Jste v jeho přítomnosti dostatečně svá a uvolněná? Sdílíte s partnerem stejné hodnoty? Máte tolik prostoru, kolik potřebujete a chcete? Neomezujete se v názorech nebo chování? A pokud ano, tak tím „dobrým“ způsobem? Učí vás partner, inspiruje vás? Jestli jste při odpovědích váhala, možná je čas na rozhovor, který sama se sebou povedete. A to na téma: Je lepší být sama, nebo ve vztahu, o který zase tolik nestojíte? Na druhou stranu si můžete položit i jiné otázky: Jak vám s ním bylo doposud – dobře? Omezoval vás nebo omezuje vás v něčem zásadním? Dělá si „nároky“ na cokoliv, co vám vadí, čím narušuje vaše hranice? Co získáte rozchodem? Jaká rizika v sobě nese svatba? A případně rozvod?

Urážky nejsou v pořádku

Dává-li váš partner před druhými lidmi najevo, že si vás neváží, bude vás to pomalu a jistě vyčerpávat a bude vám to vadit víc a víc. Jak píšete, dělá to mnoho lidí a myslí si, jak jsou vtipní. Zkuste „zaútočit“ na mužské ego. Váš přítel by si měl uvědomit, že vy jste jeho polovička a jako manželka budete nedělitelnou součástí jeho života. Vás si vybral, aby s vámi prožil zbytek života. Tím, že shazuje vás, shazuje i sám sebe. Každé slovo na váš účet vypovídá hodně i o něm. „Vážně si vybral tak hroznou ženskou?! To o vás mluví tak špatně, protože nemá

na lepší?“ To jsou totiž informace, které svým přátelům mezi řádky říká. Každý, kdo mluví špatně o svém životním partnerovi, ukazuje sám na sebe, jaký je hlupák. Buď proto, že to vůbec dělá, nebo proto, že s takovou osobou žije a má rodinu. Zamyslete se: Když vám přítel lichotí, dává spíše obecné komplimenty, které nemají hloubku? Říká, že jste úžasná, báječná a podobně, ale ve skutečnosti se až tak moc nezajímá, čeho jste dosáhla, jakým způsobem, a někdy vám přijde, že by to samé mohl používat pro kohokoli? Nebo jsou jeho slova v soukromí upřímná a cítíte jejich hodnotu? Z toho bude do budoucna vyplývat i to, za kým si půjdete pro radu a komu si budete říkat o pomoc. Jak jste na tom nyní? Chodíte si pro rady a pomoc za svým přítelem? Pokud ne, měla byste zpozornět. A je to i logické a možná další otázka pro vašeho snoubence – chodil by si on pro radu k člověku, který ho stále uráží a kritizuje? Vážil by si jeho názorů? Vážil by si ho vůbec?! Pokud se ho zeptáte na tyto otázky, možná se mu rozsvítí a pochopí. Ovšem změnu nečekejte z minuty na minutu. Chvíli mu to asi bude trvat.

> „I kdybyste doma měla toho nejlepšího chlapa na světě, stejně přijdou chvíle, kdy budete pochybovat.“

Mohlo by to fungovat?

Na druhou stranu máte několikaletý relativně spokojený vztah, dlouho jste si myslela, že jste potkala muže svého života, toho pravého. Postupem času jste ale začala přemýšlet o tom, jestli je to opravdu partner na celý život. To je zcela normální stav věcí a chodu života. I kdybyste doma měla toho nejlepšího chlapa na světě, stejně přijdou chvíle, kdy budete pochybovat, kdy vám bude něco vadit. Možná to je pro vás opravdu jen nějaká fáze, kterou mohlo nastartovat vaše těhotenství. Plně chápu věci, které vám vadí, a souhlasím s vámi, že je správné zpozornět. Než se rozhodnete pro svatbu, odpovězte si i na další otázky, které jsou pro společný život klíčové. Existuje totiž několik jednoduchých znamení, která vám napoví, že by vám to mohlo společně fungovat.

Jste jeho priorita?

Jste pro svého snoubence první osoba, které má tendenci se svěřovat s nepříjemnostmi, které ho potkaly v práci, nad čím přemýšlí atd.? Pak můžete být jedině ráda, protože komunikace je absolutní základ vztahu. Jestli se (kromě jeho nepovedeného vtipkování před přáteli) také zajímá o to, co vás trápí, a chce to s vámi řešit a pomoci vám, je to ještě lepší.

Těší se na to, až bude táta?

Důležitá jsou slova „bude táta“. Někdy se totiž lidé těší na dítě, ale roli otce nebo i matky nechtějí přijmout. Měla jste někdy možnost vidět svého přítele v blízkosti jiných dětí? Měl tendenci si s nimi hrát? Brát je do náruče? Z jeho přístupu k dětem obecně můžete vypozorovat, i jaký vztah bude mít k vašim potomkům a celkově k rodině.

Má s vámi společné plány?

Když mluví o budoucnosti, počítá s vámi? Jak o vás v budoucnu mluví? Vidí vás jako rovnocennou partnerku nebo z jeho slov slyšíte silnou nerovnováhu v postavení rolí a úctě jednoho k druhému?

Určitě máte o čem přemýšlet. Pokud bych já měla svou odpověď shrnout – věci, které popisujete ve svém dopise nejsou nijak zásadní a dramatické. Je to normální vývoj vztahu. A možná bych se i přiklánělа k „hormonům“, o kterým píšete. Pokud toto jsou největší prohřešky vašeho partnera, věřím, že máte vedle sebe muže, se kterým můžete prožít krásný život. Neshody budou, ale bez nich by to ani nebylo manželství. Přeji vám mnoho štěstí a správnou volbu! ■

TEXT: MGR. OLGA STRNADOVÁ, VZTAHOVÝ TERAPEUT

V hlavní roli
DENIM

Střihy a odstíny na každý den. Ať už preferujete ležérní roztrhaná kolena, uvolněný bootcut střih s rozšířenými nohavicemi, skvěle padnoucí skinny nebo tvarovací džíny s push up efektem, u nás si vyberete přesně to, co potřebujete.

Více inspirace na F-F.com

399 Kč

349 Kč | 349 Kč | 499 Kč | 549 Kč

399 Kč

Nenechte si ujít skvělé nabídky a slevy v F&F.
Nyní DENIM v akci od 299 Kč.
Akce platí do 25. 2. 2020.

F&F
NOVÁ MÓDNÍ KOLEKCE V TESCO

TANEC s láskou

Výherce posledního ročníku STARDANCE, talentované umělce, herečku VERONIKU Khek Kubařovou a tanečníka DOMINIKA Vodičku není třeba PŘEDSTAVOVAT. Na otázky typu „kdy jste začal TANČIT či kdy jste začala hrát“ ODPOVÍDALI již nesčetněkrát, proto jsem linku rozhovoru vedla směrem jiným...

Foto: © Česká televize, David Raub, Mikuláš Křepelka

Po výhře ve StarDance jste uvažovali o společném projektu. Podařilo se něco vytvořit? Případně plánujete něco?

Veronika: Zatím plánujeme spoustu předtančení na plesech. O společném projektu dál mluvíme, ale pořád má jen matné obrysy. Hledáme cestu k tomu jak, proč a jestli vůbec.

Dominiku, často jste v rozhovorech používal obrat „osud tomu chtěl“. Jste tedy fatalista? Věříte, že vše je předem dáno? Jak vnímáte svobodnou vůli člověka? Je v našich silách „pootočit kolem osudu“?

Musím říct, že poslední půlrok mi ukázal, že když máte v osudu něco napsané, tak se to stane... Můžete s tím bojovat, jak chcete, ale osud se vás neptá, jak v dobrém, tak i ve zlém.

Veroniko, a jaký je váš přístup k „osudu“? Kvantová fyzika nám předkládá „svět plný možností“, dle této teorie si svůj osud vytváříme a přetváříme každým okamžikem – vyvíjí se tak, jak o něm a především o sobě smýšlíme, jaký vztah k sobě máme. Je vám tento názor blízký?

Je mi blízký. Věřím, že jsme aktivními účastníky našich cest, ale i na to, že nám určitá cesta byla trochu dána a během života jde o to být co nejvíce u sebe, u svojí duše a důvěřovat jí. Věřím, že nás ovlivňuje to, jak jednáme, jak cítíme, jestli jsme pravdiví a upřímní nejen k druhým, ale především sami k sobě. Jestli umíme poslechnout takový ten náš vnitřní hlásek, který se většinou ukazuje jako ten jediný správný. I když je třeba proti všem.

Umělec se často „napojuje“ nejen na kolektivní nevědomí, ale také na tzv. zdroj – absolutno, z něhož čerpá inspiraci. Stalo se vám někdy, že jste během uměleckého projevu měli pocit, že vás něco vede? Nebo že vaše osobní já zmizelo a nastoupilo něco jiného, neosobního?

Veronika: Přiznávám se, že to zažívám a je to ten důvod, proč má smysl dělat herectví. Když člověk ví, že je jen jednajícím prostředníkem. Když se do projevu někdy vloudí ego a přílišné chtění, tohle napojení mizí, a to pak ani není příjemné hrát. Znám obojí. A musím říct, že jsem to často zažívala i při tanci s Dominikem. Hmatatelně jsem to pocítila při našem tangu při přímém přenosu a při free stylu ve finále, kdy se „něco roztočilo“, nebo „něco někam napojilo“ a mám pocit, že jsme tam nebyli samotní.

Dominik: Ano, a dá se říct, že často. Pokaždé člověk hraje nějakou roli a napojuje se na různé věci materiální/duchovní.

O umělcích se traduje, že to jsou citlivé duše. Jak jste na tom s vnímáním „neviděného“, smím-li se zeptat? Důvěřujete své intuici?

Veronika: Důvěřuju a považuju ji za moji nejlepší kamarádku. A považuji i za velký úkol naučit se ji rozpoznat právě třeba v egu, v zažitých programech, ve strachu, v manipulaci, rozeznat její hlas a jít s ní za ruku.

Dominik: Intuici mám a docela silnou, často vidím do věcí na první pohled, takže na ni dávám velmi často.

Prožili jste někdy něco, co tzv. překročilo hranice běžné reality? Něco, co nešlo logicky vysvětlit?

Veronika: Ano. Zažívám to docela často. Učím se s tím žít, brát to jako dar a nebát se toho.

Dominik: Odmala se mi dějí věci, které lidem neříkám, aby mě neměli za blázna.

Vnímáte duchovní život jako oddělený od materiálního života, nebo si myslíte, že tyto světy jsou propojeny?

Veronika: Nevnímám žádnou z těchto kategorií. Myslím, že je jenom jedno dohromady. Takový jeden balíček jménem život, který obsahuje mimo jiné materiální svět i ten duchovní, ale i spoustu dalších. Jde jen o to, jestli něco z toho balíčku vyndáme, že se nám to nehodí, že nám to způsobuje komplikace a nevíme, co s tím. Mě baví, že ten balíček je tak objemný.

Dominik: Myslím si, že aby byl člověk šťastný, musí najít rovnováhu mezi těmito pojmy. Jsme tu na světě, aby se naše duše posouvaly a učily se.

Jedna hluboká pravda hovoří o tom, že pakliže má člověk strach ze smrti, má strach i ze života. Jak vnímáte smrt? Věříte v posmrtný život, případně v reinkarnaci?

Veronika: Ajéje, tak to mám asi strach ze života. Musím přiznat, že tohle je pro mě citlivé téma, na kterém se snažím pracovat, ale on na něm trochu pracuje i věk a čas sám.

Dominik: Je jasné, že se člověk smrti obává, protože každý chce žít co nejdéle... Ale jak říkám osud už je napsaný (jestli vás má srazit auto, tak vás srazí), tak pojďme žít každý den naplno! Pokaždé jsme na světě kvůli nějaké věci, a když ji člověk nezvládne, dostane další „pokus“ v dalším životě.

Čím vědoměji člověk žije svůj život, tím je kvalitnější – nezbytnou součástí vědomého bytí je hlubší poznání sebe sama. Absolvovali jste někdy nějakou metodu hlubšího sebezkoumání, případně si nechali analyzovat horoskop narození?

Veronika: Skoro všechno, co jste zmínila, jsem absolvovala. Baví mě se takových věcí dotýkat. Ale je důležité se v tom neztratit. Může být dobrý „horoskopář“ a taky špatný „horoskopář“ a tady už zase přichází na řadu naše nejlepší kamarádka intuice, která cítí. A cítí, komu věřit, komu ne a jak se kterou zkušeností naložit.

Dominik: Řekněme, že mám úžasnou tetu, která mi se vším pomáhá...

Jaké projekty máte před sebou v tomto roce? Kde budeme mít to potěšení vás vidět?

Veronika: Hraji dál v Dejvickém divadle a příležitostně v Městských divadlech pražských. V únoru bude mít premiéru v kinech film Modelář, a když vše dobře dopadne, mělo by mě čekat i větší natáčení, ale to je zatím v procesu. V létě pak hraní na Letních Shakespearovských slavnostech. No a spolu s Dominikem nás můžete vidět na plesech nebo na nějakém z jeho kurzů, kam bych, když to půjde, ráda chodila. A podle toho, jak se nám to vyvine, možná i v nějakém společném představení, ale to je opravdu zatím velmi daleko.

Dominik: Momentálně otevírám spoustu tanečních kurzů, protože je o tanec velký zájem, a snažím se rozšířit moji taneční školu Tanec s láskou – Dominik Vodička, kterou jsem založil před půl rokem a stále roste. Jinak jsem stále sólistou Pražského komorního baletu, kde od dubna zkoušíme novou premiéru od Petra Zusky Špalíček. Připravuji ještě pár dalších věcí, ale o těch zatím mluvit nemohu. ■

TEXT: VĚRA ŠOURKOVÁ

KURZY A AKCE s časopisem RITUALS

CESTA ŽIVOTEM

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.

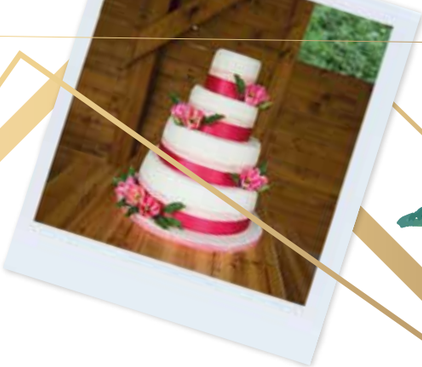
Své tělo u nás můžete ozdravit např. rekonektivní terapií, terapií světlem, uvolňováním bloků na páteři a dalšími. Kurzy a akce zpravidla probíhají v našem příjemném vzdělávacím studiu a jsou vedeny profesionálními lektory s mnohaletými zkušenostmi.

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

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

nadace partnerství
LIDÉ A PŘÍRODA



Otevřená zahrada
Místo pro vaši kouzelnou svatbu

Milá nevěsto, zásnubní prstýnek zdobí vaši ruku a vy už spřádáte plány na ten nejkrásnější den v životě? Nepodceňte výběr místa a přijďte se podívat do Otevřené zahrady pod brněnským hradem Špilberk. Pokud hledáte netradiční a magické místo s neopakovatelnou atmosférou a přitom v samotném centru města, pak se vám u nás bude líbit. V bývalé klášterní zahradě sester Boromejek stojí krásné spirituální místo s romantickou jeskyní, tzv. grottou, kde si můžete se svým panem Božským říct ano. Ale obřad můžete mít třeba i na zelené střeše pasivního domu zapuštěného do špilberského svahu. Záleží jen na vás… U nás si můžete užít svatební obřad nebo celý svatební den včetně hostiny. A budete to bez chybičky!

Více na www.otevrenazahrada.cz/pronajmy.
Nejpodrobnější informace vám pak sdělí naše event manažerky na e-mailu pronajmy@nap.cz nebo telefonicky: + 420 773 131 306.

Budeme se na vás těšit!

Foto: archiv redakce

Svatební HARMONOGRAM:

Kdy rezervovat místo obřadu a kdy si zajít na kosmetiku

Foto: archiv redakce

Do roka a do dne od ZÁSNUB by měla proběhnout VESELKA. Takové časové období je ideální pro to, abyste mohli VŠE v klidu PROMYSLET, připravit a zorganizovat. Během příprav samotného SVATEBNÍHO dne budete mít navíc dost ČASU připravit i SAMA sebe.

Zatímco zásnuby připravoval muž tajně a byly zcela v jeho režii, přípravy na svatbu jsou mnohem veřejnější, zdlouhavější a většinou bývají v rukou nejen nevěsty, ale i její maminky a nastávající tchyně. Aby nenastal chaos, připravte si harmonogram, kdy a jakou věc je nutné zařídit a jednotlivé úkoly rozdělte mezi svatební koordinátorky. Vy jako nevěsta si totiž musíte sehnat nejen šaty a vymyslet, jak bude celá svatba vypadat, ale na vyčerpávající svatební den musíte připravit také svou pleť, vlasy a vlastně celé tělo.

12–8 měsíců před svatbou

Místo na svatbu: Rezervaci místa, kde chcete svatbu uskutečnit, nenechávejte na poslední chvíli, ale naopak je to první věc, kterou udělejte. Některá oblíbená místa jsou natolik vytížená, že je třeba je rezervovat i rok a více dopředu.

Poladit figuru: Jestli patříte mezi ženy, které nemají figuru svých snů a na svatbu chcete nějaké to kilo zhubnout, začněte rok před svatbou. Zdá se vám to zbytečně dlouho? Naopak, budete mít na pozvolné formování postavy jen půl roku, protože pak nastane čas vybrat si šaty snů. Do svatby už máte za úkol jen svoje křivky udržovat. Nemějte na sebe ale přehnané nároky, ideální míra hubnutí je asi půl až jedno kilo týdně. Vaše hubnutí by mělo spočívat ve zdravé plnohodnotné stravě a pravidelném pohybu.

Věnujte se pokožce: Společně s redukcí váhy zaměřte svou pozornost na svoji kůži. Dodávejte jí dostatek hydratace, masírujte ji, promazávejte a začněte také s návštěvou lymfatických masáží. Elasticitu pokožky a vznik nových kolagenových vláken podporují speciální přípravky, ale třeba i ranní studená sprcha. Díky péči a pozvolnému hubnutí má kůže čas se smršťovat a vám pak po redukci hmotnosti nezbude nevzhledná plandající kůže.

8–6 měsíců před svatbou

Snubní prsteny: Osm měsíců před svatbou už byste se s partnerem mohli začít dívat po inspiracích, co se vám líbí, jaký materiál a jaké zdobení. Kamenem úrazu je často rozdílná představa a také potřeby každého z partnerů. Až budete mít ujasněnou představu, je na čase vyrazit do klenotnictví, k designérům nebo ke zlatníkovi, který vám vyrobí prsteny přímo podle vašich představ.

Svatební šaty: Půl roku před dnem D už je čas začít si vybírat šaty, ve kterých řeknete své „ano“. Stejně jako se snubními prsteny si nejprve ujasněte svoji představu, zda chcete bílé šaty, dlouhé nebo krátké, splývavé či nařasené, nebo máte raději netradiční pojetí a vsadíte na kalhoty. Jakmile budete mít jasno, vezměte s sebou maminku, kamarádku nebo zkrátka někoho, kdo vám objektivně poradí, a jděte zkoušet. Vaše cesta může vést do svatebního salónu, půjčovny nebo k některému designérovi. Nikde není psáno, že svatební šaty musejí být opravdu svatební, pokud netoužíte po nazdobeném „dortu“, sáhněte po modelu z běžné kolekce nebo dokonce z konfekce. Myslete ale na to, že důležitý je nejen prvotní vzhled, ale hlavně materiál, jeho nemačkavost a to, jestli se v něm nebudete potit.

6–4 měsíce před svatbou

Svatební oznámení a dary: I když může rozesílání svatebního oznámení proběhnout třeba jen měsíc před samotným obřadem, pokud budete sestavovat seznam svatebních darů, které si přejete, určitě tak učiňte dříve. Elektronický seznam darů má tu výhodu, že si každý z hostů může vybrat to, co vám chce koupit, a zároveň vidí, co je obsazeno, ale vy do něj můžete také implementovat jednotlivé odkazy přesně na ty kousky, po kterých vaše srdce touží.

Kosmetická ošetření: Když už pilně připravujete na svatbu své tělo, teď je čas myslet i na pleť na obli-

nasladko.cz®

čeji. Aby vás nečekalo těsně před významným dnem nějaké nemilé překvapení, vyzkoušejte si kosmetická ošetření dlouho dopředu. Začněte analýzou a hloubkovým čištěním pleti a nechte si třeba sestavit celý zkrášlující a omlazující program. Jestliže uvažujete o botoxu nebo jiném estetickém zákroku, tak teď je nejvyšší čas, aby se případné modřiny a otoky stihly vstřebat a zahojit.

Experiment s vlasy: Jestliže toužíte po změně účesu nebo barvy, udělejte to s dostatečným předstihem. Jednak si na nové vlasy zvyknete, a naopak když se změna nepovede, máte dostatek času to napravit.

4–3 měsíce před svatbou

Sestavte svatební program: Čtvrt roku před obřadem už jde do tuhého a je vhodná chvíle připravit samotný svatební den. Vybrat jídlo, které se bude podávat na hostině, objednat cukroví a samozřejmě dort. A také vymyslet zábavu na večerní párty, na níž se často mísí jinak neslučitelní lidé, přátelé, babičky i vzdálené tetičky a v neposlední řadě děti.

Zkouška vzhledu: Čtvrt roku předem už byste měla začít hledat vizážistku a kadeřnici, kterým svěříte do rukou svůj vzhled. Vybírejte důkladně, nejen podle ceníku, ale hlavně podle její práce. Sejděte se na konzultaci, ukažte inspiraci, která se vám líbí, a domluvte si zkoušku. Ta je velmi důležitá, jednak proto, abyste si ujasnila představu, ale také proto, aby vizážistka poznala váš typ pleti a její úskalí, a stejně tak kadeřnice, aby pak těsně před obřadem nebojovala s nepoddajnými vlasy. Vy si také ozkoušíte, jak líčení a účes drží během dalších hodin. Tyto zkoušky se většinou platí zvlášť, ale není na místě na nich šetřit.

2 měsíce před svatbou

Květiny: Pár týdnů před svatbou si objednejte v květinářství svatební kytice, jednu pro nevěstu a dvě menší pro obě matky. Vyberte i květinovou výzdobu na stoly, popřípadě na svatební bránu a do interiéru i exteriéru.

Doklady: Občanský průkaz a rodný list budete potřebovat k tomu, abyste se mohli stát manželi. Pokud vám končí platnost dokladů nebo nemůžete najít svůj rodný list, budete se muset vydat na úřad, kde může vydání nových dokladů trvat i 6 týdnů, tak abyste to do svatby stihli. Nezapomeňte upozornit také své svědky, aby si doklady zkontrolovali.

Ruce a nohy: Už se to blíží a vy byste měla ladit poslední detaily. Jedním z nich je i vaše manikúra a pedikúra. Nejde jen o to, jakým lakem budete mít nehty nalakovány a jestli si necháte vytvořit gelové nehty nebo se poperete se svými přírodními, ale důležité je dát do pořádku pokožku na rukou a nehtové okolí. Suchá kůžička a záděrky pokazí dojem i té nejkrásnější manikúře. A stejně tak tvrdé loupající se paty nejsou nic pohledného.

1 měsíc před svatbou

Hudba: Ke svatebnímu obřadu patří hudba. Budete potřebovat vybrat skladbu na příchod k oltáři, samotný obřad i na první novomanželský odchod špalírem hostů. Vybrat můžete nějakou zaručenou romantickou klasiku nebo například svou oblíbenou skladbu, kterou přinesete na flash disku. Na některých radnicích přeci jen moderní technologie ještě tak úplně nenašly své místo a vy si budete muset vybrat ze seznamu skladeb, jež vám zahraje varhaník.

Dokonalé prádlo: Měsíc před svatbou už máte nejhorší přípravy za sebou a můžete si začít užívat. Jděte si vybrat spodní prádlo, které si oblečete pod svatební šaty. Vhodná podprsenka správné velikosti udělá divy, stejně jako například stahovací prádlo. To navíc už dávno nemusí vypadat jako bombarďáky z filmu o Bridget Jones, ale mohou být krajkové a sexy.

Týden před svatbou

Rozlučka se svobodou: Poslední svobodnou párty nenechávejte na noc před svatbou, jinak budete ráno k nepoužití. Naplánujte si ji několik dní předem, alkoholové otoky vám stihnou splasknout a hlava přestane do obřadu bolet.

1 den před svatbou

Odpočívejte: Teď už nedělejte nic a odpočívejte. Pořádně se vyspěte, zajděte si na oběd s kamarádkou, ale nejezte žádné agresivní a nadýmavé potraviny. Omezte také kávu a vyhýbejte se alkoholu. Nechte si udělat manikúru a pedikúru, naložte se do voňavé vany a udělejte si s partnerem také čas sami pro sebe. Nenechte se ničím a nikým stresovat, protože ve svatební den bude stresu až až.

Den „D“

Teď už nechte všechno na ostatních, kteří ozdobí auta, uvítají hosty a zorganizují přejezd na svatební obřad. Vy se věnujte jen svým vlastním přípravám. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

Ochutnávky zdarma
Připravíme a kamkoliv zavezeme
10letá praxe & vysoké hodnocení
on-line svatební kalkulačka

Foto: archiv redakce

MATKA, tchyně a přípravy na SVATBU

Možná už od ŠKOLKY sníte o svém svatebním dnu, v nejjasnějších barvách si MALUJETE, jak v bělostných šatech kráčíte ULIČKOU vstříc svému VYVOLENÉMU. Jenže v reálném životě není svatební den až takovou POHÁDKOU.

Ono skloubit představy svoje, své maminky a navíc své budoucí tchyně, to je téměř nadlidský úkol. Ona je totiž velmi křehká hranice mezi vítanou pomocí a obtěžující nebo nervující samozvanou koordinátorkou. Všechno to zvládnout, zapojit obě matky, nevyvolat žárlivé scény a při tom všem si připravit hezkou svatbu, není nic snadného ani záviděníhodného. Ale samotná svatba za to pak stojí.

Rozdejte role

Hned ve chvíli, kdy rodině oznámíte své zásnuby, začněte přemýšlet o rozdělení rolí a o tom, kdo co bude mít na starosti. Zamezíte tak různým dohadům a samozvaným koordinátorům, aby si s vaší svatbou dělali, co chtějí. Věřte, že vaše představa, že si všechno uděláte podle sebe, nikdo se vám do toho nebude plést a obě maminky jen přijdou na obřad a budou plakat dojetím, je zcela mylná. Každá z matek totiž ví nejlépe, jak se co má udělat a jak to má vypadat, svatebním menu počínaje a vašimi svatebními šaty a spodním prádlem konče. Abyste se nezbláznila, udělejte si v tom společně jasno.

Nechte si pomoci s výběrem šatů

I když je nepsaným pravidlem, že nejdůležitější osobou na svatbě je maminka nevěsty, není dobré opomíjet ani svou budoucí tchyni. Jestliže má zájem se do příprav zapojit, ne-

> „V poslední době je trendem pouštět po svatbě jakousi prezentaci dosavadního života novomanželů, od narození až po chvíli, kdy si řekli ano.“

braňte jí, společně strávený čas může být pro váš budoucí vztah velice důležitý. Jednou z velkých událostí je výběr svatebních šatů pro nevěstu a u toho nebudou chtít obě maminky chybět. Aby vám nezačaly nutit něco, co připomíná šlehačkový dort nebo úbor jeptišky, nejprve si udělejte předvýběr sama podle svého vkusu a teprve potom vezměte na obhlídku maminku, tchyni a třeba i svědkyni nebo další kamarádku. Uvidíte, že to nakonec bude zábava, vyposlechnete si pár vzpomínek z jejich svateb a o tom, jak si ony vybíraly šaty, a to rozhodně může velmi zajímavé.

Nechte si poradit s menu

Ve většině restaurací je běžnou praxí připravit ochutnávkové svatební menu podle přání. Až si tedy vyberete skladbu svatební hostiny, pozvěte maminku a tchyni na ochutnávku a vyslechněte si jejich názor. Možná, že zprvu nepochopí váš záměr mít veganskou hostinu nebo podávat místo klasické svíčkové asijskou kuchyni, ale o to lépe na tuto skutečnost budou připraveny a možná, že nakonec budou nadšené.

Vytvořte si moodboard

Vytvořením inspirativní nástěnky pro svatbu si usnadníte nejednu situaci. V první řadě si navrhněte koncept celé svatby, barevnost a celkový dojem, od stylu svatebních šatů až po pohoštění a výzdobu. Udržíte díky tomu koncept, i když bude každou věc zařizovat někdo jiný. Svou inspiraci pošlete svým pomocným koordinátorkám nebo ji vystavte na sociální síti Pinterest, kam na svůj profil pozvěte všechny zúčastněné.

Zkuste zabrousit do minulosti

Sentiment a sem tam nějaká ta slza, to ke svatbě neodmyslitelně patří. V poslední době je trendem pouštět po svatbě jakousi prezentaci dosavadního života novomanželů, od narození až po chvíli, kdy si řekli ano. A v takové exkurzi do minulosti by neměla chybět fotografie rodičů nevěsty i rodičů ženicha. Požádejte o jejich svatební fotky nebo fotky ze seznámení, vyžádejte si snímky, kde jste ještě děti, a nechte si ke každému snímku vyprávět všechny detaily. Můžete tak vytvořit nádhernou bohatou prezentaci, kterou postupem času můžete doplňovat o další roky a zážitky a jednou ji třeba předat svým dětem. Dalším oblíbeným doplňkem svatebního dne jsou svatební noviny. Fungují jako prezentace ve staré dobré papírové podobě a mohou se stát krásnou památkou.

Nechte je komunikovat

Sestavit seznam hostů, to je jedna věc, ale koho by bavilo všechny obvolávat, zjišťovat adresy a rozesílat pozvánky? Jakmile budete mít připraven seznam hostů, vše předejte do rukou matky a tchyně a už se o nic nestarejte. Stejně tak je nechte zabývat se zasedacím pořádkem a lámat si hlavu nad tím, kam posadit tetu a kam strejdu, když se před deseti lety rozvedli a nedokážou se ani potkat v jedné místnosti.

Myslete na tradice

Každá rodina, vesnice nebo okres mají své vlastní svatební zvyky a tradice. Dejte oběma matkám důvěru a nechte je vybrat to nejlepší. Vy si pak můžete něco přidat nebo nenápadně ubrat, ale zásluhy nechte rozložené rovnoměrně.

I když si to možná na začátku příprav nemyslíte a trochu se bojíte do příprav zatáhnout právě maminku a tchyni, které mají na vše zcela jiný názor než vy, věřte, že se vám to vyplatí. Ušetříte čas, který budete moci věnovat svým vlastním přípravám, svému partnerovi nebo relaxaci. Za klid, který to všechno přinese, stojí i to, že místo svatebního tetování, které si můžete udělat i potom, budete mít klasické prstýnky, že si necháte dát na hlavu závoj nebo že se bude jako aperitiv podávat stará dobrá klasika cinzano místo ultra super trendového koktejlu. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

HOTEL Esplanade
SPA & GOLF RESORT

Svatba snů v romantickém hotelu Esplanade Spa & Golf v Mariánských Lázních

Nezáleží na tom, zda jste čerstvě zamilovaní a chystáte svatbu a nebo slavíte už výročí svatby, překvapte svoji lásku originálním zážitkem, na který se nezapomíná!

Hotel Esplanade Spa & Golf Resort vybízí k zásnubním, svatebním obřadům i celým svatebním slavnostem, jakými jsou oslavy výročí stříbrné, zlaté a diamantové svatby.

Každý den v týdnu a po celý rok, je možné uspořádat Vaši pohádkovou oslavu, nechte to na nás a přijeďte si jen užít svůj den .....

Hotel Esplanade Spa & Golf Resort, Karlovarská 434/15, Mariánské Lázně 353 01, Czech Republic
E-mail: rezervace@esplanade-marienbad.cz | Tel.: +420 354 676 111

AMBASSADOR GROUP

AMBASSADOR ZLATÁ HUSA — Václavské náměstí 5-7, 111 24 Praha 1, Česká republika, www.ambassador.cz
Esplanade — Karlovarská 438, 353 01 Mariánské Lázně, Česká republika, www.esplanade-marienbad.cz
Agricola — Tyršova 31, 353 01 Mariánské Lázně, Česká republika, www.hotel-agricola.cz

Toužíte do svatby shodit pár kil?
ZHUBNĚTE ONLINE!

Svatební PŘÍPRAVY jsou v plném proudu, NEVÍTE, kam dřív SKOČIT, a přitom byste chtěla v DEN D VYPADAT jako štíhlá LAŇKA? Pusťte se do HUBNUTÍ online!

Online kurz je výborná varianta nejen pro nevěsty, ale pro všechny, kdo touží zhubnout. A co víc, vaše ztracená kila se už nikdy nevrátí zpět.

Výhody online kurzu hubnutí

Kurz můžete studovat kdykoliv, odkudkoliv a informace vám už navždy zůstanou. Navíc je celý kurz neustále doplňován, kdykoliv se k němu vrátíte, objevíte spoustu zajímavých novinek. Na kurzu se naučíte pracovat s denním energetickým rozpočtem – budete se moct najíst i večer, a nebude se vám nic ukládat. Ovoce si budete moct dávat kdykoliv, i večer, protože budete vědět, že o všem rozhoduje kalorický deficit. Budete vědět, že když delší dobu nepůjdou tělesné míry dolů, nejste v kalorickém deficitu a musíte ubrat. Naučíte se, že i bílý rohlík se šunkou může být v redukčním jídelníčku. Pochopíte, jak hubnutí funguje a že si občas můžete dát hamburger místo Caesar salátu. Díky tomu všemu se budete snáze držet v redukčním plánu.

Jak hubnutí online funguje?

Důležitá je rovnováha. Proto se startuje v předem určený termín a místa v kurzu jsou omezená kvůli zajištění maximální podpory. Začínají všichni společně. Velká komunita na sociálních sítích i v kurzu se navzájem motivuje a inspiruje.

Hubnu.online je propracovaný systém, kdy každý den dostane klient úvodní e-mail, který ho navede do členské sekce kurzu, projde si aktuální kapitolu, zpracuje jednotlivé úkoly, které nezaberou déle než 15 minut, a může se těšit na další den. Tímto nenásilným způsobem je proveden přes veškeré překážky, které na něj na cestě za štíhlou postavou budou čekat. Aby ta rovnováha byla ještě více upevněna, je pro klienty výzva, která je udrží v motivaci. Na konci programu získají 3 nejlepší proměny hmotné dárky – profesionální focení u skvělé fotografky Kateřiny Novákové @kacanovakova a absolutní vítěz poukázku do Asklepionu v hodnotě 100 000 Kč.

Za 90 dnů tak klient může docílit změny myšlení, nastartovat nový životní styl, zhubnout přebytečné kilogramy, získat nové sebevědomí, nové přátele a také si někdo může splnit sen v Institutu klinické a estetické medicíny Asklepion, který nabízí služby v oborech dermatologie, cévní chirurgie, plastické gynekologie, stomatologie, ORL, plastické chirurgie, praktického lékařství, fyzioterapie a kosmetiky.

Toužíte pokořit svou váhu a získat poukaz v hodnotě 100 000 Kč? Pusťte se do hubnutí společně s Hubnu.online a získejte své vysněné já. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Hubnu.online

inzerce

Pravidla ZÁSNUB:

Myslete na svůj vztah a nekopírujte romantické filmy

Okamžik ZASNOUBENÍ je jedinečný a KOUZELNÝ, ať už proběhne podle předem PŘIPRAVENÉHO plánu, nebo SPONTÁNNĚ ve chvíli, která má k romantice daleko. Ať už proběhne jakkoli, jsou určitá PRAVIDLA, která k této události patří a neměla by se zanedbávat.

Mohlo by se zdát, že je dnes trochu přežitek dodržovat nějaké zásnubní tradice a posloupnosti, ale není to tak docela pravda. Nemusíte se samozřejmě chovat podle Gutha-Jarkovského, ale jisté věci patří i dnes k zásadám slušného chování. A to i tehdy, když zásnuby probíhají v luxusní restauraci, v soukromí domova nebo třeba v létajícím balónu či pod vodou.

Rituály a tradice

Zásnuby jsou prastarým rituálem a zmínky o něm pocházejí ze starověku a rozhodně se nejednalo o pohádkovou záležitost. Naopak, původně byly ve všech společenských vrstvách zásnuby jakousi smlouvou o budoucí finanční transakci, spojení majetků a postavení. Nejednalo se také o žádné překvapení, manželství byla často domluvená dlouhé roky dopředu, dokonce někdy už v den narození bylo jasné, koho si jednou dívka, ale i chlapec vezme. Samotné zásnuby probíhaly v širokém rodinném kruhu, nebo dokonce ve velké společnosti. Postupem času se zásnuby staly mnohem romantičtější záležitostí, která měla svoje určitá pravidla. I ta se sice během let dost okleštila a zjednodušila, přesto jsou i dnes důležitá.

Kdo žádá koho

Dříve bylo jasné, že o ruku žádá muž ženu, takže pokud se jednalo o někoho, kdo se neumí rozhoupat, mohla žena čekat na prsten pěkně dlouho. V současnosti je doba mnohem uvolněnější a není zase tak výjimečné, že o ruku žádá žena muže. V takovém případě může darovat prsten, ale i hodinky či nějaký náramek.

Foto: archiv redakce

Prsten: Kdo vybírá a kdo platí

Zásnubní prsten je považován za první drahocenný dar a vstupní hodnotu manželství. Co se týká samotného prstenu, ten v minulosti pořizoval muž v co nejvyšší možné hodnotě, jakou si mohl dovolit. Důvodem bylo mimo jiné to, že pokud muž zasnoubení zrušil, žena si prsten ponechala na úhradu výdajů, které se svatbou její rodina již měla.

A jak je to s cenou zásnubního prstenu dnes? Už dávno neplatí, že by se měla rovnat dvěma až třem měsíčním platům. To ostatně byl výrok britské klenotnické firmy De Beers, která začala toto tvrzení propagovat na počátku 20. století, a díky skvělému marketingu se ujal jako nepsané pravidlo. Dnes se dá kvalitní zásnubní prsten s diamantem pořídit od 8 tisíc korun, ale může dosahovat i astronomických mnohanulových částek. Mnohem důležitější, než kolik prsten stál, je to, jestli se ten, kdo žádá o ruku, trefil do vkusu. Tento stres si mohou muži v moderní době odpustit, protože čím dál častějším trendem je, že si zásnubní prsten vybírá žena sama. Získá tím sice prsten podle svých představ, ale přeci jen přichází o kouzlo překvapení. I v tomto případě by ale úhrada prstenu měla být zcela v režii toho, kdo o ruku žádá, a rozhodně by se nemělo jednat o platbu z rodinného rozpočtu.

Kdy a kde žádat

Jsou páry, pro které je velmi důležité, kdy, kde a za jakých okolností dojde k vyslovení magické otázky „Vezmeš si mě?“ A pak jsou páry, pro které nemá význam nic okolo, ale jen a jen ta chvíle. Jestliže se tedy chystáte vyslovit, ujasněte si, do jaké skupiny lidí patří váš protějšek. Nestane se vám tak faux pas, že někoho, kdo miluje romantiku, požádáte o ruku na fotbalovém zápase, někoho, kdo se necítí dobře ve společnosti, vystavíte stresu z žádosti v přeplněné restauraci nebo odpůrce klasických slaďáků zahrnete tisícem okvětních plátků růže a romantickou písní. Dá se ale říci, že neuděláte chybu, když vše připravíte na společném oblíbeném místě, společné dovolené nebo v klidu domova, kde to máte rádi. Čemu se naopak vyhnout, to je rodinná oslava nebo narozeniny někoho jiného. Mohlo by se sice na první pohled zdát, že když už jste slavnostně oblečeni a naladěni, je to fajn příležitost mimo jiné i k zásnubám a že alespoň takzvaně „zabijete dvě mouchy jednou ranou“, ale není tomu tak. Zásnuby jsou chvíle sama pro sebe

a není dobré ji kazit krájením dortu, jančením dětí nebo starostlivou péčí babiček a tetiček.

Tradice je tradice

Dnes už na zásnuby není žádný protokol, který bychom museli dodržovat, přesto jsou věci, které dělají onu chvíli výjimečnou, patří k zásadám slušného vychování a zračí to, jak moc důležitý akt to pro vás je.

1. Muž žádá o ruku s prstenem v ruce a teprve po vyslovení souhlasu jej ženě navléká na prsteníček levé ruky.

2. Pokleknout před milovanou osobou se může zdát příliš románové, ale má to své opodstatnění. Poklknutím na jedno koleno vzdáváte úctu a skládáte svůj obdiv tomu, s kým chcete strávit zbytek života.

3. Žena by měla na oplátku muži darovat také prsten, náramek nebo například hodinky.

4. Dříve než své zasnoubení vyvěsíte na sociálních sítích, je slušné oznámit tuto skutečnost oběma rodinám. Ideální je uspořádat malou rodinnou večeři nejprve u rodičů snoubenky a poté v rodině snoubence.

5. Na zásnubní návštěvu přichází muž s kyticí v tlumených barvách pro budoucí tchyni a s druhou ve výraznějším odstínu pro snoubenku. Jako první dostává kytku maminka, teprve potom snoubenka.

6. Na takovou návštěvu nemusíte jít ve velké večerní a ve smokingu, ale vytahané tepláky také nejsou to pravé ořechové. Oblékněte si proto čistý oděv lehce formálního rázu, žádné experimenty s líčením ani vlasy.

7. Ještě předtím, než oznámíte rodině svůj záměr vzít se, měli byste si zodpovědět otázky, které budou rodiči zajisté vysloveny. Patří mezi ně obligátní otázka na bydlení, miminko, finanční zajištění a to, kolik bude svatba stát, ale i zdravotní problémy a podobně.

8. Pokud se vaše rodiny ještě neznají, měla by po jednotlivých zásnubních návštěvách proběhnout také jedna seznamovací večeře. Takové setkání bude velmi náročné zvláště pro snoubence, ale je to lepší, než aby se rodiny představovaly až na svatebním obřadu.

9. Svatba by podle nepsaného pravidla měla proběhnout do roka a do dne od zásnub. Tenhle časový úsek je ideální dobou pro přípravu svatby se vším všudy, aniž by z toho člověk zbláznil. Není ale nic špatného na tom, když svatba proběhne dříve, například pokud toužíte jen po jednoduchém obřadu, chcete se vdávat v určitém ročním období nebo například čekáte přírůstek do rodiny. Na druhou stranu oddalování svatby nedělá žádnou dobrotu a v mnoha případech vede ke vztahovým potížím.

10. I když je to velice nepříjemné a smutné, může se stát, že po zásnubách svatba nakonec neproběhne a snoubenci se z nejrůznějších důvodů rozejdou. V takovém případě patří ke slušnosti vrátit muži zásnubní prsten, ale také se finančně podělit o již proběhlé platby za svatební přípravy. Muž by vrácený prsten měl prodat nebo uschovat, nikdy by jej ale neměl věnovat jiné ženě. Ne vždycky totiž platí pořekadlo „kdo šetří, má za tři“. Žádná žena netouží po putovním prstenu.

Něco z historie: Zásnuby podle Jiřího Stanislava Gutha-Jarkovského

Autor společenského katechismu a mistr etikety, jejíž pravidla, tak jak je sepsal, platí ve většině případů dodnes, Jiří Stanislav Guth-Jarkovský byl učitelem matematiky, fyziky a francouzštiny, tvůrcem norem chování, ceremoniářem T. G. Masaryka a sekretářem Řádu Bílého lva. Ale také byl prvním předsedou Českého olympijského výboru. V jeho Katechismu společenského chování je samozřejmě i zmínka o pravidlech zásnub. Řídit se jimi můžete i dnes.

Snoubenec pošle nevěstě v zásnubní den kytici bílých květin, zejména takových, které snoubenka zvláště miluje. Donese je přímo květinář, nedlouho před hostinou. Vedle toho přinese sám snoubenec své snoubence zásnubní prsten, ten podá v pouzdře toliko za přítomnosti rodičů. Dívka sama pouzdro otevře a podá prsten snoubenci, který jej navlékne na čtvrtý prst levé ruky, kterou poté snoubenec políbí. Často dá matka při této příležitosti dovolení prvního polibku, aspoň na čelo snoubenky. Je ovšem nesnadno zjednati si jistotu, že tento polibek jest opravdu první.

Bývá zvykem, že i snoubenka daruje při této příležitosti snoubenci prsten s briliantem. Zásnubní prsten je první cenný dar, který snoubenka přijme. Bývá zdoben jen bílými kameny nebo perlami, ale také brilianty a modrým safírem. Rubíny a smaragdy nikoliv! Uvnitř prstenu bývají vyryta obě křestní jména a datum zasnoubení. Snoubenci jej od té doby nosí stále, a to na prstě čtvrtém, sousedícím s malíčkem, levé ruky. Toaleta snoubenky je světlá, snoubenec jako všichni mužští účastníci hostiny je ve fraku a dámy v plesových toaletách. Od zasnoubení se mladá dívka, tedy už snoubenka, neobjevuje ve společnosti beze svého snoubence a rodiče pro ni nepřijímají žádného pozvání, kterého se nedostalo stejným časem také snoubenci.“ ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

IKONICKÉ zásnubní prsteny

Zásnubní PRSTEN je asi nejdůležitějším šperkem, který může ŽENA dostat. Jako jediný není totiž za ODMĚNU, ale je DŮKAZEM lásky a nabídkou SPOLEČNÉHO života.

Kruh jako symbol lásky, ale i toho, že jeden druhému patří, se datuje do období starověkého Egypta někdy kolem 4800 let před Kristem. V té době se ovšem nejednalo o prsten, jak jej známe dnes, ale většinou o kroužek spletený z rákosu. Trvanlivější materiály a okázalejší vzhled se začaly používat až později, když tento zvyk převzali staří Římané, kteří prstenu vtiskli spíše význam vlastnictví než věčné lásky. Ženy v té době dostávaly prsteny dva, jeden obyčejný železný, který nosily doma a při běžných denních činnostech. Ten druhý byl zlatý zdobený kroužek často s vyrytým vzkazem, který si žena směla brát pouze na veřejnost.

Kruh jako symbol věčnosti

Je bez jasného začátku a konce, kruh je dokonalým symbolem věčnosti. Nejedná se ale jen o samotný kroužek, svoji symboliku má i prostor uvnitř prstenu, který je jakousi bránou do nových začátků. Darováním zásnubního prstenu muž vyjadřuje nejen svoji lásku k ženě, ale také touhu oženit se a založit rodinu. Žena navléknutím prstenu dává muži souhlas, jeho nošením pak ukazuje okolí, že je zadaná. Samotný zásnubní prsten procházel během staletí velkými proměnami, a to jak v použitých materiálech, tak i vzhledu.

V Evropě nebyly až do 9. století prsteny uznávány jako součást křesťanského obřadu a byly považovány za pohanský symbol. Po tom, co byl prsten církví uznán, stal se z obyčejného kroužku velký zdobný objekt s holubicemi, lyrami a velmi oblíbený byl motiv spojených rukou. Čím větší měly prsteny rozměry, tím méně se církvi zamlouvaly, a tak se ve 13. století vrátily ke své jednodušší variantě prostého kruhu. V 15. století církev opět povolila, a tak se na prstenech začaly kombinovat drahé kovy a kameny, které měly nejrůznější význam, rubín například symbolizoval lásku, smaragd domov a rodinu a diamant věčnost. Kameny nebyly na prstenu jen na okrasu nebo jako vyznání citů, ale poukazovaly i na finanční zaopatřenost muže, protože jeho nepsanou povinností bylo vybírat prsten v nejvyšší možné kvalitě, jakou si mohl dovolit.

Nejikoničtější zásnubní prsteny

Celebrity, příslušníci královských rodin nebo umělci jsou těmi, kdo často vybírají okázalé a specifické zásnubní prsteny a některé z nich se staly doslova legendami. Mezi takové snové šperky patří prsten královny Alžběty II., Elizabeth Taylor, která jich za svůj život dostala hned několik, či Grace Kelly a dalších. Některým přinesl štěstí, jiným zase tak moc ne.

Jedním z nejslavnějších zásnubních prstenů je bezpochyby ten, který už více než sedmdesát let zdobí ruku britské královny Alžběty II. Prsten nechal princ Phillip vyrobit z platiny a 3karátového briliantu pocházejícího z diadému jeho matky, řecké a dánské královny Alice.

Hned dva slavné zásnubní prsteny dostala první dáma Spojených států Jacquline Kennedy Onassis.

Foto: archiv redakce

Ten první jí v roce 1953 daroval J. F. Kennedy a je jasné, že z něj přecházel zrak. Zdobil ho 2,88karátový diamant a 2,84karátový smaragd. Druhý snový prsten pak nejslavnější vdova dostala v roce 1968 od řeckého miliardáře Onassise. Měl 40karátový diamant markýzového brusu známý jako Lesotho III. A vybroušen byl ze známého velkého diamantu Lesotho.

Netradiční a dnes již ikonický prsten dostala v roce 1954 herečka Audrey Hepburn. Její snoubenec herec Mel Ferrer si byl vědom toho, že jeho vyvolená má vytříbený a minimalistický styl, a tak nevybíral žádný kámen velkých rozměrů. Naopak mu padl do oka skládací prsten Trinity z klenotnického domu Cartier. Tři druhy zlata a zdobení diamantovými bagetami dávaly herečce prostor skládat si prsten každý den jinak, podle momentální nálady.

Ve stejném roce poklekl před svou vyvolenou Marilyn Monroe baseballový hráč Joe DiMaggio a předal jí platinový prsten se 35 bagetovými diamanty. Takovému třpytu nemohla milovnice diamantů odolat.

V roce 1955 dostala od monackého knížete Rainera III. platinový zásnubní prsten s diamantem v brusu emerald herečka Grace Kelly. Dnes má tento skvost hodnotu 4,3 milionu dolarů.

> „Velmi zajímavý příběh má zásnubní prsten princezny Diany, která si kroužek z bílého zlata se safírem a dvanácti diamanty vybrala sama v roce 1981.“

Herečka Elizabeth Taylor byla velkou sběratelkou zásnubních prstenů. Osmkrát si na svůj prsteníček nasazovala luxusní šperk, ale nejslavnějším z nich byl ten od herce Richarda Burtona. Ani 19karátový diamant v platinové obroučce a dvěma bagetovými diamanty po stranách jim ale šťastné manželství nepojistil. Manželství sice nevyšlo, ale prsten je opravdovým skvostem. Také byl v roce 2011 vydražen za 8,8 milionu dolarů.

Velmi zajímavý příběh má zásnubní prsten princezny Diany, která si kroužek z bílého zlata se safírem a dvanácti diamanty vybrala sama v roce 1981. Tento prsten, který nebyl důkazem nehynoucí lásky, ale spíše klidu a pohodlnosti, porušil hned několik dosavadních královských tradic. Například nebyl vyroben na zakázku, ale jednalo se šperk ze sortimentu londýnského Garrardova klenotnictví, což bylo do té doby nemyslitelné. Od roku 2010 nosí tenhle 12karátový modrý safír obklopený 14 diamanty a zasazený do bílého zlata vévodkyně Kate.

Nepřehlédnutelným prstenem žádal v roce 2007 rapper Jay-Z o ruku zpěvačku Beyoncé. 18karátový diamant ve tvaru emerald je zasazený do platiny.

Dnes už rozvedený hollywoodský pár Angelina Jolie a Brad Pitt se zasnoubili za lesku masivního žebrovaného prstenu se 7karátovým diamantem typu emerald a se zploštělým vrcholem. Šperk ale nebyl jen luxusní, ale hlavně originální a plný lásky. Sám Brad Pitt na něm totiž pracoval spolu s klenotníky a k dokonalosti jej ladil téměř rok. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

TRADICE, cudnost i elegance

Luxusní ZNAČKA Monique Lhuillier pro svou jarní SVATEBNÍ kolekci čerpala INSPIRACI z přírody.

Text: Jana Militká, foto: archiv redakce

EXKLUZIVNÍ
TANEČNÍ
STUDIO
PETRA ČADKA

TAN
ČÍR
NA

tancirna.org

SVATEBNÍ
TANEC

ZAZÁŘETE
VE SVŮJ DEN

www.tancirna.org / 775 76 76 26
Dělnická 12, 170 00 Praha 7

TĚŠÍ SE NA VÁS
PETR ČADEK JITKA ŠORFOVÁ
MICHAL KURTIŠ ALICE STODŮLKOVÁ
MICHAL MLÁDEK EVA KREJČÍŘOVÁ
A DALŠÍ Z NAŠEHO
HVĚZDNÉHO TÝMU

SVATEBNÍ beauty trendy

Stejně jako PŘEMÝŠLÍTE o tom, jak budou vypadat vaše SVATEBNÍ ŠATY, měla byste přemýšlet, jak budete VYPADAT vy.

Každého půl roku se mění módní trendy všedního dne i společenských akcí. A nejinak je tomu i v případě svatby. A jaké budou ty letošní trendy v líčení nevěst? Od minimalistické lesklé pleti, rozcuchaných vlasů až po černé kočičí linky a rudé rty nebo mohutné svatební čelenky ve vlasech. Vždy ale platí, že důležitý je precizní základ make-upu a kvalitní produkty. To vám zaručí, že během emotivních chvil u oltáře nebudete vypadat jako joker nebo jako někdo, kdo proletěl roštím.

Vlasové trendy

Něžný rozcuch ve vlasech

Zapomeňte na tuhé přelakované drdoly, letošní rok bude v duchu něžného rozcuchu a volných vln. Takový účes působí trochu holčičím dojmem a jeho největší výhodou je, že se vám nemůže během obřadu pokazit. Může jen maličko pozměnit tvar, ale také se dá velmi snadno opravit pomocí jednoduchého perka.

Pěšinka uprostřed

Ať už budete mít vlasy rozpuštěné, stažené do drdůlku nebo zapletené, jedno je jisté – pěšinka se letos nosí uprostřed. Je rovná jako podle pravítka, a pokud ji chcete něčím ozvláštnit, nalepte si na linii pěšinky speciální vlasové perličky nebo kamínky.

Ozdobte se

Vlasové ozdoby jsou na svatbu jako dělané. Kromě klasického závoje se nosí čelenky. Jemné a tenoučké, zdobené kameny a řetízky jsou klasika, která neurazí. Mnohem výraznějším prvkem jsou ale velké látkové a polstrované čelenky zdobené množstvím perliček a kamínků nebo květin. Skvěle budou vypadat na rozpuštěných vlasech, v kombinaci s rozcuchaným drdůlkem, ale i hladkým culíkem.

Make-up trendy

Dívčí lesk

Vyměňte zapudrovaný základ za okouzlující lesk. Na lícní kosti naneste perleťovou tvářenku a nešetřete rozjasňovačem. Místo pudru použijte fixační sprej, který udrží líčení krásné i v té nejdojemnější chvíli, kdy budete říkat své „ano".

Rty v barvě bobulí

Rtěnku na svatbu ano, nebo ne? Rozhodně ano. Nosí se rtěnky v barvě brusinek a červeného vína a na svatebních fotkách vypadají skvěle.

Bronzové stíny

Ještě než vám lehké opálení zařídí slunce, můžete si jej tak trochu vytvořit pomocí bronzových a zlatavých tónů líčení. Využít je můžete jen na detaily, které krásně doplní kouřové líčení očí nebo odvážně nanést bronz na celé horní i dolní víčko.

Koketní linky

Klasické černé oční linky nikdy neomrzí, a pokud je protáhnete šikmo z vnějšího koutku oka, vytvoří úžasný vzhled kočičích očí. Použít můžete klasickou tekutou linku, tužku na oči nebo gelové linky, které se vykreslují za pomoci štětce. Důležité je, aby se nerozpíjely a nerozmazávaly. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

ZÍTRA VSTANU A BUDU SE VDÁVAT!

Aby se den mojí svatby neproměnil ve stresující noční můru, o to se postarají moje nejbližší kamarádky a přítelkyně. Dort, květiny, šaty, šperky, účes a nalíčení – to všechno mám dopředu vybrané a nazkoušené. Nic mě nemůže na poslední chvíli zradit. Opravdu nemůže?

Kolikrát jste se ráno probudila a chtěla se cítit tak krásná jako nikdy? I přes pravidelnou péči se udělá pupínek na nose právě, když ho nejméně potřebujete, na pleti obličeje jsou najednou vidět všechny Vaše hříchy a shon předchozích dnů. Nejlepší je samozřejmě pravidelná péče kosmetičky, ale nezoufejte, i pro ty méně „zodpovědné" existuje řešení, jak si rychle pomoci.

Francouzská firma PAYOT Paris velmi dobře ví, jak maximálně zjednodušit péči o pleť v co možná nejkratší době a získat tak čas, který neustále chybí.

Udělejte si hned po ránu 15minutovou lyocelovou plátovou masku s extrakty rostlin a superovoce – třeba během snídaně, koupele nebo ve sprše. Poslouží tak i jako sérum, ochrání Vás od vysušení a vděčný bude i Váš make-up. Na výběr existuje 5 variant – pro ranní problémy s pupínky a mastnou pletí, liftingová, superhydratační, vyživující nebo pro detox a rozzáření.

Úplnou novinkou jsou 30 minut trvající rychlá salónní ošetření SUPER SHOT EXPRESS zaměřená podle potřeby na pročištění, rozzáření nebo zbavení známek stresu.

3 různá séra na výběr s koncentráty kadeřávku, granátového jablka nebo zázvoru spolu s novými masážními krémy a se slavnou masáží Dr. NG PAYOT připraví pleť během chvilky na náročný den.

Ošetření SUPER SHOT EXPRESS bude v nabídce od dubna 2020.

Foto: archiv redakce

Najdi svůj salón PAYOT

www.payot.cz

PAYOT
PARIS

Foto: archiv redakce

Tradiční a stylový vstup do nového ŽIVOTA

Čím dál více párů ZASAZUJE svůj svatební OBŘAD do exteriéru, ať už se jedná o zahradu, PARK nebo jiné místo, které je například spojené s HISTORIÍ vztahu. Díky tomu se do popředí zájmu dostává téměř ZAPOMENUTÁ tradice svatební brány, slavobrány nebo SVATEBNÍHO oblouku.

Svatební brána není jen hezkým a romantickým doplňkem, ale skrývá v sobě velkou symboliku přechodu z jedné životní etapy do druhé. I když se na tento tradiční doplněk v minulé generaci téměř zapomnělo, dnešní svatbu si bez svatební slavobrány možná neumíme ani představit.

Historie svatební brány

Svatební brána, svatební oblouk nebo jinak také slavobrána byla v minulosti přímo spojena s loučením se svobodou a s dosavadním životem jak ženicha, tak i nevěsty. Původně se tato brána stavěla u domu nevěsty i ženicha, ti pod ní museli projít, aby měli v manželství štěstí. Za branou na ně čekali všichni obyvatelé vesnice s přípitkem a někdy i s finančními dary. Podoba brány se řídila tím, odkud snoubenci pocházeli. Stejně jako se podle vesnic a krajů mění lidový kroj, tak také svatební brána se měnila tvarově z oblouku přes půlkruh až po hranatý tvar, zdobením i použitým materiálem a svou barevností. Na stavbě a výzdobě brány se podle tradic měli podílet všichni svobodní mládenci a dívky z vesnice.

Svatební brána dnes

Dnes je svatební brána opět oblíbeným doplňkem, a to nejen u svatebních obřadů v boho stylu, ale i v případě luxusních svateb na známých lokacích. Nemusí se totiž vždy jednat o dřevěnou bránu, i když taková romantická bříza vypadá skvěle. Oblíbené jsou brány spletené z proutí, z popínavých rostlin zapletených na kovové konstrukci nebo celokovových a kovaných. Záleží na tom, v jakém stylu vaše svatba je. Existují ale místa, která jsou sice ideální pro romantický obřad, ale ne pro to, abyste tam dostali svatební slavobránu. V takovém případě je skvělou variantou hedvábný nebo tylový pruh látky, který za pomoci šňůrek nebo neviditelného rybářského vlasce upevněte do tvaru brány přímo v daném prostoru.

Jak se zdobí

Tradičně byla slavobrána o výšce asi dva a půl metru a šířce kolem metru a půl zdobená živými a papírovými květy a i dnes patří květinové motivy k těm nejžádanějším a není divu, vždyť květiny ke svatbě neodmyslitelně patří. Jestliže se rozhodnete pro květiny, pamatujte na to, že by svatební brána měla ladit s ostatní výzdobou. Nápaditě budou naopak vypadat papírové květy v různých velikostech. Nepředstavujte si ale žádné pouťové růže z papíru, i když to by bylo zajímavé retro, ale spíše designově čisté vystřihované květy z pevného papíru, které se často objevují i na módních přehlídkách prestižních světových značek. Velmi romanticky působí řasené vzdušné textilie, které splývají dolů a ve větru zlehka povlávají. Ani v zimních měsících se nemusíte svatebního oblouku vzdát. V pošmourném počasí bude doslova zářit zelený břečťan, závoje s jemným třpytem, metalická cingrlátka nebo nafukovací balónky. Ty mohou být laděny tón v tónu nebo naopak bláznivě pestrobarevné.

Koupit, pronajmout, nebo vyrobit?

Stejně jako svatební šaty, i svatební bránu si můžete nechat vyrobit na míru, koupit, nebo pronajmout již ozdobenou, nebo si ji zkrátka udělat sami. Každá z variant má svou výhodu i nevýhodu. Tím, že si necháte vytvořit svatební oblouk přesně na míru, získáte objekt přesně padnoucí do celkového stylu svatby, který bude přesně podle vašich představ. Objednat si ji můžete u specializované firmy nebo pověřit zdobením floristku, která se vám stará o celkovou výzdobu.

„Květinová výzdoba, stejně jako vše kolem svatby, podléhá trendům. Ten letošní velí jasně minimalismus.“

Jenže co s takovou svatební bránou po obřadu? Pokud si ji nechcete nechat na památku a jako odkaz pro budoucí generace, máte možnost prodat ji například některé svatební agentuře nebo zkusit štěstí na jednom z mnoha internetových bazarů. Mnohem bezproblémovější je svatební bránu si zapůjčit, nechat dovézt a zase nechat odvézt. U půjčených slavobran je často problém, že jsou již hotové a vy si je vybíráte z nějakého katalogu tak, aby se co nejvíce blížily tomu, co si přejete. Poslední variantou je stavba vlastního svatebního oblouku, která může být skvělou kratochvílí pro mužské členy rodiny, a s výzdobou mohou zase pomoci kamarádky. I nepříliš zručný kutil zvládne spojit tři kusy dřeva, větví nebo latěk, a je to. Rustikální a jednoduchý styl takové brány může být až pohádkově romantický, ale hodí se spíše jako doplněk boho svatby, veselky v tradičním venkovském stylu nebo k přírodním obřadům.

Kytky a kytice

Květinová výzdoba, stejně jako vše kolem svatby, podléhá trendům. Ten letošní velí jasně minimalismus. Žádné pompézní kytice, nazdobené květy polepené perličkami a omotané desítkami serepetiček, ale přirozená krása samotných květů. Trendy bude minimální kombinace různých druhů květin a samozřejmě také luční květy, jež vyzařují jakousi opravdovost, romantiku a také nespoutanost. Objevuje se dokonce trend jedné jediné květiny bez zdobení a okrasné zeleně.

A květiny patří i na svatební dort. Růže a růžové okvětní lístky nejsou žádnou novinkou a vypadají mnohem lépe než marcipánové figurky nevěsty a ženicha. V létě se pak nabízejí různé jedlé květy, sedmikrásky, levandule, fialky, pampelišky, měsíček lékařský nebo maceška. Oblíbené jsou bezové květy.

Barevné trendy roku 2020

Svatba už dávno není jen o bílé barvě a platí to jak pro svatební šaty, tak i pro výzdobu, svatební bránu nevyjímaje. A jaké jsou barevné svatební trendy pro rok 2020? Jsou neokoukané, elegantní a rozhodně stojí za to je použít alespoň ve formě doplňků.

Modrá je dobrá

Barva roku 2020 nese název 19-4052 Classic Blue, a protože je nadčasová, elegantní, stylová a neotřelá, je jasné, že se objevuje i jako svatební barva. Odvážnější nevěsty ji mohou zvolit na svatební šaty, ty méně odvážné mohou v modré vyzdobit třeba právě svatební bránu. Samotná bude působit doslova jako diamant, ale když ji zkombinujete se zlatou nebo vínovou, bude nezapomenutelná.

Rubínová

Barva červeného vína patřila v minulosti spíše k zimním odstínům, letos je tomu ale jinak a jiskřivá rubínová se vášnivě prodere na šaty, výzdobu, líčení i do svatebních kytic a bude jedno, jestli je jaro, léto nebo podzim či zima. A když ji navíc doplníte pudrově růžovou, vznikne kombinace, kterou lze nazvat anděl s ďáblem v těle.

Citrónová

Zapomeňte na nudnou béžovou nebo champagne a při přípravách svatby vsaďte na citrónově žlutou. Krásně budou vypadat žluté růže, drobné kvítky nebo detaily na svatební tabuli. Taková kandovaná citronová kůra na dezertech dokáže být fascinující. Tlumená žlutá skvěle vynikne na šatech družiček nebo na samotných svatebních šatech nevěsty. ■

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

DEKORACE S.O.S.

Již 24 let vymýšlíme, vyrábíme a instalujeme dekorace nejrůznějších typů. Za toto dlouhé období jsme vytvořili jeden z největších souborů dekoračních prvků, které vám dnes můžeme nabídnout k zapůjčení v rámci půjčovny S.O.S Dekorent. Přijměte pozvání do naší půjčovny dekorací, která vám pomůže udělat z vaší svatby nezapomenutelnou a jedinečnou událost.

S.O.S. – DEKORACE, s.r.o.
Dobronická 1256
148 00 Praha
www.sosdekorace.cz
www.dekorent.cz

Svatební ETIKETA

SVATEBNÍ den je, ať chcete nebo ne, STRESOVÁ záležitost. Je potřeba dodržet HARMONOGRAM i tradice a neopomíjet svatební ETIKETU. Jenže co všechno je ve SVATEBNÍ den důležité?

Svatebních pravidel je dost, od zasedacího pořádku až po přípitek na hostině. Když k nim přičtete tradice, které se v různých krajích, vesnicích i rodinách mění, a vy musíte skloubit ty vaše s těmi manželovými, může z toho být pěkný zmatek. Proto jsme pro vás připravili malý svatební manuál těch nejzásadnějších aktů, které ke svatbě patří. A abyste nemuseli hlídat, co se kdy a jak má dít, najměte si svatebního koordinátora nebo pověřte někoho ze svatebčanů.

Pozvánky

Svatební seznam je jednou z prvních věcí, které naplánujte. Od počtu hostů na obřadu, na hostině a na posvatební párty, se odvíjí nejen rozpočet svatby, ale i to, jak budou jednotlivé části dne vypadat. Je totiž rozdíl, jestli máte zabavit deset členů rodiny, nebo 200 lidí, kteří se mezi sebou vůbec neznají.

Svatební pozvánku pošlete všem hostům s předstihem. I když je tištěná pozvánka finančně nákladnější než poslat e-mail, měli byste nějakou částku obětovat a alespoň hostům, které zvete na hostinu, poslat pozvánku poštou. Pro hosty zvané ke slavnostní hostině připojte ještě speciální pozvánku ke stolu.

Slavnostní outfit

Oblečení nevěsty je určujícím prvkem jak pro oděv ženicha, tak i pro svatebčany. Jsou-li šaty nevěsty honosné, měl by si ženich obléknout žaket, k jednodušším šatům nevěsty je naopak ideální tmavý oblek v klasickém střihu. Na rozdíl od ženicha, který po celý svatební den zůstává ve stejném oděvu, žena má možnost si po obřadu šaty vyměnit za pohodlnější model. Pro neformální svatební obřad, který se koná někde venku, jsou ideální lehké splývavé šaty pro nevěstu a lehké nemačkavé kalhoty s košilí pro ženicha.

Co by ale měli mít na sobě ostatní hosté? Pokud svůj den D ladíte do určitého motivu nebo barvy, je nutné tuto skutečnost oznámit hostům již na pozvánce, aby měli dost času se připravit. Obecně platí, že nejvýraznější šaty má nevěsta a ženich. Naprosto zapovězená je pro všechny ženy na obřadu bílá, která tradičně patří nevěstě. Stejně tak to platí pro barvu, kterou si nevěsta zvolila na svatební šaty, jestliže se nejedná o bílou. Pro ostatní svatební hosty platí, že musí dodržet dress code, pokud je dán, a jejich oblečení by nemělo být špinavé, vulgární nebo jinak pohoršující.

Svatební den

V minulosti, kdy nebylo obvyklé, aby spolu snoubenci před svatbou žili v jedné domácnosti, platilo, že ve svatební den se hosté scházejí v domě nevěsty, kam přichází také ženich se svatební kyticí pro nevěstu i pro obě maminky. Dnes se rodina schází většinou v bydlišti snoubenců nebo rodičů, kde se v ústraní nevěsta připravuje za pomoci své maminky nebo družiček. Ženich má zatím za povinnost seznamovat rodinné příslušníky a starat se o to, aby se všichni cítili dobře.

Řazení aut cestou na obřad a z obřadu

To, kdo s kým pojede na obřad, je tak trochu zapeklitá věc. Pěkně nazdobená auta se řadí tak, že nejprve jede ženich se svou matkou, následuje otec ženicha s matkou nevěsty a teprve za nimi ostatní svatebčané. Další jsou svědci a kolonu uzavírá nevěsta se svým otcem. Cestou z obřadu už ale do aut nastupují svatebčané úplně jinak. První vyrážejí novomanželé, za nimi rodiče nevěsty a rodiče ženicha. Pokračují svědkové, družičky a ostatní hosté.

Obřad

Svůj „zasedací" pořádek má i samotný obřad. Do obřadní síně vchází nejprve ženich společně se svou maminkou a za nimi následují svědci. Pokud mají snoubenci děti, ty vcházejí do obřadní síně jako třetí. Následují je otec ženicha a matka nevěsty, prarodiče, družičky a ostatní svatebčané. Strany jsou rozděleny na nevěstinu, která je vlevo od oddávajícího a ženichovu vpravo od oddávajícího. Nakonec celým špalírem prochází za zvuků hudby nevěsta zavěšená do svého otce, který tak symbolicky předává dceru jejímu budoucímu muži. Jestliže nemá nevěsta otce nebo ženich maminku, pak je může zastoupit někdo jiný, podle etikety by ale měl být starší a ženatý nebo vdaná, protože symbolicky přivádí snoubence do stavu manželského.

Etiketa svatební hostiny

Stejně jako celý svatební den, má svá pravidla i hostina. Uspořádání stolů by mělo být do tvaru T nebo U, tak, aby v čele mohli sedět novomanželé po boku se svými rodiči. Jednoduché pravidlo zasedacího pořádku zní, že u stolu se musejí vedle sebe střídat muž a žena.

Svatební hostina začíná proslovem otce nevěsty a přípitkem, pokračuje otec ženicha a celý svatební

Foto: archiv redakce

proslov zakončuje jeden ze svědků. Jen pozor na to, aby všechny proslovy nebyly příliš dlouhé, hosté by začali poposedávat a hlady šilhat.

Čím více hostů na hostině budete mít, tím spíše je důležité sestavit zasedací pořádek a na stůl umístit kartičky se jmény, aby nevznikl zmatek.

Dary a peníze

Věčná svatební otázka zní „kam s dary?“ Etiketa velí, že tuhle stránku věci má na starosti maminka nevěsty nebo svatební koordinátorka. Samotné dary se předávají buď před svatebním obřadem nebo po hostině a mělo by na ně být vyhrazeno speciální, předem určené místo. A co je takový ideální svatební dar? Dříve to bylo vybavení do domácnosti, dnes, kdy spolu většinou snoubenci nějakou dobu už žijí, jsou to spíše finanční dary. Pokud nechcete dostávat jen barevné obálky, vytvořte sdílený seznam darů a nechte jednotlivé hosty, aby si odškrtli to, co jim vyhovuje. Výhodou je, že si v seznamu navolíte věci, které opravdu chcete, a nestane se vám, že dostanete čtyři mixéry a spoustu čajových servisů.

Svatební tanec

I když nepatříte zrovna mezi milovníky tance a nikdo vás k němu ani nemůže nutit, ten jeden jediný byste si dopřát měli, tanec novomanželů. Nikde není psáno, o jaký druh tance se má jednat, a tak si můžete vybrat ten, který vám půjde nejlépe. Po novomanželském tanci následuje tanec nevěsty s otcem a ženicha s matkou, při kterém už mohou do kola všichni svatebčané.

Výslužka

Svatební výslužka pro hosty patří k tradici, je vlastně poděkováním za to, že s vámi lidé přišli oslavit váš vstup do nového života. Nejčastější formou výslužky jsou krabičky naplněné svatebním cukrovím a koláčky. Stále oblíbenější jsou místo sladkostí drobné dárky, pochutiny se speciální svatební etiketou, zábavné placky připomínající tento den nebo vtipné miniatury. Výběr je jen na vás. Nějakou formu výslužky by měli dostat i fotograf, kameraman, hudebníci a také svatební koordinátorka, zkrátka všichni, kdo se na svatebním veselí podíleli. Abyste se nemuseli s rozdáváním stresovat, ustanovte jednoho z přátel, aby se o rozdání výslužky postaral, nebo můžete zvolit variantu, kdy balíčky rozešlete až následující den jako dodatečné poděkování.

Svatební etiketa zahrnuje i onu nemilou finanční stránku a hlavně rozdělení, kdo za co by měl na svatbě platit. Dle tradice platí rodiče nevěsty svatební oznámení, svatební šaty pro nevěstu, dort a další cukroví nebo koláčky, ale i květinovou výzdobu, služby fotografa a kameramana a hudebníků a na starosti by měli mít i svatební hostinu. Rodiče ženicha pak finančně zajišťují nápoje na hostině a posvatební párty a na svých bedrech mají i svatební cestu novomanželů. Na svatbě se ale finančně podílejí i samotní novomanželé, nevěsta kupuje svatební košili pro manžela a zajišťuje i ubytování hostů, pokud je zapotřebí. Ženich platí snubní prsteny, svůj oblek, kytici pro nevěstu i obě matky a také myrtu pro svatebčany. Zaplatit by také měl poplatky spojené se svatebním obřadem. Takové tradiční rozdělení je v dnešní době spíše upozaděno a náklady na svatbu se většinou dělí podle finančních možností zúčastněných, nebo si nevěsta s ženichem platí větší část sami. ■

> „Pokud svůj den D ladíte do určitého motivu nebo barvy, je nutné tuto skutečnost oznámit hostům již na pozvánce.“

TEXT: MICHAELA ČENTEŠOVÁ

REKLAMA

Jedinečný životní okamžik

STYLOVÉ A NEZAPOMENUTELNÉ ROZLOUČENÍ SE SVOBODOU V SILENT SPA

VAŠE Ano PRO SPA

Vaše speciální rozloučení se svobodou

Nevěsta Nicol a její čtyři přítelkyně září štěstím, když toho jarního rána vstupují do šatny SILENT SPA. Radují se z překrásných županů ze svatební kolekce Vossen, které jsou pro ně spolu s koupací taškou a přezůvkami připraveny. Jedna z mnoha důležitých maličkostí, které je během oslavy provázejí. „Co mě opravdu potěšilo, byly milé a důkladně promyšlené detaily“, rozplývá se budoucí nevěsta nad překvapením, které pro ni připravily její nejbližší přítelkyně. Ať už to byl welcome drink v pozdě lahodného aperitivu Lillet či pralinky z manufaktury Zart, které se rozplývají v ústech a jsou silně návykové. Chutná a bohatá snídaně, rezervovaná lehátka prozřetelně stranou od dalších hostů, fotografování na památku, možnost vybrat si masáž či kosmetické ošetření, úžasné saunové ceremoniály. „Vše bylo perfektně připraveno, nemuseli jsme se o nic starat“, souhlasí také nevěstina družička Daniela. Součástí dnešního rozloučení se svobodou je i WEDDING BOX jako překvapení pro nevěstu. V luxusní dárkové krabici najde budoucí nevěsta hodnotné dárky značek Lillet, Sonnentor, Vossen, Miss Lillys Hats, Zart, Stoiber, kosmetické produkty Vinoble a láhev Poysseca z vinařství Hauser. Pro oslavující přátele jsou připraveny dárkové tašky se vzpomínkou na tento speciální den. „Bylo to opravdu úžasné - přesně tak jsem si představovala svou předsvatební oslavu s přítelkyněmi. SILENT SPA je jednoduše nejlepší volba“, dodává budoucí nevěsta Nicol.

Therme Laa – Hotel & Silent Spa
Thermenplatz 1, 2136 Laa an der Thaya
silentspa@therme-laa.at

Další informace naleznete na adrese:
WWW.SILENTSPA.AT/ BACHELORETTE
FOTOS: MATT OBSERVE

Součástí balíčku je:

KLASICKY V SILENT SPA:
Snídaňový bufet
Rezervovaná lehátka
K zapůjčení zdarma tablet, koupací taška, měkoučký župan, ručník a přezůvky
Saunové ceremoniály
Snackbar & odpolední dortíky
a mnoho dalšího

NAVÍC VČETNĚ:
OD 5TI OSOB MÁ NEVĚSTA VSTUP ZCELA ZDARMA
BALÍČEK VSTUPŮ
SLAVNOSTNÍ VÝZDOBA
WELCOME DRINK A SLADKÉ PŘEKVAPENÍ
PAMÁTEČNÍ FOTOGRAFIE
WEDDING BOX PRO NEVĚSTU
DÁRKOVÁ TAŠKA PRO KAŽDÉHO ČLENA OSLAVY

Střepy štěstí
Nechte vyrobit novomanželům obraz na míru, **4000 Kč, eshop.luckavo.cz.**

Vtipná vařečka
Vařečku využije každá hospodyňka. Pokud má navíc nápis „Na zlobivého manžela“, bude se s ní vařit jedna radost, **135 Kč, www.fler.cz.**

Visačky na víno
Chcete darovat svatebčanům peníze? Vytvořte si originální visačky na víno a peníze vložte do nich, **www.zuzanastankova.cz.**

Moje druhá polovička
Poloviční sklenka na víno v dárkovém balení s možností pískování pro novomanžele, **799 Kč, eshop.dobrydarek.cz.**

Buďte KREATIVNÍ!

Chystáte se na SVATBU? Víme, co NOVOMANŽELŮM pořídit!

Se svatebními dary je to těžké, ne vždy se totiž člověk zavděčí nevěstě i ženichovi. V každém případě darům v podobě nádobí nebo toustovačů už dávno odzvonilo. Zkuste některý z našich tipů a budete zaručeně originální. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Osobní dárek
Vytvořte vlastní obraz plný srdíček, do nichž napíšete seznam všech hostů na svatbě.

Kuchyňská zástěra
Pro stylovou zástěru se vždy najde praktické využití, **399 Kč, www.bonami.cz.**

Polštářky pro páry
Darujte stylové dekorační polštářky s originálním motivem, **649 Kč, www.sablo.cz.**

Sada dvou hrníčků
Chlapi mají pravdu občas, ale ženy vždy, **364 Kč, www.fajntricko.cz.**

Svatební hodiny
Minimalistický design se jmény novomanželů, datem svatby a citátem „Ne na čas, ale navždy“, **1189 Kč, www.darkydejdar.cz.**

Foto: archiv firem

Budete se brát?
máme pro Vás
Svatební oznámení
vybírejte na
SVATEBNI-OZNAMENI-MODERNE.CZ

široký výběr
z více jak 400 motivů
Individuální přístup ke každé zakázce

Sleva pro Vás
10%
na svatební oznámení
kód pro vaši slevu:
SVATBAWOMAN
zadejte v objednávce
více na:
www.svatebni-oznameni-moderne.cz

u nás si vyberete :-)

THE GRAND MARK PRAGUE

Svatby ve stylu The Grand Mark Prague

THE GRAND MARK PRAGUE

Prožijte svůj nezapomenutelný den…

Ať už si přejete menší svatbu v úzkém rodinném kruhu nebo naopak pompézní oslavu, která všechny přítomné ohromí, hotel The Grand Mark Prague je tou správnou volbou. Barokní prostory v kombinaci s moderním uměním zajistí originalitu místa Vaší svatby. Rozlehlá zahrada s historickou fontánou se stane dokonalým prostředím pro slavnostní obřad. Úchvatnou hostinu můžete zažít v Pavilonu nebo přímo v naší privátní zahradě. Objevte možnosti svatby v The Grand Mark Prague…

LEADING HOTELS®

The Grand Mark | Hybernská 12, Praha 1
sales@grandmark.cz | www.grandmark.cz

AMERICAN EXPRESS FINE HOTELS & RESORTS®

Svatební dort od Nasladko.cz

Chcete mít svatební dort snů? Nasladko.cz vám ho připraví. Na všem se s vámi domluví a následně zařídí realizaci dle vašeho přání. Svatební dorty potahované & populární naked zavezou na místo konání svatby, **od 600 Kč/1 kg, www.nasladko.cz.**

Svatební oznámení

Toužíte mít zcela individuální oznámení? Žádný problém! Stačí se obrátit na profesionály, kteří vyrobí a vytisknou nejen svatební oznámení, ale i další svatební produkty dle vašich vysněných přání. Vše navíc dodají po celé ČR a SR, **www.svatebni-oznameni-moderne.cz.**

Svatební floristika

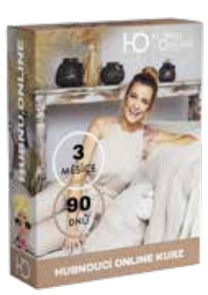
Pořiďte si na svůj den „D" svatební květiny, které jsou originální, nápadité a neokoukané. Vyberte si čerstvá kvítka, která udělají výjimečnou nejen vaši svatbu, ale podtrhnou i neskutečnou krásu nevěsty, **www.svatice.cz.**

Úplně jiná dovolená s CK Riviera Tour

Autorizovaný prodejce výletních plaveb MSC Cruises s dopravou a českým delegátem pro ČR a SK nabízí dovolenou s prvotřídním servisem a především více než 15letými zkušenostmi. Plavby jsou s dopravou z celé ČR, **od 14 990 Kč, www.rivieratour.cz.**

Svatební plánovací diář

Svatební plánovací diář Love je ideální průvodce k naplánovaní dokonalé svatby. Užijte si svatbu v klidu s kreativním plánovačem a uchovejte si krásné vzpomínky na svůj slavnostní den, **899 Kč, www. momenteeczech.com.**



Hubnoucí online kurz

V dnešní době každý ví, jak fungují moderní technologie, ale jak funguje jeho vlastní tělo, neví. Cílem kurzu Hubnu.online je naučit vás, jak zhubnout, váhu si udržet, nepřibrat, a hlavně porozumět sama sobě, **www.hubnu.online.cz.**

Business lunch v Le Grill

Vychutnejte si zvýhodněnou nabídku restaurace Le Grill. Sezónní kuchyně, příjemné prostředí zimní zahrady s uklidňujícím výhledem a 5* servis. Menu zahrnuje výběr salátů, polévku, hlavní chod a dezert dne, **390 Kč, www.legrill.cz.**

Restaurace Šeberák

Rodinný podnik najdete v krásném prostředí rybníka Šeberák. Díky velké rozloze areálu přiléhajícího k restauraci vám zde zajistí kompletní organizaci akcí od festivalů až po komorní rodinné oslavy i svatební obřady, **www.seberak.cz.**

Riviera Tour.cz
Autorizovaný prodejce plaveb MSC Cruises

MSC CRUISES

Opravdu úplně jiná dovolená…

MSC Seaview-MSC Seaside – vlajkové lodě flotily MSC Cruises
„Ta nejkrásnější" byla spuštěna na moře a uvedena do řádného provozu v březnu 2019 a tohoto slavnostního ceremoniálu se jako jediná ze všech cestovních kanceláří v České republice zúčastnila **CK RIVIERA TOUR**.

Francouzské loděnice STX-France v Saint-Nazzare si skutečně vyhrály s celkovou revoluční koncepcí nejen celé lodě, ale i se všemi detaily a drobnostmi, které udělají z plavby do kterékoli destinace nejen pro klienty jinou dovolenou…

MSC Bellissima nabízí dechberoucí škálu zážitků a služeb pro klienty **CK RIVIERA TOUR**, stejně tak jako její sesterská loď MSC Meraviglia. Zejména inovativní technologie MSC for Me zabezpečuje rozšířené zážitky pro pobyt na palubě propojením jednak klientů navzájem, jednak s lodním personálem a lodí samotnou. Dále klienti na palubě mohou využít největší a ve světové premiéře uvedenou virtuální plavební asistentku Zoe – hlasem ovládané umělé zařízení přizpůsobené každé kajutě, usnadňující pobyt během plavby. Navíc budou klienti hýčkáni ve 12 mezinárodních restauracích, kde je možné skvěle povečeřet, a ve 20 barech dle vlastního výběru. Pro zábavu klientů jsou k dispozici dvě úplně nově pojatá představení světoznámého Cirque du Soleil v Carousel Lounge na zádi lodi přichystaná speciálně pro plavbu **MSC Bellissima** a také odpočinek ve vodním parku, který je skutečnou oázou klidu a relaxace pro rodiny s dětmi. Kajuty na lodi nabízejí všem svým klientům možnost kvalitního odpočinku a spánku a z nabídky si vybere opravdu každý. Zde jsou jen některá lákadla, která loď **MSC Bellissima** pro klienty cestující s **CK RIVIERA TOUR** nabízí:

Galerie Belissima
96 metrů dlouhá centrální promenáda obklopená butiky, restauranty a odpočinkovými místy pro nákupy, stravování a relaxaci a v neposlední řadě také setkávání klientů na plavbách ožívá každý večer hudbou, různými párty a zábavou.

Nejdelší diodami světlený dóm na mořích
Celý strop uvnitř promenády je pokrytý 480 metry čtverečními LED obrazovky promítající kouzelné animované obrazy, které naplňují celý prostor imaginárními ohromujícími východy a západy slunce a hvězdnými oblohami.

Venkovní bazén Athmosphere pool
Se svými 10 metry čtverečními prostoru bazénu na osobu je nejpohodlnějším plujícím bazénem, který lze najít na mořích. Nádherné osvětlení, obří obrazovka a úžasný design dělají z tohoto bazénu místo ještě úžasnější zejména po setmění.

Venkovní bazén Horizon pool
Tento bazén nabízí ještě více otevřeného prostoru pro milovníky slunění během slunných dnů strávených na plavbě. Naopak večer a v noci je prostor změněn na dechberoucí venkovní místo pro tanec a zábavu.

MSC Yacht Club – MSC Aurea Spa
Vynikající místo pro očištění a relaxaci. Objevte lodní svět uvnitř lodi. Místo, kde si můžete užít jedinečnost a soukromí dle vašeho výběru. Tam, kde se můžete nechat hýčkat luxusem soukromého klubu s přístupem k nesčetným možnostem odpočinku a zábavy, který si jen můžete na lodi představit. MSC Aurea Spa na výletní lodi MSC Bellissima je luxusní balijská masáž nabízející nezaměnitelný relaxační zážitek revitalizující tělo i mysl. Doplněná o salon krásy, wellness a nebo třeba nehtové studio zanechá odcházejícího klienta nabitého energií a naprosto odpočinutého.

MSC Gym
Posilovna na lodi **MSC Bellissima** nabízí se svými ultramoderně designovanými přístroji pro posilovací a kardio cvičení širokou škálu inovativních fitness tréninků a programů pro všechny, kteří i při plavbě na lodi nechtějí vypadnout ze zdravého životního stylu.
Na „té nejkrásnější" **MSC Bellissima** je skutečně na co se těšit. S výběrem plavby vám rádi pomůžeme v naší cestovní kanceláři **RIVIERA TOUR**, která je v současnosti největším autorizovaným prodejcem plaveb **MSC Cruises** v České republice. Na okružní plavby může dnes vyrazit opravdu každý. Pro našince už není problémem ani jazyková bariéra, která dosud spoustu cestovatelů odrazovala. Delegáti cestovní kanceláře jim totiž zabezpečí servis nejen na lodích, ale i v destinacích navštíveným během plavby. Dopravu do přístavu zajistí pohodlné zájezdové autobusy s kompletním servisem služeb. Velkou výhodou je i cena, která je dostupná pro velkou většinu potencionálních klientů. Další podrobné informace o lodi **MSC Bellissima**, o celé flotile lodí **MSC Cruises**, službách a aktuálních nabídkách **CK RIVIERA TOUR** najdete na webových stránkách www.rivieratour.cz.

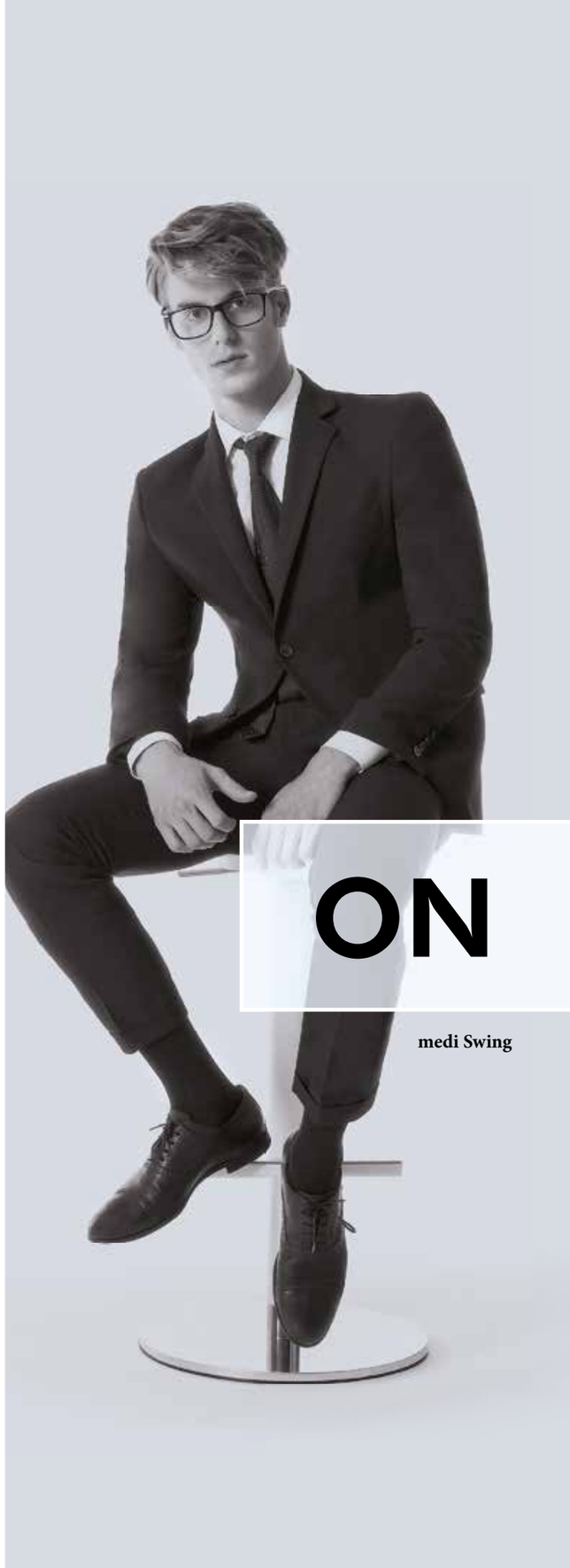
Zbývá jen dodat – šťastnou plavbu, bon voyage…

OPRAVDU
dokonalý pár!

ONA velice rychle odhalila tajemství žen s krásnýma nohama a oblékla si kompresní punčochy **RELAX 140 DEN**. Vyznačují se dokonalou jemností, nerozeznáte je od běžných silonek. A přitom jsou prevencí výskytu drobných žilek i rozvoje křečových žil, chrání při cestování a dlouhém sezení.
ON posílil svou přirozenou eleganci černými podkolenkami z opravdu tenkého mikrovlákna. Objevil totiž **medi Swing**, podpůrné kompresní podkolenky od světového lídra na trhu se zdravotními kompresními produkty, německého koncernu medi.

Maxis® medi

www.medi-expert.cz



restaurace Petřínské Terasy

Svatba s romantickým výhledem na Prahu

Rozhodli jste se uzavřít manželství – jeden z nejdůležitějších kroků ve vašem životě a hledáte romantické místo k oslavě tohoto velkého dne se svou rodinou a přáteli?

Již nehledejte! Personál a prostory restaurantu Petřínské Terasy s nezapomenutelným a překrásným výhledem na matičku měst Prahu jsou vám plně k dispozici.

www.petrinsketerasy.cz

nadace partnerství
LIDÉ A PŘÍRODA

Napojte se na sílu přírody!

Bylinkové dílny
v Otevřené zahradě

Bývalou klášterní zahradu najdete v srdci Brna na Údolní 33

www.otevrenazahrada.cz

PAYOT
PARIS

Masky pro "Popelky" vyčistí nebo "vyphotoshopují" pleť, hydratují a stáhnou póry, matují, rozzáří… Vždy ihned po ruce, když zaspíte nebo není čas na kompletní masku. V 15 minutách předají všechny aktivní látky a nahradí sérum.

Lyocelové ekologické masky od PAYOT, jemnější než bavlna, jsou téměř neviditelné a skvěle se přizpůsobují konturám obličeje. Okamžitý komfortní pocit vhodný i pro senzitivní pleť.

Vyzkoušejte jednu z 5ti variant s obsahem bylin a ovoce.

Superdostupná cena 177 Kč za 19 ml jednorázový sáček

PERFECT WOMAN®

design

TEMNÁ OBLOHA

SLAĎTE SI SVŮJ INTERIÉR DO BARVY NEBE.

Foto: archiv www.westwing.cz

Foto: archiv firem

Lustr se stínítkem Luxury Lux, **4990 Kč, www.butlers.cz.**

Sametová rohová pohovka Luna, **44 174 Kč, www.westwingnow.cz.**

Polštář z tibetské jehněčí kůže, **849 Kč, www.butlers.cz.**

Svíčka Dark Mahogany Scented, **399 Kč, www.2hm.com.**

Na modré VLNĚ

Elegantní, UKLIDŇUJÍCÍ, SEBEVĚDOMÁ a klasická.

Taková je barva, kterou pro rok 2020 vyhlásila americká společnost Pantone. Svým odstínem připomíná stmívající se oblohu či hluboký oceán. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Povlak na polštář Stra, **279 Kč, www.westwing.cz.**

Sametové křeslo Manhattan, **12 974 Kč, www.westwingnow.cz.**

Polštář Shell, **1014 Kč, www.westwingnow.cz.**

Dóza s bambusovým víkem, **179 Kč, www.butlers.cz.**

Měkký koberec, **7099 Kč, www.beliani.cz.**

Sada dekorativních táců Aderyn, **319 Kč, www.westwing.cz.**

Kusový koberec Leopard, **750 Kč, www.interiery-najrent.cz.**

Hračka Jaguár, **541 Kč, www.estersafranek.cz.**

Ložní prádlo Sněžný leopard, **1299 Kč, www.deodoles.cz.**

Sněžný LEOPARD

Leopardí VZOR NEVYCHÁZÍ a asi ani nikdy nevyjde z MÓDY.

Najdete jej na doplňcích s dravými akcenty zlaté, stříbrné a bílé, které dodají aranžmá na divokosti. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Sada polštářů Baozhai, **599 Kč, www.westwing.cz.**

Výtvarné plátno, **1495 Kč, cz.gearbest.com.**

Termofor z umělé kožešiny, **1379 Kč, www.peknezaclony.cz.**

Sada 6 svícnů Manou Champagne, **1999 Kč, www.westwing.cz.**

Foto: archiv redakce

Dekorativní koberec Gwawr, **599 Kč, www.westwing.cz.**

Elegantní jako vždy: Yoga S940

Slušivý notebook Yoga 940 z prémiového hliníku se svou nízkou váhou 1,2 kg a tloušťkou jenom 12,2 mm se dokonale vejde do každého zavazadla nebo kabelky. Jeho vynikající výkon zvládne všechny povinnosti, **www.lenovo.com.**

Jura E8 Dark Inox

Nejúspěšnější plně automatický model kávovarů Jura. Špičkový kávovar prověřený švýcarskou precizností. Maximální prožitek z vůně a chuti kávy i kávových specialit. Vše jedním stiskem, **www.svycarskekavovary.cz.**

LED fasádní svítidlo Leon

Fasádní LED svítidla McLed se vyznačují kvalitním provedením, kdy tělo svítidla je z hliníku. Vyrábějí se v různých designech a některá svítidla jsou opatřena pohybovým a soumrakovým senzorem, **od 847 Kč, www.mcled.cz.**

Malta – angličtina pro mládež

Pošlete svého středoškoláka se společností Intact na letní kurz angličtiny na Maltu! Skupinu českých dětí doprovází z Prahy delegát Intactu a je s nimi denně v kontaktu. Nechte je užít si dva týdny pobytu, **od 31 980 Kč, www.intact.cz.**

Dřevěná podlaha Skandor

Dřevěná podlaha Skandor 12.0 dune oak je z pravého dřeva, původnost materiálu lze kdykoliv obnovit obroušením. Je vhodná pro teplovodní podlahové vytápění. Snadno se pokládá pomocí ClicTec spojení, **970 Kč/m², www.hornbach.cz.**

100% přírodní latexové matrace

Chcete spát na přírodním materiálu? Zvolte matrace Mono a Multi Natural od belgického výrobce Latexco. 100% přírodní latex bez umělých přísad s certifikací FSC. Přírodní potah Biocotton z organické bavlny, **od 8490 Kč, www.spime.cz.**

Sýry ze Sýrařova výběru

Gouda a Tylžský sýr mají prodloužené zrání na tři měsíce, Moravský bochník je na extra tenké plátky krájený a Tylžský sýr uzený se udí na bukových štěpkách. Prodloužením zrání došlo ke zvýraznění chuti sýrů, **www.madeta.cz.**

Vyhrajte se Sazkou

Zaškrtáváte ve Sportce data narození svých blízkých? Zkuste si je vsadit s novou loterií Šťastné datum a vyhrajte až 1 milion korun. Stačí se přihlásit na herním portálu, vyplnit sázenku a pak už jen čekat na výhru, **www.sazka.cz.**

Povlečení Klasik srdíčka, **1090 Kč.**

Návlek Motiv srdce - květy, **490 Kč.**

Povlečení Klasik srdce pepito, **1090 Kč.**

Povlečení Flanel srdíčka, **1290 Kč.**

Ve jménu LÁSKY

Existuje hodně CEST, jak VYJÁDŘIT svou lásku a NÁKLONNOST.

Nebojte se na svátek všech zamilovaných dát city najevo a darujte své lásce tisíc srdcí na heboučkém povlečení. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Pletený návlek Design all you need is love, **695 Kč.**

Návlek Krep kreslená srdce, **175 Kč.**

Návlek Motiv srdce, **490 Kč.**

Povlečení Jersey srdíčka, **1390 Kč.**

Povlečení Klasik srdce patch, **1090 Kč.**

Foto: archiv redakce

vileda®

NOVÝ ULTRAMAT TURBO

RYCHLÝ A SNADNÝ ÚKLID

- Sada Ultramat Turbo obsahuje plochý mop a kýbl se šlapacím pedálem.
- Díky kýblu se šlapacím pedálem se už nikdy nemusíte ohýbat a namáčet si při úklidu ruce.
- Rotační systém vyždímá mop do poslední kapky.
- Na praktičnosti mopu přidává i zjednodušení vkládání hlavice mopu do ždímacího koše.
- Návlek mopu je vyroben ze dvou druhů vláken.
- Mikrovlákna pohltí a setřou mastnotu a šmouhy, abrazivní část účinně odstraňuje i velmi zaschlé nečistoty.
- Mycí návlek má dlouhou životnost a dá se jednoduše vyprat i v pračce.
- Navíc kvalitní trojdílnou teleskopickou tyč s volitelnou délkou si nastavíte dle vaší potřeby.

VYMÁCHEJTE

VYŽDÍMEJTE SEŠLÁPNUTÍM PEDÁLU

VYTÍREJTE

Tmavě zelený odstín postele Storione je nejen elegantní, ale také uklidňuje, Jena Nábytek.

Khaki potah a polohovatelné podhlavníky s područkami jsou trendy. Sedačka Luton, Jena Nábytek.

BARVOU roku 2020 je zelená

MAGICKÝ rok 2020 je pro mnohé z nás rokem změn. A není proto divu, že se mimo běžná novoroční PŘEDSEVZETÍ vloudilo i přání dát svému domovu nový kabát. Pokud také patříte mezi ty, kteří se chystají ZMĚNIT svůj život od PODLAHY, máme pro vás tip – ZELENOU barvu. Ta bude v olivovém, KHAKI a neo mint interiéru kralovat NÁBYTKU od sedaček až po postele.

Interiéroví designéři mají jasno. Barvou roku 2020 je zelená, a to hned v několika odstínech, v závislosti na tom, jaký kus nábytku si budete pořizovat. Pokud se chystáte zvelebovat ložnici a přemýšlíte nad novou trendy postelí, dívejte se na postele čalouněné spíše tmavě, olivově zelenou. Tento odstín uklidňuje a příznivě působí na oči, což se v ložnici hodí.

Sedačkám velí trávově zelená i khaki

Jestliže se pouštíte do renovace obýváku a pokukujete po čalouněné sedačce, pak neuděláte chybu s trávově zelenou sedačkou nebo odstínem khaki, který do svého portfolia zahrnula většina výrobců nábytku. Zelená sedačka má obrovskou výhodu v tom, že se snadno kombinuje s dalšími trendy barvami – krémovou a světlými odstíny, skvěle vypadá i v tmavě laděném interiéru v kombinaci s černou.

Trendy je multifunkčnost

Ať už se rozhodnete pro cokoliv, nezapomeňte, že frčí multifunkčnost. U sedaček je trendy, pokud mají polohovatelné podhlavníky, což ocení váš namožený krk po dlouhém pracovním dni, stejně tak jako polohovatelné područky, o které si můžete opřít ruku nebo si na ně lehnout. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: archiv redakce

Společnost Lenovo® doporučuje Windows 10 Home.

YOGA

Lenovo™

od 39 989,-

intel CORE i7 10TH GEN

S procesorem až Intel® Core™ i7

Intel, the Intel Logo, Intel Inside, Intel Core, and Core inside are trademarks of Intel Corporation or its subsidiaries in the U.S. and/or other countries.

JEŠTĚ VYŠŠÍ VÝKON

Lenovo Yoga C940

Každý komponent v tomto 2v1 zařízení je vytvořen pro ten nejlepší zážitek. Yoga C940 nabízí vysoký výkon až 10. generace procesorů Intel®Core™ i7 a je vybaven inovativními funkcemi, integrovanými přímo v moderním kovovém šasi.

Také disponuje rozlišením displeje 4K s certifikátem VESA. Toto všestranné zařízení je ideálním společníkem. Díky svému výkonu pomůže zvýšit vaši produktivitu.

PERFECT WOMAN®

inspirace

CESTUJTE STYLOVĚ

VYDEJTE SE S NÁMI
NA NEJROMANTIČTĚJŠÍ
MÍSTA EVROPY.

Foto: archiv redakce

INTACT®
svět jazyků

FUNGUJE TO!

Díky kurzu angličtiny v Anglii jsem začala mluvit anglicky

KURZ ANGLIČTINY
PRO MLÁDEŽ 12 - 17 LET
TORBAY, DEVON
2 TÝDNY 33 880 KČ!

AKCE

INTACT jazykové kurzy v zahraničí

www.intact.cz
TEL: 800 555 700
30 LET TRADICE
13 JAZYKŮ
40 ZEMÍ

VÍTEJTE v dětském ráji

Toužíte si užít poslední ZIMNÍ dny plné sněhového DOBRODRUŽSTVÍ se svou rodinou, ale zároveň si chcete ODPOČINOUT? Vydejte se do tyrolského LERMOOSU, kde prožijete dny přesně PODLE svého GUSTA, a to za každého POČASÍ.

Hledáte-li místo, kde si dokonale odpočinete, uspokojíte své chuťové pohárky, ukojíte adrenalinové ego, strávíte čas v přírodě spolu se svými dětmi, ale zároveň si od nich konečně i trochu odpočinete, hotel Alpenrose bude pro vás tím pravým ořechovým. Bohaté zážitky si odtud zaručeně odvezou všichni členové vaší výpravy – od těch nejmenších prťousů, předškoláků a školáků až po vás, dospěláky.

V hotelu jako v bavlnce

Dovolená v hotelu Alpenrose je nezapomenutelným zážitkem pro celou rodinu. Zatímco se o děti stará minimálně dvacetičlenný pedagogický tým třináct hodin denně, rodiče mohou konejšit svou duši v soukromé lázni Privat Spa. Chlazená a zasněžená cvičná lyžařská střecha pro nejmenší přímo v areálu hotelu je široko daleko jedinečná, stejně jako veliké celoroční hřiště pro malé dobrodruhy. Devizou je all inclusive od snídaně přes oběd, švédské stoly se zákusky a svačinkami až po pětichodové menu k večeři včetně nealkoholických nápojů.

Foto: archiv Hotel Alpenrose

Vodní svět pro dospěláky i pro nejmenší

Ve vodním světe najdete vše, co ke svému vysněnému odpočinku potřebujete – vnitřní bazén s protiproudem, pro milovníky bublinek solný whirlpool a vyhřívaný venkovní bazén, který nabízí fantastický výhled na impozantní hory Zugspitz a Sonnenspitze. Děti se pro změnu vyřádí v Pirátské zemi, kde si užijí ztroskotanou loď, piráty, vodní děla, bedny s poklady, písečnou pláž, skluzavky i dětskou saunu. Nechybí ani plavecké kurzy s dětským instruktorem.

Nejkrásnější spa v Evropě

Zažijte mimořádné wellness chvíle ve spojení s čistým horským vzduchem. Komplexní wellness a saunové zařízení, vířivé vany, masáže, osvěžující koupele, účinné kosmetické procedury a mnohem více vám pomohou uvolnit se a nechat vaši mysl bloudit. Zaměstnanci hotelu vás budou rozmazlovat od hlavy až k patě ve 14 ošetřovacích místnostech. I to je důvod, proč časopis Wienerin zařadil toto spa mezi 50 nejkrásnějších v Evropě. Co víc si přát?

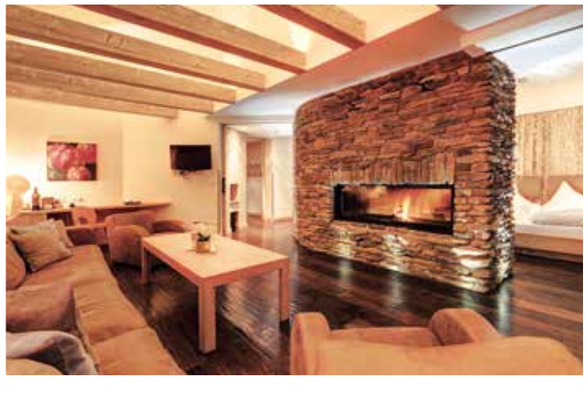
Ubytování v ráji

Rodinný hotel je obklopen nádherným horským panoramatem tyrolské Zugspitz Areny, svěžími alpskými loukami a křišťálově čistými horskými jezery. Kromě Zugspitze (2962 m) můžete z pokojů a apartmánů pro rodiny s dětmi vidět také Sonnenspitze (2417 m), Grubigstein (2233 m) a Bleespitze (2525 m).

Samotné údolí povodí s ochrannou krajinnou oblastí Moos je ideální pro procházky s dětmi a batolaty. V zimě lze s kočárkem cestovat po větších a menších stezkách, kachny žijící na Loisachu jsou vždy šťastné z kousku suchého chleba a lavičky vás zvou k odpočinku.

Lyžování na dosah

Pouhých 100 metrů od hotelu začíná „trpasličí lyžařský areál“ pro děti od 2,5 do 4 let. Mohou zde jak sáňkovat, tak i jezdit na vleku a učit se s profesionálním instruktorem lyžovat. Pokročilým lyžařům doporučujeme zajet do Zugspitz Areny, kam se dostanete za 10 minut autem a která nabízí celkem 120 km perfektně upravených sjezdovek, 100 km běžeckých tras a 60 km romantických zimních turistických stezek.



Velkým bonusem hotelu je i půjčovna lyžařského vybavení od partnera hotelu Hofherr Sport. Výhody jsou jasné: vždy máte k dispozici nejnovější modely, které jsou v perfektním stavu. Žádné nepříjemné balení lyžařské výbavy vás tak nečeká.

Exkluzivně pro hosty Alpenrose

Chcete mít skipasy bez stresu a dlouhé čekací doby u lyžařského vleku? Objednejte si skipasy předem a vyzvedněte si je na recepci. Nejlepší skipas platí v Lermoosu, Biberwieru, Ehrwaldu, Skischaukelu Berwangertalu, Heiterwangu, Garmisch-Partenkirchenu včetně ledovcových vleků a Mittenwaldu.

Dovolená ve formě speciálního balíčku

Zapomeňte na každodenní stresy a dopřejte svému tělu i mysli zaslouženou odměnu. Pro plánování prázdnin můžete využít některou z mnoha variant pobytových balíčků nebo speciálních rodinných pobytů se zvýhodněnými cenami. Více na www.hotelalpenrose.at. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Rádi trávíte rodinnou dovolenou aktivně?

U nás v Landal Marina Lipno jsou k tomu skvělé podmínky. Sportovní aktivity ani relaxační areály u nás nechybí. Samozřejmostí je komfortní ubytování, které vyhovuje požadavkům všech hostů. Náš resort je ideálním místem pro rodiny s dětmi, které u nás tráví svou vytouženou rodinnou dovolenou.

Aktivní dovolená na Lipně

SKIAREÁL na Lipně

Na Lipensku panují za příznivého počasí skvělé lyžařské podmínky, které jistě ocení všichni vášniví lyžaři i zimní nadšenci. Nedaleko od našeho resortu se nachází SKIAREÁL LIPNO, který nabízí 13 KM UPRAVENÝCH SJEZDOVEK s pohodlnou čtyřsedačkovou lanovkou, která Vás vyveze na jejich vrchol. Pro malé návštěvníky skiareálu je připraven Fox park a Bambiny park, kde se o vaše děti perfektně postarají naši zkušení instruktoři a děti si zde užijí spoustu zábavy. Vyrazit můžete také na večerní lyžování, které je bezesporu skvělým zážitkem.

Za lyžařskými radovánkami se můžete vydat i do nedalekého Rakouska do skiareálu Hochficht, Sternstein nebo případně vyzkoušet běžecké trasy v Schöneben.

VYZKOUŠEJTE nové sportovní vybavení

Skvělou výhodou u nás na Lipně je PŮJČOVNA SPORTOVNÍHO VYBAVENÍ, kde si můžete zapůjčit veškeré sportovní vybavení, takže vám odpadnou starosti s balením a přepravou lyží nebo sáněk na vaši zimní dovolenou. Zapůjčit si můžete kvalitní sjezdové/běžecké lyže Fischer, snowboardy několika značek, sněžnice, lední brusle Fila a další sportovní vybavení. Samozřejmě je pro vás zajištěn i kvalitní servis.
Pro letošní zimní sezónu jsme připravili jedinečnou akci – pro děti do 10 let zapůjčení sportovního vybavení zdarma. AKCE TRVÁ OD 16. 3. DO 3. 4. 2020.

Dětský BOLLO KLUB

Rodiče jistě ocení náš dětský klub medvěda Bolla, který se nachází přímo v našem areálu. Děti si kromě her, volné zábavy, X-box her a celodenního programu mohou také samy něco na památku vyrobit s našimi zkušenými animátory, kteří se dětem po celý den starají o jejich zábavu. Vy si tak můžete vychutnat volnou chvíli bez dětí například u šálku lahodné kávy v naší kavárně.

Komfortní UBYTOVÁNÍ

Náš resort nabízí výběr ze 300 prostorných apartmánů, které jsou plně vybavené k vašemu spokojenému pobytu. Můžete si vybrat z několika apartmánů, které nabízejí výhled přímo na skiareál nebo na hladinu Lipna. Apartmány disponují velikostmi 47 AŽ 132 m². K vašemu pobytu získáte zdarma kartu Lipno Card, vstup do AQUAWORLDU LIPNO v ceně pobytu, opakovanou SLEVU 15 % na půjčovnu sportovního vybavení, neomezený vstup do dětského KLUBU BOLLO, zdarma vstup na dětské hřiště Foxpark. Tyto jedinečné výhody naleznete jen u nás v Landal Marina Lipno.
PŘI ONLINE REZERVACI 90 DNÍ PŘEDEM ZÍSKÁTE SLEVU 15 % NA UBYTOVÁNÍ.

RESTAURACE A KAVÁRNA Marina Lipno

Přímo v našem areálu Landal Marina Lipno se nachází kavárna a restaurace Marina Lipno. Zde si můžete pochutnat na dobrém jídle a pití. Další výhodou, kterou jsme připravili pro naše hosty, je možnost objednání snídaně přímo v restauraci nebo při rezervaci vašeho pobytu.
Ceny snídaní: DĚTI DO 3 LET ZDARMA, děti 3–11 let 99 Kč, ostatní věkové kategorie 145 Kč.

Rezervujte si pobyt a zažijte skvělou dovolenou!
Kontakt: +420 601 324 456 nebo e-mail: info@landal.cz
Více informací získáte na našem webu: www.marina-lipno.cz

Výlet na, VALENTÝNA:

14 nečekaně romantických míst, kam spolu vyrazit

Svátek všech ZAMILOVANÝCH je tu. Ať už ho SLAVÍTE vážně nebo vlažně, je to skvělá PŘÍLEŽITOST ke společnému VÝLETU a poznávání nových míst. Kam můžete vzít svého PARTNERA za romantikou?

Foto: archiv redakce

Na svátek svatého Valentýna nemusíte sedět doma nebo se snažit urvat rezervaci ve vaší oblíbené restauraci, je přece mnoho zajímavých míst, kde můžete se svojí láskou strávit tento výjimečný den. Nemusíte jezdit do hotelů a zámečků, kde v těchto dnech mají plno. Existuje řada více i méně známých míst, kam stojí za to vyrazit, a my vám jich pár přiblížíme.

V únoru v Čechách za exotikou?

Možná to zní jako pohádka o Marušce a o jahodách, ale pokud toužíte projít se deštným pralesem nebo po dně tropické řeky v těchto studených dnech, není to žádný problém. Navštívit můžete totiž největší sladkovodní akvárium ve střední Evropě, které se nachází v Hradci Králové. Můžete se tu dostatečně pokochat faunou i flórou Jižní a Střední Ameriky. Žije tady přes čtyřicet druhů ryb a kromě těch, které znáte ze svých akvárií, tu najdete opravdové rarity. Během prohlídky projdete deštným pralesem i pod hladinou sladkovodní tůně, kde nerušeně pozorujete přirozené chování vzácných ryb. Nenechte si ujít jejich krmení, které provádějí potápěči. V podvodním tunelu si můžete užít i komorní relaxační večer v soukromí. Konkrétní náplň večera vám zajistí přesně podle vašich přání, od romantické večeře při svíčkách po posezení s občerstvením.

Neobvyklá místa pro opravdové fajnšmekry

Údolí řeky Doubravy – Na Vysočině většina návštěvníků zavítá nejspíš na Zelenou Horu, přitom třicet kilometrů odtud se nachází údolí řeky Doubravy. Průzračně čistá voda, vysoké skály s vyhlídkami a spletité cestičky vedoucí chvíli lesem, chvíli po kamenech.

Zřícenina hradu Frýdštejn – Český ráj nejde nemilovat. Už jen díky všem hradům a zámkům, které se zde nacházejí. Jenže není to jen Bezděz a Trosky, které stojí za vidění. Kousek od Malé Skály je zřícenina hradu Frýdštejn, ze kterého je naprosto úchvatný pohled na krajinu kolem, která působí až mysticky.

Vysoké pece v Ostravě – Ano, opravdu vás zveme mezi vysoké pece. Čeká vás totiž neuvěřitelný zážitek. Dolní oblast Vítkovic, to totiž není jen hudební festival Colours of Ostrava. I v jiných dnech areál žije. Úplně stačí vydat se na prohlídku industriálních obrů, v rámci které se můžete zastavit na občerstvení v kavárně, která leží 70 metrů nad zemí na jedné z vysokých pecí. Fantastický výhled nejen na město a přírodu, ale hlavně na neuvěřitelné památky lidské činnosti člověku bere dech. Dále na vás čeká kulturní program, kavárny, bary a také centrum vědy.

Čertovy hlavy – Pokud vás fascinují skalní útvary, nemusíte rovnou na Pokličky, stačí zajet o kousek blíž, na Čertovy hlavy. Je to název pouze jednoho díla, které tu v krajině po sobě zanechal umělec Václav Levý, ale o to honosnější toto dílo je. Kousek od Liběchova se totiž nachází do pískovcových skal vytesané různé obrazce o rozměrech několika metrů.

Mokřady Soos – Mokřady na Šumavě jsou známé, přitom v České republice jich máme mnohem víc. Třeba kousek od Františkových Lázní se nachází národní přírodní rezervace Soos. Toto obrovské rašeliniště bývalo kdysi dávno jezerem, ve kterém byla slaná voda. Budete se tak vlastně procházet po jeho dně. Pořád tu je ale spousta minerálních pramenů, hřídel a bahenních sopek, které probublávají ve studených zimních měsících.

Kostel Nanebevzetí Panny Marie v Neratově – Určitě jste někdy slyšela o magickém Panenském Týnci, kde stojí nedostavěný chrám. Údajně zde proudí léčivá energie a místo je samo o sobě velmi tajemné. Takových chrámů je ale v České republice víc. Třeba kostel Nanebevzetí Panny Marie v Neratově. Postavili ho v osmnáctém století, ale pár dnů po konci druhé světové války ho vypálila Rudá armáda. Shořela střecha, schodiště, hodinový stroj i zvon. Brzy se začalo s opravou, kterou ale v roce 1956 komunisté zakázali. Chrám chátral a dvakrát byl dokonce málem stržen. Jakoby zázrakem ovšem komunistickému nátlaku vždy odolal. Pořádaly se zde bohoslužby pod širým nebem až do roku 2006, kdy tu byla postavena částečná skleněná střecha. Autenticita pocitu otevřené kaple ale přetrvává.

> „Kde jinde by mohla vykvést vaše věčná láska než ve Věčném městě?“

Osvědčená klasika

Park Kampa v centru Prahy u Vltavy je jako dělaný pro romantické procházky při měsíčku i ve dne. Projděte se a pokračujte třeba na Karlův most, vezměte to k Národnímu divadlu a tam zasedněte do krásné tradiční kavárny Slavia a dejte si něco dobrého.

Je něco romantičtějšího než výhled na Prahu z 93 metrů vysoké Žižkovské věže, přesněji z televizního vysílače? Mají tam luxusní restauraci, kde si nejen pochutnáte a budete se cítit dobře, ale budete si připadat jako v oblacích.

Hurá do Evropy

Chcete-li vyrazit do zahraničí, budete muset plánovat více dopředu a nebo netrvat na tom, že výlet bude v únoru. Ovšem možností je spousta:

Město proslulé nádechem romantiky je dozajista Paříž. Je to klasika, která napadne asi každého, jenže polibku pod Eiffelovou věží vážně nikdo neodolá. Svůj vysněný hotelový pokoj si můžete zarezervovat třeba ve čtvrti Montmartre, která patří k nejromantičtějším částem města. Určitě nevynechte ani večerní kouzelnou plavbu lodí po řece Seině.

Kde jinde by mohla vykvést vaše věčná láska než ve Věčném městě? V Římě na vás čekají malebné uličky, fontána di Trevi, Španělské schody, Andělský hrad a spousta dalších historických památek. Na romantickou procházku se vypravte do největšího římského parku Villa Pamphili. Výhledy na město vás určitě nenechají chladnými. Do Itálie se nejezdí jen za památkami, ale také za jídlem! V Římě budete mít na výběr nespočet tematických restaurací, kde si pochutnáte na vynikajících italských specialitách. Pizza, pasta i cappuccino chutná v Itálii prostě lépe než kdekoliv jinde.

Nádherné maďarské hlavní město Budapešť má pohádkovou atmosféru. Je to město jako stvořené pro romantickou dovolenou! Najdete tu totiž skvostné historické centrum, parky, útulné kavárny a samozřejmě také termální prameny. V lázních Széchenyi nebo Gellért se zahřejete a budete si připadat jako v ráji. Navíc si můžete připlatit za nejrůznější typy masáží. Dalším důvodem, proč se do Budapešti vypravit, je vynikající maďarské jídlo.

Velmi romantické procházky na vás čekají i ve staré dobré Anglii! Vydejte se se svým partnerem do Londýna, kde se můžete projít po pěkných rozlehlých parcích Greenwich nebo Hyde Park. Na Valentýna nesmíte vynechat ani procházku podél řeky Temže kolem Big Benu a budovy parlamentu. Až vás chůze unaví, usedněte do některé z kaváren a vychutnejte si pohled na slavný Tower Bridge.

Dalším tipem, kam se vydat na valentýnský víkend, je Barcelona. V hlavním katalánském městě se v chladných zimních měsících alespoň trochu ohřejete, neboť teploty většinou neklesají pod deset stupňů. Slunečných dnů je v Barceloně také mnohem více než u nás. Ať už jste milovníci památek, parků nebo nočního života, ve Španělsku si přijdete na své. Čeká na vás nekonečná ulice La Rambla i městská pláž Barceloneta, kde si můžete uspořádat polední piknik.

I kdybyste měli vyjet jen kousek za město nebo se projít po nejbližším okolí, věnujte si čas a dejte mu nádech romantiky! ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

inzerce

Svátek svatého VALENTÝNA: klišé, komerce, nebo ROMANTIKA?

Foto: archiv redakce

Romantický svátek ZAMILOVANÝCH, nebo svátek, při kterém slaví hlavně obchodníci? I když se dnes mnozí lidé na SVÁTEK sv. Valentýna dívají především jako na ZVYK importovaný ze ZÁPADU, ve skutečnosti má ryze evropské kořeny. Odkud se legenda o sv. VALENTÝNU vzala?

Ochránce zamilovaných

Jsou dva typy lidí. Jedni svatého Valentýna slaví a druzí jsou jeho odpůrci. Mnoho lidí si Valentýn spojuje s USA. Ale to je velká chyba. Tento svátek má původ ve starověkém Římě. Valentýn, kterého si v polovině února připomínáme, byl podle většiny historiků pravděpodobně biskupem z Terni, který žil ve 3. století. Kolem životopisu tohoto světce dodnes panují nejasnosti. Existují totiž dvě legendy, ve kterých se nejspíš prolínají životy dvou stejnojmenných světců. První legenda tvrdí, že byl popraven kvůli lásce. Císař Markus Aurelius Claudius zvaný Germanicus tehdy zrušil manželství, protože nechtěl, aby se muži rozptylovali od vojenských povinností. Císař se rád účastnil mnoha bitev, ale římským mužům se do války nechtělo. Claudius byl přesvědčen, že je to tím, že nechtěli opouštět své ženy a rodiny. Proto zakázal všechny zásnuby a svatby v celém Římě. Jenže Valentýn i přes zákaz zamilované páry tajně oddával. V nemilost císaře upadl i proto, že mužům radil, aby své ženy neopouštěli a do válek neodcházeli. Tím si podepsal ortel a 14. února 269 ho císař nechal popravit. Druhá legenda naznačuje, že Valentýn tajně oddával mladé páry, aby si ženy uchovaly panenství pro své manžele a byly ochráněny před právem první noci. Římští senátoři Valentýna obvinili z nekalých praktik a na prefektův rozkaz byl uvržen do žaláře a sťat.

Ryze evropská tradice

Se svátkem sv. Valentýna je dnes spojena řada tradic a rozhodně nejde o žádné „výmysly“ moderní doby. Tak například populární darování květin se odvozuje přímo od života biskupa Valentýna. Podle legendy totiž obdarovával mladé páry pestrými kyticemi z biskupské zahrady. Z britských ostrovů pochází starobylý zvyk zasílat na svátek sv. Valentýna milované osobě milostné anonymní dopisy. Například na začátku 19. století pošta v Anglii doručila šedesát tisíc valentýnských pohlednic. Od poloviny 19. století se pak rozšířily poštovní známky, jejich cena klesla a pohledy si mohla dovolit posílat spousta lidí. Díky tomu se tento zvyk rozšířil ještě víc. V přístavních městech míval Valentýnův svátek ještě jeden zcela jiný význam. Cechy mořeplavců, kupců a řemeslníků i jiná bratrstva se právě 14. února scházely ke společnému stolování. A existuje ještě jedna starobylá legenda kolem Valentýnova svátku. Říkávalo se, že si svobodná dívka vezme za muže chlapce, kterého 14. února potká jako prvního. Mladí muži, kteří si už na některou dívku mysleli, se jí proto snažili darovat co nejdříve ráno toho dne kytici květů.

Oslavy svátku sv. Valentýna v českých zemích jsou relativně nová záležitost. Jako patroni rodiny byli dřív uctíváni spíše sv. Jáchym a sv. Anna a samozřejmě sv. Josef se svatou rodinou. Tradice sv. Valentýna coby patrona snoubenců se výrazněji rozšířila až po roce 1989, i když z různých anket i nadále vychází, že Češi za svátek zamilovaných mnohem více považují 1. květen.

Valentýn jako komerce

Ve Spojených státech má posílání nejrůznějších přání velmi dlouhou tradici. Ale obnova této americké tradice svátku zamilovaných proběhla na začátku 20. století. Jistý výrobce vánoční přáníček se dostal do finančních potíží a začal proto hledat nový produkt, kterým by oslovil zákazníky. K tomu mu pomohl nápad obnovit svátek svatého Valentýna. O dva roky později si výrobce valentýnských přáníček mohl mnout ruce. Obrat jeho firmy se ztrojnásobil. Svátek zamilovaných se tak rok od roku stává více a více komerčním svátkem, kdy největší profit ze svátku svatého Valentýna mají obchodníci, a nikoliv zamilovaní. I Češi si už zvykli na valentýnské útraty. A plno na Valentýna nehlásí jen květinářství. Jak potvrzují průzkumy, například tradiční valen-

týnské večeře jsou rok od roku stále populárnější i u nás. Večeře a květiny dnes patří spolu se sladkostmi k nejpopulárnějším valentýnským dárkům. Oblíbené jsou ale třeba i masáže pro dva nebo kosmetika. Podle obchodních průzkumů počítá každý čtvrtý Čech s valentýnskou útratou přesahující 3000 korun.

Návrat romantické myšlenky

Pokud pro vás Valentýn znamená hlavně stres co koupit, spoustu růžových srdíček, romantický film a večeři v restauraci, nejspíše děláte něco špatně. Mnoho lidí si nechalo tento svátek zkazit a vkládají do naplnění masové představy o tom, jak Valentýna „správně oslavit“, příliš velká očekávání, z čehož nutně plynou příliš velká zklamání. Pokud chcete odolat dárkovému šílenství, které se pojí se svátkem svatého Valentýna, musíte mít pevné nervy. Zkuste se vyhnout květinářství, hračkářství i klenotnictví a strávit ten den ve společnosti lidí nebo člověka, které máte rádi. Nejrozumnější bude nesnažit se navečeřet v romantické restauraci, protože v půlce února restaurace a hotely samou romantikou praskají ve švech. Jak tedy oslavit tento svátek, aby se opět navrátila jeho romantická myšlenka?

> *„Možná máte kolegyně, které nemají letos s kým slavit, tak proč si alespoň společně neobalit nervy něčím sladkým?“*

Valentýn bez klišé

Pokud máte někoho ráda, vážně chcete svátek všech zamilovaných odbýt hláškou: „Je to tak komerční. Hezký večer si můžeme udělat přece kdykoliv?“ Jistě, je skvělé udělat si hezký den kdykoliv, ale proč se tedy záměrně vyhýbat právě Valentýnovi? Možná není od věci upřít své úvahy směrem: „Valentýn je komerční, ale když už ho slaví tolik lidí a má dnes hezký den, proč bychom si ho neužili taky?“ No, a od téhle úvahy je už jen krůček ke způsobům, jak si užít Valentýna bez klišé. Třeba tím, že uděláte radost někomu, kdo to nečeká. Myslete i na ty, do nichž nejste „zamilovaná“, ale máte je prostě ráda. Můžete upéct do práce něco dobrého a svoje zákusky vtipně ozdobit. Možná máte kolegyně, které nemají letos s kým slavit, tak proč si alespoň společně neobalit nervy něčím sladkým?

Valentýn ve světě

V Americe neobdarovat na Valentýna své blízké je pořádné faux pas. Zde valentýnky a dárky nakupují a posílají nejen zamilovaní, ale i děti ve školce a důchodci. Děti nosí do školy bonbóny, hrají tematické hry a vymýšlejí říkanky, slaví se i v domovech důchodců. Kupují se sladkosti, květiny, parfémy, spodní prádlo, šperky, restaurace se předhánějí v luxusnějším valentýnském menu, v klubech jsou na programu valentýnské párty. Američané si každoročně navzájem naposílají zhruba 200 milionů valentýnek. Další nespočet kartiček si pak děti mezi sebou vymění ve škole.

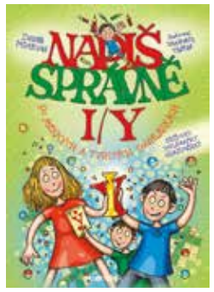
Valentýn v Anglii je klasicky stylovější. Podle Britů si právě 14. února volí holubi a holubice své doživotní partnery, stejně jako labutě. Věrné holubice a labutě jsou pak britskými symboly svátku svatého Valentýna. Britové si rádi dávají vlastnoručně upečené laskominy, jako třeba koláče ve tvaru srdce. Mezi plyšáky jsou nejoblíbenější medvídci. V kurzu jsou i anonymní valentýnky. Vyznání lásky často najdete v reklamní sekci novin a časopisů. Nejdál ale dotáhli valentýnské oslavy na Filipínách. 14. února tu totiž pořádají hromadné svatby, na které v rámci rodinné politiky dokonce přispívá stát. Zároveň tu v ten den raketově vzrostou ceny květin. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

Komiksová učebnice komiksu

Oceňovaná tvůrkyně Toy_Box přichází s neotřelou učebnicí určenou všem zájemcům o komiks či ilustraci bez ohledu na věk, odbornost či zkušenosti. Na základě vlastní práce i tvůrčích workshopů připravila vizuálně omračující publikaci, **449 Kč, www.paseka.cz.**

Napiš správně i/y



V tomto hravém pracovním sešitě plném křížovek, doplňovaček, osmisměrek, veselých příběhů a ilustrací se školáci seznámí se zákonitostmi psaní i/y po měkkých a tvrdých souhláskách. Naučte děti psát bez chyb, **229 Kč, www.grada.cz.**

Ubytování s bazénem v ceně

Hosté Landal Marina Lipno mohou využít speciální nabídky k pobytu. Každý host může využít lipenský AquaWorld Lipno, který je součástí našeho parku, na 2 hodiny v ceně pobytu, **www.marina-lipno.cz.**

Dětská kniha Až se ucho utrhne

Nová originální knížka od oblíbených autorů Ester Staré a Milana Starého. Ilustrovaný průvodce po známých i neznámých příslovích, které v knize najdete také anglicky, německy, francouzsky, španělsky a rusky, **299 Kč, www.paseka.cz.**

Tričko s vlastním motivem

Potisk pánských, dámských a dětských triček. Tiskneme již od 1 kusu. Možnost potisku s vlastním motivem. Velikosti S–XL. Motivy lze vytisknout na zvolený barevný odstín, 100% bavlna, **od 170 Kč, www.optys.cz.**

Sladký Valentýn

Láska prochází žaludkem, proto se naladěte na přípravu romantické večeře se srdíčkovou zástěrou z příjemné bavlny, výborně savou utěrkou nebo stylovou chňapkou, která ochrání ruce před popálením, **www.scanquilt.cz.**

Kmotrovky

Novinka, do které se stačí jen zakousnout! Jedinečná kombinace vysokého obsahu masa (180 g na 100 g výrobku) a přidaného koření. Na výběr máte Kmotrovky hovězí, uherákové, česnekové a paprikové. Vše od českého výrobce, **www.kmotr.cz.**

Jarní kabátek Luisa Spagnoli

Rozzařte se na jaře krásnými barvami z nové kolekce jaro/léto Luisa Spagnoli. Tipem, který oživí každý outfit, je tento vlněno-kašmírový jarní kabátek, který najdete v butiku Luisa Spagnoli, Železná 16, Praha, **13 750 Kč.**

PODLAHA JAKO ZE ŽURNÁLU!

Přestaňte se trápit úklidem! Zahoďte hadry, smetáky a nepraktické kýble. Ultramat Turbo se stane vaším nepostradatelným pomocníkem díky kvalitnímu a do posledního detailu promyšlenému zpracování.

S Ultramat Turbo setřete každou nečistotu jen s minimální námahou. Především díky nejnovější technologii kombinující hned dva druhy vláken mycího návleku. Mikrovlákna se postarají o mastnotu a šmouhy, zatímco ta abrazivní nemilosrdně zatočí s odolnými a zaschlými nečistotami. Návlek je navíc snadno snímatelný a můžete jej prát v pračce i při 60 °C.

Kýbl Ultramat Turbo je vybavený skvělým rotačním systémem, který mop dokonale vyždímá. Stačí ho jen vložit do ždímacího koše a sešlápnout pedál. Podlahu tak nebudete namáčet víc, než je nezbytně nutné, a za okamžik bude suchá.

Abyste se k mopu nemuseli ohýbat, je jeho tyč sestrojená ze tří výškově nastavitelných částí, takže se dokonale přizpůsobí malým i velkým pracantům. Dopřejte své podlaze luxus šetrného zacházení. Ultramat Turbo můžete použít na jakýkoliv typ tvrdé podlahy, jako jsou dlaždice, PVC, vinyl či parkety.

Plochý mop Ultramat Turbo od Viledy zakoupíte už od 999 Kč.

Více informací najdete na stránkách WWW.SHOP.VILEDA.CZ.

Sladký VALENTÝN

Připravte pro svou drahou POLOVIČKU hříšné MŇAMKY plné SRDÍČEK.

VALENTÝNSKÁ SRDÍČKA

Suroviny:
Na bezé:
3 bílky ● 200 g cukru ● 1 KL citrónové šťávy ● Barva gelová potravinářská červená Dr. Oetker

Postup:
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 vyloženým papírem na pečení srdíčka. Vložíme do trouby předehřáté na 60 °C a sušíme asi 2 hodiny.
Srdíčka necháme vychladnout.

ZAMILOVANÉ RŮŽOVÉ CUPCAKES

Suroviny:
Na těsto:
3 vejce ● 100 ml oleje ● 100 ml vlažného mléka ● 100 g cukru ● 1 balíček Vanilínového 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

Postup:
Na přípravu těsta ušleháme v míse elektrickým ručním šlehačem na středním stupni vejce, olej, vlažné mléko, cukr a vanilínový 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 trouby předehřáté 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 růžové gelové barvy a ručně cukr obarvíme. Nazdobené cupcakes posypeme růžovým cukrem a ozdobíme čokoládovým srdíčkem.

Foto: Dr. Oetker

SUSHI S OVOCEM

Suroviny:
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 ozdobení:
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

Postup:
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 1cm vrstvě. Do středu naneseme očištěné ovoce a pomocí fólie zarolujeme. Utáhneme a vložíme asi na hodinu do chladničky. Poté odstraníme fólii a ostrým nožem nakrájíme asi na 3cm 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.

VALENTÝNSKÉ MUFFINY

Suroviny:
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

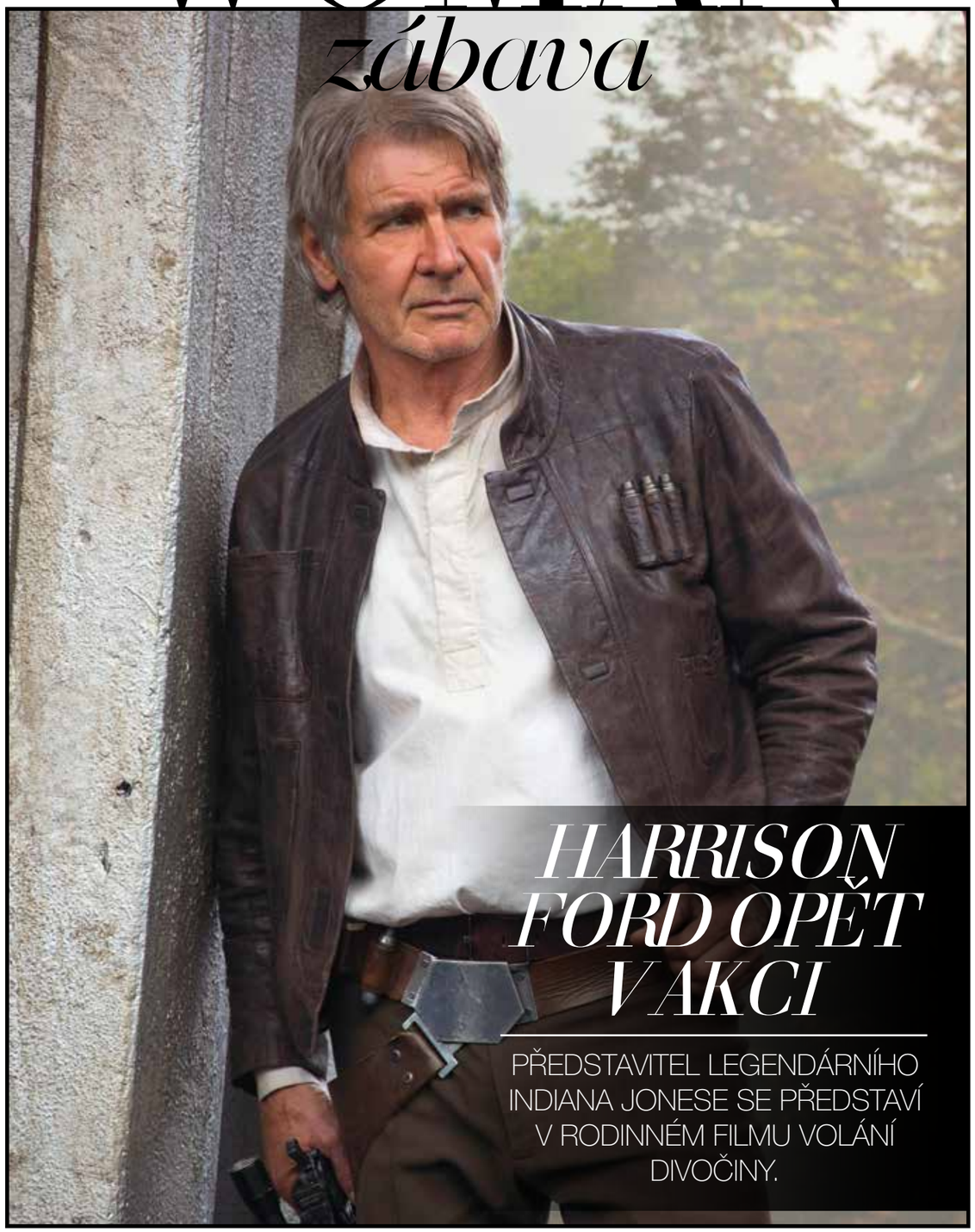
Postup:
Na přípravu těsta v míse smícháme směs s vodou, olejem a vejcem podle návodu na obale. Těsto naneseme do košíčků rozložených na plechu. Vložíme do trouby předehřáté na 160 °C a pečeme asi 15 minut. Muffiny necháme vychladnout. Poté povrch muffinů opatrně seřízneme a vykrojíme uprostřed pomocí 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.

SNĚHOBÍLÉ ŠPIČKY

Suroviny:
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

Postup:
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 trouby předehřáté 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 naneseme na spodní placičku, ozdobíme malinami a přiklopíme špičkou.



HARRISON FORD OPĚT V AKCI

PŘEDSTAVITEL LEGENDÁRNÍHO INDIANA JONESE SE PŘEDSTAVÍ V RODINNÉM FILMU VOLÁNÍ DIVOČINY.

Foto: archiv redakce

CHLAP NA STŘÍDAČKU

Již patnáct let šťastně vdaná Zuzana jednoho dne zjistí, že její manžel Jiří má delší dobu poměr s jinou ženou. Zuzana neváhá a rozhodne se svou sokyni Lenku navštívit a učinit jí tak trochu netradiční návrh. Její plán je přímo skandální. Navrhne jí totiž, že si rozdělí péči o Jirku a udělají z něj chlapa na střídačku. Lenka nakonec souhlasí a obě ženy představí tento nový způsob života Jirkovi. Tedy spíše ho postaví před hotovou věc. Co se všem zdá zpočátku jako perfektní plán, se nakonec může ukázat jako noční můra pro všechny.

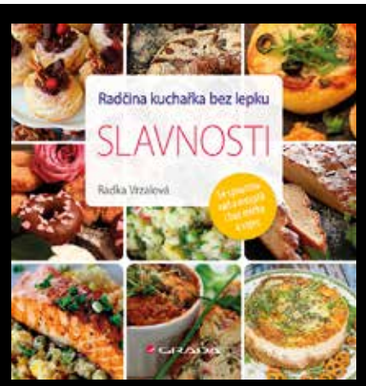
V kinech od 13. 2.

3BOBULE

Honza s Klárou mají problémů nad hlavu. Nastává pro ně rozhodující čas vinařského roku – vinobraní. Honza se za dramatických okolností po letech setkává s kumpánem Jirkou. Ten se nadšeně hrne do návštěvy Moravy, aby pomohl se sklizní, které samozřejmě vůbec nerozumí. Zatají přitom Honzovi, že svého pubertálního syna Kubu, který cestuje s nimi, unesl, a k tomu utíká před dluhy, které stihl nasekat za dobu, co se neviděli. Do toho Klára bojuje s úklady zaměstnance Humpla a předsudky okolí, které nevěří, že coby žena může dělat kvalitní víno a překročit stín svého otce.
V kinech od 12. 3.

OKO ZA OKO

Obhájkyně 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…



SLAVNOSTI

Zvládáte každodenní bezlepkové stravování, ale rádi byste svůj jídelníček obohatili i ve sváteční dny? Třetí kniha známé autorky vám přináší na 120 nových receptů, které zpestří vaši slavnostní tabuli. Získáte inspiraci, co přichystat na Velikonoce a Vánoce, na narozeniny dětí i rodičů, pro svatební hostinu nebo zahradní párty.

STRUNY DĚTEM

Rodinný festival Struny dětem poslední březnový víkend tradičně rozehraje divadlo Minor a Novoměstskou radnici. Od pátku 27. do neděle 29. března se mohou návštěvníci těšit na pestrou paletu představení, koncertů, výtvarných dílniček a kreativních workshopů. Můžete se těšit i na premiéru sólového představení Opičák a pitomci, ve kterém Iva Bittová vtipně poodhalí dětem, jak hloupě se často chovají dospělí, když chtějí být důležití…

SUBARU
Confidence in Motion
Řidičovy druhé oči EyeSight Driver Assist Technology
SUBARU FINANCE
CITLIVÝ DRSŇÁK
ZVLÁDNE COKOLI. JAKO VY.
SUBARU XV
MŮŽETE SI HRÁT NA DRSŇÁKA. NEBO ŘÍDIT NOVÉ XV.
Vyjedete svým autem po rozbité lesní cestě, po promáčené louce nebo skrz hluboký sníh k horské chatě? Nové XV nepokazí žádný výlet – díky nové pevnější podvozkové platformě a spolehlivému symetrickému pohonu všech kol Symmetrical AWD v kombinaci s automatickou převodovkou Lineartronic. EyeSight, řidičovy druhé oči, vás navíc ochrání před kolizí nejen v ranní koloně. Tak kam vyrazíte dnes? Navštivte nás na dealerstvích subaru.cz, zazijsubaru.cz a subaru-butik.cz!
Kombinovaná spotřeba paliva 6,2–7,0 l/100 km, emise CO_2 140–159 g/km | Obrázek je pouze ilustrativní.
subaru.cze subarucz subarucz

Tefal | Cook4me+

OBJEVTE RYCHLEJŠÍ A NÁPADITĚJŠÍ ZPŮSOB VAŘENÍ

OPRAVITELNÝ 10 LET VÝROBEK

Garance 60 DNÍ vrácení peněz

www.tefal.cz Tefalcz TefalCZSK