



**Zatočte
s letními kily
jednou
provždy**

**Tajemství
elixíru mládí**

**STATUS
ROZVEDENÁ**
Naučte se znovu
randit!

**(NE)PLODNOST
V PRŮBĚHU
DEJIN**

**PŘESTAŇTE SI
ŠLAPAT PO ŠTĚSTÍ**
Proč jsme sami sobě
největšími narušiteli
harmonie a pohody?

**ODKLÁDÁ MĚ
„NA POTOM“**
Co dělat, aby
kamarádi neměli
přednost

CENA: ČR 89 Kč / SK 3,99 €



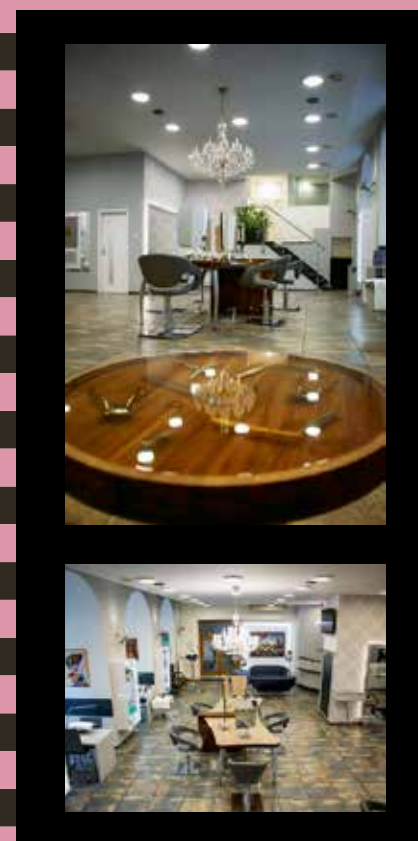
SRPEN-ZÁŘÍ 2020



TR410GR

MAXIMUM PRO VAŠE VLASY

Tomáš
Kotlár



*V salónu pracujeme se špičkovými produkty
Kérastase Paris a L'Oréal Professionnel.*



Přední český kadeřník začal v oboru pracovat před více než 30 lety a už v roce 1991, pár let po vyučení, otevřel svůj první ateliér. Po vystřídání několika provozoven se před patnácti lety usadil v Tyršově domě na Praze 1, kde v současnosti vlastní Ateliér Kotlár o rozloze 250 m² a poskytuje svým zákazníkům kompletní služby včetně manikúry, pedikúry a kosmetiky. Od roku 2014 do současnosti patří Ateliér Kotlár mezi salony premium expert. Kadeřnický Ateliér Tomáše Kotlára patří ke špičce na české kadeřnické scéně.

WWW.ATELIERKOTLAR.CZ
#kadeřnickyatelierkotlar

REMINGTON®
EST. NEW YORK 1937

VINY NEBO
ROVNÉ VLASY

TO JE JEDINÁ
STAROST



Curl & Straight Confidence

Vlny nebo rovné vlasy?
To je vaše jediná starost!

Vlny, uhlazený účes nebo dokonale rovné vlasy?

S naší kolekcí Curl & Straight Confidence to pro vás bude hračka. Tato inovativní řada obsahuje unikátní plochy ve tvaru spirály a koncentrátor pro přesný styling vlnitých vlasů.

Maximální spokojenost zaručena!

Remington® Curl & Straight Confidence:

Pro vaše nespoutané JÁ.

UKAŽ SVÉ **JÁ**

Objevte svůj perfektní Remington® produkt



SCAN quilt®



www.scanquilt.cz

50 prodejen v ČR

WOMAN[®]

PERFECT

srpen – září 2020

MÓDA

- 17 **HURÁ K VODĚ**
Vychutnejte si dovolenou v novém outfitu.
- 18 **KRÁLOVSKÁ MODŘ**
Barva, která se skvěle vyjímá na topech, šatech i lodičkách.
- 20 **HALLO, YOU!**
Ponořte se do letní nálady s novou kolekcí Orsay.

KRÁSA

- 32 **VZDORUJTE STÁRNUTÍ JAKO HVĚZDY**
Kam chodí herecké a pěvecké hvězdy načerpat energii a krásu?
- 36 **NATURE & SCIENCE**
Domácí holistická péče, která vás nikdy neomrzí.
- 44 **(NE)PLODNOST V PRŮBĚHU DĚJIN**
Jak se s léčbou neplodnosti vypořádali naši předci?



- 48 **SPĚTE ZDRAVĚ**
Co se s námi děje ve spánku a proč je spánek důležitý?

- 58 **ZATOČTE S LETNÍMI KILY**
Zbavte se přebytečných kil pomocí KetoMixu.



WOMAN[®]

časopis perfektní ženy

REDAKCE

Šéfredaktorka
Jana Militká

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

Jazykový korektor
Jana Micková

FOTOSTUDIO

Fotograf
Richard Nowak, Věra Vernerová

Fotoprodukce
Michaela Holá, Pavlína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová, Andrea Boštičková, Eliška Jakubcová

VÝROBA

Grafická úprava: Věra Pospíšilová
Produkce: Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ

Hlavní účetní: Zdena Synková
Účetní: Marcela Nováčková

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

ADRESA REDAKCE
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

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

Báječné nápady
E-mail: redakce@bajecnenapady.cz | www.bajecnenapady.cz

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

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

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 Pressegross, spol. s r. o.,
STRAPER s.r.o., Nezávislé retailové řetězce
Auditor nákladu: Price Waterhouse Coopers
Tisk: Triangl, a.s.



Nečekané překvapení

Po dlouhé době jsme byli s manželem na večeri. Přestože jsme si plánovali, jak se po ní budeme dlouho do noci dívat na filmy, jakmile jsme dorazili domů, padla na mě únava a vyrazila jsem do postele. Manžel se jen potutelně usmál a popřál mi krásné sny...

Když jsem si lehla do postele, našla jsem pod peřinou nějaké krabičky. Zlobila jsem se, že mi děti zase udělaly v posteli binec, hodila jsem je na noční stolek a šla spát.

Za chvíli přišel do ložnice manžel a začal mi nadzvedávat peřinu. Hlavou mi bleskla myšlenka, jestli sleduje moji celuliditu nebo kontroluje, jak mi vyrostl zadek. Odpověď jsem raději ani nechtěla vědět, tak jsem mu jen popřála dobrou noc a usnula.

Ráno vstal manžel dřív, šel si udělat kávu do kuchyně a cestou slyším, jak si pro sebe povídá: „Tak tohle jsem už hodně dlouho neviděl...“ No nic, když už mě vzbudil, sedla jsem si na postel, abych se podívala, co přišlo v noci za zprávy. Pohledem jsem zavadila o krabičky na nočním stolku a uviděla obal na mobil... iPhone 11... Aha, to nejsou krabičky dětí... Konečně mi to došlo. Šla jsem dolů za manželem, popřála mu krásné ráno a řekla jsem mu, že slušnost je dávat dárky celé. Ne jen obaly. S úsměvem na rtech mi odpověděl: „Jak si se vyspala, miláčku? Nebyl ten polštář moc tvrdý?“ Já celou noc spala na svém novém mobilu!!!

Krásné babí léto plné překvapení vám přeje

Jana Militká

Jana Militká
šéfredaktorka



Foto: Richard Nowak

Autorské šperky

UDĚLEJTE RADOST STAROŽITNÝM ŠPERKEM S PŘÍBĚHEM



ORIGINÁLNÍ, AUTORSKÉ, BRILANTOVÉ
A STAROŽITNÉ ŠPERKY.

•
RUČNÍ VÝROBA

•
ZDOBNÍ PŘÍRODNÍMI KAMENY,
KTERÉ V SOBĚ KROMĚ KRÁSY MAJÍ
TAKÉ LÉČIVOU ENERGII.



Autorské šperky

V Paloukách 812, 285 22 Zruč nad Sázavou

E-mail: autorskesperky@gmail.com

Telefon: +420605320086

www.AutorskeSperky.com

PRIM
BAUHAUS



Klasické, ale velmi trendy hodinky PRIM s japonským quartzovým strojkem.
Originální dámská kolekce **PRIM Bauhaus** vypadá na zápěstí perfektně.
Dámy zaujme jemné zpracování a originální letní barvy.

www.prim-hodinky.cz

MPM-QUALITY v.o.s.
Příborská 1473, 738 02 Frýdek-Místek
Tel.: +420 558 441 190, E-mail: prim@prim-hodinky.cz

PRIM
CZECH MADE



PRIM SLIM LADY 2020

Modelová řada **SLIM** v populárním pouzdře se švýcarským strojkem Ronda. Dámy zaujme minimalistický ciferník, který doplňuje trendy řemínek.

www.prim-hodinky.cz

MPM-QUALITY v.o.s.
Příborská 1473, 738 02 Frýdek-Místek
Tel.: +420 558 441 190, E-mail: prim@prim-hodinky.cz

PRIM
CZECH MADE



móda

OSLAVA PŘÍRODY

TROPICKOU KRAJINU
A TÓNY ZEMĚ. TO
PŘEDSTAVUJE NOVÁ
KOLEKCE DESIGUAL.



Foto: Desigual

Foto: archiv firem

HURÁ k vodě

*Už jste PROZKOUMALA
PŘÍRODNÍ lomy a koupaliště,
která se NACHÁZEJÍ po
České republice?*

Lomu u Mariánského mlýna u Miku-
lova se dokonce přezdívá Malý Jadran
a svým vzhledem zatopeného „kráteru“
s vápencovými skalními stěnami skuteč-
ně přímořské letovisko připomíná. V no-
vém outfitu si tam dovolenou vychutnáte
stejně jako u průzračného moře. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Taška s výšivkou
Desigual, **2599 Kč**,
www.dsgl.cz.

Kšilt Billabong, **720 Kč**,
www.fashion-arena.cz.

Ručník Billabong, **1350 Kč**,
www.fashion-arena.cz.

Kožená ledvinka
Desigual, **1599 Kč**,
www.dsgl.cz.

Bikinová
push-upka, **399 Kč**,
www.2.hm.com.

Bikinové
kalhotky, **349 Kč**,
www.2.hm.com.

Žabky Karl
Lagerfeld, **2749 Kč**,
www.fashion-arena.cz.

Taška Roxy,
Quiksilver, **644 Kč**,
www.fashion-arena.cz.

Plážové
šaty, **949 Kč**,
www.dsgl.cz.

Dvoudílné playky
Armani, **1890 Kč**,
www.fashion-arena.cz.

WWW.LAMIO.SK

Královská MODŘ

Královská modrá patří k odstínům, které se hodí pro jakýkoli typ žen. Skvěle se vyjímá na toprech, šatech i lodičkách. Luxusní modely v této barvě můžete zakoupit v butiku Luisa Spagnoli v Železné ulici v Praze, v bratislavském centru Eurovea nebo na www.lamio.sk. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Text: Jana Militká, foto: Luisa Spagnoli



Luisa Spagnoli

ŽELEZNÁ 16, PRAHA
EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA







Halenka, 350 Kč
Kalhoty, 649 Kč



Sako, 999 Kč
Tričko, 349 Kč
Kalhoty, 649 Kč
Pásek, 199 Kč





Šaty Luisa Spagnoli

Bavlněné šaty do práce nebo na dovolenou. Krásný neutrální kousek do kvalitního šatníku pravé dámy. Šaty zakoupíte v butikách Luisa Spagnoli v Železné ulici v Praze nebo Eurovea Bratislava, **5100 Kč, www.lamio.sk.**

Designová unisex nanorouška

Ochranná nanorouška je podlepena nanovláknovou membránou, která blokuje nejen bakterie a viry, ale také smog, prach, roztoče, pyl a další alergeny. Je určena k opakovanému použití, lze ji prát i žehlit, **847 Kč, www.monikacerna.com.**



Kožená taška George Noir black

Do tašky z luxusní kůže Perlinger se vejde vše, co byste mohla potřebovat na důležitých schůzkách. Taška se skládá ze tří kapes, vnitřní část tašky je doplněna o kapsičku na zip, nechybí ani organizér na propisky a vizitky, **22 990 Kč, www.monikacerna.com.**



Nadčasový slaměný klobouk

Chraňte se stylově před sluníčkem, horkým létem či pigmentovými skvrnami. Tento nádherný klobouk Luisa Spagnoli zakoupíte v butikách Luisa Spagnoli v Železné ulici v Praze nebo Eurovea Bratislava, **2600 Kč, www.lamio.sk.**

Hodinky Prim Slim Lady 2020

Prim Slim 2020 je základní kolekce dámských hodinek s jednoduchým trendy designem v moderních barvách. Minimalistické hodinky velmi jednoduše sladíte se svým outfitem. Nově také s gravírem stromu života na víčku hodinek, **3800 Kč, www.eshop.prim-hodinky.cz.**



Stříbrný gravírovaný hřeben

Vychutnejte si krásné starožitné šperky a předměty jako například tento stříbrný gravírovaný hřeben, který se může díky vám stát vhodným dárkem, **6230 Kč, www.autorskesperky.com.**



Navlékací korálky a přívěsky ze stříbra

Hledáte šperk, na jehož tvorbě se můžete sama podílet? Chcete mít originální a jedinečný styl? Sestavte si náramek z jednotlivých přívěsků a korálků dle vlastní fantazie, nálady, stylu. Story in the Bead je tu pro vás, **www.storyinthebead.cz.**



Hodinky Prim Bauhaus

Trendy dámské hodinky z modelové řady Prim Bauhaus vypadají na zápěstí perfektně. Dámy zaujme jemné zpracování a originální barvy. V ceně hodinek je při zakoupení na oficiálním e-shopu gravírování jména, **5780 Kč, www.prim-hodinky.cz.**



Story in the Bead

Hledáte šperk, na jehož tvorbě se můžete sama podílet? Chcete mít originální a jedinečný styl? Náš sortiment vám to umožní. Nabízíme velmi oblíbené náramky, které si sestavujete z jednotlivých přívěsků a korálků dle vlastní fantazie, nálady, stylu – to si zamilujete! ❤️

Naše nabídka je velmi rozmanitá – korálky z muránského skla a polodrahokamů, přívěsky ze stříbra – každá žena si u nás najde přesně to, co hledá. Uložte si své vzpomínky, zážitky, radosti do náramků, jsme rádi, že pomáháme psát i Váš příběh. Jsme Story in the Bead a jsme tu pro Vás!



www.storyinthebead.cz

Pro čtenáře tohoto časopisu máme slevu 15 %.
Při objednávce, prosím, použijte slevový kód: PERFECTWOMAN,
platnost slevového kódu je do 4. 9. 2020.

Užijte si jaro, léto s novými šperky. Udělejte si radost. ❤️

Krejčovské studio 21. století

**Patříte k milovníkům luxusu
a rádi dobře vypadáte?
Tápete v tom, jak oblečení
ve svém šatníku zkombinovat?
Rádi vám pomůžeme!**



- Navrhne vám vysněný outfit – a to na jakoukoliv příležitost si jen vzpomenete. A co víc, vše vám i ušijeme.
- Jsme hi-tech krejčovství, které do tradičního světa krejčoviny přichází s moderními technologickými postupy, které zrychlují proces navrhování.
- Využíváme moderní technologie vizualizace. Vytvořili jsme svůj vlastní software ve 2D na návrhy oděvů na míru. Interaktivní stůl vám zprostředkuje jasnou představu výsledného outfitu, ještě než poprvé stříhneme do látky.

- Dbáme na precizní krejčovské zpracování, které je stoprocentní zárukou toho, že nebudete chtít nosit nic jiného než kvalitní oblečení na míru.
- Vytvořili jsme pro vás unikátní e-shop na míru, který díky propojení osobního krejčího zajišťuje nejvyšší komfort pro klienty.
- Od počátku realizace až po dodání outfitů získáte nadstandardní osobní péči a servis krejčího.
- Vaše spokojenost je pro nás na prvním místě.



Exkluzivně navrženo pro:
Petra Nováka



Nanorouška s nanovláknennou membránou



SLEVA na roušku
100 Kč
Kód PW100

NÁVRH



REALIZACE



Nemáte čas na to, abyste nás navštívili
v našem krejčovském salonu? Žádný problém!
Váš budoucí osobní krejčí se s vámi rád
domluví na alternativním místě setkání. Díky
tomu vám může odebrat míry nejen u vás
doma, ale třeba i v kanceláři.



SLEVA na košili na míru
500 Kč
Kód PW500

**Objednejte si i vy
svého osobního krejčího!**

Monika Černá
Krejčovské studio 21. století

www.monikacerna.com

krása

MĚJTE KRÁSNE A PĚSTĚNÉ RUCE

RUCE SI ZASLOUŽÍ TU
NEJLEPŠÍ PÉČI. DOPŘEJTE
JIM I V HORKÝCH DNECH
DOSTATEK HYDRATACE.

Dejte svému tělu to NEJLEPŠÍ

*Kolagen je jedním z nejhojnějších
PROTEINŮ v našem těle. Nachází se
v našem žaludku, KOSTECH,
KLOUBECH, šlachách, vlasech
a nehtech. Opravuje ČÁSTI našeho
TĚLA, včetně největšího orgánu: kůže.*

Vyzkoušejte hovězí kolagen

Bovinní kolagen je také známý jako hovězí chrupavka nebo hovězí kolagen. Je to protein přirozeně se vyskytující v chrupavce, kostech a kůžích krav. Tento typ kolagenu je velmi podobný tomu, který máme v našem těle, a poskytuje zdravou dávku kolagenu typu I a III, které jsou hlavními složkami kůže, vlasů, nehtů, svalů, šlach, vazů, kostí, dásní, zubů, očí a krevních cév.

Bovinní kolagen je bohatý na aminokyselinu glycin potřebnou pro tvorbu zdravých DNA a RNA řetězců. To jsou základní genetické stavební bloky pro řádně fungující buňky těla. Glycin je také jednou ze tří aminokyselin, které tvoří kreatin. Je známo, že kreatin podporuje zdravý růst svalů a podporuje tvorbu energie během cvičení.

V neposlední řadě poskytuje hovězí kolagen také aminokyselinu prolin. Prolin hraje klíčovou roli v schopnosti těla produkovat vlastní kolagen.

5 zdravotních přínosů hovězího kolagenu

1. Léčí osteoartritidu

Kolagen se ukazuje jako stále hodnotnější pomocník při léčbě onemocnění kostí a kloubů, jako je artritida. Hydrolyzát kolagenu ale skvěle pomáhá i pacientům s osteoartritidou (OA).

2. Zlepšuje zdraví střev

Kolagen obsahuje životně důležité aminokyseliny, u kterých bylo prokázáno, že jsou prospěšné pro celý trávicí systém. Díky kolagenu budete schopna lépe strávit potravu, předcházet pálení žáhy a GERD (gastroezofageální refluxní choroba).

3. Vytváří svaly a opravuje tkáň

Bovinní kolagen je přirozeně zdrojem bílkovin. Při konzumaci kolagenu před tréninkem a po tréninku můžete lépe a rychleji zotavit své tělo z fyzického stresu všeho druhu.

4. Zlepšuje kvalitu pleti

Když je užíván vnitřně, může kolagen skutečně zlepšit celkový zdravotní stav vaší pleti. Pomáhá tvořit elastin a další sloučeniny v kůži, které jsou zodpovědné za udržení mladistvého pleti, textury a vzhledu.

5. Pracuje jako lokální léčba

Krém na obličej obsahující hovězí kolagen pomáhá zlepšit akné. Je vaše dáseň bolavá po vytažení zubu? Zní to divně, ale lidé našli úlevu díky hovězímu kolagenu. Hovězí kolagen může také pomoci snížit příznaky hemoroidů.

Který kolagen je nejlepší?

Při nákupu kolagenu je důležité ujistit se, že si koupíte doplněk stravy, který je již hydrolyzovaný. To znamená, že kolagen byl již rozdělen do snadno stravitelných forem. Vyzkoušejte například hovězí kolagen ze 100% pastvy bez přísad s mnoha aminokyselinami. Více informací najdete na www.woldoshop.cz.

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ



Foto: Adobe Stock

Foto: Adobe Stock a Woldoshop.cz



Vzdorujte stárnutí jako HVĚZDY

Aurum Clinic je špičkové pracoviště ESTETICKÉ a plastické medicíny, které POSKYTUJE komplexní péči v oblasti péče o zdraví, přirozený a mladší vzhled svých KLIENTŮ pomocí NEJMODERNĚJŠÍCH metod estetické a plastické medicíny, samotnou kosmetikou, masážemi, moderní DIETOLOGIÍ i poradenstvím v oblasti ZDRAVÉHO životního stylu. Tato prestižní SOUKROMÁ klinika je zdravotnickým zařízením splňujícím nejvyšší STANDARDY péče.

Foto: archiv Aurum Clinic, Jakub Ludvík



O rozhovor jsme požádali ředitelku kliniky prim. MUDr. Ivanu Němečkovou, která je hlavní lékařkou pro komplexní estetickou péči – odstranění vrásek, formování postavy – pomocí aplikace výplňových materiálů a bionití, karboxyterapie, HIFU, mezoterapie, dietologické poradny apod.

Kde všude jste se vzdělávala?

Absolvovala jsem LF UK v Praze. Po získání první i druhé atestace jsem pracovala jako lékařka na ORL klinikách v Praze, později jako asistentka ORL katedry IDVL v Praze a posléze řadu let v Univerzitní nemocnici v Seville ve Španělsku. Od roku 2009 jsem se po absolvování masteru estetické medicíny a chirurgie, antiagingu stala ředitelkou vlastní kliniky Aurum Clinic a ředitelkou teoreticko-praktických kurzů v této problematice.

Ovlivnila nynější pandemie chod kliniky?

Měli jsme zavřeno tak jako jiné estetické kliniky. Navíc jsem po celou dobu pracovala v nemocnici ve španělské Seville a léčila pacienty s koronavirem stejně jako ostatní zdravotníci. Nyní již máme otevřeno a snažíme se uspokojit všechny klienty, kteří museli toto období čekat na svůj zákrok.

Paní ředitelko, jaká je aktuální nabídka zdravotnických služeb kliniky, kterou řídíte?

Provádíme úspěšně celou řadu estetických výkonů – buď samostatně, nebo kombinací několika metod – například odstranění vrásek, zvětšení a opravy rtů, korekci povislých koutků, zvýraznění dolní čelisti, opravu brady, nosu, vypnutí kůže krku a dekoltu, zpevnění, zvětšení a korekci tvaru prsou, napnutí povislé kůže paží a omlazení rukou, zvětšení a dotvarování hýždí, zvětšení objemu penisu, úpravu intimních partií, opravy jizev, deformit, odstranění celulitidy, formování a zpevnění těla, omlazení a biorevitalizaci pleti atd.



Co byste řekla k tomu, že si právě Petra Janů vybrala vaši kliniku a svěřila se do vašich rukou?

Samozřejmě jsem velice ráda, že si Petra vybrala právě nás a hlavně, že je tu u nás spokojená. Také nás těší, že mnoho klientů k nám přichází ovlivněných vizáží Petry. Naši péči využilo také mnoho herců a zpěvaček, jako jsou Marcela Holanová, Heidi Janků, Hanka Křížková, Jan Přeučil, Gábina Partyšová, Renata Drosler, Šárka Rezková a další. Ti k nám pak dál posílají rodinné příslušníky nebo své kamarády.

Jaké metody k tomu, aby byli všichni tak spokojení, používáte?

Ideál lidské krásy se čas od času mění a jistou změnou prochází i nyní. Dříve se kladl důraz hlavně na výraznost a objem – klienti chtěli zvětšovat rty, poprsí atd. Dnes je požadavek především na to, aby vizáž byla přirozená. Klientky a klienti nejvíce touží po tom, aby vypadali méně unavení, neměli vrásky a tím působili mladistvěji. Snažíme se vyjít vstříc kombinací různých metod – např. užitím výplňových materiálů, bionití, mezoterapie (aplikace výživných látek do podkoží), HIFU (to je novinka spočívající ve využívání biomolekulárních vysokofrekvenčních vibrací k odstranění tuku, vypnutí povadlé kůže apod.), silkpeelu (hlubokého čištění pleti), dietou atd.

Žhavou novinkou jsou Silhouette nitě, které již po první aplikaci zpevní a povytáhnou pokleslý obličej, krk, ruce.

Nadváha a předčasné stárnutí pokožky trápí mnoho žen – poskytuje vaše klinika poradenství a pomoc v této oblasti?

Tento problém trápí jak ženy, tak i muže. Konzultaci, na kterou se mohou klienti objednat na www.aurumclinic.net, provádíme zdarma, kdy s klientem probereme vše potřebné a domluvíme postup a způsob, jak zaútočit na přebytná kila nebo na stárnoucí pokožku. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Jak ODLEHČIT cestovní kosmetické TAŠTIČKY a být eco-friendly?

Všechny to známe, blíží se DOVOLENÁ a my chceme být za každou cenu a za všech okolností stále OKOUZLUJÍCÍ. Sehnat veškeré MINIATURY kosmetických produktů, abychom netáhly další LOŽÁK s nezbytnou KOSMETICKOU výbavou, dá pořádně zabrat. Seznamte se s vychytávkami, které ušetří místo ve vašem KUFRU.

Pro čistou a hebkou pleť

Všechny máme jiný odličovací rituál – některá z nás používá mléka, jiná oleje, další zase pěny... Po nich následuje tonikum a k tomu všemu potřebujeme tubu tampónků. Cíl máme ale všechny společný – mít dokonale odličenou pleť, na kterou můžeme nanést svůj oblíbený krém! A tady se nám přímo nabízí vychytávka v podobě odličovací rukavičky Make UP Radier. Která z nás ji už vyzkoušela (testovala ji například i modelka a moderátorka Agáta Hanychová), je absolutně nadšená. Stačí namočit rukavičku do vlažné vody a můžete se začít odličovat. Uděláte jen pár tahů, a i voděodolná řasenka je během chvilčky pryč. Po odlišení stačí rukavičku přepat v ruce (můžete použít i trochu mýdla). Po více použití je ideální ji vyprat v pračce na 40°. Místo odličovacích tamponů, mlék, pěn, olejů a toniků nám stačí jediný produkt k cestě za vysněnou čistou pokožkou.

Pro přirozeně dlouhé řasy

A když už byla řeč o té řasence... Občas u vody to s ní není úplně ono. Přeci jen po koupání nemá žádná z nás ráda tmavé otisky řasenky pod očima, které nám bohužel u moře udělá i voděodolná řasenka. Pokud tedy toužíte po zvýrazněných dlouhých řasách bez hroživých otisků, máme pro vás jednoduché řešení – růstové sérum na řasy a obočí FacEvolution hairPlus! Při denní aplikaci séra budou vaše řasy již po 6 týdnech výrazně

delší. Pak už jen stačí před dovolenou zaskočit ke své kosmetičce, která vám řasy nabarví dle vašeho přání. Už žádná rozmazaná řasenka. Klidně vás můžou hodit do vody a vy budete stále za hvězdu. A večer? Stačí párkrát přejet řasy pro zvýraznění klasickou řasenkou a vašemu pohledu nikdo neodolá!

Za mě je tato dvojka produktů luxus, který musíte mít! Tento skvělý letní balíček zakoupíte za 2390 Kč na www.skinso.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Foto: Skinso

FACEVOLUTION
THE SECRET OF BEAUTY

SKINSO
EVOLUTION BEAUTY

Komfort na léto hairPLUS a Make Up Radierer

Užij si léto s růstovým sérem FacEvolution hairPLUS a odličovací rukavičkou Make UP Radierer! Tvé řasy budou stále ve formě... sexy dlouhé a husté! Nejen na cestování je skvělým doplňkem Make Up Radierer čistící rukavička. Stačí vlažná voda a tvoje pleť je za několik sekund dokonale odličená.

Po celé léto
tento balíček
za cenu
2.390,-
(místo 2770,-)



Zakoupíte na www.skinso.cz
nebo ve vybraných beauty salónech



Anti-ageing rituál

Revoluční maska-zábal na obličej s komplexem bioaktivních růstových faktorů z rostlinné BIO-Placenty, Biopeptide Complexem a liftingovými oligosacharidy Phytodermina Lifting® hloubkově hydratuje, zpevňuje a stimuluje obnovu buněk. Domácí anti-ageing rituál na každý týden, **4 ks/balení, 1231 Kč.**



Tajemství věčné mladosti

Jedinečné produkty do kosmetických salónů, které fungují. Přípravky obsahují vysokou koncentraci aktivních složek a unikátní látky s důrazem na anti-aging. Po použití jsou viditelné a měřitelné výsledky. Larens Pro vás nezkame.

NATURE & SCIENCE od přírody k vědě

Značky Larens a Larens Pro spol. WellU nabízejí salónní a domácí péči o tvář & tělo. Naproti tomu řada výživových doplňků Nutrivi představuje holistickou podporu zdraví. Moderní přípravky obsahující Liposomal Collagen Complex, Biopeptide Complex, aminokyseliny a další aktivní látky řadí produkty mezi kosmeceutika. Nahlédněte do tajů těchto produktů na www.tvaratelo.cz a využijte slevu 10 % s kódem PW10, jehož platnost je do 1. 11. 2020. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Více než kolagen

Koncentrované sérum pro péči o pleť s 20% obsahem Liposomal

Collagen Complexu s efektem liftingu okamžitě redukuje vrásky, hydratuje pokožku a znatelně zahušťuje strukturu pokožky. Obsahuje 99,98 % přírodních složek, **1500 Kč.**

Unikátní doplněk na trhu

Doplněk stravy Revicoll Omega Plus + Vitamin K2MK7 obsahuje vysokou koncentraci mastných kyselin omega 3, aminokyselin, peptidů a rybího kolagenu. Účinky vápníku a vitamínu D obsažených v přípravku doplňuje vitamin K2 MK-7, který je nezbytný pro normální fungování, **60 kapslí/1350 Kč.**



Imunita pro celou rodinu

Základem multifunkčnosti a komplexnosti Vitaminu C+ je 100% přírodní původ. Vitamin C+ představuje 5 přírodních rostlinných extraktů – šípek, rakytník, acerolu, bambus a mikronizovanou flavonovou frakci z pomerančové kůry, **90 kapslí/770 Kč.**

Pro celou rodinu

Dermo tekutý přípravek na čištění obličeje a těla s komplexem přírodních peptidů rybího kolagenu a ektoinem. Produkt je určen pro každodenní péči o pokožku se sklonem k akné, problematickou a citlivou pleť, **550 Kč.**



Foto: www.tvaratelo.cz

Top hydratace

Ultra hydratační krém pro všechny typy pleti. Koktejl aktivních složek, které přináší a udržují hydrolipidovou rovnováhu pokožky, obsahuje liposomální kyselinu hyaluronovou, koloidní stříbro, peptidy rybího kolagenu a přírodní konzervační látky, **660 Kč.**



Krása už nemusí bolet

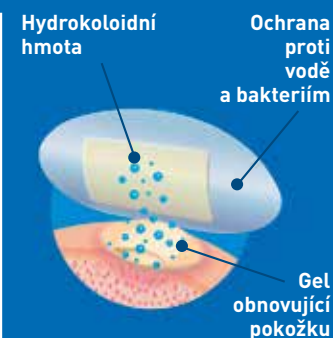


URGO Hojení puchýřů diskretní je zdravotnický prostředek.

URGO Hojení puchýřů – Diskretní, hydrokoloidní náplast

Díky diskretnímu provedení vhodné zejména pro ženy do společenské obuvi.

- ✓ Urychluje hojení a tiší bolest
- ✓ Umožňuje ráně dýchat
- ✓ Vhodné i jako prevence vzniku puchýřů



URGO CZ



URGO CZ

www.urgo.cz



Žádejte ve své lékárně



Specialista na drobná poranění

TAJEMSTVÍ elixíru mládí

Známe ho z REKLAM i obalů řady PŘÍPRAVKŮ a tušíme, jaká je jeho role v organismu. Často ale TÁPEME, jak vlastně FUNGUJE a jak si ho dopřát, aby co nejlépe podpořil naše ZDRAVÍ i krásu. Řeč je o kolagenu...

Jednička pro krásu i zdraví

Existují různé typy kolagenu, jejichž struktura se liší. Nejhojnější je v našem těle zastoupen kolagen typu 1, který se nachází v pokožce, kostech, šlachách či vazech. Často zmiňovaný je i kolagen typu 2, ten je totiž klíčový například pro zdraví chrupavek. Hledáte-li ale pomocníka pro pevnost a pružnost pokožky, vybírejte především mezi přípravky s obsahem jedničky.

Krém ano, ale...

Kolagen složený z různých aminokyselin produkují buňky nazvané fibroblasty, a to ve škáře, tedy druhé vrstvě kůže. Ty však s věkem ubývají a snižuje se i jejich schopnost vytvářet kolagen. Výsledkem je mimo jiné ztráta elasticity kůže

a vznik vrásek. S nimi jsme byli dlouho zvyklí bojovat hlavně za pomoci krémů. Jenže ty zůstávají na povrchu a proniknout až do škáry je pro ně velmi těžké. Proto je dobré nepodceňovat ani péči a výživu zevnitř například pomocí doplňků stravy s vysokým obsahem kolagenu.

Ve jménu vstřebatelnosti

V případě výživy pleti zevnitř hraje důležitou roli tzv. biologická dostupnost kolagenu, který se zjednodušeně řečeno vstřebává ze zažívacího traktu přes tenké střevo do krevního oběhu a dál do organismu. Pro tělo je z tohoto pohledu lépe využitelný kolagen rozštěpený na menší části, v praxi jde obvykle o kolagen hydrolyzovaný, tedy spíše o kolagenní peptidy. Ty pak našemu tělu slouží jako zdroj surovin pro tvorbu vlastních bílkovin včetně kolagenu.

Je libo rybu?

Hodně diskutovaným tématem je zdroj, přičemž jádrem sporu většinou bývá rybí vs. bovinní (hovězí) kolagen. V případě kolagenu typu 1, který je pro mladistvý vzhled pleti zásadní, jsou ovšem

cennými zdroji oba. Každý má jiné přednosti. U rybího kolagenu k nim patří velmi dobrá vstřebatelnost, kterou ale u bovinního či vepřového kolagenu podpoří právě hydrolyzace, a tak není jako faktor pro výběr tak klíčová.

Tipy redakce:

Liftea Collagenova HA – svačinka pro vás i vaši pleť

Tento nutrikosmetický přípravek obsahuje v denní dávce celých 10 gramů kolagenu. Jde o hydrolyzovaný kolagen Peptan tvořený peptidy 1. typu. Doplněk stravy je k dostání ve formě snadno rozpustného prášku, ze kterého si lehce připravíte lahodný nápoj s vanilkovou nebo čokoládovou příchutí.

Liftea Collagenova Hyaluronic+

Tento doplněk stravy s obsahem mořského, rybího kolagenu a kyseliny hyaluronové je určen pro péči o mladistvý vzhled pleti. Důležitou součástí přípravku je i výtažek z třešně acerola, která je přírodním zdrojem vitamínu C, jenž podporuje normální tvorbu kolagenu. Více informací najdete na www.colagenova.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Doplněk stravy.

Foto: Adobe Stock

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou **3** extraktů
může ulevit již
od prvních příznaků

- akutních
- opakujících se
- jako doplňková léčba, např. k antibiotikům



Canephron obalené tablety je lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.



Schwabe Czech s.r.o.
150 00 Praha 5, Pod Klikovkou 1917/4, tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz

www.canephron.cz

inzerce



sparesortlibverda Wellness

#sparesortlibverda #lazne #wellness #Liberec

Regenerace těla i ducha v Jizerských horách

LÁZNĚ LIBVERDA jsou malebné lázně ležící u Liberce. Nabízí celou řadu skvělých wellness pobytů. Ke zpestření svého pobytu můžete využít elektrokola, saunu, whirlpool, rehabilitační bazén, billard, ping-pong, kuželky, pétanque, masáže, fitness centrum ad. Pro lázeňskou péči nabízíme léčbu pohybového aparátu, kardiovaskulárních, onkologických a neurologických potíží.

DÁMSKÁ JÍZDA

2 / 4 noci

od 3.890 / osoba / pobyt

Ubytování, polopenze, čokoládová masáž, mléčná koupel, privátní whirlpool se saunou, káva a zákusek

WELLNESS & RELAX

2 / 3 / 5 nocí

od 3.340 Kč / osoba / pobyt

Ubytování, polopenze, 2-5 wellness procedur, voucher na kávu a zákusek

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

Min. 5 nocí

od 1.400 Kč / osoba / noc

Ubytování, polopenze / plná penze, vstupní lékařská konzultace, 1 procedura denně

ROMANTIKA PRO DVA

2 noci

od 3.560 Kč / osoba / pobyt

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, láhev sektu na pokoj, večeře při svíčkách a lahvi vína, privátní whirlpool se saunou, masáž

V Resortu je možné použít státní příspěvek 4.000 Kč na léčebné pobyty.

DÁREK

Darujte pobyt nebo si přejte voucher pro sebe.

Při předložení voucheru
KÁVA ZDARMA



Sérum Oncle s kmenovými buňkami

Ošetřuje, zpevňuje, chrání
pokožku při stríhání a jizvách.
Redukuje celulitidu a je
vhodné i pro dehydratovanou
a stárnoucí pokožku, **649 Kč,**
www.eshop.uncle.cz.



Každý den jiný účes

Díky kulmě Bellissima 11634 My Pro Beach Waves Multi GT21 100 vytvoříte 4 typy vln: od širokých po přirozené až k úzkým a definovaným. **1 599 Kč.**



Balzám Onclé s kmenovými buňkami

Tělový balzám ošetřuje,
zpevňuje, chrání a obnovuje
vnitřní strukturu pokožky při
striích a jizvách. Redukuje
celulitidu, **449 Kč,**
www.eshop.uncle.cz.



Doplňěk stravy Geladrink®

Je vhodný i při boreliových bolestech kloubů. Obsahuje látky přispívající ke zdraví kostí, chrupavek a kloubů. Doporučují ho i odborné lékařské společnosti ČSTL, SPT a OP České lékařské společnosti J.E.P. **www.orling.cz**.



Peeling s kmenovými buňkami

Zpevňující olejový peeling s hlubkově regenerujícími účinky šetrně odstraňuje nečistoty a odumřelé kožní buňky. Obsahuje jedinečnou biosložku Akosky® Apium, která aktivuje tvorbu nového kolagenu a chrání pokožku před její destrukcí, **349 Kč,**
www.eshop.oncle.cz



Bio Argan & Opuncie Bergamot

Bio opunciový olej omlazuje pleť a pôsobí proti prvním vráskám. Extra bio arganový olej ji vyživuje a pěstí. Bergamot s meduňkou prekvapí sexy optimistickou vôňu a unikátní schopností regulovať masťnotu, **www.saloos.cz**.



Antispotique depigmentační sérum

Rozjasňující sérum pro
lokální redukci pigmentových
skvrn a prevenci vzniku
nových. Obsahuje kombinaci
patentovaných látek, jejichž
bělicí účinky jsou prokázány
klinickými studiemi, **890 Kč,**
www.antispotique.cz.



GLA Serum 50 ml

Exkluzivní sérum pro péči
o zralou, náročnou
a suchou pleť s poškozenou
hydrolipidovou bariérou.
Regeneruje, zpevňuje,
posiluje a vyživuje pokožku
a stimuluje regeneraci na
úrovni buněk. 99,6% přírodní
složení, **1506 Kč**,
www.tvaratelo.cz.

**diskrétnost
100%**

Mojra.cz

Psychologická poradna online

Možnosti konzultace

- Email
- Telefon
- Skype
- WhatsApp
- Telegram

1x EMAILOVÁ KONZULTACE
 • psychologická konzultace formou emailu
 • odpověď do 24 hodin po zaplacení
 • cena za jednu odpověď

60 MINUT KONZULTACE
 • individuální psychologické poradenství
 • párové psychologické poradenství
 • dlouhodobé problémy

**3x 60 MINUT KONZULTACE
+ 1x EMAILOVÁ KONZULTACE**
 • komplexní psychologická péče
 • 3x60 minutová konzultace
 • 1x emailová konzultace zdarma
 • cena za balíček

Založeno 2016

Tým 15 psychologů

Anonymní registrace

Konzultace ještě dnes

✉ poradna@mojra.cz ☎ +420 731 226 690

inzerce

Jsem
MADAM
 Tradiční kokosová chuť v tmavé i bílé polevě



Nyní i s brusinkou...



...a pomerančem



Sleduj a bav se na Jsem jaká jsem



Duo odličovadla

Limitovaná letní nabídka obsahuje speciální balení čistícího mléka a čistící vody přesně pro váš typ pleti. Produkty odstraní nečistoty z pleti, které se nahromadí během dne. 2x 400 ml za speciální cenu, **1820 Kč, www.sothys.cz.**

Tónovací ochranný krém SPF 15

Hydratační krém na obličej dodá pleti jednotný tón, chrání před sluncem a navíc také odráží modré světlo, které způsobuje výskyt většího množství pigmentových skvrn a může vést k urychleným projevům stárnutí pleti, **1080 Kč, www.sothys.cz.**



Icône jungle by Mavue Paris

Mavue Paris, jenž je spojením tradičního francouzského řemesla s nadčasovým designem, představuje novou kolekci Icône jungle. Kolekce je inspirována nezkrotnou přírodou, nespoutaným duchem a individualismem, **1599 Kč, www.mavue-paris.com.**



Mezonitě v Aurum Clinic

Omladíte svou pleť pomocí vstřebatelných mezonití, které se zavádějí do kůže a podkoží pomocí jehel nebo dutých kanyl. Jedná se o nejlepší estetickou metodu ke zvednutí a zpevnění povislé tkáně pomocí biovstřebatelných nití, **www.aurumclinic.net.**



Vysokofrekvenční biomolekulární vibrace

High intensity focused ultrasound je léčebný postup, při kterém mechanická energie o určité frekvenci působí na buňky a proteiny bez poškození tkáně. Pomáhá dosáhnout ideální postavy rozpuštěním přebytků podkožních tukových zásob, **www.aurumclinic.net.**

SOS šampon s živým kolagenem

Regenerační a posilující šampon s živým kolagenem pro vlasy jemné, křehké, lámající se a poškozené UV zářením – posiluje strukturu vlasů, regeneruje poškozené konečky a předchází jejich třepení, **200 ml/399 Kč, www.nezestarni.cz.**



Rituál krásy a mládí v Lázních Mšené

Rituál zaměřený na odstranění známek stárnutí těla i pleti obličeje využívá veškeré umění aromaterapie i přírodní medicíny, navrácí tak pokožce těla i obličeje jemnost a pružnost. Dokonalý smyslový prožitek probouzí pocit krásy a harmonie, **1800 Kč, www.msene.cz.**

WOMAN *soutěž*

1x LUXUSNÍ OLEJOVÝ PEELING ONCLÉ

Zpevňující olejový peeling s hloubkově regenerujícími účinky a tenzidy, které šetrně odstraňují nečistoty a odumřelé kožní buňky. Obsahuje extrakt z rostlinných kmenových buněk Akosky® Apium, který aktivuje tvorbu nového kolagenu a chrání pokožku před její destrukcí.



Soutěžní otázky a další soutěže najdete na www.perfectwoman.cz.



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 STRÍÍ, 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.



STRIE

CELULITIDA

JIZVY

VRÁSKY

SNÍŽENÁ ELASTICITA

Sleva

-15%

SLEVOVÝ
KUPÓN:

perfectwoman

www.eshop.oncle.cz



NOVINKA ČESKÝ VÝROBEK

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





(Ne)PLODNOST v průběhu dějin

Plodnost byla STĚŽEJNÍM společenským TÉMATEM v průběhu celé HISTORIE lidstva. My naštěstí žijeme v době, kdy se medicína vyvíjí obrovským tempem a DÍTĚ dnes může počít jako ZÁZRAKEM i spousta ŽEN, které by se v minulosti musely naděje na miminko vzdát. Jak se ale s LÉČBOU neplodnosti VYPOŘÁDÁVALI naši předci, kteří takové možnosti neměli?

Jak je plodnost, která jde ruku v ruce se zachováním rodu, důležitá, si lidstvo uvědomuje od samého počátku svého vzniku. To, zda a jak konkrétně byla léčena neplodnost v pravěku, lze odhadovat spíše v historickém kontextu rozvoje lékařství, tehdy spíše léčitelství. Ženy se s postupným poznáváním fungování vlastního těla uchylovaly k podporování své plodnosti pomocí lidových prostředků – například vhodnou stravou a bylinkami. Používaly byly různé rituály, kouzla a zařikávání. O sofistikovaných způsobech léčby neplodnosti v té době ale přesné informace nemáme. Pomoc s plodností tak pravěcí lidé hledali hlavně u svých božstev, jimž dávali podobu sošek a portrétů Venuší či byčků, a u šamanů při magických obřadech.

Za neplodnost může vždy žena, věřili ve starověku

Ženy, které nemohly počít, to ve starověku rozhodně neměly lehké. V Egyptě byla neplodnost stejně jako v řadě dalších zemí legitimním důvodem k rozvodu. Léčila se jako spousta dalších onemocnění ve speciálních svatyních. Nemocní se zde ukládali ke spánku, aby je ve snech mohli navštěvovat bohové se svými radami. Starověcí lékaři obecně plodnost podporovali magií a užíváním bylin a minerálů, avšak zajímavě na tehdejší dobu problém s početím vyřešili Číňané – miminko neplodné ženě zkrátka dala konkubína, která se tak stala náhradní matkou.

Samostatnou kapitolou byla reprodukční medicína v antice. Ve starověkém Římě věřili, že žena bude plodnější, když bude pít krev gladiátora či pokud ji během únorových slavností luperkálií sešvihá kněz proužkem kůže z obětované kozy. To v Řecku měli lékaři díky Hippokratovým spisům o příčinách i léčbách neplodnosti jasno – jakákoliv odchylka od ideálu vedla u ženy k poruchám plodnosti, ať už šlo o tvar postavy či kvalitu menstruační krve. Neplodnost radili léčit pomocí bylinek, koupelí, změn ve stravování, ale také méně konvenčními přístupy, například konzumací vařeného štěněčího masa či zavedením olova máčeného v lidském

„Řada babských rad a bylinných receptů se zachovala do dneška a ženy i muži pomocí nich podporují svoji plodnost stále.“

mléce do ženina klína. V každém případě však antičtí lékaři spatřovali chybu na straně ženy.

Středověk? Jen pro silné žaludky

Středověké praktiky podporující plodnost vyžadovaly silný žaludek, a to doslova. Nejrůznější nápoje a lektvary, které měly s léčbou neplodnosti pomoci, totiž často obsahovaly skutečně bizarní ingredience. Výjimkou nebyl popel z částí těl rozličných zvířat, od dělohy zajíce přes varlata

starého kohouta až po oči a játra prvorozeného selete. Zajímavé ovšem je – soudě z těchto receptů – že oproti nekompromisnímu starověku nahlížel středověk na původce neplodnosti páru jinak. Navzdory tehdejší nerovnosti žen ve společnosti vyžadovala velká část léčebných procedur aktivní zapojení muže a některé z nich se dokonce něžného pohlaví netýkaly vůbec.

Řada babských rad a bylinných receptů, které vznikaly v průběhu celé historie, se zachovala do dneška a ženy i muži pomocí nich podporují svoji plodnost stále. S rozvojem vědy a medicíny během druhé poloviny minulého tisíciletí se však do popředí zájmu párů majících potíže s početím miminka dostaly metody asistované reprodukce. „První zmínky o léčbě neplodnosti prostřednictvím inseminace se objevují již v Talmudu. Lékařské počátky asistované reprodukce se datují do 18. století, tedy doby, kdy byl již znám princip mikroskopie i fakt, že k oplodnění dochází spojením vajíčka a spermie. Jednalo se tehdy o prosté vpravení mužského semene do ženina lůna pomocí injekční stříkačky,“ popisuje Kateřina Veselá z kliniky Repromeda. „V současnosti víme, že potíže s početím se objevují jak u mužů, tak i u žen přibližně ve stejném poměru. Přesněji řečeno – u jedné třetiny párů je neplodnost dána ženou, u jedné třetiny mužem a u zbývajících třetiny vlivem kombinovaných faktorů. Existuje proto řada vysoce efektivních postupů asistované reprodukce. Žijeme v úžasné době, můžeme pomoci s početím párům, které by se jinak musely naděje na miminko pravděpodobně úplně vzdát,“ uzavírá lékařka. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Malí pomocníci nejen do **KABELKY**

Ženy jsou od PŘÍRODY prakticky smýšlející bytosti a při odchodu z DOMOVA zpravidla nezapomínají na svou KABELKU nebo batůžek, v nichž ukrývají své malé NEZBYTNÉ POMOCNÍKY. Kromě kapesníčků, řasenky, lesku na rty a náplasti se VYPLATÍ přibalit si s sebou i vlhčené UBROUSKY. Víte proč?

Vlhčené ubrousky už dávno nejsou nutnou výbavou pouze maminek malých dětí. Pro jejich univerzálnost a praktičnost si je právem oblíbila nejedna žena. Nejenže vlhčené ubrousky představují rychlou pomoc při běžných nehodách, jako je například vylitá káva nebo ulepená klávesnice u počítače, ale díky svému specifickému složení se z nich stala nepostradatelná součást mnoha kabelek. Značka Linteo se inspirovala moderním životním stylem českých žen a dívek a vytvořila řadu vlhčených ubrousků, jež díky svému unikátnímu složení vyhoví všem požadavkům dnešních aktivních žen.

Svěží za všech okolností

Horké letní dny nejsou jen vidinou dovolených, ale také si s nimi spojujeme pocit ulepenosti, potu a nečistoty. Vlhčené ubrousky pro denní potřebu značky Linteo jsou skvělou volbou, jak si zachovat pocit svěžesti a čistoty nejen na cestách, ale i během běžného pracovního dne.

Aktivní ženy, pro které relax znamená sport a pohyb, jistě ocení kombinaci pantenolu a iontů stříbra, již obsahují vlhčené ubrousky Linteo deo sport, které na-

vozují pocit svěžesti a sucha i při těch nejnáročnějších aktivitách.

Intimní hygiena doma i na cestách

Právě v létě je důležité dbát o své intimní partie, které mohou v důsledku vysokých teplot, dlouhým sezením v neklimatizovaných místnostech anebo několikahodinovou jízdou v autě trpět. Vlhčené ubrousky Linteo pro intimní hygienu jsou skvělým pomocníkem mimo domov, kdy spolehlivě nahradí toaletní papír, a navíc zaručí dokonalý pocit čistoty i po dlouhé cestě. Výtažky z aloe vera a heřmánku, které vlhčené ubrousky obsahují, mají zklidňující a hojivé účinky.

Pro čistou a zdravou pleť

I když v létě vyměníme hutný make-up za nějakou odlehčenou a pleť nezatěžující alternativu, je důležité nezapomínat ani na důkladné a pravidelné odličování. Ať už doma v koupelně, na dovolené nebo na cestách jistě oceníte praktičnost vlhčených odličovacích ubrousků Linteo. Jemné čistící mléko si hravě poradí i s vodoodolnou řásenkou a navíc pleť zbaví všech nečistot a mastnoty. Díky svému jedinečnému obsahu aloe vera a extraktu z heřmánku podpoří regeneraci pokožky, dodají pleti potřebnou vláhu i živiny a zanechají pokožku jemnou a vládnou. Vlhčené odličovací ubrousky se zkrátka vyplatí mít vždy po ruce. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽKÁ

Foto: Linteo



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



Spěte ZDRAVĚ! SPĚTE déle!

Kolik hodin DENNĚ spíte? Pět šest a máte dobrý pocit z toho, jak jste PRODUKTIVNÍ? Jenže kdybyste se PROSPALA ještě o HODINKU déle, šla by vám práce lépe od ruky a byla byste na své okolí mnohem PŘÍJEMNĚJŠÍ.



Nedávno jsem slyšela projev jedné ženy, vrcholné manažerky mezinárodní společnosti, v němž vyprávěla, že byla na večeři s mužem, který se chvástal tím, že předchozí noc spal pouze čtyři hodiny. Večeři s ním protrpěla a myslela si, že možná, kdyby tu noc spal hodin pět, jeho společnost by jí byla výrazně sympatičtější. Svým kolegyním vysvětlovala, že i ony mohou velmi jednoduchým způsobem přispět k tomu, aby byl svět lepším místem k životu: stačí spát o chvilku déle. Proč? Protože nevyspalý leader velmi často dělá chybná rozhodnutí. A pozor: neplatí to jen pro politiky či byznysmeny, nedostatečný spánek ohrožuje všechny profese!

Co se s námi děje ve spánku?

Při spánku dochází k utlumení vegetativních funkcí organismu.

Většina svalů v těle odpočívá, snižuje se frekvence srdečních sáhů, klesá krevní tlak. Kvalita spánku však není po celou noc stejná – zhruba 70% jeho doby tvoří NREM spánek, u kterého rozlišujeme čtyři stadia.

V prvním stadiu z bdělosti postupně přecházíme k usnutí, zklidňuje se dýchání i srdeční tep. Ač to zní paradoxně, právě tahle fáze je skvělá pro učení. Je prokázáno, že pokud si v tuto dobu opakujete body pro zítřejší prezentaci či otázky na přijímací pohovor, pravděpodobně budete úspěšná.

Druhé stadium označujeme jako lehký spánek. V této fázi dochází ke zpomalování mozkové činnosti, ale stačí jen malý podnět k tomu, abyste rázem byla zase vzhůru.

O třetím stadiu mluvíme jako o hlubokém spánku. S ním přicházejí sny – smůla je, že po probuzení si je bohužel nepamätujeme.

Ve čtvrtém stadiu spíme opravdu hluboce – v této fázi se nejvíce regeneruje nervový systém a celý organismus. Kdyby vás v tomto stadiu někdo vzbudil, budete vylekaná, zmatená, nebudete vědět, kde jste, a chvíli vám potrvá, než se zorientujete v tom, co se vlastně děje.

Velmi zajímavou částí spánku je REM spánek. Je to fáze, kdy naše tělo už odpočívá, ale náš mozek je stále velmi aktivní. Díky tomu se nám zdají prazvláštní sny, které postrádají jakoukoli logiku, ale o to živější bývají.

Nedostatek spánku škodí zdraví

Dnešní společnost si potrpí na rádobu heroické pracovní výkony,

a tak se kolegové mezi sebou často chvástají, kolik jim zase zbylo dnů dovolené a jak málo v noci spí. Srovnávají se s Napoleonem, který tvrdil, že spánek je jen pro slabochy a zbytečná ztráta času, a sám mu věnoval maximálně čtyři hodiny denně. Jenže přitom zapomínají na zdravotní rizika, která jim kvůli spánkové deprivaci hrozí...

Lékaři v poslední době stále hlasitěji upozorňují na to, že poruchy spánku souvisejí se zvýšeným rizikem infarktu a také s vyšším rizikem mrtvice. Dokonce se objevil názor, že nedostatečný spánek by měl být považován za rizikový faktor, stejně jako nevhodný jídelníček či kouření. Je také prokázáno, že špatný spánek se podílí na vzniku cuk-

rovky a v současnosti se také ozývají hlasy, že ty, kdo nespí dostatečně dlouho, mnohem častěji postihne Alzheimerova choroba a demence.

Souvisí málo spánku s neplodností?

V nedávné době se objevily i studie, které tvrdí, že nedostatek spánku má vliv na náš sexuální život a reprodukční schopnosti. Je to vcelku logické, budete-li nevyspalá, unavená, podrážděná, těžko budete mít chuť na hrátky s partnerem. Ovšem to není jediný způsob, jakým spánek ovlivňuje náš partnerský život – u mužů zlepšuje erekci, u žen vaginální vlhkost a pro oba je příslibem, že jim milování přinese hlubší prožitek.

A pozor, pokud váš partner vyhlásil spánku válku a dlouho do noci pracuje, může to být i důvod, proč se vám nedaří počít. Muži, kteří málo spí, se potýkají s poruchou erekce a se sníženou produkcí testosteronu.

Kdo málo spí, tloustne

I když se snažíte hubnout, pořád vám to nejde a číselný displej vaší váhy se na vás tváří nepřívětivě? Zamyslete se nad tím, kolik hodin spíte a jestli to vašemu tělu vyhovuje. Pokud dojdete k závěru, že by si vaše tělo zasloužilo více odpočinku, možná jste právě objevila i důvod svého nabírání centimetrů v pase. Lidé s nedostatkem spánku totiž produkují více hormonu hla-

Foto: archiv redakce

„Podle odborníků by dospělý člověk měl spát sedm až devět hodin denně.“

du, ghrelinu, který zvyšuje chuť k jídlu, a zároveň mají nižší hladinu hormonu nasycení, leptinu. Výsledkem je, že mají častěji pocit hladu, který se samozřejmě snaží zahnat.

Spánek prospívá mozku

Tohle určitě znáte. Pokud jste nemohla spát aspoň přijatelnou dobu, jste podrážděná, napjatá a rozhodí vás každá maličkost. Manžel to schytá za to, že strojek na holení nechal na umyvadle a neuklidil ho na poličku, děti dostanou vynadáno za to, že pomalu snídají, vybraly si do školy oblečení, které se vám nelíbí, nedaly si svačinu do krabičky... prostě za prkotiny. V práci je to to samé – vaši kolegové, pokud to bude jen trochu možné, vám raději půjdou z cesty. Opět existuje studie, která prokazuje, že nevyspalí lidé v zaměstnání vyvolávají konflikty, urážejí své kolegy, tempo jejich práce je pomalé, a navíc většinu času věnují aktivitám, které s jejich náplní práce nemají nic společného. K tomu připočtete, že málo spánku vede k poruchám soustředění a zvyšuje riziko špatných rozhodnutí. Důsledek? Takového zaměstnance se šéf brzy a rád zbaví...

Až zase budete chtít pracovat dlouho do noci s tím, že spánek nepotřebujete, vzpomeňte si na další studii, která zjistila, že když jste vzhůru devatenáct hodin denně, vaše poznávací schopnosti jsou sníženy stejně, jako kdybyste měla v krvi 0,5 promile alkoholu. Pokud budete ponocovat ještě déle, můžete se dostat až na 1 promile. V takovém stavu žádnou seriózní práci neodvedete... A už vůbec byste v takovém stavu neměla usednout za volant a vydat se na cestu. Lidé, kteří málo spali, se plně nesoustředí, řídí neopatrně a čas, který potřebují na to, aby zareagovali na nenadálou situaci, je mnohem delší. Vaše rozhodnutí by tak mohlo mít opravdu tragické následky.

Pokud byste se tedy ocitla ve společnosti muže, který by se chvástal tím, jak je produktivní, protože mini-

malizoval dobu spánku, prozradte mu, že spánek není obdobím nečinnosti, ale dobou intenzivní neurologické aktivity a že během něj dochází k obnově, mozkové očistě a konsolidaci paměti.

Tipy pro lepší spánek

1. Ved'te si spánkový deník

Podle odborníků by dospělý člověk měl spát sedm až devět hodin denně. Univerzální návody však někdy neplatí, proto, pokud se vám nedaří vyspat do růžova, ved'te si spánkový deník. Zapisujte si čas těsně před usnutím a stejně tak čas, kdy se probudíte, a večer přidejte poznámku o tom, jak jste se během dne cítila. Tak budete mít přehled a snadněji zjistíte, kolik spánku vyhovuje právě vám.

2. Bud'te aktivní

Kvalitní spánek si musíte zasloužit. Přijde vám, že jste večer nadmíru unavená? Pokud ale většinu času trávíte v kanceláři, jedná se o vyčerpání duševní, které souvisí se stresem. K tomu, aby se vám dobře spalo, potřebujete fyzickou zátěž. Proto přidejte do svého denního programu více pohybu: dopřejte si delší procházku, zkuste běh, zajděte do bazénu... Fyzická aktivita výrazně zlepší kvalitu vašeho spánku, a navíc přináší ještě jedno plus: sníží vaši duševní únavu.

3. Uklid'te si v ložnici

Ne, nikdo vás nepodezírá, že byste v ložnici neudržovala pořádek. Přesto tam můžete mít věci, které do ní nepatří. Ložnice má být oázou odpočinku, neměla by nahrazovat obývací pokoj nebo pracovnu. Takže televizi, notebooku či mobilu vyhrad'te jinou část svého obydli. V ložnici větrejte, udržujte v ní stálou teplotu (ideálních je 18 °C) a do oken si nechte nainstalovat žaluzie nebo rolety, které dovnitř nepustí rušivé světlo z ulice. ■

TEXT: JANA MICKOVÁ

INOVOVANÝ
HYDRATAČNÍ
PROGRAM

SOTHYS
PARIS

Hydra³Ha.
Kyselina HYALURONOVÁ

SOTHYS přichází
s 3násobnou
kyselinou
hyaluronovou



Snížení
ztráty vody:

36 %

Až o

+71%

hydratace
po jednom
ošetření

Podpora mladistvého
vzhledu pleti díky
hydrataci:

100%

spokojenost



Pro zdravé TĚLO

Cítíte se UNAVENÁ, bolí vás klouby, trpíte dermatologickým ONEMOCNĚNÍM, vaše pleť, vlasy a nehty nejsou ZÁŘIVÉ, a i když se SNAŽÍTE, nemůžete ZHUBNOUT? Pak vám pravděpodobně CHYBÍ jód.

V České republice je jód vzácným prvkem. Nenacházíme se v blízkosti moře a naše půda obsahuje tohoto důležitého minerálu stále méně. Dlouhodobý nedostatek jódu může mít fatální následky. Přesto je tento deficit málokdy zaregistrován včas. Jednou z příčin je to, že signály nedostatku jódu v organismu se velmi často zaměňují za důsledky stresu, pracovního vytížení a starostí souvisejících s běžným hektickým životem.

Bez jódu nemůže lidské tělo fungovat

Žádný hormon štítné žlázy se nevytvoří bez jódu. Naopak dostatek přírodního jódu zlepšuje metabolismus, urychluje spalování tuků, snižuje příznaky celulitidy, obnovuje vlastní obranné mechanismy těla, pomáhá při dermatologických onemocněních, jako jsou ekzém, psoriáza a akné. Již druhý týden při pravidelném užívání přírodního jódu se objevuje více energie, dobrá nálada, obnovuje se správný metabolismus a snižuje se potřeba spánku.

Je také známo, že jód má antibakteriální, antimykotické a antivirové účinky. Málokdo však ví, že se nachází také v našich slinách, žaludku a oku a podílí se na důležité ochraně před nemocemi.



Nemáme-li dostatek jódu, poznáme to na snížené imunitě.

Chraňte své tělo před nemocemi

Na stejné buněčné receptory jako jód se vážou i těžké kovy, které mají toxické účinky. Pokud máme v těle jódu málo, buňka místo něj absorbuje těžký kov, a tím přispívá k srdečním onemocněním, vysoké hladině homocysteinu, přibývání na váze, nadýmání, zadržování tekutin, kožním problémům, bolestem kloubů, nízkému krevnímu tlaku, vysokému cholesterolu, nízkému libidu, vypadávání vlasů a dalším.

Pravidelným dodáváním jódu tak přispíváme k detoxikaci organismu a prevenci řady onemocnění včetně rakoviny – zejména rakoviny prsu a tvorby novotvarů na vaječnících. Jód totiž zajišťuje hormonální rovnováhu estradiolu, estriolu a estronu, což je důležité zejména pro ženy ve věku nad 40 let.

Jak získat přírodní jód, když nemáme moře a nejíme denně plody moře?

V České republice se nachází unikátní podzemní jezero plné jódu a minerálů, z něhož se získává Iodica, jódový koncentrát. Tento dar přírody obsahuje kromě přírodního jódu také vápník, železo, hořčík, draslík a sodík. Nezatěžuje játra, zabraňuje předávkování – přebytek se vyloučí močí, nemá žádné nežádoucí účinky a jeho tekutá forma zajišťuje maximální vstřebávání. Iodica jódový koncentrát je 100% natural, vegan a bez obsahu těžkých kovů.

Více informací najdete na Alpik.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Making our world more productive



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

Moje babička často říkávala, že ZDRAVÍ A KRÁSA JSOU NEDOCENĚNÝ DAR, ZE KTERÉHO DEN ZE DNE PLATÍME ČÍM DÁL VĚTŠÍ DAŇ.

A měla pravdu. Stárnutí se neubrání nikdo, přesto záleží pouze na nás, jak ta daň bude vysoká. Proto bychom si tento dar měli hýčkat jako nejvzácnější květinu a nenechat svoji krásu ani tělo předčasně uvadnout.

DÁ SE S ŽIVÝM KOLAGENEM NOVÉ GENERACE DŮSTOJNĚ „MLÁDNOUT“ DO KRÁSY A KONDICE?



Připravila Eva Sojková (*1954), zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNÍ.CZ, která se v rámci zkušebních programů dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.

Tak jako květina potřebuje ke svému životu vodu, tak naše tělo potřebuje ke svému životu kolagen. Je to nejdůležitější bílkovina života, která drží naše tělo pohromadě. Bez kolagenu by na světě nikdy nevznikl život a naše tělo ho potřebuje stejně jako vzduch.

BOHUŽEL KOLAGEN NÁM NEBYL DÁN NAVZDÝ

S přibývajícím věkem a stresem bychom neměli nechat stav a kvalitu našeho kolagenu náhodě. Ovlivňuje nejen rychlost stárnutí organismu, ale i délku a kvalitu života. Rozhoduje o stavu kostí, kloubů, pojivových tkání, kvalitě zraku, pokožky, vlasů i nehtů. Hraje důležitou úlohu v kvalitě cév a určování cévního věku, který je v dnešní době měřitelný. Vypovídá o skutečném biologickém věku celého organismu, ale ten se často nemusí shodovat s naším skutečným věkem.

O důvod víc, proč bychom neměli vnímat kolagen pouze jako přípravek, který nás chrání před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech.

• *Kdo z nás by si nepřál zachovat krásu, zdraví a vitalitu, zůstat soběstačný a věnovat*

se svým koníčkům a sportovním aktivitám i v pokročilém věku?

- *Kdo z nás by si přál předčasně ukončit sportovní kariéru, když je na vrcholu své kondice?*
- *Dá se i při deficitu kolagenu důstojně stárnout do krásy a kondice?*

Dlouhá léta se v rámci zkušebních programů zabývám účinky různých druhů kolagenů a spolupracuji s předními odborníky. O tom, že kolagen je pro tělo nepostradatelný, nikdo z nich nepochybuje, ale...

I oni se shodují na tom, že nových kolagenů a reklam na údajně „nejlepší“ kolagen přibýlo jako hub po dešti a orientace v nich začíná být nepřehledná. Největší zmatek nastal, když se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – hydrát kolagenu – živý kolagen nové generace.

NENÍ KOLAGEN JAKO KOLAGEN A HYDRÁT KOLAGENU NENÍ HYDROLYZOVANÝ KOLAGEN

Hydrát přírodního kolagenu s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem vznikl po 14letém výzkumu a doslova přepsal historic-

ké dějiny tradiční výroby hydrolyzovaných kolagenů, když nastartoval výrobu hydrátů kolagenu třetího řádu technologií Triple Helix Formula – extrakcí čistého, přírodního kolagenu do vodného roztoku hydrátu.



TRIPLE HELIX FORMULA

Skládá se ze tří vzájemně propletených řetězců, obsahuje celé molekuly ve formě trojitěho helixu – superspirály, která si po uložení do skleněné lahvičky zachovává biologickou aktivitu a živou strukturu trojitě šroubovice typickou pro bílkoviny živých organismů. Účinky ani technologii výroby hydrátů kolagenu nelze z nedostatku informací zaměňovat se žádným z běžně známých hydrolyzovaných kolagenů (hovězích, vepřových, drůbežích, koňských, rybích a mořských) s rozlámanými částicemi kolagenních bílkovin. Rovněž tak se želatinou nebo nedenaturovanými kolageny.

Tento nativní, 100 % přírodní kolagen je transepidermální, hypoalergenní, téměř identický s lidským kolagenem. Prokazatelně ovlivňuje buněčnou obnovu a regeneraci kolagenu v tkáních. Tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny. Tím posiluje aktivitu fibroblastů k znovuoobnově produkce vlastního kolagenu a spuštění omlazujících a regeneračních procesů. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí.

„*Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace. O to víc jsem smutný, když slyším, jak ztráta tělesného kolagenu stále častěji předčasně ukončuje kariéru mnoha známých sportovců i skvělých tanečníků, kteří by díky své dobré kondici a lásce k pohybu ještě rádi trénovali, tancovali, sportovali...*“

říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšták CSc., kterému kolagen v kapslích pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu pojivové tkáně Achillovy šlachy a výsledky doložil snímky a závěry lékařské zprávy.

Nejen s přibývajícím věkem a stresem, ale i při zvýšené fyzické námaze začíná v těle slábnout schopnost syntézy kolagenu. Dochází k oslabení kvality hustoty kolagenu a elastinu a jeho schopnosti samoregene-

race v pokožce, kloubech, svalech i pojivových tkáních pohybového aparátu. To způsobuje nejen první vrásky a problémy s klouby, ale poměrně často dochází i k přetržení namáhaných a kolagenem oslabených vazů ve chvíli, kdy to nejmenší čekáme.

Hydrát kolagenu má vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních i v pokročilém věku.

Napomáhá k udržení dobré kolagenové kondice, je i účinným řešením doplnění kolagenu do těla pro mladé aktivní lidi, sportovce a tanečníky, kteří zatěžují především vazy, šlachy a svaly, protože právě spojení mezi svaly a kostmi tvoří z 90 % kolagenová vlákna.

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE JE INVESTICE DO BUDOUCNOSTI, KTERÁ SE URČITĚ VYPLATÍ

Speciální technologií Triple Helix Formula se podařilo vědcům posunout hydrát nativního přírodního kolagenu mezi špičku v segmentu anti-age kosmetických přípravků a doplňků stravy. Skrývá se v něm tajemství mladistvé pleti, pružného a pevného těla, ohebných kloubů, odolných vazů i krásných a pevných vlasů a nehtů.

Nejvyšší kvalitu dokládají 3 mezinárodní certifikáty kvality ISO (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nej přísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality.

NENECHTE SVOJI KRÁSU PŘEDČASNĚ UVADNOUT A VYZKOUŠEJTE MINUTOVOU ANTI-AGE PÉČI S ŽIVÝM KOLAGENEM, KTERÁ NEBYLA NIKDY TAK JEDNODUCHÁ A ÚČINNÁ.

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na pleť před použitím vlastní kosmetiky, takže se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. Velmi účinně se dá zažehlovat žehličkou na vrásky. V nabídce 50, 100 a 200 ml.



Z čistého hydrátu kolagenu se zpracovává procesem lyofilizace sypký prášek, který tvoří mimořádně účinnou látku kolagenových doplňků stravy řady INVITA s vysokou vstřebatelností mikropeptidů.



doplňěk stravy

a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny.

Při péči o dobrou kolagenovou kondici nezapomeňte na pohyb a nepodceňte dostatečný přísun vitamínu C, který podporuje syntézu kolagenu. Pokud ho nemáte dostatek ve stravě, vyzkoušejte čistý, biologicky aktivní, levotočivý vitamin C PLUS, který byl speciálně navržen k synergickému používání s kolagenem a k posílení imunity.



doplňěk stravy

Biologicky aktivní látky obsažené v INVITĚ jsou přítomné v kloubních chrupavkách a jsou i součástí kloubní synoviální tekutiny.

Originální produkty s živým kolagenem a žehličku na vrásky si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz



NEZESTÁRNÍ.CZ
Živý kolagen nové generace

DAILYMIX – jídlo pro každý DEN!

Chcete jíst KVALITNĚ i ve chvílích, kdy nestíháte? Chcete dodat svému TĚLU vše, co POTŘEBUJE, a zároveň si pochutnat a jídlo mít PŘIPRAVENÉ během okamžiku? Od toho je tady DailyMix. Koktejl plný PROTEINŮ, vitaminů, MINERÁLNÍCH látek a vlákniny, který vám dodá potřebnou ENERGII v průběhu celého dne.

Plnohodnotné, nutričně vyvážené jídlo s vysokým obsahem proteinů a nízkým glykemickým indexem, to je DailyMix. Ať už ho budete snídat, svačit, večeřet nebo na něm „pojedete“ celý den, vašemu tělu nebude nic chybět. Je vhodný opravdu pro každého a dát si ho můžete kdykoliv a kdekoliv.

Co je to DailyMix?

DailyMix koktejl, který je prodáván ve formě prášku, je sám o sobě chuťově neutrální. Stačí jej ale smíchat s vodou a s některou ze sedmi příchutí, podle toho, na co zrovna máte chuť, a plnohodnotné jídlo je hotové. DailyMix neobsahuje škodlivé chemické látky ani přidané glutamáty a vzhledem ke svému složení snadno a rychle doplní tělu všechny živiny. Navíc obsahuje čekankovou vlákninu, která se postará o správnou funkci trávení. DailyMix je perfektní pro vegetariány, sportovce, studenty i starší osoby, kteří potřebují dbát na dostatečný přísun bílkovin a makroživin.

Proč zvolit DailyMix?

- Má nízký glykemický index.
- Obsahuje nejvyšší obsah bílkovin a syrovátkový protein.
- Správné fungování organismu zajistí obsažené vitaminy a minerální látky.
- Čekanková vláknina, která je v DailyMixu obsažena, podporuje trávení.
- Je vhodný pro všechny aktivní lidi, dokonce i pro studenty, vegetariány a seniory.
- Má dlouhou trvanlivost a nemusí být skladován v chladu.
- DailyMix připravíte do 30 sekund.

Rychlé a nutričně vyvážené jídlo

DailyMix je prášek, který jednoduše smícháte s vodou a lžičkou zvolené příchutě. Vybírat můžete z ovocných variant typu sladce jemná jahoda, osvěžující výrazná lesní směs, exotický banán nebo kokos. Nechybí ani lehce kořeněná vanilka, káva či nepostradatelná čoko-

láda. DailyMix můžete jíst po celý den, nebo jím nahradit jen některá jídla – třeba ve chvílích, kdy nemáte čas.

DailyMix všude s sebou

- Do práce – když nemáte čas na kvalitní jídlo.
- Na cesty a výlety – jeho příprava je rychlá a jednoduchá.
- Na doma – když se vám nechce vařit.
- Na chalupu – snadno se skladuje a má dlouhou dobu trvanlivosti.
- Pro studenty do školy – rychlá svačina, kterou stihnete i s nabitým rozvrhem.
- Ke sportu a do posilovny – dodá vašemu tělu dostatek energie.
- Pro dědu a babičku – kteří potřebují dostatečný příjem vitaminů i minerálů.

V rámci zakoupení produktu DailyMix je k dispozici i tým živových poradkyň, které jsou připraveny poradit a pomoci s případnými dotazy. Podívejte se na www.dailymix.cz, kde najdete všechny potřebné informace. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Foto: DailyMix

TĚSTOVINY, po kterých nepřiberete

Jsme národem, který miluje ITALSKOU a asijskou kuchyni. K těm neodmyslitelně patří nudle a těstoviny, UPRAVENÉ na tisíc způsobů. Jenže každý, kdo si hlídá váhu nebo drží dietu, ví, že ty KLASICKÉ (ať už pšeničné, špaldové, pohankové, vaječné nebo bezvaječné) obsahují spoustu kalorií, SACHARIDŮ a ve většině případů i lepek.

Milujete těstoviny a raději je omezíte, abyste měla postavu snů? A co když vám řekneme, že to vůbec není nutné? Místo nich totiž můžete sáhnout po těstovinách konjakových nebo proteinových. Oba dva druhy jsou pro snižování váhy nebo udržování štíhlé linie ideální. Chutnají skvěle a připravovat je můžete úplně stejně jako ty, na které jste byla doposud zvyklá.

Zázrak jménem konjakové přílohy

Pokud byste vyrazila do Asie, na konjakové přílohy narazíte na každém kroku. Jedí se zde po staletí a místní si bez nich svůj život neumí představit. Rostlina konjak, z jejíž hlízy se tyto těstoviny vyrábějí, roste totiž právě zde. Proč jsou konjakové přílohy tak skvělé a proč je doporučujeme i jako potravinu vhodnou k hubnutí nebo udržení se ve formě? Nemají totiž téměř žádné kalorie – oproti běžným těstovinám jich obsahují o celých 94 % méně! Navíc jsou zcela bez cukru, soli, přidaných barviv a opravdu vás zasytí. Jsou bohatým zdrojem vlákniny a ovlivňují vstřebávání tuků a cukrů. Jsou také vynikající volbou i pro vegany a vegetariány. Při jejich konzumaci se nemusíte cítit provinile. Jedná se totiž prakticky pouze o vlákninu,

Foto: KetoMix.cz



která organismem projde a zároveň vám vyčistí střeva. Pozor ale, i u konjakových těstovin najdete rozdíly. Hledejte ty, které mají označení bio – jen u těch budete mít jistotu, že konjak na jejich výrobu byl pěstován v lokalitách mimo civilizaci a není tak toxikován nebezpečnými látkami. Právě takové najdete třeba na www.slimpasta.cz, kde je můžete rovnou nakoupit.

Proteinové těstoviny – ideální jídlo pro hubnutí

Hlídáte-li si váhu nebo jste zrovna na proteinové dietě, sáhněte po proteinových těstovinách. Díky svému vysokému obsahu bílkovin a nízkému obsahu sacharidů dokonale podpoří vaše hubnutí. Vypadají, připravují se a chutnají úplně stejně jako klasické těstoviny. Jen po jejich konzumaci budete mít jistotu, že jste tělu dodala vše, co potřebuje, a to bez zbytečných kalorií, lepku, přidaných glutamátů, chemických látek a sacharidů. Kvalitní proteinové těstoviny koupíte na www.ketomix.cz, kde na vás čeká spousta skvělých receptů, které z nich můžete vykouzlit. Na stejné adrese najdete i mnoho dalších nízkosacharidových jídel i kompletní dietní programy ketonové diety. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

ZATOČTE

s letními kily

Pokud jste si během DOVOLENÉ více dopřávala na maximum, nebo máte POCIT, že u oblíbeného oblečení musíte povolovat knoflík, NESMUTNĚTE a zaměřte se na úpravu jídelníčku. Dostatečný příjem tekutin a PRAVIDELNÉ stravování je v redukci váhy klíčem k ÚSPĚCHU. Nevěříte? Vyzkoušejte KetoMix.

S nízkosacharidovou dietou KetoMix snížení nechtěných kil docílíte jednoduše, rychle a bez fyzické námahy. S jídly KetoMix totiž ve svém jídelníčku zásadně omezíte příjem sacharidů a ve vašem těle nastane naprosto přirozená biochemická reakce. Chybějící sacharidy, které do té doby tělo používalo jako primární zdroj energie pro své fungování, začne nahrazovat ketony. Látkami, které si samo vytvoří z uloženého tuku. To znamená, že omezíte sacharidy, a jestliže máte zásoby tuku, tělo ketony využije jako náhradní zdroj energie. Vaše kila tak začnou ubývat. Rychle a bez sebemenší námahy.

Proč zvolit KetoMix?

1. Budete hubnout rychle – KetoMix dieta je jedním z nejjednodušších a nejúčinnějších způsobů, jak zhubnout. Zbavuje tělo přebytečné vody, snižuje v těle hladinu inzulínu a velmi rychle odbourává nechtěné tuky, a to včetně viscerálních, které se hromadí v dutině břišní a způsobují závažné metabolické problémy. Při dodržování KetoMix diety se vaše tělo dostane do ketózy – chybějící cukry nahradí ketony, které si samo vyrobí z tukových zásob. Hubnout tedy budete při jakékoli činnosti, a to pouze tuk, a to již od třetího dne od zahájení nového stravování.

2. Přestanete mít přehnanou chuť k jídlu – vedlejším účinkem klasických redukčních diet je větší hlad, což bývá jedním z hlavních důvodů, proč lidé dietu vzdávají. To s KetoMixem nehrozí. Jíte

5x denně velmi kvalitní a chutná proteinová jídla. Když ve stravě snížíte příjem sacharidů a jíte více bílkovin a tuků, začnete přijímat méně kalorií a paradoxně se vaše chuť k jídlu sníží. Vy tak budete hubnout v pohodě a bez kručícího žaludku.

3. Široký výběr jídel KetoMix jídel – na www.ketomix.cz najdete velké množství nízkosacharidových jídel a produktů. Všechna mají vyvážený poměr proteinů, minerálních látek, vitaminů i vlákniny a jsou zcela bez přidaných chemických látek a glutamátů. Proteinové koktejly KetoMix jsou zákazníci hodnoceny jako chuťově nejlepší na trhu a dokonale vás zasytí. Stejně tak si pochutnáte i na ostatních jídlech – od proteinového pečiva a sušenek přes těstoviny, tyčinky, kaše, polévky, chipsy a mnoho dalšího. Všechna KetoMix jídla jsou vyvinuta tak, aby měla vyvážené a téměř shodné nutriční hodnoty. Díky tomu je jen na vás, se kterými jídly se rozhodnete hubnout.

Na stránkách www.ketomix.cz vám velmi rády zodpoví vaše dotazy výživové poradkyně a poradí vám v těch nejzákladnějších oblastech. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Foto: Ketomix.cz

Životní styl 21. století



hodně zdraví

I Vy se můžete rozhodnout, jakou zvolíte cestu ke zdraví a kráse

V produktech Imunio, Matuzalem a NEIO se snoubí poznatky moderních vědeckých výzkumů, nukleární fyziky a nejnovějších poznatků přírodní léčby.

Nyní máte příležitost o sebe pečovat účinně a jednoduše. Vyzkoušejte zcela nový, moderní přístup v péči o zdraví a krásu – žijte životní styl 21. století.

Exkluzivní produkty Imunio, Matuzalem a NEIO zakoupíte v e-shopu **Hodnezdрави.cz**.



www.hodnezdрави.cz

Liftea Štíhlá linie Synefrin

Pomerančovník hořký mající příznivý vliv na metabolismus tuků a kontrolu tělesné hmotnosti i další dary přírody podporující vaši snahu o štíhlou postavu přináší tento doplněk stravy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu, **199 Kč, www.zdravi-liftea.cz**.



Urgo Hojení puchýřů Na paty

Hydrokolooidní náplasti na ošetření puchýřů. Podporují hojení puchýře a poskytují úlevu od bolesti. Speciálně navržené pro sportovní aktivity. Zdravotnický prostředek, **139 Kč, www.urgo.cz**.



KetoMix asijská polévka

KetoMix proteinová polévka je vhodným jídlem ve chvíli, kdy dostanete hlad a potřebujete rychle teplé jídlo. Navíc je bez lepku, glutamátů a chemických přísad, **52 Kč/1 porce, www.ketomix.cz**.



Z valašských slivoní

Dopřejte si v rámci relaxačního pobytu Z valašských slivoní lázeňský program, kde se můžete těšit na koupel, zábal, masáž či peeling s omamnou vůní švestek, a poznejte krásu voňavé relaxace, **www.hotel-kostelec.cz**.



Objevte lázně v Kostelci u Zlína

Užijte si v rodinném prostředí relaxační pobyt, jako jsou Hřejivé objetí, Harmonie pro dva či Parafrínové pohlazení. Můžete také prozkoumat Babiččino tajemství nebo se oddat Konopnému mámení, **www.hotel-kostelec.cz**.



Komplexní preventivní program

Pečujte o své zdraví a využijte soubor široké škály vyšetření, která slouží k zjištění vašeho celkového zdravotního stavu a vyloučení významných změn vedoucích k možnému onemocnění, **16 500 Kč, www.altoa.cz**.



DailyMix – jídlo nové generace!

Nutričně vyvážené jídlo DailyMix si můžete připravit a vzít všude s sebou. Je to koktejl plný proteinů, vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Dodá vám potřebnou energii v průběhu celého dne, **33 Kč/1 porce, www.dailymix.cz**.



Trápí vás záněty močových cest?

Vyzkoušejte Canephron® – lék vyvinutý k léčbě akutních i opakujících se zánětů močových cest. Silou tří extraktů může ulevit již od prvních příznaků. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýny, **www.canephron.cz**.

COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care.



Bioaktivní mořský kolagen Collamedic

100% čistota z Norska pro pleť bez vrásek, krásné vlasy a nehty

COLLAMEDIC kolagenový nápoj v prášku

- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce

790 Kč

COLLAMEDIC kapsle s kolagenem a kyselinou hyaluronovou

- Intenzivní omlazující kúra
- Patentovaná aktivní látka ExceptionHYAL® Star

890 Kč

COLLAMEDIC kolagenové sérum

- Účinky přírodního botoxu
- Vysoká koncentrace patentovaných aktivních látek

collamedic.cz

ANTISPOTIQUE®

PURE SKIN THERAPY

PROFESIONÁLNÍ DERMOKOSMETIKA PROTI PIGMENTOVÝM SKVRNÁM



3450 Kč
2490 Kč

ANTISPOTIQUE®

Mimořádná nabídka:

Koupí sady 5 v 1 pro pleť i pokožku celého těla **ušetříte 960 Kč.**

www.antispotique.cz



MUDr. Martin Šmakal

PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

Včasná diagnóza může hrát zásadní roli v úspěšnosti léčby onkologického onemocnění. Jak říká MUDr. Martin Šmakal, vedoucí lékař onkologického oddělení z Onkologického a radiologického centra Multiscan: „Všeobecně platí, že čím včasnější je diagnóza, tím jednodušší a účinnější je léčba.“

Na co se zaměřuje onkologický preventivní program pro ženy?

Onkologický preventivní program je poměrně rozsáhlé téma. Tu nejjednodušší prevenci si zajišťuje každý z nás sám, naopak ty vysoce odborné jsou již organizovány státní zdravotní péčí. Prevence zaměřená na různé typy nádorových onemocnění vyžaduje také různý přístup a zahájení v různém časovém období. Mezi základní preventivní programy u žen patří především gynekologická vyšetření a vyšetření prsů. Tyto programy mají zjevně největší benefit a jsou poměrně jednoduché, pro pacientky málo náročné či nepříjemné. Tím však nechci opomenout i další vyšetření jako například vyšetření zažívacího traktu.

Kdyby jste měl uvést jen tři benefity tohoto vyšetření, které by to byly?

U gynekologického vyšetření či vyšetření tlustého střeva se přímo optikou díváme na danou oblast, což nám přináší neocenitelné

výsledky. Řada ostatních metod využívá například sonografickou či rentgenologickou techniku, a přesto, že jsou to vyšetření vynikající, oční kontakt s eventuálně postiženým místem je obrovským benefitem pro hodnocení lokálního nálezu.

Jak často by v ideálním případě měla žena absolvovat onkologicky zaměřené preventivní vyšetření?

Specializovaná onkologická prevence se postupně dostává ke stále mladším pacientkám a já se domnívám, že v nedaleké budoucnosti se toto stane standardem již od 40 let. Vůbec bych nepodceňoval samo vyšetřování (například prsů). Důležité je rovněž včas reagovat na obtíže, které jsou nové a neumí si je pacient jednoznačně vysvětlit. Přestože se může jednat o bezvýznamnou záležitost, je porada s lékařem jistě na místě.

ZBAVTE SE SVÝCH OBAV

Onkologický preventivní program pro ženy je tu pro Vás

V našem zařízení používáme nejmodernější vyšetřovací metody, které pomáhají včasnému odhalení zhoubných bujení. Specializujeme se na všechny typy nádorových onemocnění. Jejich včasná detekce zvyšuje úspěšnost trvalého vyléčení a rychlého návratu do běžného života. Domluvte si s námi setkání již dnes.

Více informací na altoa.cz



WOMAN[®]

PERFECT

rodina

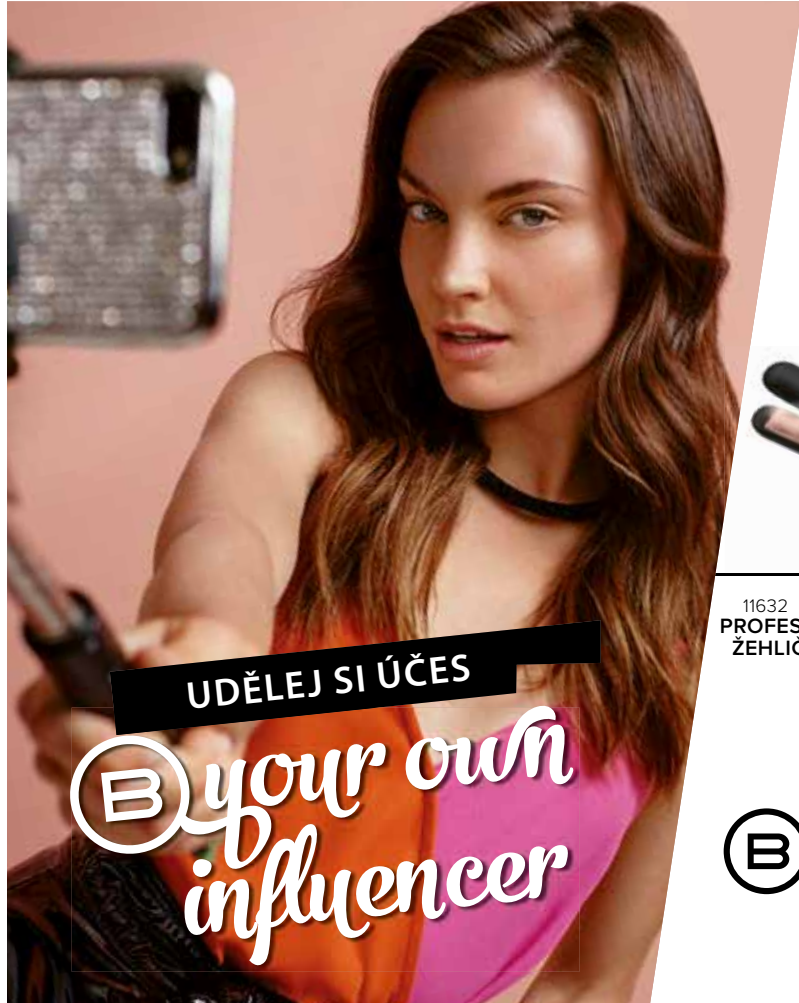
PROČ NEUMÍME ODPOUŠTĚT

ODPUŠTĚNÍ MUSÍ VYCHÁZET
Z NÁS, JEDINĚ TAK SE
MŮŽEME OD TÍŽIVÝCH
POCITŮ OSVOBODIT.

Foto: Adobe Stock



inzerce



UDĚLEJ SI ÚČES

**By your own
influencer**

ŘADA
my·PRO

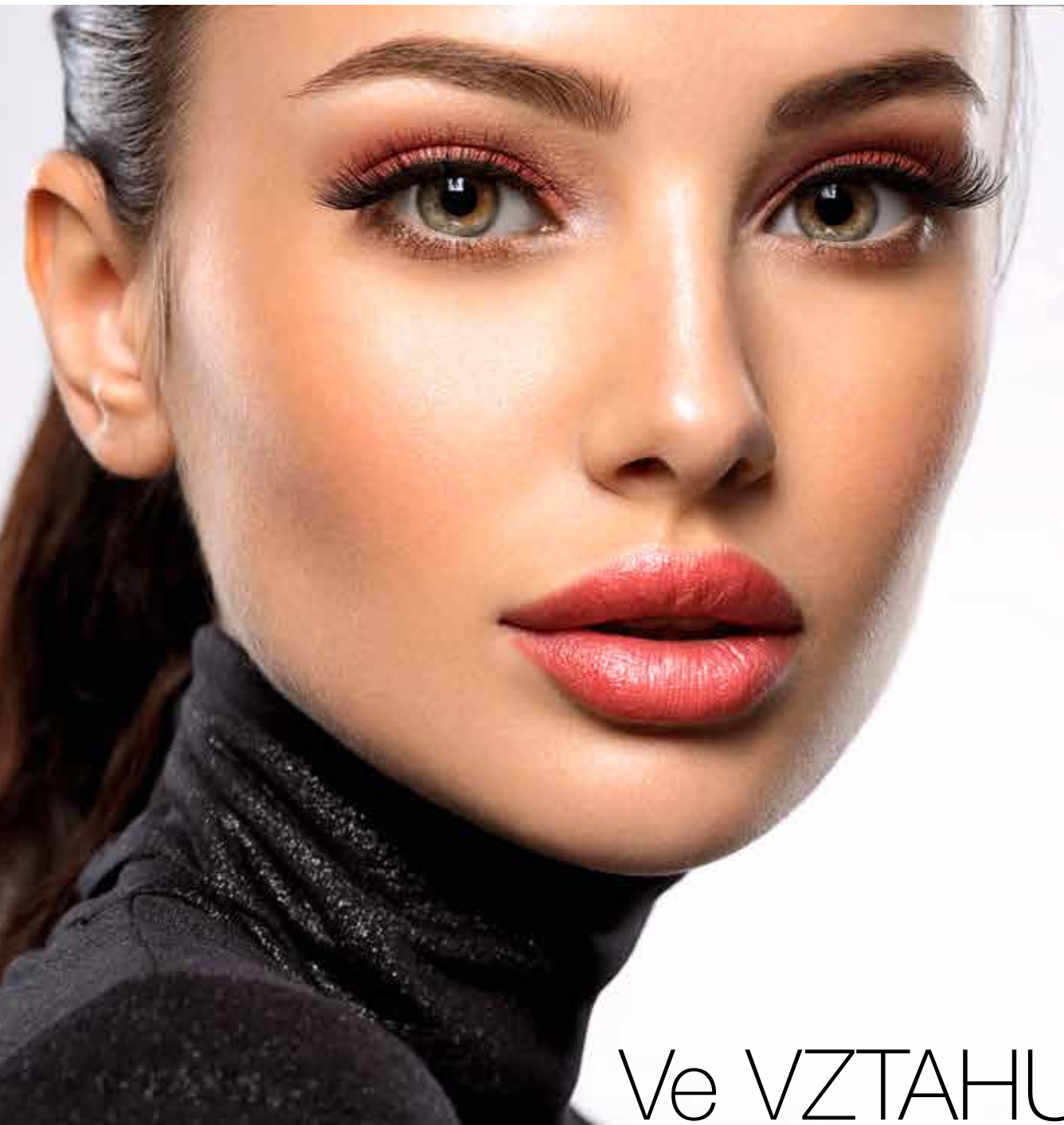


11632 STEAM B28 100 PROFESIONÁLNÍ PARNÍ ŽEHLIČKA NA VLASY	11619 BEACH WAVES GT20 100 PROFESIONÁLNÍ OBOUSTRANNÁ KULMA NA VLASY	11665 CERAMIC P5 3800 PROFESIONÁLNÍ KERAMICKÝ VYSOUŠEČ VLASŮ
---	--	---

f i YouTube
BELLISSIMA.COM/CZ/

BELLISSIMA
ITALIA

alza.cz MALL.CZ DATART



Ve VZTAHU si UBLIŽUJEME, opustit ho ale nechci

Dospěla jste někdy ve vztahu do STADIA, kdy vám na PARTNEROVI všechno VADILO? Někdy se stane, že na partnerovi VIDÍME jen ty špatné vlastnosti a žádné klady je nejsou SCHOPNÉ vyvážit. Je to správný ČAS na rozchod, nebo není?

Uvědomila jsem si, že už ho mám plné zuby

Se svým přítelem jsem od vysoké školy, bydlíme spolu už několik let. Náš vztah se stal samozřejmostí. Zaběhl do rutiny, ze které se těžko vystupuje. Jenže mi poslední dobou začaly vadit věci a chování, které jsem dříve bez problémů přehlížela. Můj přítel Aleš je na pohled milý a společenský muž, na první dojem ideál pro mnoho žen. Přitom když jsem nedávno usínala a dívala se na něj, uvědomila jsem si, jak ho nenávídím.

Pořád mě uráží

Vypadá to, že můj přítel využije každé příležitosti, aby mě mohl urazit a zesměšnit. Nejdřív si mě dobíral jen doma, ale teď už se nebojí být hrubý i na veřejnosti. Komentuje moji inteligenci, kuchařské umění, postavu, chuť k jídlu – prostě všechno. Jednou jsem moc hloupá, pak neschopná, taky tlustá, ošklivá, a dokonce i frigidní. Bolí to, což jsem mu kolikrát i řekla. Na to vždy odpoví, že to tak nemyslí. Zatím se nikdy neomluvil. Jenže pak jsem si uvědomila, že tu „hru“ hraju s ním. Když jsem s kamarádkami, tak si z něho taky dost utahuju a zesměšňuju ho. On u toho sice není, ale holky ví asi víc, než by měly. Dost mě to o mně samotné překvapilo. Nikdy jsem se takhle nechovala. Možná začínám věřit tomu, že jsem doopravdy tak neschopná, tlustá, budižkničemu, jak mi tvrdí Aleš, a tak mu to „potajím“ vracím. Čím častěji mi to přítel říká, tím víc tomu věřím. A čím častěji si stěžuji svým kamarádkám, tím víc mi Aleš leze na nervy.

Je strašně lakomý

I když je pár věcí, za které mu není líto utratit peníze: hospoda, benzín, cigarety a jídlo. Všechno ostatní je „dobrý“. Když potřebujeme novou ledničku, tvrdí,

že je ještě dobrá, než úplně odpochoduje. Peru ve staré pračce, která pochoduje po celé koupelně, protože je ještě dobrá. Přítel chodí v oblečení po svém otci, které si přinesl z domova, když jsme se sestěhovali – je přece ještě dobré... Jediné slušné oblečení má do práce. Já mu zase tajím, kolik vydělám, respektive mu přiznám jenom tak dvě třetiny příjmu, abych si mohla koupit něco pěkného na sebe nebo si jinak udělala radost. Takže hraju další „hru“ ve smyslu „nemáme peníze“, i když ve skutečnosti vždy nějaké našetřené bokem mám. Bojím se, že hned by to utratil za blbosti. Občas ho i trochu podusím, aby měl víc stresu, i když vím, že naše finanční situace není tak dramatická, jak jsem mu ji vylíčila.

Odkládá mě „na potom“

Když chci, aby něco opravil, má každý přednost. To musí honem letět k rodičům, kde je potřeba opravit police, ke kamarádovi pomoci na stavbu, ale doma neudělá nic. Já mu to oplácím tím, že „nemám čas“. Nemám čas uvařit, uklidit nebo mu vyžehlit košile. Když on doma nic nedělá, proč bych se měla po práci zabývat hromadou jeho nevyžehleného prádla! Když pak přijde domů z práce hladový a doma nic není, je nevrlý a pak mi vyčítá, že jsem k ničemu, a jsme zase u těch urážek, které jsem zmiňovala před chvílí. Nakonec mu něco připravím nebo i to prádlo vyžehlím, ale tvářím se u toho jako oběť a připomenu mu stále neopravený vypínač v koupelně. Jenže s ním to ani nehne.

Nejdřív on a pak dlouho nic

Uvědomila jsem si také, že je hrozně sebestředný. Všechno se točí jen kolem něj. V bytě si neustále zabírá víc a víc místa. Díváme se na to, co chce on. Chodíme na místa, kam chce on. Má své zvyky a z těch nehodlá slevit. Každý čtvrtek musí být s kamarády v hospodě.

Jednou jsem na čtvrtěční datum koupila lístky do divadla. Neuvědomila jsem si, co je to za den, ale on šel stejně do té hospody! Řekl, ať jdu do divadla s mámou nebo s někým jiným. Tvrdí mi, že je hrozně důležitý, že s ním kluci počítají a že bez něj by tam ani nikdo nepřišel. Já pak logicky žárlím a až moc ho kontrolovuji. Vyptávám se, kam chodí, co dělá a tak dále. Čímž ho zase štvu já. Pak mi vyčítá, že mu nedám pokoj.

Ruší věci na poslední chvíli

Na něčem se domluvíme a on to na poslední chvíli odpíská. Jednou, ještě na začátku vztahu, to bylo fakt hodně přes čáru. Měli jsme jít na svatbu. Pozval nás jeho kamarád, takže já jsem z hostů ještě nikoho neznala, a tudíž by bylo divné, kdybych tam šla sama. Koupila jsem si nové šaty a ten den ráno šla ke kadeřnici jen proto, aby mi po příchodu s účesem oznámil, že za mnou nejspíš nepřijede. To jsme spolu ještě nebydleli. Že na tu svatbu prý nepůjde. Doted' si myslím, že tam chtěl jít beze mě, ale on tvrdí, že mu nebylo dobře. To jako kamarádovi nepřijde na svatbu jen tak?! Já jsem byla tak vytočená, že jsem ztropila scénu, a nakonec jsme na tu svatbu šli. Ale celou dobu si mě tam moc nevšímal. Bylo to hodně zvláštní. To, že tam mohla být nějaká jeho bývalka, nebo dokonce milenka, mě napadlo až s odstupem. Jenže pro mě to byl další impuls k žárlení a větší kontrole. Zkoušela jsem ho pozlobit, že také budu chodit ven a nebudu mu říkat kam, ale jemu je to jedno.

Hádáme se i na veřejnosti

Před kamarády bychom si to nedovolili, tam máme nějaké brzdy, které nás nepustí do otevřeného konfliktu. Jenže tak to v sobě spolkneme, jsme natlakovaní a o to víc se pohádáme doma. Když jsme ovšem mezi cizími lidmi, náš rozhovor se velmi snadno zvrtné v hlasitou hádku i s diváky. Pak se oba cítíme špatně a o to víc poníženi. Jeden druhému dáváme za vinu, že nás ten druhý tak ztrapnil před lidmi.

Neumíme si odpouštět

Nevím, jestli je to běžné i v ostatních dlouhodobějších vztazích, ale když se hádáme, vždycky začneme vytahovat staré věci – viz již zmíněná svatba. On mi vyčítá, co jsem udělala nebo neudělala před X lety

a já dělám to samé, pak se to zvrtné v urážky a osobní útoky. Jako bychom neuměli udělat pomyslnou tlustou čáru a jít dál?! Když mu vytýkám něco starého, asi čekám, že mi k tomu řekne něco nového, že mě uklidní nebo se omluví. Chtěla bych vidět, že ho to opravdu mrzí, že ví, že mi to ublížilo, a bude se snažit chovat lépe, ale jediné, co se stane, je, že mi to oplatí stejnou mincí, a pak takové debaty neberou konce.

Něco dobrého?

Dumala jsem, co bych na něm pochválila. Bohužel mě toho napadá málo. To, co nám funguje dobře, je sex. Možná to je to, co mám na našem vztahu nejraději. Třeba kdybychom spolu nebydleli, byla by řada věcí jednodušších. Občas mě dokáže totálně vytočit to, že nevynesu koš, neumyje nádobí. Pak jsem podrážděná a ani na ten sex nemám náladu. Najeli jsme do něja-

” Vyptávám se, kam chodí, co dělá a tak dále. Pak mi vyčítá, že mu nedám pokoj. “

kých divných kolejí drobných nebo i větších naschválů. Jenže to je podle mě pomalá a bolestivá cesta ke konci vztahu. Za poslední tři měsíce mě mockrát napadlo, že by bylo lepší, kdybychom se rozešli. Fakt si akorát ubližujeme. Opustit ho ale přes to všechno nechci. I když jsem to ho teď vylíčila jako děsného chlapa, má i vlastnosti, které jsou na něm fajn. Umí být vtipný. Je inteligentní a chytrý. Nikdy by mě nenechal ve štychu. Na druhou stranu nevím, jak ten vztah změnit. Poslední kapkou, která mě dovedla k napsání tohoto mého dotazu, je nedávná situace, kdy jsem cestou z práce viděla svého bývalého, jak jde se svojí rodinou po ulici a všichni vypadali jako reklama na štěstí. Nebyla to žádná instagramová fotečka. Byla to realita. Oni mě určitě neviděli, ale vyzařovala z nich taková pohoda, radost a klid, až to bylo kýčovitě. Ale přitom skutečně! Uvědomila jsem si, že bych něco takového chtěla taky. Na jednu stranu jsem jim záviděla, na druhou jim byla vděčná, že mi otevřeli oči. Teď stojím před novou výzvou. Chci rozhodně pěkný a láskyplný vztah. Jen nevím, zda jsme toho s přítelem vůbec schopní. Z nás taková nakažlivá pohoda určitě nevyzařuje. ■

Viktorie, 29 let

Paličkováná krajka

Ručně
paličkováná krajka



- svatební doplňky a dekorace
- dorty zdobené krajkou
- portréty, postavy
- paličkové šperky
- monogramy a zvěrokruhy
- dekorativní předměty
- metrové krajky
- vše podle vašeho přání

Ivana Dastychová
Štefánikova 119/60
272 04 Kladno 4
Tel.: 777 110 522
E-mail: Dastychova.l@seznam.cz

www.palickovani.snadno.eu

inzerce



**VRAŤ SE DO ŠKOLY
VE VELKÉM STYLU.**

www.baagl.cz





PROČ

setrváváme ve vztazích, které nám UBLIŽUJÍ?

Foto: Adobe Stock

Jestli citové UTRPENÍ není váš ŽIVOTNÍ program a raději byste se nechala nosit na rukou, pak si stanovte HRANICE a nenechte svého PARTNERA, aby je překračoval. Lepší je totiž nějaký čas žít jako single než se léta TRÁPIT v nefunkčním vztahu.

Když se dva lidé zamilují, spoustu věcí nevidí. Jenže jakmile uplyne nějaká doba, začnou na povrch vyplouvat věci, které již nelze přehlížet a partneři by je měli okamžitě řešit. Jenže ne všichni tak učiní. Mnozí v touze nepřijít o druhého všechny negativní věci bagatelizují a pak vše přeroste do takových rozměrů, že vztah jako takový se stává ve všech směrech toxickým. Bohužel někteří z nás ani v tomto stadiu nejsou schopni ze vztahu odejít, někdy ze strachu, jindy v domněnku, že se dá ještě vše napravit.

Ozvěny z dětství

Víte, s čím jste do vztahu šla? Měla jste představu, co vám přinese? Většina z nás má totiž v sobě stále nevyřešené problémy z dětství. Tato trápení se mohou týkat negativních emocí, neopětované lásky, nebo dokonce i násilí v rodině. Protože mají tyto prožitky velice intimní charakter, podvědomě hledáme někoho blízkého, kdo by nám je pomohl vyřešit. Zní to možná absurdně, ale psychologové se shodují, že nás často přitahují lidé, u kterých tušíme, že nás zraní podobně jako naši nejbližší v minulosti. Naše podvědomí však doufá, že i když se celý nepříjemný zážitek znovu zopakuje, tentokrát to všechno dobře dopadne. Bohužel šťastné konce jsou však spíše vzácností. I když je důležité mít takové zjištění na paměti, se skutečností se již nakládá hůře. Ve „zkažených“ vztazích proto zůstáváme nadále a naše nespokojenost se stává tak všední jako ranní káva. Funguje to na docela jednoduchém principu: čím více se v lásce trápíme, tím více si pak ceníme těch mála příjemných chvil.

Proč si lidé v nefunkčních vztazích dávají nové šance?

Často se lidé snaží vztah za každou cenu udržet kvůli pocitu zmařené inves-

tice. Přece najednou nezhodí všechn ten čas, úsilí i peníze, které do druhého investovali, a nakonec on přece není zase tak špatný... Možná, že nedokáže od partnera odejít jen proto, že se bojíte o své jistoty a toho, o co všechno byste přišla. Někdo má obavy, že „lepšího chlapa už asi nepotká“, přitom má jen málo zkušeností, než aby to mohl objektivně posoudit. A tak se lidé společně trápí a neuvědomují si, že i kdyby měli žít nějakou dobu sami, může to být začátek vyřešení jejich oboustranného utrpení a řešení ozvěn z dětství. Znamenalo by to, že uchopí svůj život pevně do svých rukou a budou nakonec spokojenější. Jenže každý z nás chce mít své „jistoty“. Lidská psychika je naprogramována tak, že si chceme uchovat to, co již máme. Dokonce se bojíme i změn pozitivních, neboť nevíme, co nás vlastně čeká. Každý z nás se z psychologického hlediska pohybuje v kruzích. Kruh, ve kterém jste teď, je vám známý a víte, co od něho můžete čekat. Pokud byste udělala zásadní změnu, musela byste z něj vystoupit do neznáma. Víte, co byste mohla získat, ale bojíte se toho, co můžete ztratit. Současný stav vám nevyhovuje, nicméně jistota a bezpečí kruhu, ve kterém se teď nacházíte, je pro vás přijatelnější než odchod, proto přes to všechno neumíte Aleše opustit.

Co s tím tedy udělat?

Někdy se lidé nechtějí vzdát špatného vztahu, protože je přepadají výčitky z vlastního selhání. Vždyť přeci každý vztah lze zachránit, říkají si. Někdy to může hraničit až s emoční závislostí. Obecně se dá říci, že emočně závislá jste v momentě, kdy nežijete svůj život. Žijete život všech okolo, jen ne ten svůj. Zcela vše přizpůsobujete potřebám partnera nebo jiných lidí. A děláte to „dobrovolně“, protože chcete vztah zachránit. Máte po-

cit, že vám partner dluží vaše štěstí a vy ho z něj chcete vymámit za každou cenu. Ve skutečnosti jste více a více vyčerpaná a noříte se hlouběji. Vaším mottem je: „Když už jsme si tolik ublížili a bylo to tak zbytečné, tak to přece musíme napravit. Jeden druhému to dlužíme.“ Ano, v každém partnerském vztahu si dva lidé na sobě vytvoří jistou závislost. Na tom není samozřejmě nic špatného, pokud nedochází k extrémům. Naprostá závislost či naprostá nezávislost na partnerovi rozhodně nejsou znakem úplně zdravého vztahu. Vzájemná závislost by měla být v rovnováze, stejně jako ostatní faktory vztahu.

Každý z vás je nějak naprogramován

Běžně používáme neustále dokola ty samé vzorce chování a přesvědčení. A je úplně jedno, jestli naše přesvědčení vycházejí z reálného základu anebo si to jen myslíme, věříme tomu. Jenže vy se ve vztahu měníte, a ne k lepšímu. Navíc nemáte důvěru v partnera i přesto, že se žádného prokazatelného prohřešku nedopustil. Jen si dáváte do souvislostí určité spojitosti a pak jim věříte. Chápu, že opuštění partnera nemusí být vůbec jednoduchá záležitost, i když k němu cítíte nenávisť a samotná jeho existence vás někdy dovádí k šílenství. Za dobu společného života jste si vzájemně vypěstovali emoční vazby, které vám budou v rozchodu bránit. Ale jak tedy překážky, které vám brání v rozchodu, překonat, abyste konečně mohla opět žít šťastným životem? Začněte si zvykat na změnu nejdřív

ve v hlavě. Živě si představujte, že už jste změnu udělala a že to není vůbec tak hrozné, jak jste si myslela. Udělejte si plán. Napište si na papír, čeho chcete v novém kruhu dosáhnout. Jak toho dosáhnete. Co všechno vás čeká. Naplánujte si krok po kroku a pusťte se do toho. Plánujete po menších krocích.

Rozhodnete se zůstat

Plánujte i v případě, že se přece jen rozhodnete ve vztahu zůstat a budete ho chtít transformovat. Všechna svá nynější přesvědčení,

„Často se lidé snaží vztah za každou cenu udržet kvůli pocitu zmařené investice.“

která máte o svém partnerovi nebo o vašem vztahu, si napište na papír a pak si k nim přiapište opak, tedy to jak danou věc chcete. Pokaždé, když se dostanete do situace, která vám nevyhovuje, anebo kdy používáte své nevyhovující přesvědčení, tak si vzpomeňte na to, co jste si napsala, a řiďte se tím. Ale pozor! Nesnažte se být spasitelem svého vztahu! Změnu musíte chtít oba. Svá očekávání a představu vztahu byste si měli vytvořit společně a napsat si to, nebo si to alespoň říci. Pokud si nevyjasníte svoje po-

stojte, chuť a snahu něco změnit a svoje očekávání, budete se jen víc trápit. Protože se vám nebude změna dařit!

Věřte, že váš vztah za to opravdu stojí?

Lidé často ubližují sami sobě tím, že si vsugerují, že věci, které se kolem nich dějí, jsou v pořádku a že vše má být tak, jak to je. Často se tak stává, že ve svém životě začnou upřednostňovat své domněnky, bez ohledu na to, zda jsou pravdivé, či ne. Někdy je samozřejmě lepší vidět svět růžověji, než ve skutečnosti je. Může to být i funkční věc ve vztazích, když procházejí nějakou složitou situací. Ale nikdy nesmí jít o vztahy toxické. V takových případech to může mít opravdu katastrofální důsledky. Podle toho, co popisujete, je u vás doma už delší dobu dusno a napjatá atmosféra se stupňuje. Emoce jsou někdy bohužel silnější než logika a hlava vás nebude i přes veškerou snahu poslouchat. Pak je nejlepší řešení obrátit se na kouče partnerských vztahů, který pracuje se vzorci chování.

Jak dožrát k rozchodu?

Začněte si žít po svém. Najděte si nové přátele, obnovte staré kontakty, začněte sportovat, kulturně žít. Tyto věci dělejte pravidelně a několikrát týdně. Udělejte si z toho čas jen pro sebe – bez partnera. Od partnera nic neočekávejte, nechte ho chodit do hospody a válet se na gauči. Pokud si vytvoříte na této úrovni svůj svět, budete samostatnější a sebevědomější. Čtete odbornou literaturu o vztazích, abyste měla jasnější představy, jak se ve vztahu prosazovat, jak si nastavit zdravé hranice a jak nezabřednout do hry na oplácení a naschvály! ■

TEXT: PAVEL BIEDERMANN

IN TACT
svět jazyků

FUNGUJE
TO!

Díky kurzu
angličtiny na Maltě
jsem začala mluvit
anglicky

KURZY ANGLIČTINY
MALTA, GOZO
PRO VŠECHNY
GENERACE
PŘÍMÉ LETY Z PRAHY

INTACT jazykové kurzy v zahraničí

www.intact.cz

TEL:
800 555 700

30 LET
TRADICE

13
JAZYKŮ

40
ZEMÍ

Nízké **SEBEVĚDOMÍ** snadno přetaví **lásku v nenávist**

*Vše, co dělá,
vás PŘIVÁDÍ
k šílenství.
Ale současně je
NESNESITELNÁ
i představa života
bez něj. Můžeme
zároveň nenávidět
i MILOVAT?
Možné to je,
avšak nejčastěji
do TAKOVÉHO
nevyrovnaného
VZTAHU spadnou
lidé s NÍZKÝM
sebevědomím.*

Foto: Adobe Stock

Nevyrované emoce

Příčinou vztahů, kde se láska pere s nenávistí, může být nízké sebevědomí jednoho nebo obou partnerů. Nejčastěji mají tyto problémy kořeny už v dětství, kdy těmto lidem chybělo uznání ze strany rodičů, a tak do vlastních vztahů vstupují s pocitem, že dobré vztahy ani neexistují. Když je vše v pořádku, jeden z partnerů si toho druhého idealizuje, vidí na něm jen ty nejlepší vlastnosti a nemá zábrany se mu sám otevřít. Jakmile však dojde k emocionálnímu výkyvu a vztah se již nejeví jako perfektní, partner s nízkým sebevědomím se příliš zaměří jen na negativní vlastnosti svého protějšku a chce se ze vztahu dostat pryč, i když ví, že to nakonec neudělá. Lidé, kteří si nevěří, přitom většinou nedovedou ze vztahu, byť nevyhovujícího, sami od sebe odejít. A tak se často po dlouhá léta zaseknou na modelu: Nemohu s tebou žít, ale nemohu být ani bez tebe... Vy jste se s partnerem zranili vzájemně už tolikrát, že se to muselo nějak projevit. Z toho, co píšete, chybí ve vztahu vzájemnost, důvěra i skutečný zájem o dobro pro toho druhého. Děláte to oba.

Co může být příčinou nenávisti k partnerovi, se kterým už léta žijete?

Ne vždy musí hněv na partnera vyvolat nějaký závažný důvod, jako je například partnerská nevěra. Někdy se může jednat jen o skryté maličkosti, které se ve vás během života kumulují. Jedním z důvodů averze k vašemu partnerovi mohou být například přehnaná očekávání na váš vztah. Ta většinou pramení z toho, že jste si partnera příliš idealizovala či ho srovnáváte s někým jiným a nedokážete se smířit se skutečností, že není takový, jakého ho chcete mít. Přehnaná očekávání na partnera ve

vás pak vzbuzují pocit nespokojenosti, a to má za následek, že v takovém soužití nebudete nikdy šťastná. Přejde-li totiž láska v nenávist, ztratíte k partnerovi úctu, a to je velký kámen úrazu. Pokud se ve vás tyto negativní pocity hromadí, časem zjistíte, že vaše nenávist vůči partnerovi neustále narůstá. Rázem zapomenete na všechny příjemné společné zážitky a vidíte jen to negativní, co se mezi vámi za poslední dobu událo. Osočujete se, pro peprné oslovení nemusíte chodit daleko, máte pocit, že vám život proplouvá pod rukama a že je na čase začít tuto situaci řešit. Nevím, zda jste došla do fáze, kdy začínáte mít na partnera „alergii“ v tom pravém slova smyslu. K takovým situacím dochází většinou po dlouhodobém nahromadění negativních emocí. Nebo zda je vše vyvolané tím, že jste viděla svého ex šťastného a to ve vás probudilo touhu po změně. Pokud dospějete k názoru, že nemáte potřebu udobřit se s partnerem po hádce, nemáte potřebu vyhledávat jeho společnost nebo s ním komunikovat, nastává stav, který signalizuje vážné partnerské problémy. Většinou se jedná o dlouholeté problémy, které se ve vás kupily a najednou dozrály a vyvřely na povrch.

Proč si lidé navzájem ubližují

Je vždy dobré zamyslet se nad tím, co nás vede k ubližování blízkému člověku, kterému bychom měli spíše dávat podporu a lásku. V dlouholetém vztahu se samozřejmě může stát, že se například v hádce či v afektu neudržíme, ovládnou nás negativní emoce a navzájem se nějak urazíme. Jde ovšem o situaci vyskytující se ojediněle, navíc si své pochybení rychle uvědomíme a omluvíme se. Napadla mě otázka – jací jsou jeho rodiče? O tom se v dopise bohužel nezmiňujete. Chová se jeho otec podobně ke své manželce? Člověku, který byl vychováván v prostředí plném urážek a nezájmu, pak přijde přirozené chovat se stejně či podobně, je

takto primárně nastaven. Přesto tato skutečnost není důvodem takové chování omlouvat. Můžete se pokusit o lepší komunikaci, ale nečekejte, že své chování změní ze dne na den. Každopádně váš partner to musí cítit stejně jako vy. V opačném případě, kdy partner na svém chování neshledává nic závadného, je lepší s takovým mužem ve vztahu nepokračovat.

Co dělat

Nejlepší rada je takové chování netolerovat hned od začátku. Pokud již ovšem s takovým partnerem ve

vztahu jste, a dříve se tak nechoval, pokuste se zjistit hlubší jádro problému. Někteří muži se například začnou chovat hrubě, když začnou ztrácet pevnou půdu pod nohama. Upřímně partnerovi řekněte, jak vám jeho chování ubližuje, a že jej nebudete nekonečně dlouho tolerovat. V případě, že má zájem něco s problémem dělat, chce pracovat na změně, dejte jemu i sobě určitý časový horizont. Musíte vidět nějaké výsledky. Slib, že se bude snažit nějak změnit, nepomůže, a za pár let zjistíte, že je vše stále při starém.

Můžete samozřejmě s partnerem zůstat i beze změny, ale pak je dobré si uvědomit, že vaše smíření s takovým jednáním má nějaké příčiny (strach být sama, malé sebevědomí, závislost na partnerovi). I vy můžete na sobě pracovat, je vhodné se pokusit zvýšit své sebehodnocení, sebevědomí, zbavit se starých vzorců chování. Rozhodně musíte přestat partnerovi jeho chyby oplácet. To nikam nevede!

V případě, že se rozhodnete partnera opustit, nemusíte mít výčitky svědomí. Není vaší povinností žít v nešťastném vztahu, i když je těžké partnera opustit. Můžete si zařídit život podle svých představ a mít nový vztah, který vás bude více naplňovat. ■

TEXT: MGR. OLGA STRNADOVÁ,
VZTAHOVÝ TERAPEUT

„Je vždy dobré zamyslet se nad tím, co nás vede k ubližování blízkému člověku, kterému bychom měli spíše dávat podporu a lásku.“

**CENTRUM
AUTOSEDAČEK®**

Praha-Stodůlky

Čestlice

Brno-Tuřany

www.centrumautosedacek.cz

Přestaňte si šlapat po ŠTĚSTÍ

Ústupky zabraňují úspěchu

Co nám brání dělat ty první kroky, které sice stojí šíleně moc úsilí, překonávání se, nervů, pochybností, ale nakonec nás posunou dál? Strach. Strach z něčeho velkého, neznámého, pro někoho obavy z každé maličkosti, i to je možné. Rozhodně to není nenormální, ale velký strach bere život, bere šance, bere volný dech, proto je potřeba s tím něco dělat. Všechno záleží na odhodlání, na odvaze udělat první krok vpřed, neobrátit se a nedat se na útěk. Se zdviženou hlavou čelit světu. Lidé bohužel jen vzácně mění své sny v realitu. Každý den dělají malé ústupky, které jim v souhrnu zabrání dosáhnout vysněného výsledku. A právě strach zde hraje velkou roli. Čím větší strach máme, tím více se naše sny a touhy likvidují. Boj se strachem nebude snadný, ale až dosáhnete i malinkého vrcholu, poděkujte sama sobě. Zeptejte se sama sebe: „Je lepší něco nezkusit, abychom neklamali, nebo to risknout s tím, že to nemusí vyjít?“ Vždyť přece dobře víte, která varianta nabízí větší šanci na úspěch.

Přestaňte se sama sabotovat

Když se kohokoliv zeptáte, zda touží být šťastný, odpověď bude samozřejmě ano. Jenže málokdo si uvědomuje, že jsme sami sobě těmi největšími narušiteli harmonie a pohody. Jak to vlastně děláme? Všemi těmi vztahy, které nám nic nedávají, ale naopak berou. Nesplnitelnými cíli. I úkoly, které jsme nedotáhli do konce. Špatné chování k sobě, které nedokážeme vysvětlit, má své kořeny v dětství či dospívání. Třeba vás rodiče příliš kritizovali, a proto jste se často cítila nemilovaná, nebo vám učitel ve škole dával najevo, že jste úplně k ničemu. Podobné situace se pak projevují v dospělosti tak, že se podvědomě pořád snažíme vrátit do situace v dětství, a to i přesto, že nám způsobovala bolest. Logicky to nedává smysl, ale platí, že nás přitahuje nikoliv to, co je pro nás nejlepší, ale to, co dobře známe. Není proto snadné najít z podobného bludného kruhu východisko. Třeba jako paní Markéta, která pracuje jako recepční. Ráda by si dodělala vysokou školu, kterou kvůli narození starší dcery opustila. S manželem,

který je manažerem ve velké firmě, si už několik let moc nerozumí. Má pocit, že ho víc zajímá golf a obědy v drahých restauracích s obchodními partnery, které Markéta považuje za snoby. Markéta se trápí obavami, že dopadla přesně tak, jak říkal její otec. Od malička jí totiž tvrdil, že moc rozumu a talentu nepobrala. A právě příliš kritizující rodiče nebo učitelé v nás vypestovali dojem, že nestojíme za nic. Chování okolí jako by tenhle názor potvrzovalo, ale neuvědomujeme si, že takové situace sami vyhledáváme. Dobrých vlastností si u sebe nevšímáme, úspěchy považujeme za dílo náhody.

Přelaďte se uvnitř a změňte se i navenek

Až si znova budete říkat, jak jste příšerná, zkuste se sama sebe zeptat, kde je reálný základ těchto myšlenek? Proč by se takové hodnocení mělo vztahovat zrovna k vám? Negativní tvrzení přeměňte na neutrální. Z „jsem tlustá“ na „přibrala jsem teď pár kilo, nelíbí se mi to, ale jsem připravená začít cvičit a jíst zdravěji“. Ve chvíli, kdy mozek rozjede starou známou písničku o tom, že jste nejhorší na světě, řekněte klidně nahlas „stop!“. Slova „měla bych“ či „nesmím“ změňte na „chtěla bych“ a „nechci“. Pamatujte také na to, že když jste zvyklá uvažovat nějakým způsobem celý svůj život, nezmění se to ze dne na den. Buďte k sobě trpělivá a vnímejte práci na sobě jako proces, kam patří chyby i návraty k nefunkčním zvykům. Vždy je ale potřeba vytrvat a zkusit to znovu.

Zamyslete se, za jakých okolností si připadáte silná. Být slabá je pohodlné. Stavět se do role oběti je v něčem výhodné. Proč? Nepřipadáte si totiž zodpovědná za své chování a pocity. Oběti jsou přirozeně nesebevědomé, takže jestli se do této kategorie řadíte, má to co dělat s vaší minulostí. Když vystoupíme z této role, narušíme tím zavedené pořádky, čehož se přirozeně bojíme. Představujte si, jak byste se v ideálním případě chtěla chovat. Co k tomu potřebujete?

Myslet konstruktivně a udělat rozhodnutí, která vám změní život.

*Jsou to většinou
DROBNOSTI,
kterými si KAZÍME
svůj život, ale mají
velké následky.
Zjistěte, jak si
BRÁNÍTE být
SPOKOJENÁ a co
se s tím dá dělat.*

Foto: Adobe Stock

„Málokdo si uvědomuje, že jsme sami sobě těmi největšími narušiteli harmonie a pohody.“

1. Hlavně začněte

První krok k tomu (bez ohledu na to, jak to nakonec dopadne), aby se vůbec v budoucnu mohlo něco změnit, je začít. Můžete si naplánovat cokoli, ale pokud neuděláte ten první krok, kterým byste mohla navázat a udělat druhý, třetí... nikdy se nic nestane ani nezmění. Ve vás bude pravděpodobně růst frustrace.

2. Snažte se a vytrvejte

Přestaňte se dívat na hodinky a počítat, kolik času vám co zabralo a jestli jsou už konečně vidět nějaké výsledky. Je to, jako když dáte řízek z rostliny do vody a pět minut na to jdete kontrolovat, jestli už nejsou vidět kořínky. Nečekejte, že cíl bude snadno dosažitelný. Ke každému, zvláště ušlechtilému a velkému, vede většinou hrbolatá a klikatá cesta. Kdyby to tak nebylo, tak už dávno máte všechno, na co jste si jen pomyslela, a všichni ostatní taky.

3. Sledujte cíl

Bud'te si vědoma všeho, co děláte. Sledujte svůj vlastní cíl a nenechte se například svést na cestu, která vede k cíli někoho jiného. Pokračujte stále vpřed, ignorujte všechny negace, které si občas na vás štědře vylévají ostatní, kteří stále ještě stojí na místě a neudělali jediný krok ke splnění svého vlastního snu nebo cíle. Co začít žít tak, abyste na svůj život byla hrdá? A pokud najednou zjistíte, že to tak není, měla byste v sobě najít odvahu zase se na svou cestu vrátit zpátky.

4. Věřte si

K tomu, abyste se stala nejlepší verzí sama sebe, už všechno máte – máte sebe. Věřte tomu, že jste schopna pracovat a dostat se dál než kdykoli předtím. Věřte, že jste na to dost mladá nebo dost stará, dost chytrá a dost silná. Nebraňte ve splnění snů sama sobě nějakými falešnými nebo iluzorními omezeními. Nikdo, kdo s vámi nešel životem v každé vteřině bok po boku, vám do něj nemá co mluvit, ať je to, kdo je to.

5. Zaměřte se na řešení

Zaměřte se na cíl, a ne na to, co by jeho dosažení mohlo bránit. Nenechte negativní myšlenky běhat svou myslí. Jděte si tiše a vytrvale dál za svým. Život vždycky bude plný výzev a zkoušek, ale vy

se je snažte vnímat jako to, co opravdu jsou – ne coby překážky, ale cenné příležitosti k růstu. Zaměřením se na řešení problémů pomůžete všem, kdežto když se v nich budete utápět, nepomůžete ani sama sobě.

6. Přijměte, co nemůžete změnit

Co opravdu nejde nebo k čemu máte odpor, nechte být. Některé věci opravdu změnit nemůžete, tak se jimi netrapte. Naučte se některé věci přijmout a vzdejte se touhy mít nad nimi kontrolu do těch nejmenších detailů. Odměnou za to vám bude neuvěřitelný vnitřní mír.

7. Nechte minulost v minulosti

Pokud budete stále jitřit staré rány, nikdy se vám nezahojí. Nechte prostě minulost být, žijte teď a tady. Co se stalo, stalo se. To je volba, kterou potřebujete udělat. Ano, můžete žít v minulosti a hýčkat si stará trápení, ale čemu to pomůže?

8. Odpočiňte si

Někdy je dobré hodit všechnu práci za hlavu a pořádně si odpočinout. Když se pak k práci vrátíte, můžete se na ni podívat s čistou hlavou a novými očima. Pokud se vyšťavíte do maxima, abyste něco dokončila, je pravděpodobné, že nasekáte spoustu chyb, což nakonec zhorší kvalitu celého výsledku.

9. Nechte za sebe mluvit činy

Nemluvte, konejte. Každý vzor je vzorem pro své činy. Proto ho ostatní následují a jako houba nasávají všechno, co dělá, a snaží se to zopakovat. Nechte za sebe mluvit své činy.

10. Pomozte změnit alespoň jeden život

Bez ohledu na to, jak pateticky to zní, opravdu můžete změnit svět tím, co děláte a co šíříte. Každý, zdánlivě bezvýznamný malý dobrý čin má někde v budoucnosti svůj velký výsledek. Myslete na to. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

Panasonic

Po čem vlasy v létě touží

Suchý vzduch a chlór dají vlasům v létě zabrat. Pomocnou ruku nabízí fén Panasonic EH-NA65 s funkcí nanoe, která dodá chybějící hydrataci.



Model Panasonic EH-NA65
pořídíte za 2 490 Kč.

<https://www.panasonic.com/cz/>

nanoe®

Status

ROZVEDENÁ.

Naučte se znovu

RANDIT!

ROZVEDENÁ je každá druhá. Pokud se to stalo i vám, nemá cenu REZIGNOVAT na lásku. RANDIT, a HLAVNĚ znovu otevřít své srdce někomu dalšímu jde téměř v každém VĚKU. Jak na to?

„Když jsem se v sedmatřiceti letech rozvedla a zůstala sama se dvěma malými dětmi, nedokázala jsem si představit, že bych si ještě někdy s někým začala. Protože mě manžel opustil kvůli jiné ženě, připadala jsem si stará a k ničemu. Nebylo mi jasné, kde bych měla nějakého zajímavého muže vůbec potkat a co bych mu asi tak měla nabídnout. Sbalit někoho na to, že jsem opuštěná matka dvou dětí? A jak bych ho potom měla představit svým dětem? I když jsem nechtěla zůstat po zbytek života samotná, neuměla jsem si to zkrátka prakticky představit,“ popisuje svou situaci devětatřicetiletá Veronika. V podobné situaci jako ona se ocitá stále více žen. Rozvodem končí v České republice polovina manželství a průměrný věk rozvedené ženy činí čtyřicet let. V šestapadesáti procentech se rozvádějí manželství, ve kterých jsou nezletilé děti. Navázat na vztahový krach přitom není jednoduché. Mnoho lidí se shoduje, že po letech manželství už neumí randit. Kdo z nich chce však do konce života zůstat sám?!

Proč spěchat?!

Ochota začít nový vztah po rozvodu se liší člověk od člověka. Neexistuje žádné pravidlo pro to, jak dlouho musíte počkat, než znovu začnete chodit na rande. Každý potřebuje na vzpomínání jiný čas. Nedá se určit, zdali je vhodné počkat od rozvodu měsíc, půl roku nebo roky dva. Časová osa každého z nás je velmi individuální. Doba se navíc liší i podle toho, jestli jste žádost o rozvod podala vy, nebo váš partner. Velký vliv na „vhodný čas“ má nejen důvod rozvodu, ale také osobnost a povaha člověka. Někteří lidé potřebují delší dobu na truchlení po rozvodu. Potřebují v sobě uzavřít prožitá traumata, obnovit důvěru v partnerské vztahy a někdy i odpustit. Jiní vnímají rozvod jako novou šan-

ci a možnost začít znovu a lépe. Rozhodně přitom nelze říct, že jedna varianta je dobrá a ta druhá špatná. Naslouchejte proto sama sobě, do ničeho se nenutěte a začněte s novým vztahem, až na něj budete skutečně připravena. Nikdy tedy není moc brzo ani moc pozdě. Správný čas nastává tehdy, pokud cítíte, že jste na nový vztah opravdu připravena a jste ochotna dát případnému novému partnerovi šanci. Nechodte na rande jen proto, že vám nový objev dohodila kamarádka. Buďte sobecká. Toto křehké období to vyžaduje. Na to, co vám říkají ostatní, nehleďte. Fakt, že se člověk po rozvodu nežene do randění, je zcela přirozené. Udělá-li to, pravděpodobně jen lepí ránu na srdci a zraňuje tak jiné. Byla by ale obrovská škoda zanevřít na lásku

po tom, co to jednou/dvakrát nevyšlo. Láska nám totiž dává sílu a energii a jak víme, ve dvou se to lépe táhne. I za cenu toho, že hrozí možné popálení.

Jak randit, když už máte děti?

Neberte je jako výmluvu, proč nerandit. Randění je o vás. Při něm nejste matka, ale žena na vrcholu sil. Možná vám to bude znít trochu sobecky, ale psychologové jednoznačně doporučují, abyste se při navazování nových vztahů zaměřila na sebe. Matky mají často tendenci upozadovat samy sebe na úkor dětí. Právě při novém startu po rozvodu je však na místě určitá míra sobeckosti. To samozřejmě neznamená, že se o své děti nebudete zajímat a nebudete se ptát na jejich

Foto: Adobe Stock

názor. Nicméně je potřeba uvědomit si, že vaše životní role se neomezuje pouze na roli matky. Na začátku budou pravděpodobně vaše děti proti a nebudou chtít vaši novou známost přijmout za svou. To ale neznamená, že byste se měla po zbytek života vzdát lásky. Většina dětí si jen přeje, aby jejich rodiče byli šťastní, a nic dalšího neřeší. Samozřejmě, že domů byste měla brát jen partnery, se kterými to myslíte opravdu vážně, ale jinak se není čeho bát. Pokud máte pocit, že jste našla muže, kterého byste si dokázala představit jako svého dlouhodobého partnera, nenechte se hned odradit počátečním vzdorem vašich dětí. Stejně jako jste potřebovala čas vy sama, dopřejte ho i svým dětem a dejte jim šanci, aby si na sebe s vaším novým partnerem mohli vzájemně zvyknout a naučit se respektovat. Často se stává, že ženy, které navázaly po rozvodu nový vztah, trpí výčitkami svědomí, že vlastně jakýmsi způsobem zrazují své děti. Vztah postavený na tak vratkých základech má ale jen málokdy šanci na přežití. Uvědomte si, že si nemůžete vybírat mezi rolí dobré matky a spokojené partnerky. Můžete mít obojí. Stejně tak buďte sobecká na schůzkách. Na rande nejste za matku, ale za přitažlivou ženu. Soustředte se na sebe a prožitek momentálního okamžiku.

Vztahy rozvíjejte jako před manželstvím

Opačným extrémem proti ženám, které mají pocit, že pro ně rozvodem skončil jakýkoli partnerský život, jsou ženy, které se rozvodem jako by vrátily do puberty. Uspěchané intimnosti jsou ale většinou zdrojem dalších zklamání. Vlastnosti, kvůli kterým se do vás váš nový objev zamiloval, budete mít zcela jistě i po několika týdnech či měsících, nekažte si proto začátek nového vztahu zbytečným tlakem. Mnozí mají pocit, že jsou ve čtyřiceti či v padesáti staří, a snaží se honem rychle ještě všechno stihnout. Spěchají tak i na svůj partnerský vztah a snaží se být co nejrychleji zase zadaní. Nesnažte se všechno hned uvést do zajetých kolejí, jen s jiným partnerem. Chtít dohnat vše, co vám v manželství uteklo, také není dobrý nápad. Postupujte stejně, jako když vám bylo pětadvacet. Vzájemně se oťukávejte, chodte na rande, poznávejte se a pomalu budujte vztah. „Rozvedla jsem

se ve čtyřiceti letech. Neměli jsme žádné děti, i když já jsem si je moc přála. Po rozvodu jsem měla najednou pocit, že když neotěhotním hned, už se mi to nikdy nepodaří.“ Říká pětatřicetiletá Martina. „Lovila jsem potenciální partnery, kde se dalo, a jakmile mě někdo pozval na rande, téměř okamžitě jsem s ním skončila v posteli, protože jsem měla pocit, že si ho tak lépe udržím. Samozřejmě mě naopak tím spíš opustili a po celém tom období mi zbyla jen morální kocovina. Pak jsem se dala dohromady se svým dlouholetým kamarádem, který by mě jako možný partner vůbec nenapadl. Zatím nám to skvěle klapě a už plánujeme i rodinu.“

Zapracujte na sebevědomí

Je normální, pokud se po rozvodu cítíte mizerně a k ničemu. Konec manželství je většinou vnímán jako určitý druh prohry – i v případě, že jste to vy, kdo podává návrh na rozvod. Lidé po rozvodu mají často

pocit selhání a potýkají se s nízkým sebevědomím. Nejen proto, že jejich manželství skončilo, ale i kvůli tomu, že mají pocit, že už nedokážou začít znovu od začátku, že už se vlastně ani neumí seznámoval, nebo že nemají potenciálnímu partnerovi co nabídnout. Lidé s nízkým sebevědomím a sebeúctou mají často tendenci navazovat vztahy s lidmi, kteří o nich mají také slabé, nebo dokonce negativní mínění. To znamená, že když budete sama sebe vnímat negativně, je mnohem větší pravděpodobnost, že se vrhnete do dalšího

neúspěšného vztahu. Místo toho, abyste přemýšlela o svém selhání, soustředte se na své pozitivní vlastnosti a na to, co se vám podařilo. Obrat' se své myšlenky pozitivním směrem, protože pouze tak se budete moci pohnout z místa. Pitvání se v pocitech viny a sebelítosti vás budou pouze brzdit. Obklopte se lidmi, kteří vás mají rádi, a pusťte k sobě pozitivní podněty. Nebojte se sama sebe pochválit a užít si úspěchy, byť i dílčí. Tak, jak budete vnímat sama sebe, budete zároveň i působit na své okolí. Pamatujte si, nikdy není pozdě najít si nový vztah. Život bývá jízda na horské dráze. Je jen na vás, zda budete křičet strachem, nebo zvednete ruce a užijete si vítr ve vlasech. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

” *Randění je o vás. Při něm nejste matka, ale žena na vrcholu sil.* “

Seznamte se, MaVie!

Představujeme vám MaVie, značku zabývající se výrobou handmade doplňků do dětských pokojíků.

Na českém trhu působíme od roku 2015 a pyšníme se řadou spokojených a stálých zákazníků.

Veškeré produkty vyrábíme s maximální péčí a citem pro detail. Zakládáme si na kvalitě a originalitě každého výrobku. Samozřejmostí je odborné poradenství, které zaručí, že vaše pokojíčky budou jedinečné.

www.mavieforbabies.cz

inzerce

Národní  divadlo

čínohra

Vincent Macaigne

STÁT JSEM JÁ

„Svět se nemusí zachraňovat, svět se musí bavit.“

V režii Jana Mikuláška hrají Zuzana Stivínová, David Matásek, Anna Fialová, Robert Mikluš, Petr Vančura a další...

Od 8. září ve Stavovském divadle.

www.narodni-divadlo.cz



Jak rozumět svým DĚTEM a domluvit se s nimi

Jistě každá známe SITUACI, kdy nás naše DÍTĚ jednoduše IGNORUJE. Nevnímá, nerozumí, anebo nechce rozumět? Kde se stala CHYBA a dá se s tím vůbec něco dělat?

Foto: archiv redakce

Rodičovství je povolání a stejně jako v práci nás i v souvislosti s výchovou dětí mohou přepadat myšlenky, že se vštěpováním pravidel nejsme zrovna úspěšné. Otázkami, kde jsem udělala chybu, se můžeme trápit v naprosto běžných situacích, jako je nákup v supermarketu, psaní domácích úkolů nebo úklid dětských pokojů. „Někdy můj syn vypadá, že mě snad vůbec nevnímá. Má svůj svět, a když nechce, nic s ním nehne. Všechno jsem mu to už říkala. Několikrát mu to opakuji, a stejně neudělá, co říkám. Přijde mi, že je mu to jedno,“ svěřuje se maminka pětiletého Sama. Vypadá to u vás doma podobně? Co se s dětmi děje, že nás nevidí a neslyší?

Kde děláme chybu?

Pokud jste už vyzkoušela všechny výchovné postupy a rady, a žádná z nich na vaše dítě neplatí, není vůbec divu, jestli jste už pořádně otrávená. Anebo jste to vzdala, prostě s ním nic nenaděláte. Většina rodičů, unavených nebo zklamaných a smutných z toho, jak to s jejich malým pořád dokola nefunguje, si neuvědomuje, že dítě je na tom stejně. Pořádně otrávené. Anebo už to vzdalo. A bludný kruh je na světě. Když děti nevnímají, je to obvykle jenom důsledek našeho způsobu komunikace. Pojďme se nejprve podívat na chybu, kterou dělá nevědomky 99 % rodičů, kteří mají problém s tím, že je jejich dítě nevnímá a má „svůj svět“.

Moc slov je na škodu

To chybou je, že jako rodiče moc mluvíme. V dobré víře všechno opakujeme několikrát a pořád dokola. Doufáme, že dítě konečně uslyší a pochopí, co se po něm chce. Jenže tak se rodiče denně vyčerpávají a na konci dne, vyždímaní jako citrón, si postesknou, že už nevědí, co s ním. A zítra je to všechno nanovo. Stejným způsobem, ale s čerstvou nadějí, že dneska se to třeba „zlomí“ a konečně to zafunguje. Někdy jsou i lepší dny, kdy je s dítětem snadnější pořízení, ale celkově jsme jako mámy vyždímané a otrávené neustálým monologem, který nikam nevede. Dítě vás nevnímá, protože věc, kterou vám někdo omílá stále dokolečka, jednoduše přestanete vnímat. Ztratí svůj obsah a stane se

z toho šumění slov. Navíc, pokud je dítě zabráno do nějaké činnosti, je to o to rychlejší.

Mluvme s dětmi, ne na děti

Mluvte s dětmi konkrétně a myslete na to, že vám možná nerozumí, protože to, co vám připadá jako naprosto jasné, dítěti tak připadat nemusí. Buďme ve vztahu k nim konkrétní, neříkejme – „udělej to“, ale „prosím, zvedni tu utěrku“. Mluvme s dětmi jeden na jednoho. Znamená to, že na dítě má reagovat vždy pouze jeden dospělý, a to ten, který s ním komunikaci začal. Když má například otec s dítětem nějaký spor, má ho také dovést do konce. Matka by se do toho neměla plést. Mohlo by se totiž stát – pokud budou rodiče v přesile – že se dítě „zabýčí“ a schválně pokyn dospělého neuposlechne. Hlavně by mělo jít o skutečnou komunikaci, to znamená naslouchání a mluvení obou stran. Někdy se nám totiž stává, že se promluva s dítětem zvrtné v monolog plný poučování a my mluvíme na dítě, ne s dítětem. V tu chvíli je jen otázkou času, kdy nás „vypne“.

Naučme se mlčet

Pokud dítě mluví, naslouchajme mu a nechme ho domluvit. Mnohdy jsme jako rodiče roztržití, přetažení, dítě nenecháme domluvit, vpadneme mu do řeči, nenasloucháme mu. Jedině trpělivým nasloucháním roste mezi dítětem a rodiči vztah a důvěra. Někdy je třeba dítě k mluvení vyzvat nějakou otázkou, pokud to nefunguje a váš potomek mlčí, pracujte s jeho pocity.

Pomozte dětem pochopit, co cítí

Můžete říct: „Vidím, že se ti nechce mluvit. Asi jsi našťavaná. Můžu ti nějak pomoci?“ A pak je lepší dát dítěti čas, aby samo vstřebalo svoje emoce a rozhodlo se, co dál. To je okamžik, kdy mlčení znamená zlato. Ale pozor! Nikdy nenechte vaše spory nebo mrzuté nálady jen tak „vyšumět“. Je dobré se k nim v klidu vrátit, udobřit se a celou věc se smírem uzavřít. Už u malých dětí můžete rozvíjet práci s jejich vlastními pocity. I když ještě nedokážou vyjádřit svou frustraci z toho, že musí čekat, vy jim můžete pomoci tak,

že označíte jejich emoce a nabídnete pochvalu, když prokáží trpělivost. Pokud váš předškolák musí čekat ve frontě, zkuste mu pomoci takto: „Vím, že je těžké tu jen tak stát a čekat, ale jde ti to skvěle. Jsi trpělivý a mám z toho velkou radost.“

Sděluje dítěti také svoje pocity

Tak ho učíte, aby i ono samo umělo pocity sdělovat. Mnohdy totiž rodiče na svou špatnou náladu a nervozitu dítě neupozorní, a to pak jejich podráždění nerozumí. Kdyby vědělo, že „maminku bolí hlava“, mohlo by zareagovat s větší citlivostí. Mohlo by i nějakým konkrétním skutkem pomoci daný pocit překonat. I vy se určitě učíte zvládat svoje vlastní emoce a pomůžte vám stejný postup, který aplikujete sama na sebe. Zamyslete se, když vám občas ujedou nervy, dokážete se dítěti omluvit? Pokud ne, jak to má umět vaše ratolest?!

Jednou a jasně

No, dobře možná dvakrát nebo třikrát, ale víckrát rozhodně ne! I když po dítěti něco chcete, můžete mluvit o sobě. „Pomůžte mi, když uklidíš v pokojíčku. Já si uklizený pokojíček představuji tak, že na zemi nebudou poházené kostky a plyšáci budou na posteli. Rozumíš tomu, co máš teď udělat?“ Když mluvíme v 1. osobě, dítě cítí, že se skutečně buduje vztah mezi ním a rodičem. Když danou věc neudělá dobře, můžeme ho pochválit a současně dál trvat na svém. „Vidím, že kostičky už jsou pěkně sesbírané. To mám radost. A pamatuješ si, co jsem ještě říkala o plyšácích?“ Víc záleží na tom, aby dítě danou věc napravilo, dodělalo, a to kvůli sobě, kvůli rodiči i kvůli oběma. Takto má prostor posílit svoji paměť, naplní vaše očekávání a může mít pocit z dobře odvedené práce. Stejně dobře funguje „já“ výrok i v emočně napjatých situacích. „Já se zlobím, mně se to nelíbí,“ je mnohem účinnější, než „Ty jsi zlobivý. Chováš se špatně.“

Dítě chvalte za konkrétní skutky

Konkrétní věc, kterou dítě udělá, která se mu podaří, vždy pochvalte. Pozitivním komplimentem dáváte dítěti najevo, že je skvělé, úžasné, věc se mu podařila. Tak pěstujeme dětské sebevědomí. A čím dříve začneme, tím lepší bude mít naše dítě zdravé základy. Hodně pomáhá, když vaše dítě chápe, proč po něm něco chcete nebo proč něco nemá dělat. Nemusíte dávat svým dětem vždy podrobné vysvětlení, proč od nich očekáváte určité chování. Pokud ale chápou, že pro vaše pravidla existují jednoduché důvody, uvědomí si, že to není jen nějaký váš výmysl a s mnohem větší pravděpodobností vám vyhoví. Budou si věci, lidi a události dávat do souvislostí, a díky tomu se budou ve světě lépe orientovat a v podobných situacích se již zachovají správně.

Trocha viny neškodí

Pokud se vaše dítě cítí špatně, protože se neřídilo vašimi pravidly, nesnažte se ho hned omluvit a ulevit jeho svědomí. Pocit viny je nezbytnou součástí učení, jak správně určit to, co je špatné. Může to být velmi dobrá příležitost k výchově. Zkuste to třeba takto: „Vím, že se teď cítíš špatně.“

Všichni děláme chyby, ale snažíme se z nich naučit, jak máme jednat příště.“ Jedním z hlavních důvodů špatného chování u dětí je to, že se cítí frustrované a bezmocné. Když dáte dětem nástroje, které potřebují k tomu, aby některé věci řešily samostatně, budou se chovat lépe, protože budou lépe připraveni se o sebe postarat a nebudou na vás křičet nebo se za vás schovávat pokaždé, když se setkají s nějakou výzvou.

Pamatujte, že nikdy nenaučíte své děti všechno přes noc. Nepochybně nastanou chvíle, kdy se zachovají špatně bez ohledu na to, jak moc jste se tomu snažila zabránit. Jsou to přece děti. Pokud se však na to opravdu zaměříte, dříve nebo možná o něco později se vám to v dobrém vrátí. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

„Jedině trpělivým nasloucháním roste mezi dítětem a rodiči vztah a důvěra.“

Floradix® Salus Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

Salus



Doplňek stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

www.floradix-zelezo.cz

inzerce

Jsem JEDINEČNÁ

nejen pro milovníky KOKOSU

SOUTĚŽ
o wellness pobyt,
kadeřnickou proměnu
a mnoho dalších cen
na www.chocoland.cz

Sleduj a bav se
na Jsem Jaká Jsem

Nová ŠKOLA = nový ZAČÁTEK?

*Někdy nastane SITUACE,
kdy rodiče musí či chtějí
ZMĚNIT školu, kterou jejich
dítě navštěvuje. Jak SVÉMU
POTOMKOVÍ co nejlépe
pomoci vypořádat se
s takovou ZMĚNOU?*

Broučku, stěhujeme se

Důvodů pro přestup z jedné školy na druhou může být více, například změna bydliště, nespokojenost se školou či s učitelem, špatné vztahy mezi dětmi atd. Nejběžnějším důvodem však bylo a je stěhování. To samo o sobě je pro rodinu fyzicky, psychicky, organizačně i finančně náročné. Dospělí to berou jako další úkol s pozitivním výhledem do budoucna – lepší práce, zázemí, prostředí. Děti však každou výraznější změnu vnímají zpočátku velmi negativně. Nechce se jim měnit zajeté koleje, prostředí, které důvěrně znají a přináší jim pocit bezpečí. Samozřejmě záleží na věku dítěte a jeho povaze, zda je komunikativnější – nemá problém navázat nové vztahy a přechod do nového prostředí mu už za pár dní či týdnů nečiní žádné komplikace, či je konzervativnější a může se stát terčem posměchu. Vlivem psychického nátlaku může dítě nové prostředí nenávidět, a to se pak projeví na jeho celkovém vývoji. Rodiče většinou neví, jak svému potomkovi pomoci. Říkají argumenty, aby podpořili své důvody k přestěhování, ale vcítit se do situace dítěte skutečně plně

nemohou. Dokonce se stávají i případy, kdy rodiče „rezignují“ a jen doufají, že se situace sama zlepší. A zde je úrodná půda pro výskyt komplexů, které si pak dítě nese do dospělosti. Co se týká přechodu dítěte na jinou školu, platí, že co je standardem na jedné škole, může být na každé další škole zcela jinak.

Každý se může někdy zmýlit

A to i při výběru školy. Nejjednodušším řešením se zdá přestoupit na jinou. Změna školy není žádná tragédie, ale není dobré udělat ji neuváženě. Než se rozhodnete, je dobré přemýšlet, co je skutečným důvodem odchodu, zda to na nové škole bude opravdu lepší a také zda je váš záměr reálně proveditelný. Psycholog vám může pomoci se v situaci, která mnohdy vypadá horší, než je, lépe vyznat, hledat i jiné cesty a nakonec

se rozhodnout s co nejmenším rizikem, že se problémy, kvůli nimž chcete odejít, změnou školy nevyřeší. Pokud se chcete poradit o změně školy, doporučuje se absolvovat komplexní psychologické vyšetření, ale můžete si také přijít s psychologem nejdříve jen promluvit a na dalším postupu se domluvit podle situace. Rodiče mohou do poradny přijít i sami, bez dětí.

Přirozený vývoj

V životě dítěte jsou mnohé zlomové a náročné životní situace, které musí zvládat. Jedním z nich je i období puberty. V tomto období dochází k sebeuvědomění sebe samého a utváří se vlastní identita. S touto složitou dobou souvisí i změna školního prostředí ze základní na střední školu. S ní je spojen přechod ze známého prostředí do prostředí neznámého jak v soci-

ální, tak ve vzdělávací oblasti. Na základní škole dítě pociťuje relativní bezpečí v sociální skupině, má kolem sebe lidi, které dobře zná, ví, co od nich čekat. Ve škole zná formu a způsoby výuky a náhle přichází přechod, kde se všechno mění a dítě vstupuje do nepoznaného. Každý jednotlivec je jiný a různě prožívá dané změny, které se dějí v něm i v jeho okolí. Teenager se s těmito změnami musí vyrovnat. Může se stát, že váš potomek na sobě nemusí dát nic zdát, ale tento proces může vyvolávat obavy, úzkosti či nepříjemnou psychickou zátěž. V prvním ročníku se mladý člověk potýká nejen s jiným tempem i objemem učení, jinými formami a metodami práce, ale musí si vybojovat i nové místo v třídním kolektivu a zvykat si na nové pedagogy. Všechny tyto faktory by měl rodič brát v potaz a nesoústředit se jen na samotný výběr školy. Vaše děti po-



Foto: Adobe Stock

třebují v době dospívání a změny školy vaši podporu a pochopení. Naslouchejte jejich potřebám, strachům i touhám. Dopřejte jim osobní svobodu i prostor pro sebeuvědomění. Při výběru střední školy zohledněte schopnosti a zájmy svého potomka. I když se tváří dospěle, dospívající děti potřebují podporu pevného rodinného zázemí. Pokud si nevíte rady, nebojte se zeptat odborníků nebo si od nich nechat poradit.

Co vaše dítě čeká?

Nový kolektiv je jedním z největších strachů při nástupu na novou školu a s tím spojené seznamování se s novými spolužáky a začlenění se do kolektivu. Aby bylo o něco jednodušší, dítě by nemělo vyčnívat nápadným oblečením, které buď není moderní, nebo je infantilní či jinak nevhodné. Děti si všimají, když je někdo „jiný“. Zvláště v pubertě si potrpí na to, jak vypadají, s čímž oblečení velmi úzce souvisí. Proto se snažte vyjít vstříc svému potomkovi v tom, že mu budete kupovat oděv, který sice nemusí být finančně náročný, ale ono se v něm cítí dobře. Dalším strachem může být množství učiva a jeho zvládání. Každé dítě je v jednotlivých předmětech na jiné vědomostní úrovni, proto není žádná hanba požádat o pomoc nebo radu u spolužáků nebo učitele daného předmětu. Rodiče by si měli uvědomit, že například zhoršení známek o jeden až dva stupně je po nástupu na střední školu běžné. Rodiče by své děti neměli začít zbytečně podceňovat na základě několika málo neúspěchů. Naopak by měli dát najevo, že se nic strašného neděje, a nabídnout jim pomocnou ruku. Nezajímat se jen o to, co jim nejde, ale vyzdvihnout jejich silné stránky. Každé dítě je jiné a různě zpracovává změny ve svém životě, zejména pokud jde o zatěžkávací období, jako je puberta. Rodiče by se měli snažit řešit problémy hned, jak nastanou.

Jak připravit dítě na změnu

Dopředu s dítětem o změně mluvejte, zapojte ho do rozhodování. Zkuste zůstat v kontaktu se současnými

kamarády. Ukažte dítěti novou školu, proberte s ním vše, co ho v nové škole čeká. Zjistěte, jakou úroveň znalostí mají děti na nové škole. Pokud jsou nároky vyšší, zkuste učivo postupně doplňovat. Je-li to možné, měňte základní školu po ukončení školního roku, nikoliv v průběhu. První týdny v nové škole jsou důležité. Po nástupu na novou školu se mění mnoho věcí v životě každého žáka i studenta. Aby vaše dítě neprožívalo nepříjemné pocity, je nutné mu věnovat pozornost. Nepodceňujte jeho obavy a neberte na lehkou váhu jeho strach. Zkuste se s ním o jeho obavách pobavit a najít řešení. Strach může být z nového prostředí, nových spolužáků, z nezvládnutí školy a následného zklamání... Bavte se a zajímejte se o to, jak vaše ratolest prožila den ve škole, a všimněte si reakcí na vaše otázky. I ty

vám mohou mnohé napovědět. Pro zvládání některých situací je dobré mít režim, který je pravidelný. Důležitý je určitě dostatečný spánek, který pomáhá v regeneraci po náročných dnech, následně ranní rituály a po škole aktivní odpočinek ve formě zájmů, kroužků a příprava na další den ve škole. Není vhodné dítě přetěžovat mnoha aktivitami. Myslete na to, že překonává změny, které ho mohou dočasně vyčerpávat. Zkuste se společně dohodnout, jak bude jeho den vypadat a co mu nejvíc vyhovuje. Mnozí rodiče mají potřebu svého potomka neustále kontrolovat, avšak zapomínají na to, že potřebuje

určitou svobodu. Rodiče by měli důvěřovat svým dětem a nechat jim určitou volnost. Toto pravidlo se týká i zvládání školských povinností. Zkuste přenechat odpovědnost za povinnosti svému dítěti, aby pocítilo důvěru z vaší strany. Nepanikařte, pokud má i po prvním měsíci problém s adaptací. Ne všechny děti tyto změny zvládají rychle a nové prostředí a lidé v nich mohou vyvolávat nejistotu, se kterou je potřeba se vyrovnávat i několik měsíců. Problémem je, když dítě ani po půl roce není aklimatizováno, až tehdy je třeba danou situaci řešit. Můžete se obrátit na výchovného poradce nebo třídního učitele, kteří by měli být schopni posoudit, kde se problém může nacházet a jak ho řešit. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

„Vlivem psychického nátlaku může dítě nové prostředí nenávidět, a to se pak projeví na jeho celkovém vývoji.“

cybex

SPRING BLOSSOM

Dodejte vašemu kočárku PRIAM dotek květinového půvabu.

Překrásné květy v úchvatných 3D nášivkách přímo svádějí k dotekům a k prozkoumání jejich výjimečných detailů. Vyberte si mezi Spring Blossom Dark a Spring Blossom Light. Na míru vyrobené kovové doplňky, luxusní detaily a ozdoby v podobě drahokamů dodávají kolekci nezpochybnitelný půvab. Každý produkt v této kolekci je nadčasový a je radost jej mít.



e·PRIAM
Empowering Parents

Dostupné také jako elektrický kočárek e-PRIAM

Inteligentní, intuitivní a výjimečně inovativní e-PRIAM Vám umožní snadno brázdit po kopcích a chytře se přizpůsobí nepříznivému povrchu, jako je např. šterk nebo dlažební kostky. Zažijte kouzelný pocit odlehčené jízdy, uhlazené kamenité cesty nebo zpřístupněného náročného stoupání.

Další informace na www.babystar.cz



Jak navázat VZTAH s UČITELKOU vašeho dítěte?

Foto: Adobe Stock

*Vaše DÍTĚ jde
poprvé do ŠKOLY
nebo ho v září
čeká nová paní
UČITELKA.
Jaká asi bude?
A hlavně, jak si
s ní POROZUMĚT?
Na co se ptát?*

Každý rodič si do nového školního roku nese své obavy i očekávání. Všichni si pro svoje dítě přejeme dobrou paní učitelku nebo pana učitele a určitě nám přijde na mysl i otázka, jak správně navázat vztah s paní učitelkou ve škole, aby byli spokojeni všichni – dítě, my i ona. Následující rady ocení jak rodiče vedoucí svoje ratolesti poprvé do mateřské školy, tak i zkušení rodiče, jejichž dítě například přechází na druhý stupeň nebo na víceleté gymnázium. Nikdy není pozdě začít budovat vztah s vyučujícím, konec konců mít učitele na své straně je výhodou vždy.

Honem se přezuj! Pusu a pa!

Osm hodin ráno: „Dobrý den, tady máte Honzika, já běžím.“ Půl páté odpoledne: „Dobrý den, беру si Honzika, na shledanou!“ Návrat do práce a vodění dítěte do školky je po rodičovské velká změna. Nastává každodenní ranní shon a odpoledne zase utíkáte co nejdřív z práce, abyste vyzvedla malého. Ve spěchu na nákup nemáte ani myšlenky a ani čas se na chvíli zastavit a prohodit s paní učitelkou alespoň pár slov. Proč taky? Přeci i ona má ve třídě další děti a nemá čas se s vámi vybavovat. Co ale dělal Honzík celý den? Chutnalo mu? Povídal si s paní učitelkou? Neměla by třeba nějaký nápad, jak zvládnout ty jeho ranní slzy? Když sama nic neříká, tak se asi nic důležitého nedělo. Přesto se vyplatí investovat každý den minutu ráno nebo odpoledne do rozhovoru, kde můžete projevit svůj zájem nejen o své dítě, ale i o paní učitelku nebo školku jako takovou. Rodičovské přístupy jsou různé, učitelské také. Přesto existují univerzální rady, které pomohou nastavit zdravé vztahy mezi vámi –

pro ten nejlepší rozvoj a blaho vašeho dítěte. Mateřská školka je většinou první instituce, které svěřujete své dítě. Berte paní učitelku jako tu, která reprezentuje zdejší pravidla. Ta jsou totiž daná – nejde tu o to pro své dítě vybojovat nějaké výhody, ale nechat ho začlenit se a respektovat to, co je nastavené. Paní učitelka se ale vždy snaží, aby tu vašemu dítěti bylo dobře. Školka není zařízení, kam dítě dáme a oni nám je tu nějakou část dne pohlídají. Má-li vaše dítě nějaké specifické požadavky, mohou se snažit vám tu vyjít vstříc, ale jen do určité možné míry.

Dohnat, co jsme nestihli

Pravidelný rozhovor s paní učitelkou je zásadní. Nezanedbejte ho. Nemusí být nijak dlouhý, stačí pár minut, což je i logické vzhledem k tomu, že nemá prostor jen na vás. První dny ve školce i škole by neměly být nastavené tak, že rodič pospíchá. Spěch je ale obecně ve školkovém životě velké minus. Předat dítě učitelce a říct na shledanou není ideální. Ve většině školek můžete první dny na začátku září chvíli zůstat a popovídat si s paní učitelkou. Využijte toho. Poznáte prostředí a vzájemně se „okoukáte“. Málčko si uvědomuje, že učitelka mateřské školky je častokrát s dítětem delší dobu než jeho rodiče. Vzdělává ho a předává mu kus sebe, lásku i porozumění. Mnozí rodiče, ale i široká veřejnost se mylně domnívají, že pracovní náplň učitelky mateřské školky spočívá v tom, že děti ve školce hlídá. K práci paní učitelek je nezbytné, aby mohly vyhodnotit, co se podařilo a co ne, jak naplánovat další činnosti – k tomu by měli přispívat i rodiče svou zpětnou vazbou. Co potřebuje například

paní učitelka vědět? Rozvádíte se? Přestěhovali jste se? O tom vše by měla být paní učitelka informována. Není nutné tyto věci zdůrazňovat hned první den v nové škole – teď jde především o dobrý první dojem dítěte ve školce.

Máme doma školáka

Každý pedagog by měl na každého žáka nahlížet s respektem k jeho jedinečnému životnímu příběhu. Za každým dítětem stojí rodiče, a proto s nimi při své práci rozhodně musí počítat. Rodiče jsou ti, kdo na prvním místě provázejí své děti na cestě životem. Učitelé jim v tom po určitou a důležitou část života pomáhají a podobně by to měla vidět i druhá strana. Ne všichni rodiče to však vnímají stejně a mají učitele za pouhého poskytovatele informací, za někoho, kdo plní jejich zakázku. Tímto způsobem

ale nemůže vzájemný vztah fungovat efektivně a v podobném prostředí se nemůže cítit dobře ani jeden ze zúčastněných. Na základní škole komunikujete většinou prostřednictvím e-mailů a pak se vidíte dvakrát do roka na třídních schůzkách. Nikdy nic nezkazíte tím, když paní učitelku osobně mezi čtyřma očima nebo prostřednictvím právě e-mailu pochválíte nebo jí poděkujete za práci, kterou odvádí. Učitelé dostávají velmi málo pozitivní zpětné vazby od rodičů. Věřte, že si rychleji získáte její sympatie a bude se vám lépe komunikovat, když jí alespoň na konci roku poděkujete nejen květinou, kterou přinese vaše dítě na vysvědčení, ale i vy jakožto rodič.

Když vám učitelka nesedne

Stane se, že je s paní učitelkou těžká domluva. I tak zkuste najít společnou řeč. V zajetí silných emocí se s druhou stranou v komunikaci úplně mýjím. Nepříjemná paní učitelka nebo družinářka na jedné straně a na druhé rodič, kterému se hrne krev do hlavy už jen při představě, že s nimi bude muset něco řešit. Je přirozené, že rodiče bývají velmi citliví na to, jak se učitelé chovají k jejich dětem i k nim. I jen lehká povýšenost nebo nedostatek empatie v nich může vzbudit silnou reakci, instinkt ochrany a negativní emoce, které nemusejí být vidět, ale vztah rodič-učitel poznamenají.

Jak komunikaci uchopit a nenechat se silnými emocemi převálcovat? Když člověk ví, co dělat, a ono to funguje, přestane mít ke konfliktní situaci takový odpor. A určitě má i větší šanci, že získá to, co chce – že druhá strana pochopí, o co mu jde. V konfliktu se obvykle soustředíme na to, že nám ten druhý nerozumí, a chtěli bychom ho nějak rychle přesvědčit, případně umlčet. Hlavně vytvořit prostor pro sebe, pro své argumenty. Jednoznačná rada je: vydržte a nejdřív dejte prostor tomu druhému. Přestože třeba

říká věci, se kterými ani trochu nesouhlasíte. Cítíte obrovský přetlak a potřebu hned komentovat, co říká, ohradit se, vysvětlit, že to vidíte úplně jinak? Odolejte. Zastavte se a zaposlouchejte se do toho, co říká, a dejte mu najevo, že ho opravdu posloucháte, ne že jen čekáte, až přestane mluvit. Už jen tohle

samo často mění dynamiku konverzace. Zkuste vyjádřit zájem o to, co vyučující říká. Ujist'ujte ho, že jste správně pochopili to, co vám sděluje. Snažte se popsat i emoci, kterou vnímáte: „Takže vy se, paní učitelko, zlobíte na našeho syna, protože udělal to a to, je to tak?“ Důležitý je ten ověřovací dodatek, kterým dáváte druhé straně prostor, aby vám sdělila, že jste si její chování i slova vyložili správně. Ale pozor: aktivní naslouchání není papouškování ani parodie. Pokud chcete, aby fungovalo, musíte k druhému přistoupit s respektem, i když vám leze na nervy. Co se tedy v nejlepším případě stane, když budete aktivně naslouchat? Je dost pravděpodobné, že oponent bude překvapen, že jste mu dali prostor, a zklidní se. Třeba se nebude snažit hovor co nejdřív uzavřít a bude ochotnější odpovídat na vaše zpřesňující otázky, které mají opět mířit k lepšímu pochopení jeho sdělení a prožívání. Buďte konkrétní, ptejte se na souvislosti. Místo chaotické slovní přestřelky, po které odejdete domů frustrovaní, se může odehrát dialog. Možná druhého nepřesvědčíte o své pravdě, ale už to, že jste spolu nějakou dobu mluvili „rozumně“, mění dynamiku vztahu, a tedy i problému. A i když v té chvíli ještě protistrana neustoupí, aby neztratila tvář, doma se možná nad vašimi slovy zamyslí. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

VŽDY PŘIPRAVENI

Produkty francouzské značky **BébéFolie** přinášejí smart-on-the-go řešení, která zpříjemňují procházku i cestování v horkých i deštivých dnech.

Podložky do kočárků, autosedaček a dětských nosičů od BébéFolie obsahují chladivý gel, který reguluje tělesnou teplotu o 3 °C až 5 °C.



Jak to funguje?

V matraci se nachází speciální gel, který dokáže absorbovat teplo z těla dítěte.

Účinek chladičho gelu trvá 3–4 hodiny.

Po dvou hodinách odpočinku se jeho funkce obnoví na 100 %.

Gel reguluje teplotu o 3–5 °C. Efekt chlazení je postupný, proto nedochází k tepelným šokům.

Podložky jsou trvale udržitelné. Není třeba je dobíjet ani vkládat do mrazničky.

Produkty splňují všechny mezinárodní normy a nepředstavují riziko pro zdraví dítěte.



BébéFolie®

Tel.: +421 908 749 315

E-mail: mintt@mintt.sk

www.bubloshop.cz



Novinka na trhu! Hledáme prodejce v ČR.



Nesprávný GRAFOMOTORICKÝ vývin komplikuje dětem život

GRAFOMOTORIKA je soubor psychomotorických schopností založených na KOORDINACI oka a RUKY. Její vývin začíná už v prvních měsících života čmáraním a POSTUPNĚ přechází do schopnosti kreslit linie, SMYČKY, uzavřené tvary a později první PÍSMENA, slova a věty. Tedy alespoň za normálních okolností...

Učitelé na prvním stupni u dětí čím dál častěji pozorují křečovitý úchop, který vede nejen k problémům s psaním a soustředěním, ale i k bolesti rukou a zad. Zásadních chyb v grafomotorickém vývinu dětí se přitom často dopouštějí samotní rodiče. Které to jsou a jak mohou vašim ratolestem zkomplikovat život?

Správný vývin grafomotoriky je pro dítě velmi důležitý. Bez něj totiž ve škole nebude schopné držet pero či tužku uvolněně, což má hned několik následků. Nejde jen o problémy s osvojením písma, s pomalým psaním či s horší čitelností. Ruka je propojená s orofaciální oblastí, takže úchop přímo

ovlivňuje i obličejové svalstvo a především řečové schopnosti. Pokud je tedy ruka v napětí, ztuhne čelist i jazyk, myšlenkové procesy fungují pomaleji, a tak může dítě ve škole hůře prospívat. Nesprávné držení psacích potřeb vede navíc k předčasně únavě ruky a k bolestem zápěstí i zad. Toto všechno má – pochopitelně – pro dítě zároveň velmi negativní vliv na vnitřní motivaci psát. Podívejte se proto spolu s námi, které chyby děláme jako rodiče ve vývinu grafomotoriky nejčastěji.

Grafomotorice věnujeme pozornost příliš pozdě

Vývin grafomotoriky nezačíná v předškolním věku, ale už v prvním až druhém roce dítěte, kdy začíná čmárat všude, kde se dá. V tomto období sice ratolesti drží pastelku křečovitě a pohyb vychází z ramene, z hlediska vývinu jde však o velmi důležitou fázi a dítě by na ni mělo mít náležitý prostor. Nekářejte ho proto za počmáranou stěnu a oceňujte i malé úspěchy. Od 2–3 let už dítě kreslí třemi prsty, případně ještě přidává čtvrtý prst na podepření a dokáže nakreslit čáry či obkreslit kruh. V tomto věku je ideální zřídit dítěti koutek, kde nemusí mít jen pastelky, ale i stavebnice či plastelínu, která je skvělou „posilovnou“ na rozvoj jemné motoriky. Ve věku okolo 3 let fungují výborně například i voskové trojúhelníkové bloky. Od 3,5–4 let by už rodiče měli dbát na osvojování správného úchopu a dávat dětem do ruky speciálně ergonomicky tvarované trojhranné tužky či pastelky.

Často sami nevíme, jak má správný úchop vypadat

Se správným úchopem psacího náčiní má problém mnoho předškoláků. Podle odbornice bývají na vině nejen rodiče, ale i učitelky v mateřských školách. „V praxi se s nesprávným držetím pomůcek střetá-

vám skutečně často. Rodiče totiž mnohdy přesně nevědí, jak má správný úchop vypadat a někdy si nejsou jisté ani učitelky v mateřských školách. Navíc se mnozí domnívají, že správné držení psacích potřeb si má žák osvojit až v první třídě. To už je ale opravdu velmi pozdě,“ říká speciální pedagožka a odbornice na grafomotorický vývin dětí, Světlana Drábová.

Jak má teda správný úchop vypadat? „Psací náčiní je položené na prostředníku a přidržené palcem, zatímco ukazovák je volně položený shora – jde o tzv. špetkový úchop. Psací náčiní přitom směřuje k papíru šikmo, ne kolmo, protože leží v prohlubni mezi palcem a ukazovákem. Prsty by měly být asi 2–3 cm od hrotu psacího náčiní. Správný úchop můžete podpořit příběhem o tom, že prostředníček je pro pero či pastelku postýlkou, ukazováček polštářkem a palec peřinkou, která pero nebo pastelku přikryje. A když jsme v posteli, polštář i peřina jsou měkké, lehké a nikde nás netlačí,“ radí Drábová.

Dáváme dětem do ruky nevhodné psací potřeby

Moment, kdy je vhodné dát dítěti do ruky pero, závisí na zvládnutí psacích zručností – správný úchop, uvolněná ruka, schopnost posouvat ruku volně po papíru, osvojení grafému písma, správný

sed... Samozřejmě, klasické pero, kterým píší dospělí, do dětské ruky nepatří. „Ideální je volit ergonomicky tvarovaná pera, která byla vyvinuta pro předškoláky, respektive prvňáky s protismykovou úchopovou zónou, která podpoří uvolněné a správné držení. Takovým je například roller Stabilo s optimalizovanou úchopovou zónou, která vede ukazovák do opozice vůči palci. Právě tam je největší citlivost prstů,“ vysvětluje Drábová.

Toto pero navíc díky kuličce v hrotu po papíru pěkně klouže, a tak může dítě ruku ještě více uvolnit. Důležitá je také šířka stopy pera – 0,5 mm u začátečníků a 0,3 mm u pokročilejších „písařů“. V onen významný den je rovněž vhodné navštívit prodejnu spolu s dítětem, kde si bude moci vyzkoušet a vybrat takové pero, které mu bude vyhovovat a bude se mu i líbit. I to může být totiž jednou z důležitých motivačních složek. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Školní sešity, **79 Kč**,
www.papelote.cz.

Plátěný batůžek,
Magnoli, **177 Kč**,
www.fler.cz.

Hrnek Julius the
Monkey, **719 Kč/2 kusy**,
www.westwingnow.cz.

Penál Peanuts,
od **150 Kč**,
www.butlers.cz.

Krabička na svačtinu
Smaska, **79 Kč**,
www.ikea.cz.

Než usednou do LAVIC

*O své děli pečujeme
a staráme se s láskou.
A proto, když přijde
jejich čas a musí se
vydat na cestu do
školy, vybavíme je
vším potřebným, co by
o přestávkách i hodinách
mohly potřebovat.*

Termoska
To Go, **379 Kč**,
www.butlers.cz.

Svačinový box
Disney, **199 Kč**,
www.butlers.cz.

Tabule Quotes, **369 Kč**,
www.westwingnow.cz.

Pouzdro na tužky Koali
rodinka, Dado design,
600 Kč, www.fler.cz.

Krabička na jídlo
Pirate, **219 Kč**,
www.westwingnow.cz.

Zápisník
Disney, **199 Kč**,
www.butlers.cz.

Gumička na psací
potřeby, **95 Kč**,
www.papelote.cz.

Text: Jana Šulečová, foto: archiv firem

DO ŠKOLY STYLOVĚ A ZVESELA

F&F
MÓDNÍ ZNAČKA V
TESCO

Vyzbrojte své ratolesti do školy vybranými kousky z nové dětské kolekce F&F, která je pohodlná, hravá a samozřejmě stylová.



249 Kč



229 Kč



129 Kč



229 Kč



149 Kč

Malé slečny milují všechny odstíny růžové. Tu v nové kolekci doplňuje módní fialová, výraznější bordó nebo světle modrá. Nádherné barvy podtrhnou nejrůznější potisky, srdíčka nebo kytičky. Větší slečny a mladí páni si mohou vybrat z nepřeberného množství cool mikin nebo nepostradatelných džín.

Na odpolední sportování na hřišti se hodí trička ze 100% bavlny a pohodlné teplákovky všeho druhu, to vše pro holky i pro kluky, od předškoláků až po maturanty.



129 Kč



99 Kč



2 ks
249 Kč



499 Kč



399 Kč



149 Kč

299 Kč

Také se chce vaše malá slečna oblékat jako vy? Udělejte si radost společně a oblečte se do stylově podobných kousků. Slušet vám budou květinové vzory, hravé puntíky nebo romantické volánky!

Výkonný a šetrný pomocník

Fén Panasonic EH-NA98 se systémem Nanoe™ dodá vlasům potřebnou hydrataci během vysoušení. Technologie Double Mineral se zase díky iontům zinku postará o zdravý růst vlasů a jejich konečků, **4999 Kč**.



Autosedačka Axxid One

Jediná protisměrná isofixová autosedačka se schválením pro použití v kategorii 61–125 cm/23 kg. V autosedačce můžete přepravovat větší děti než v jiných autosedačkách a využívat instalaci pomocí isofixových konektorů, **16 990 Kč**, www.centrumautosedacek.cz.



Mlsání, které neleze do špeků

Na stíracích losech Čokoládový sen můžete hledat čokoládové pralinky, které při stírání dokonce ucítíte. Při troše štěstí díky nim narazíte na stotisícové výhry, kterých je v emisi přesně 365, **100 Kč**, www.sazka.cz.



Ventilátor se zvlhčovačem Taurus

Zchladte se díky ventilátoru s LED dotykovým panelem a dálkovým ovladačem. Ventilátor má tři módy provozu a díky 12h časovači vypnutí vám zajistí příjemné usínání i během tropických letních nocí, **5499 Kč**, www.hornbach.cz.



Sport v okolí

Ohtěla byste se o víkendu hýbat a nevíte, kam vyrazit? Načerpejte sportovní inspiraci na stránkách Sport v okolí, které provozuje Sazka a Český olympijský výbor. Najdete tam 15 000 sportovních klubů pro děti, ale i tipy na sportovní akce, www.sportvokoli.cz.



Sporák Portofino CPF120IGMPT

Sporák: š: 120 cm, 2 trouby –1. trouba: 9 funkcí, pyrolytické čištění/70 l/2. trouba: 8 funkcí, Vapor Clean/63 l/Direct Steam Technology/teplota: 30–280 °C/chladicí systém/čtvrté sklo dveří/ Zásuvka: Push-Pull/Varná deska: 3 plynové hořáky, 2 indukční multizóny, BBQ/Energetická třída A+/A, **www.smeg.cz**.



Nafukovací vířivka Marimex Pure Spa

Užijte si dokonalou relaxaci díky vířivce Pure Spa. 120 vysoce výkonných bublinkových trysek povzbudí každý sval ve vašem těle. Teplotu vody si lze upravit dle nálady. Vířivka je vhodná až pro čtyři osoby, **10 990 Kč**, www.hornbach.cz.



Rošt pro nejvyšší pohodlí

Dopřejte si uvolnění a pohodlí v každé poloze. Anatomicky tvarovaný polohovatelný rošt z masivu, české výroby s motorem a dálkovým ovladačem Duostar motor. 5 anatomických zón podporuje správné rozložení váhy těla na matraci, www.i-matrace.cz.



Letní kurzy němčiny ve Vídni

Kurzy Holiday jsou určeny mládeži ve věku 16–19 let. Dopřejte svému středoškolákovi kvalitní kurz němčiny ve Vídni! Intact se o všechno postará. Kurzy končí 29. 8. 2020, **2 týdny/od 32 970 Kč**, www.intact.cz.



Kamera pro smartphone Reer

S IP kamerou zůstáváte v trvalém kontaktu s dítětem prostřednictvím mobilního telefonu. Digitální přenos, HD kamera, neomezený rozsah, inteligentní detekce pohybu a zvuku, vestavěný reproduktor, **2290 Kč**, www.babystar.cz.



Zahradní restaurace Le Grill

V rozlehlé zahradě s barokní fontánou a živými pávy v centru Prahy najdete zahradní restauraci Le Grill. Vychutnat si zde můžete sezónní kuchyni, speciality z grilu nebo osvěžující letní koktejly s domácím dezertem, www.legrill.cz.



Plynový gril Tenneker Carbon

Gril Tenneker Carbon se čtyřmi hořáky se stane vašim věrným pomocníkem při přípravě grilovaných pokrmů. Přístroj s grilovací plochou 0,3 m² má řadu praktických vychytávek, díky nimž připravíte dokonalou hostinu, **12 490 Kč**, www.hornbach.cz.



Památky UNESCO v síti FlixBusu

FlixBus má ve své síti zastávky hned v sedmi destinacích zapsaných na seznamu UNESCO. Vyjeďte objevovat krásy Českého Krumlova, Prahy, Telče, Třebíče, Olomouce, Kroměříže nebo Brna zelenými autobusy, www.flixbus.cz.



Postel z masivu Pavla buk

Toužíte po dlouhém a kvalitním spánku? Pořídte si moderní dvoulůžkovou postel Pavlu z masivního odolného buku o síle 2,8 cm. Na výběr z více barevných variant a rozměrů, **6990 Kč**, www.spime.cz.



Moderní sedací souprava Lili

Rozkládací souprava s úložným prostorem, sedáky z vysoce elastické pěny na pružině vlnovec. Chromové nohy. Regulovatelné záhlavníky. Provedení: látka Riviera 41 zlatá, látka Riviera 97 šedá, tmavá modrá, levé, nebo pravé provedení. Možnost sestavení z více prvků, **26 350 Kč**, www.kasvo.cz.



Vodní filtr Big Berkey

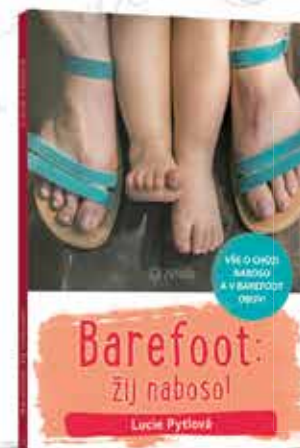
Jediný filtr na vodu, který vyčistí vodu z řeky, rybníku i okapu a udělá z ní pitnou vodu. Odstraňuje viry, patogenní bakterie, cysty a parazity a rovněž zbavuje vodu škodlivých chemických látek, **8990 Kč**, www.atranet.cz.

Nakladatelský dům Grada uvádí

**Čtení právě
pro vás**

Pečujte o svou energii

Jak si vytvořit imunitu vůči toxickým energiím a uchovat si vlastní životní energii. Energie je důležitá část vašeho já a je třeba o ni pečovat.



Barefoot

Vše o chůzi naboso a v barefoot obuvi. Jak správně vybrat obuv pro sebe i své děti? Na co si dát pozor, co je důležité a co vlastně znamená zdravá noha?

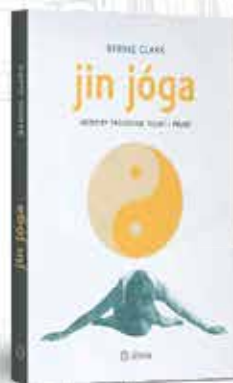


Cesta moderní ženy

Průvodce pro ženy, které hledají návod, jak žít právě takový život, jaký si vysnily, a za podmínek, jež si samy stanoví.

Jin jóga

To, jak cvičíte, je zrovna tak důležité jako to, co cvičíte. Rozšířené vydání vedle seznámení s teorií i praxí jin jógy přináší fotografie a ilustrace jednotlivých pozic.



Atlas duše, těla a ducha

Jedinečný pohled na spojení hmotných i nehmotných systémů lidského těla. Kultovní průvodce tematikou alternativní medicíny a duševního rozvoje.



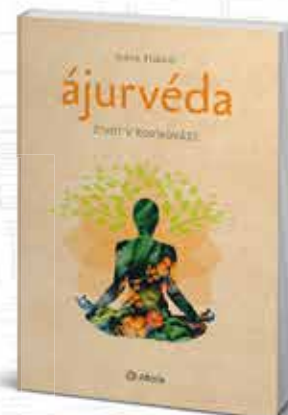
Z Etiopie a odjinud

Etiopie, Sardinie, Morava a Brusel. Co mají tyto čtyři destinace společného? Zjištění, že lidé jsou všude na světě v podstatě stejní. Lpějí na své zemi i kultuře. Především pak ale žijí ve světě, jehož dějiny a příběhy jsou propojeny.



Les a louka na talíři

Projděte se v neobvyklé kuchaře loukou i lesem: cestou si nechte vyprávět příběhy bylin a zjistěte, kdy a kde najdete ty nejlepší z nich.



Ájurvéda

Poznejte, jak díky ájurvédě můžete vyladit svůj jídelníček a každodenní rituály a dosáhnout tak fyzické, emocionální a spirituální rovnováhy.

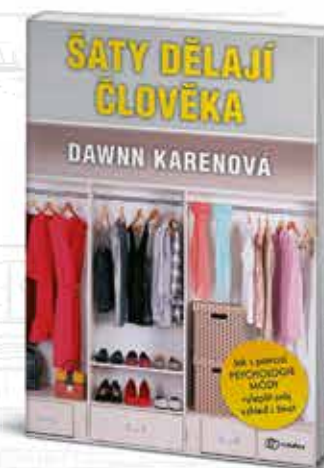


Manuál stylu a designu pro každý domov

Kniha pro všechny, kdo chtějí porozumět zákonitostem dobrého bydlení a naučit se vytvářet krásný a útulný domov.

Šaty dělají člověka

Jak se oblékáme je naším nejdůležitějším vizuálním vyjádřením. Co o nás ale naše oblečení vypovídá?





Zahradní NÁBYTEK – správný výběr a péče

Odpočinek na ZAHRADĚ, terase nebo balkóně si lze UŽÍT i díky vhodnému zahradnímu NÁBYTKU. Ten by se neměl vybírat jen podle vkusu. Důležité také je, kam ho UMÍSTÍTE, a právě podle toho volit materiál. Následně je podstatná správná péče, která prodlouží ŽIVOTNOST každého vybavení. Nechte se INSPIROVAT radami a tipy odborníků z Hornbachu, které se týkají VÝBĚRU zahradního nábytku a vhodného OŠETŘENÍ.

Mezi venkovní vybavení patří jídelní nebo odkládací stoly, židle, křesla a lehátka. „Pro svoji cenovou dostupnost jsou oblíbené pívny sety, které se skládají z jednoduchého stolu a lavic. Na relaxování jsou také populární houpáčky a houpací sítě,“ říká David Benda, odborník z oddělení zahrady projektových marketů Hornbach. Aby sezení nebo ležení bylo pohodlné, nemělo by se zapomínat na kvalitní polstrování. Mezi zahradní vybavení se také řadí skříňky a boxy, které slouží k úschově polstrování, hraček, zahradních pomůcek a dalších věcí, a tím se udržuje na zahradě pořádek. K ochraně nábytku jsou důležité obaly a správná péče.

Vhodné umístění

Při výběru nábytku je důležité zvážit, kde bude umístěn, zda na něho budou působit vlivy počasí a na jakém povrchu bude stát. Pod širé nebe či částečně zastřešená místa je podstatné vybírat odolnější materiál, který může být vystaven slunci, větru a dešti. Na zcela zastřešená místa lze volit jakýkoliv materiál.

Při koupi venkovního nábytku záleží také na povrchu, na kterém bude umístěn. Má stát na trávníku, prkenné terase nebo dlažbě? „Židle s tenkými kovový-



mi nohama nejsou vhodné do hlíny, bořily by se a nestály by rovně,“ radí odborník z Hornbachu a dodává: „Úzká zakončení nejsou vhodná ani na terasu z prken, nohy by zapadaly do mezer mezi terasovými prkny.“ Dlažbu by zase mohly poškrábat některé tvrdší materiály, jako je například kov.

Volba materiálu

Abyste se v nabízeném sortimentu zahradního vybavení vyznali, je důležité vědět, jaké materiály se používají pro výrobu a jaké mají vlastnosti.

Dřevo a ratan jsou přírodní klasika

Dřevo je klasika, se kterou nikdy nešlápnete vedle. Venkovní nábytek se vyrábí ze smrku, borovice, buku, dubu, exotického teaku a dalších. Rozdíly jsou patrné hlavně v tvrdosti dřeva. Čím tvrdší dřevo je, tím delší je jeho životnost. U dřeva je velmi důležitá jeho ochrana, každý materiál potřebuje speciální kúru.

Nábytek z přírodního ratanu je lehký, vzdušný a dobře snáší rozmary počasí. Nevadí mu krátkodobý déšť ani slunce, a pokud se materiál začne zatrhávat, stačí ho obrousit a obnovit bezbarvým lakem na dřevo. Každý kus je v podstatě originálem a přírodní vzhled dodává exteriéru ten správný šmrnc.

Umělý ratan

Nejnovejším trendem v oblasti zahradního nábytku jsou kousky z umělého ratanu s pohodlným čalouněním a s venkovní úpravou. „Umělý ratanový nábytek vyniká svou odolností proti UV záření a špatnému počasí. Je téměř bezúdržbový, lehký, pevný, stálobarevný a vyniká dlouhou životností,“ popisuje David Benda z Hornbachu. Je vyroben z hliníkové konstrukce, která je omotána umělým ratanem. Stoly z umělého ratanu, jedno zda konferenční nebo jídelní, jsou vybaveny skleněnou deskou, která nábytek spolehlivě chrání před počasím i drobnými nehodami. Umělý ratan navíc věrně napodobuje vzhled přírodního ratanu a použitá syntetika nepotřebuje téměř žádnou speciální péči.



Plast s výhodou velkého výběru

Nespornou výhodou plastového materiálu je jeho váha, snadná údržba a odolnost vůči venkovním podmínkám. U levnějších výrobků je nevýhodou blednutí barev a nosnost materiálu. Výběr plastového nábytku je velký, od klasických levnějších kousků po opravdu kvalitní, ale dražší sortiment. Ten je vyrobený ze směsi tvrdých plastů a v kombinaci s umělým ratanem nejenže dobře vypadá, ale má také mnohem delší životnost. Je žáruvzdorný, nerezaví a je odolný proti UV záření.

Kov charakterizuje snadná údržba

Na první pohled studený, neosobní materiál se dá skvěle kombinovat s barevnými poduškami, polštáři, dřevěnými detaily, tkaninami a syntetickými materiály. Nejčastěji se setkáte s nábytkem vyrobeným z hliníku, jehož předností je dlouhá životnost, odolnost a nenáročná údržba. K výrobě venkovního nábytku se používá také ocel. Oba dva materiály jsou již povrchově upravené a mají vysokou nosnost. Na desky stolů se často používá plechová mřížovina.

Správná péče a údržba

Aby zahradní nábytek sloužil co nejdéle, je potřeba mu věnovat alespoň základní péči. „Tvrdé dřevo a cizokrajné dřevo doporučuji napouštět olejem. Buk je zajímavé lakovat, dub můžete natřít podlahovým lakem. Měkké dřevo, jako je například smrk a borovice, nejlépe ochráníte tenkovrstvou lazurou, která až 7 let vzdoruje povětrnostním vlivům,“ vysvětluje David Benda. Dřevěné materiály v exteriéru je také dobré chránit před hnilobou vhodnými impregnačními přípravky. Proti provlhnutí pomůže speciální pryskyřice, je elastická, neprůhledná a odolává povětrnostním vlivům.



„Nejméně práce
je s nábytkem
z plastu, který
stačí očistit vlhkým
hadříkem.“

Nejméně práce je s nábytkem z plastu, který stačí očistit vlhkým hadříkem. Životnost plastu prodloužíte tím, že nábytek nebudete příliš dlouhou dobu vystavovat přímému slunci. Údržba nábytku z kovu je také časově nenáročná, kovové části stačí občas omýt a ty dřevěné či plastové očistit saponátem.

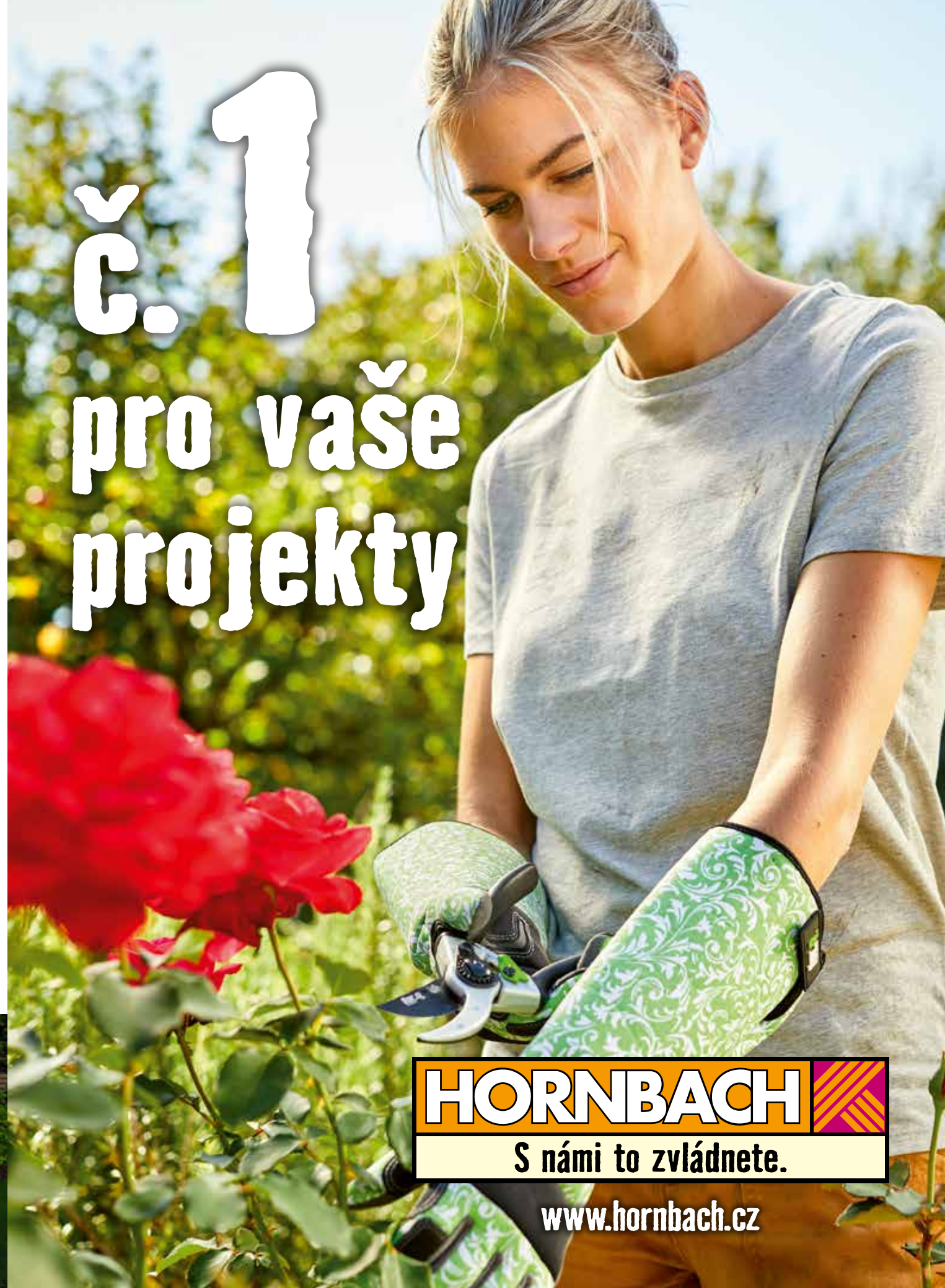
Nezapomeňte na osvětlení

Živý plot je možné nasvítit venkovním osvětlením. Zahradu tím oživíte i ve tmě. Kromě estetické funkce světlo přitahuje otravný hmyz. „Výraznější osvětlení se vytvoří externími reflektory a spotovým osvětlením. Sloupové nebo sloupkové osvětlení je ideální podél cest, vytváří intimnější osvětlení. Zahradu lze také ozdobit skleněnými LED kameny anebo barevnými světelnými koulemi, ty mají i solární zdroj, jsou odolné proti vodě a v zahradě vytvoří originální atmosféru,“ doporučuje David Benda a dodává, že v zimě je možné živý plot vyzdobit malými barevnými žárovkami. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ



č. 1
pro vaše
projekty



HORNBACH
S námi to zvládnete.

www.hornbach.cz



Box na chléb Java, **869 Kč**,
www.westwingnow.cz.

Chlebovka
Online, **899 Kč**,
www.tescoma.cz.



Bambusový nůž na
chléb Bread, **159 Kč**,
www.bonami.cz.



Chlebník Brabantia
Roll Top, **899 Kč**,
www.brabantia-shop.cz.



Bambusový box
na chléb Bambum
Seppe, **589 Kč**,
www.bonami.cz.



Krájecí prkénko, **599 Kč**,
www.zarahome.com.

CHLÉB je dar...

*... a proto se k němu CHOVÁME
s respektem. V posledních dnech
jsme se NAUČILI, že dobrý
a voňavý chléb můžeme UPÉCT
i SAMI doma. A dost možná, že
i právě proto si jej ZAČNEME
víc vážit. Nebudeme ho bez
rozmyslu VYHAZOVAT, naopak,
pečlivě ho uložíme.*



Sáček z pracovního
papíru, **od 300 Kč**,
www.uashmama.sk.



Designový chlebník
Emma, **2269 Kč**,
www.westwingnow.cz.



Chlebník Fall Front mat, **1290 Kč**,
www.brabantia-shop.cz.



Ošatka na pečivo, **379 Kč**,
www.zarahome.com.

TEXT: JANA ŠULCOVÁ, FOTO: ARCHIV FIREM

vileda



*Pro skvělý pocit
z domova*



Vileda 1.2 Spray Max mop

- Plochý mop s oboustrannou mycí hlavicí, rozprašovačem a velkou nádrží pro rychlý a efektivní úklid vašich podlah, který šetří váš čas.
- Díky oboustrannému otočnému mycímu návleku dokáže umýt dvojnásobnou plochu oproti mopu 1.2 Spray.
- Nádržka je odnímatelná s objemem 750 ml.
- Náhrada se ždíme ručně.
- Náhradu je možné zakoupit samostatně.



Designové závěsné
svítidlo Clizia Mama
Non Mama, **7574 Kč**,
www.westwingnow.cz.

Zlatý polštář
Solid, **449 Kč**,
www.butlers.cz.

Povlečení Grace
Barocco, **2550 Kč**,
www.veba.cz.

Jehněčí kůže s dlouhým
vlasem Ella, **1614 Kč**,
www.westwingnow.cz.

SNY lehké jako obláčky

*Kdo z nás by nechtěl
po NÁROČNÉM dni
spocínout v měkkém
náručí. Proto do
LOŽNICE patří jen
příjemné a HEBKÉ
materiály, klidné
PASTELOVÉ barvy
a tvary připomínající
PEŘINKY.*

Stolní lampička
Nymö/Skaftet, **899 Kč**,
www.ikea.cz.

Originální lapač snů,
Paja Design, **445 Kč**,
www.fler.cz.

Leskle bílá skříňka
Classy, **30 607 Kč**,
www.westwingnow.cz.

Porcelánový
svícen, Sarkas,
1300 Kč,
www.fler.cz.

Načechráný
polštářek, **79 Kč**,
www.kik.cz.

Přehoz přes postel
Tana Alizee, **5500 Kč**,
www.lepatio.cz.

Lampička na noční
stolek Stilo, **299 Kč**,
www.butlers.cz.

Text: Jana Šulcová, foto: archiv firem

JSME VÍC NEŽ MATRACE

- MATRACE
- ROŠTY
- POVLEČENÍ
- POSTELE
- PŘIKRÝVKY A POLŠTÁŘE

i-matrace.cz

VŠE KE SPÁNKU NA JEDNOM MÍSTĚ

E-SHOP I-MATRACE.CZ



Naše zboží zakoupíte na www.i-matrace.cz
Na prodejně Sokolovská 1345, 698 01 Veselí nad Moravou
Kontakt: +420 511 146 751
Naši výrobci: DŘEVOČAL, AHORN, JELÍNEK, TROPICO,
BLANAR, 2G a další

matrace
DŘEVOČAL

AHORN

JELÍNEK
NÁBYTEK

2G

blanar

VYCHUTNEJTE SI ŽIVOT BEZ LEPKU

Žijete bez lepku a chcete změnu? Vyzkoušejte bezlepkové výrobky slovenské značky Novalim!

Společnost Novalim vznikla roku 1991 jako slovenská rodinná firma. Její zakladatel, Ing. Jozef Poprac, je průkopníkem bezlepkových technologií na Slovensku. Byl prvním, kdo na Slovensku rozeběhl výrobu bezlepkových výrobků, a dodnes se aktivně věnuje potravinářským technologiím s důrazem na bezlepkové potraviny a podílí se na vývoji nových receptur bezlepkových produktů. Novalim dnes vyrábí široký a pestrý sortiment bezlepkových a nízkobílkovinných výrobků ve dvou certifikovaných provozech na středním Slovensku.



Proč NOVALIM?

BEZPEČNÉ POTRAVINY

Společnost Novalim vyrábí výlučně bezlepkové produkty. Všechny suroviny, které zpracovává, jsou přírodně bezlepkové a tím pádem nehrozí žádná kontaminace s lepku.

EXPERTI NA BEZLEPKOVÉ POTRAVINY

Novalim má dlouhodobé zkušenosti a know-how v oblasti potravinářských technologií a mikrobiologie. Při vývoji nových produktů a nastavování technologických postupů se opírá o široké znalosti a vědomosti, a díky tomu připravuje chutné bezlepkové produkty šité na míru „československé“ chuti.

INOVACE

V dnešní době je spotřebitel náročný a uvážlivě si vybírá, co kupuje. Proto se v Novalim neustále zabývá vývojem a vylepšováním nových produktů. Uvědomují si totiž, jak důležité je přinášet věrným zákazníkům jen tu nejlepší kvalitu a pestrost.

KOMUNIKACE

Novalim dlouhodobě spolupracuje se sdružením celiaků na Slovensku i v Čechách, podporuje kluby celiaků, spolupracuje s odborníky z oblasti gastroenterologie a všem, kteří žijí bez lepku, nabízí na svých stránkách www.novalim.net širokou nabídku bezlepkových receptů na sladké i slané pečení a vaření.

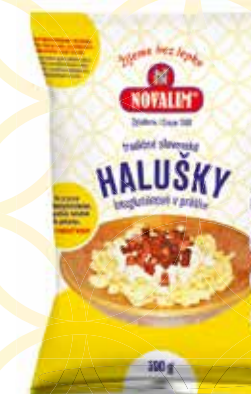


Jak říká zakladatel a majitel společnosti, Ing. Jozef Poprac: „Za dobu naší existence jsme vybudovali široký a pestrý sortiment bezlepkových výrobků. Ať se na něj podíváme z jakéhokoli úhlu, svoje si tu určitě najde i náročný spotřebitel. S námi navaříte, napečete, připravíte snídani, oběd či večeři. S našimi bezlepkovými moukami Promix napečete od chleba přes koláče a zákusky až po cukrářské speciality. Pokud máte méně zkušeností a upřednostníte něco praktičtějšího, vyberte si polotovarové směsi, z kterých raz dva vyčarujete oblíbená sladká jídla nebo koláče, palačinky, bábovku, perník apod. Nezapomínáme však ani na ty, kteří nemají čas vařit či péct – těstoviny Procel, pařené buchty, knedlíky či hotová těsta vám ušetří čas i námahu bez toho, abyste dělali kompromisy v kvalitě.“ Bezlepkové výrobky slovenské značky Novalim si nyní můžete zakoupit i v Čechách. Vybraný sortiment koupíte například v síti Tesco nebo Globus, ve zdravých výživách nebo v e-shopu výrobce.



Ze sortimentu Novalim doporučujeme:

- Bezlepkovou pečivovou strouhanku Novalim vyrobenou z bezlepkového pečiva. Je vhodná na obalování a smažení zeleniny, masa nebo sýrů, na zahuštění, pečení apod.
- Bezlepkové tradiční slovenské halušky v prášku Novalim – praktický polotovar v prášku, připravený podle tradičních receptur. Obsahuje pravé bramborové vločky a bramborovou mouku, hrachovou mouku, jablečnou vlákninu. Halušky v prášku jsou obohaceny o přírodní minerální komplex, vitaminy a stopové prvky. Stačí jen smíchat s vodou, uvařit a podávat jako hlavní jídlo (například bryndzové nebo kapustové halušky) nebo jako přílohu k masu a omáčkám.



Vyzkoušejte vynikající bezlepkové recepty podle www.novalim.net/recepty.

www.novalim.net

VYDĚLÁVEJTE tisíce korun ve vlastní **KUCHYNI!**

*Naši PŘEDKOVÉ tak žili,
jen my jsme to ZAPOMNĚLI...
Řeč je o HOSPODÁRNÉM
využívání sezónních
DARŮ přírody.*

Klíčem je průběžně pořizovat velmi levné suroviny během celé sezóny a poté je zakonzervovat.

Do poslední kapky

Vertikální šnekový odšťavňovač Kuvings vylisuje šťávu či pyré prakticky z jakékoli zeleniny a ovoce. Jejich vhodnou konzervaci (sterilováním, mražením, vysušením aj.) pak získáte nejčerstvější a nejpřírodnější lahodné zdroje výživných látek, vitaminů, minerálů a energie na celý rok. Odšťavňovat a homogenizovat doporučujeme zejména úrodu bobulovin a suroviny s tvrdou vlákninou, která není příliš chutná a stravitelná.

Nahradí několik přístrojů

Na měkké ovoce povolte raději dalšího šéfkuchaře – mixér Vitamix. Mixováním výrazně zmenšíte objem k uskladnění a připravíte suroviny na přímé použití bez další přípravy. Rozmixuje cokoli. Nejjemnější polévky, husté dipy, těsto na palačinky nebo na dort, ovocné koktejly, smoothies z nejtvrdší kořenové zeleniny a vláknitého ovoce, koktejly s drceným ledem, mouku z ořechů a semen, čerstvě namletou kávu, zeleninové a ovocné šťávy s vlákninou, ořechová másla, šle-

hačky, krémy, rostlinné majonézy, pulverizované sušené suroviny...

Uchová to nejlepší

Infra sušička potravin CI IRD5 Yden je nejdokonalejší domácí zařízení pro dlouhodobé uchování potravin. Infra vlny suší důkladněji než teplý vzduch a uchovávají více chuti, vůně, barvy a nutrienty. Je to jediná sušička na trhu s auto programem a vlhkostním čidlem. Mražení je ideálně tak na 1 rok, ale správně uskladněné sušené potraviny vydrží až desetiletí. Sušit je vhodné především houby, zeleninu, ovoce, libové maso a různé směsi semen, ořechů, kysaného zelí či jiných přísad, ze kterých vyrobíte fantastické krekry, sušenky a tyčinky.

Kombinací mixéru a sušičky lze připravit úžasné ovocné či zeleninové „kůže“ (rozmixovanou směs usušíte na speciálním nepřilnavém plátu) a naprostým zážrakem je rozmixování sušených bylinek nebo jakékoli listové zeleniny. I z několika plných košů usušeného medvědího česneku, špenátu nebo jiných surovin získáte rozmixováním jedinou sklenici „zeleného práchu“ tak fantastické chuti, že stačí při vaření přidat kávovou lžičku a je vystaráno.

Více info na www.atranet.cz. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ



Foto: www.atranet.cz

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR BIO & EKO VÝROBKŮ Z CELÉHO SVĚTA



Likvidátor pachu ALP
Přírodní barvy na vlasy
Konopná a Ajurvédská
kosmetika • Aromaterapie
Čistění a úklid



ALPIK.cz
bio & eko e-shop

NÁKUP U NÁS
JE ZÁRUKA
SPOKOJENOSTI.

Více než **3500+**
položek skladem



Kupujte on-line
www.alpik.cz



Vybírejte na prodejně
30. dubna 3128/2b, Ostrava



Zavolejte nám
774 775 777

SPRÁVNĚ nažhavené menu

Žádná letní ZAHRADNÍ slavnost, PÁRTY ani oslava se neobejde bez pořádné GRILOVAČKY. Aby si na své přišli chlapi, dámy, DĚTI, masáci i vegetariáni, připravíme pestré MENU plné chutí a vůní.

PIKANTNÍ VEPŘOVÁ ŽEBRA

Suroviny:

4 kusy vepřových žeber (každé 350 až 400 g) • 70 ml světlého piva • 1 cibule • 1 lžíce olivového oleje • 1 lžíce sójové omáčky • 1 lžička hořčice • 1 lžička chilli • půl lžičky cukru • půl lžičky soli • několik kapek tabasca

Postup:

Pivo, sójovou omáčku, olej a hořčici smícháme v misce. Přidáme nejmenší naseknou cibuli, chilli koření, sůl, cukr a na závěr přilijeme pár kapek tabasca a důkladně promícháme. Marinádou potřeme naporcovaná žebra a necháme asi 24 hodin odležet. Žebra grilujeme ve stojanu asi 75 až 85 minut při 180 °C. Poté je zabalíme do alobalu a grilujeme ještě 20 minut.



KUKUŘICE S JOGURTOVÝM DIPEM

Suroviny:

4 předvařené kukuřičné klasy • 100 g másla • hrst čerstvého koriandru • 80 g kukuřičné strouhanky • 150 g bílého jogurtu • šťáva z půlky limetky • sůl

Postup:

Na suché pánvi opražíme strouhanku, necháme ji vychladnout a smícháme s nasekaným koriandrem. Kukuřičné klasy položíme na gril a za pomalého otáčení grilujeme 10 až 15 minut. Mezitím smícháme z jogurtu a limetkové šťávy dip. Před podáváním kukuřice potřeme máslem, obalíme v bylinkové strouhance a osolíme, namáčíme do jogurtového dipu.

SALÁT S GRILOVANÝM MELOUNEM

Suroviny:

polovina melounu Bouquet • 200 g sýru Halloumi • olivový olej • 2 limetky • polníček • čerstvá bazalka • opečené toasty • javorový sirup • sůl a pepř

Postup:

Meloun nakrájíme na měsíčky, sýr Halloumi na menší kousky. Krátce je ogrilujeme potřené olivovým olejem, osolíme a opeříme. Na gril přidáme i rozpůlené limetky. Na talíře rozdělíme polníček, melouny a sýr. Zakapeme šťávou z limetek a olivovým olejem, podáváme s bazalkou a opečenými toasty.



KREVETY NA ŠPÍZU S CITRONEM

Suroviny:

300 g krevet (vyloupaných a předvařených) • 1 citron • 3 stroužky česneku • 5 snítek oregana • 8 snítek tymiánu • 5 snítek petrželky • 3 snítky bazalky • sušené chilli koření • olivový olej • sůl • pepř

Postup:

Gril rozpálíme na nejvyšší možnou teplotu (klidně na 400 °C). Lístky oregana nasekáme, přidáme tymián, čtyři lžice olivového oleje, špetku chilli koření, sůl, pepř a nasekaný česnek. Marinádou obalíme krevety, napícháme je na špízy a grilujeme asi 1,5 minuty z každé strany. Nasekáme lístky petrželky a bazalky. Omyjeme citron a nastrouháme z něj lžičku kůry. Hotové špízy posypeme nasekanými bylinkami, zakápneme olivovým olejem, posypeme kůrou a pokapeme citronovou šťávou.



LOSOS NA CEDROVÉM PRKÉNKU

Suroviny:

800 g lososa s kůží • 30 g medu • špetka nového koření • čerstvě mletý pepř • sůl • vymačkaná šťáva z poloviny pomeranče

Postup:

Cedrové prkénko namočíme na 60 minut do vlažné vody. Smícháme med a koření. Lososa položíme na prkénko kůží dolů a nakrojíme na porce. Potřeme pomerančovou šťávou a medem s kořením. I s prkénkem položíme na grilovací mřížku a grilujeme při 200 °C asi 15 minut.

Venkovní dlažba, která Vás okouzlí!

Semmelrock
stein+design®



Umbriano - granit šedobílá



AirPave - Panama, nacar



Bradstone Lias - šedohnědá

we are wienerberger

www.semmelrock.cz

inzerce

Letos po
Česku
...užijte si cesty
plné chuti

180g masa
rychlá dávka energie
ideální svačina



www.kmotr.cz



LÉTO

se sklenkou
kvalitního **VÍNA**

Už dávno NEPLATÍ, že se při nízkosacharidové dietě musíte VZDÁT pečiva a PŘÍLOH. Stejně jako neplatí, že je nutné striktně VYNECHAT alkohol. I během hubnutí si můžete vychutnat SKLENKU kvalitního českého vína. Stačí se podívat na širokou nabídku KetoMix vín.

Vína pocházejí z vinařství Altenberk a Vajbar, kde si potrpí na ruční sběr a následné šetrné zpracování. Na chuti i vůni vín je to znát. Vybírat je možné z několika druhů. Rulandského šedého, Rulandského modrého, Rosé Královny Elišky, Zweigeltrebe a Rosé Kozí Horky s oprávněnou medailí.

V životě každého člověka jsou chvíle, kdy si chce připít s rodinou nebo přáteli. Spojení alkoholu a diety ale většinou nejde dohromady. Při ketonové dietě byste se měla zcela vyhnout pivu nebo tvrdému alkoholu, ale sklenička správně zvoleného vína vaši dietu neohrozí. Samozřejmě i to má svá pravidla. Během prvního týdne ketonové diety doporučujeme alkohol vyřadit zcela. A pak, pokud budete mít chuť, sáhnout po některé z novinek v sekci nízkosacharidových vín KetoMix. Ta jsou samozřejmě vhodná i pro všechny, kteří ketonovou dietu nedrží.

Doslova královsky se po náročném dni bude cítit každý, kdo ochutná unikátní Rosé Královny Elišky. Ročník 2015 ze dvou modrých odrůd – polovina Frankovky a polovina Rulandského modrého – uchvátí milovníky ovocných vůní, především jahod a malin. Svěží a ovocnou chuť skrývá ve sklence i kabinetní víno Rosé Kozí Horky 2018, kde jsou intenzivně cítit tóny jahod, malin, mirabelek, červeného rybízu a šťavnatá chuť grepu. Pro svou lehkost jsou růžová vína vhodná na zahradní párty, letní grilování nebo třeba piknik. Rosé se podává více vychlazené, aby krásně podtrhlo celkovou svěžest a aroma. Růžové víno Kozí Horky 2018



získalo stříbrnou medaili na mezinárodní vinařské soutěži Vinum Juvenale 2018.

Jakostní odrůdové víno Rulandské šedé 2018 podtrhne harmonii nejen u vynikající večeře, ale i při posezení s přáteli. Sklenka nasládlého vína s tóny lískových oříšků a medu s typickou chlebnatou chutí zvedne náladu během okamžiku. Stejně tak zlatožluté kabinetní víno Rulandské šedé 2018 s veselou vůní kvetoucích jarních květin a oblou, dynamickou a hladkou vůní po citróněch, mandarinkách a pomelu dopřeje chuťovým pohárkům naprosto dokonalý požitek.

Milovníky červeného vína potěší víno s přívlastkem Zweigeltrebe 2018. Sklenku provoní sladkými tóny višní v čokoládě, modrých moruší a borůvek s jemnou stopou ostružinových listů. Další novinkou, kterou KetoMix uvádí, je Rulandské modré 2014. To po přivonění zaujme svými tóny po kouři a sušených švestkách. Na rozdíl od bílých či růžových vín je u červených vín dobré po otevření láhve nechat víno alespoň hodinu odstát, aby se vydýchalo.

Nechte se zlákat a vybírejte lahodná vína na www.ketomix.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: Ketomix.cz

FLIXBUS



KARLOVY VARY bez cizinců: ted', nebo nikdy

Není na co čekat! Koronavirus všem pěkně zamával s cestovatelskými plány na tento rok, a tak je třeba situaci využít k návštěvě turistických cílů, kde se nemusíte strkat se zahraničními turisty. Mezi takové patří i lázeňské městečko Karlovy Vary.

► Jak do Varů: Jednoduše a výhodně autobusy FlixBus

Pokud nemáte auto, z Prahy se do Varů dostanete autobusy FlixBus, jízdenku seženete již od 119 Kč. Výhodou cestování autobusy FlixBus je, že máte po celou cestu k dispozici toaletu, extra místo na nohy, kvalitní Wi-Fi připojení i elektrické zásuvky. Na palubu autobusu si s sebou můžete bezplatně vzít jedno příruční zavazadlo a další kufr uložit do zavazadlového prostoru. Více informací najdete na www.flixbus.cz.

► Co podniknout ve Varech: Těšit se můžete i na výlety do přírody

Být v Karlových Varech a nevyrazit do centra je opravdu hřích. Procházku po městě však vždycky můžete spojit s výletem do přírody. Karlovy Vary jsou obklopené lesy a to představuje jejich velkou výhodu. V klidu si projdíte centrum města, podél řeky dojdete až ke známému Grandhotelu PUPP, který se objevil dokonce v několika filmech. Víte v kterých? Vedle PUPPU v uličce Mariánská se nachází spodní stanice lanovky, která vás vyveze na rozhlednu Diana, odkud je pěkný výhled na celé město a přilehlé kopce. Sportovci si můžou kopec vyšlápnout, podél trasy lanovky vede totiž turistická stezka. Cestou můžete potkat sochu Kamzíka a některé další vyhlídky. Dojít až na vrchol ale stojí za to, mimo jiné tam na vás čeká stánek s občerstvením.



Další den se můžete vydat z centra Karlových Varů na parádní procházku podél řeky Ohře, stačí přejít Chebský most a jste na cyklostezce, která vás dovede přes Svatošské skály až na hrad Loket. Celá procházka je dlouhá přibližně 15 kilometrů. Pokud si chcete výlet trochu okořenit, můžete si předem zajistit pronájem kánoe a doplnout na ní zpět do Karlových Varů. Během tří hodin jste pohodovou jízdou zpátky ve městě. Pokud vám nevyhovuje plavení se po řece, můžete se zpět do města dopravit i městskými autobusy.

► Kam na jídlo: Bagel, burger nebo tyrolská kuchyně, nabídka je pestrá

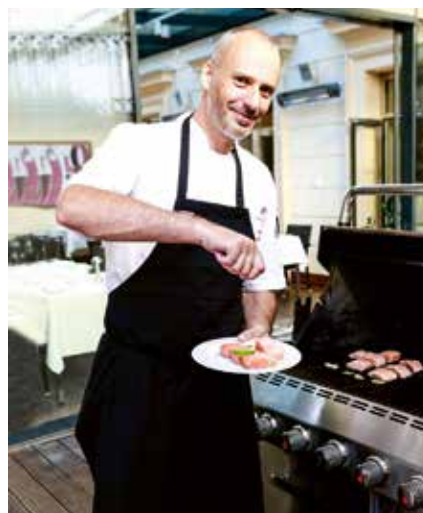
V centru by vám i Karlovaráci doporučili návštěvu Bagel lounge nebo New York Burger & Chicken. Kousek od centra je také vyhlášená restaurace Ventura pub. Pro milovníky mexické kuchyně pak mimo centrum bar a grill Chilli chilli, fanoušci tyrolské kuchyně pak jistě ocení Novissimo.

www.flixbus.cz

Le Grill

Restaurant

Zahradní restaurant Le Grill



Le Grill

Restaurant



Otevřeno denně | 7.00-22.00 hodin

Každý den večerní BBQ v zahradě přímo v centru Prahy

Sezónní menu sestavené z farmářských surovin

**Výjimečné prostory pro společenské události,
oslavy, svatby a konference**

Hybernská 12 | 110 00 Praha 1 | Tel.: +420 226 226 126 | www.legrill.cz



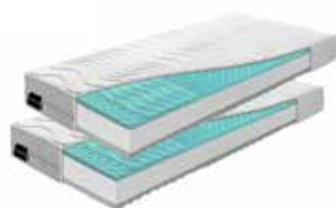
Kmotrovky

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



Slim Pasta konjakové špagety

Slim Pasta Spaghetti jsou skvělá nízkokalorická příloha. Mají o 90 % kalorií méně než běžné pšeničné špagety. Jsou kompletně bez sacharidů a díky svému složení vhodné pro celiaky a vegany, **89 Kč**, www.slimpasta.cz.



Zdravotní matrace v akci 1 + 1

Zónovaná zdravotní matrace s antibakteriálním a pratelným potahem vám zajistí zdravější a lepší spánek. Získejte matraci Afrodita pro sebe i partnera nyní za akční cenu, **5915 Kč**, www.i-matrace.cz.



Vždy připravený I.2 Spray Max

Revoluční plochý mop se sprejem a oboustrannou mycí hlavici si vás získá pro své snadné a rychlé použití. Tento unikátní mop od značky Vileda vám bude věrným asistentem pro každodenní úklid v domácnosti, **749 Kč**, www.vileda.cz.

Bezlepkové halušky Novalim

Směs na přípravu tradičních halušek bez lepku Novalim stačí jen smíchat s vodou a uvařit. Obsahuje pravé bramborové vločky a minerální komplex, **50 Kč**, www.novalim.net.



Bezlepková strouhanka Novalim

Pravou pečivovou strouhanku bez lepku od Novalim využijete na obalování řízků, zeleniny, sýru nebo na pečení, **79 Kč**, www.novalim.net.



Rodinný dům Classic City

Jak by se vám líbil nejprodávanejší dům v ČR, jenž nabízí i architektonicky velmi zdařilou moderní alternativu, která posouvá rozměr pojmu rodinné bydlení ještě o stupeň výše, **4 199 000 Kč/na klíč**, www.canaba.cz.



Hudba bez překážek

Vyzrajte na léto bez festivalu! Jako pod pódium si budete připadat s novými true wireless sluchátky Panasonic RZ-S500, **4899 Kč**, www.panasonic.com/cz.

CZ NÁBYTKÁŘ

www.cznabytkar.cz

Akce platí od 1. 8. 2020 do 30. 9. 2020 nebo do vyprodání zásob!

LEON

NOVINKA

-45%

30.290,-
16.660,-

LEON prava

Moderní rohová sedací souprava, rozkládací s úložným prostorem. S jednou opěrkou hlavy. Celočalouněná. Černé kovové nohy. Levé nebo pravené provedení. Výška bočních opěrek: 67 cm, šířka: 11 cm. Provedení: Riviera 41 (viz. foto), Malmo new 16, Malmo new 90, Malmo new 94.



rozměr: 224x162cm
výška: 92 cm
v. sedu: 48 cm
hloubka: 94 cm
rozklad: 136x204cm

LÉTO PLNÉ SLEV -40 až 60%

ALCATRAZ

NOVINKA

-45%

49.480,-
26.690,-

ALCATRAZ prava



rozměr: 268x178 cm
výška: 91-103 cm
v. sedu: 44 cm
rozklad: 126x205 cm

Moderní rohová sedací souprava, rozkládací s úložným prostorem. Regulovatelné opěrky hlavy. Sedáky z vysoce elastické pěny na pružině vlnovec. Chromové nohy. Levé nebo pravené provedení. Provedení: Jasmine 73 sv. modrá (viz. foto), Primo 89 šedá, Primo 16 šedobéž, Sun 32 šedá.

TWINGO

NOVINKA

-40%



9.980,-
5.980,-

Moderní obývací stěna, v provedení: dub Sonoma, dub Sonoma / bílá, dub Artisan / bílá (viz. foto). Rozměr TV stůlek: š.176, v.28, h.40 cm, rozm. dolní skříňka: š.60, v.117, h.34 cm, rozměr horní skříň: š.60, v.115, h.34 cm, rozm. police: š.138, v.16, h.18 cm. Lze dokoupit osvětlení za 690,- Kč.



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

Duchové jsou taky jenom lidi

Hra, která boří tabu o stárnutí a nabízí jiný pohled než jen šedivé a smutné opuštěné jedince bez nadějí a snů. V režii Kamily Polívkové hrají Jiří Štěpnička, Alois Švehlík, Vladimír Javorský a další, **250 Kč**, www.narodni-divadlo.cz.



Podpora imunity nejen proti virům

Imunio Plus přispívá k optimalizaci imunity, chrání buňky před oxidativním stresem a organismus před celkovým přetížením. Obsahuje vysoce čistý (93%) betaglukan Imunio, vitamin C, zinek, selen a resveratrol, www.hodnezdrazi.cz.



Dárková krabička s vlastním textem

Dárková krabička pro každou příležitost. Možnost výběru z více variant. Krabičky mohou být plněny kvalitními belgickými pralinkami. Je jen na vás, jaký text si zvolíte. Vybírejte v kategorii kreativní dárky, **od 100 Kč**, www.optys.cz.



Přehoz a povlak Sofa hortensie

Stylový přehoz a návlek Sofa je rychlá změna v ložnici, díky které bude vaše postel vypadat vždy skvěle upravená. Pokud navíc přes den ráda lenošíte nebo odpočíváte v posteli, ochrání povlečení před ušpiněním, www.scanquilt.cz.

inzerce

NAVŠTIVTE
NEJVĚTŠÍ

CENTRUM VZOROVÝCH DOMŮ PRAHA



Hledáte tip na pěkný rodinný dům? Zajímají Vás nejnovější trendy v oblasti moderního bydlení? Chcete kvalitní projekt a spolehlivého dodavatele? Pak si nenechte ujít prohlídku Centra vzorových domů v Praze-Nehvizdech.



Unikátní projekt Centra je prvním v ČR a využívá know-how z podobných projektů v Německu. Nový dům je životní investice, a je proto nadmíru vhodné, abyste si mohli svůj budoucí domov prohlédnout ještě před samotnou stavbou.

V Centru se můžete seznámit se zástupci klasické i moderní architektury, vždy s progresivním, energeticky úspornými konstrukčními řešeními, a inspirovat se i rozmanitými styly interiérového designu. Naleznete zde kompletně vybavené vzorové domy od bungalovu přes moderní vilu až po dům určený pro madé rodiny s cenou od 2,6 mil. korun. V následujícím roce se areál navíc rozroste o tři nové vzorové domy na celkem 9 ukázkových domů. Hned tři z vystavených staveb obdržely prestižní ocenění Dům roku.

Součástí nového Centra je také infocentrum, ve kterém Vám odborníci poradí se vším, co se stavby týká: od výběru pozemku přes volbu domu až po varianty vhodného financování. Každý návštěvník získá zcela zdarma cenový návrh i projekt zvoleného domu, který postačí k vyřízení územního řízení. Do Centa se nejlépe dostanete po D11, exit 8. Otevřeno je od pondělí do neděle od 10:00 do 18:00, vstup i parkování je zdarma.

Těšíme se na návštěvu.

www.cvzd.cz



OTEVŘENO Po-Ne 10-18 h Infolinka 844 125 125



Kam za pohybem? Poradí SPORT V OKOLÍ

Nechytáte se letos do zahraničí, na českou koupáčku počasí často nestačí a vy nevíte CO S VOLNÝM VÍKENDEM? Pokud hledáte aktivní vyžití, zkuste se inspirovat na webu WWW.SPORTVOKOLI.CZ.

Dokonce i v aktuální situaci nabízí na DVĚ STĚ rozmanitých sportovních AKCÍ měsíčně. Portál pro vás provozuje společnost Sazka a Český olympijský výbor. Příležitosti k pohybu tam najdete nejen pro sebe, ale i pro celou RODINU.

Vybrané tipy ze Sportu v okolí na měsíc září

Turistický závod Bohumín (5. 9.)

Regionální turistický závod je určen pro všechny věkové kategorie. Jedná se o terénní běh v délce 2-6 kilometrů. Na trati jsou stanoviště, které účastníci závodu musí splnit bez chyb a co nejrychleji. Patří mezi ně například plížení, hod míčkem, stavba stanu nebo vázání uzlů.

Běh kolem Světa (5. 9.)

Rovinný kros s rozmanitým terénem. Poběžíte sice přes louky, asphalt, hlinu, bláto, písek a kaluže, ale Třeboňsko je jedna velká placka, takže se můžete těšit na převýšení pouhých 16 metrů. Délka trasy je necelých 12 kilometrů a časový limit 2 hodiny.

Tango na střeše Lucerny (6. 9.)

Už jste byli na střeše pražské Lucerny? Zажijte neopakovatelný výhled na Prahu a přiučte se tanci. V neděli 6. září se

bude tančit argentinské tango. Nejprve proběhne lekce a pak se bude za doprovodu DJ tančit až do setmění.



Volejbalový kemp Doksy (3.-6. 9.)

Pokud patříte mezi milovníky plážového volejbalu, vyrazte na čtyřdenní kemp u Máchova jezera. Akce začíná 3. září a trvá až do neděle. Absolvujete dopolední i odpolední tréninky, k dispozici vám budou volné kurty během celého dne a na závěr účastníky čeká turnaj.

SPORT  OKOLÍ.CZ

PŘEDPLATNÉ



Balíček výrobků Linteo

Vatové polštářky ze 100% bavlny jsou určeny pro odličování, aplikaci krému či pleťového mléka. Vlhčený toaletní papír je speciálně navržen pro denní hygienu a péči o intimní oblasti. Poskytne vám pocit čistoty a svěžesti jak doma, tak i na cestách. Vlhčené ubrousky odličovací jsou určeny pro snadné odličení pleti. Odstraňují make-up i voděodolnou řasenku. Vlhčené ubrousky Refresh pro denní potřebu navozují okamžitý pocit čistoty a zajišťují hygienu kdykoliv a kdekoliv. Kombinace okurka a citron pleť osvěží a panthenol ji zklidní.

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 ŘÍJNU 2020

ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmami, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.?

Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestín® – unikátní doplněk stravy.

Málokdo tuší, že našim největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás vyrábíme Vitestín®, svým rozsahem a působením zcela unikátní přípravek jak na českém, tak zahraničním trhu.

Vyrábíme ho pro vás, aby vám pomohl se zdravotními problémy zaživacího ústrojí, aby vám usnadnil život, zlepšil jeho kvalitu, či vám podal pomocnou ruku na cestě k vašemu uzdravení.

Vitestín® vaše střeva a sliznice zaživacího ústrojí harmonizuje a pomáhá jim v návratu do normálního, přirozeného a funkčního stavu. Vitestín® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Účinnost a působení Vitestínu® jsou dány kombinací jednotlivých druhů českých bylin, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem.

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. Ženšen podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu. Vyšší hustota Vitestínu® zajišťuje pokrytí stěn a sliznic zaživacího ústrojí. Díky tomu mohou všechny složky blahodárně působit intenzivněji a dostatečně dlouhou dobu.

Vitestín® neobsahuje žádný cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

Doporučená denní dávka je ½ (žaludek, jícen) či 1 (střevo) sklenice denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestín® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému. Podrobnější informace najdete v příbalovém letáku nebo si i o ně zavolejte.

Cena 1 sklenice Vitestínu® o obsahu 390 ml je 160 Kč a je odpovídající objemu a účinku bylinek v zakoupené lahvičce.

Další informace, seznam prodejen a recenze od našich zákazníků najdete na www.vitestin.cz.

Rádi vám poradíme, napište nám na vitestin@vitestin.cz nebo zavolejte.

Vitestín® můžete zakoupit osobně, přes e-shop nebo ve vybraných prodejnách ve vašem okolí.



♡ VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE

NATURA IMUNECO, s.r.o.
Lipová 1789/9
370 05 České Budějovice

Tel.: 389 500 001, 777 455 588

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpení zase s klidem usnout za volant autobusu. Už se nebójím jít do práce a vyhlízet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vyběhnout na „řidkou.“ František

„Od roku 2016 jsem měla velké poruchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestínu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela.“

doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.

„Byl jsem v nemocnici na běžném zákroku. Dostal jsem dvoje antibiotika a úplně se mi rozsypala střeva. Nepomohla ani probiotika a prebiotika. Netrval jsem a hrozně hubl. Až Vitestín mě vrátil opět do života.“ Pavel F., Praha

„Delší dobu mě trápilo nepříjemné nadýmání. Už po třetím dni užívání, jsem cítila velkou úlevu, kterou mi žádné jiné preparáty nepřinesly. Desetidenní kúra přinesla velké zklidnění, zlepšení trávení a tím odezněly i problémy s nadýmáním. Jsem nadšená. Děkuji.“

Andrea B. Č. Budějovice

„Když tuším, že nepůjdu několik dní na stolicí, což se mi dřív stávalo často, tak si dnes vypiju 1 skleničku Vitestínu a tím předejdu problému. Vitestín jsem doporučil i kamarádovi s opačným problémem a ten je také nadmíru spokojen.“

B. M. okr. Č. Budějovice

„Vitestín je moje záchranná brzda při ataku ulcerózní kolitidy.“

František Böhm, Č. Budějovice

„Po užití 10 sklenic se mé problémy s dlouhotrvajícími průjmy (dráždivý tračník) výrazně zlepšily, ranní stolice se zahustila a je méně častá. Mohu se tedy opět bez obav vydat ven z domu.“ Alena, Kaplice

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



Se zdravými střevy pocítíte
návrat a příliv životní energie.



Denní dávka krásy

Krásnou, pevnou a pružnou pleť podpoří lahodný nápoj s vysokým obsahem hydrolyzovaného kolagenu a kyseliny hyaluronové připravený z doplňku stravy Liftea COLAGENOVA HA. Zároveň má příznivý vliv na vlasy, nehty a klouby.

Vanilková nebo čokoládová příchutě.

Balení obsahuje kúru na jeden měsíc.

10 g kolagenu v doporučené denní dávce.



Doplňěk stravy

Více na www.zdravi-liftea.cz

K dostání je v lékárnách, prodejnách dm a dalších vybraných drogeriích.

Doplňěk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.