SEXY ČTYŘICET

Sofie®

REÁLNÁ PŘEDSEVZETÍ

Jak od Nového roku začít opravdu jinak?

JAK O VÁNOCÍCH NEPŘIBRAT?

Kalorické hříchy, na které si musíte dát pozor

BRAIN JOGGING

Vyzkoušejte mozkovou posilovnu

Mějte se RÁDA

Udělejte ze svých nedokonalostí přednosti!

CENA: ČR 54 KČ / SK 2,59 €

11

9 771805 928004

LISTOPAD–PROSINEC 2020

SEXY ČTYŘICET

Sofie®

REÁLNÁ PŘEDSEVZETÍ
Jak od Nového roku začít opravdu jinak?

JAK O VÁNOCÍCH NEPŘIBRAT?
Kalorické hříchy, na které si musíte dát pozor

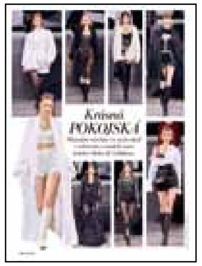
BRAIN JOGGING
Vyzkoušejte mozkovou posilovnu

Mějte se RÁDA
Udělejte ze svých nedokonalostí přednosti!

OBSAH

LISTOPAD–PROSINEC 2020

Na titulní straně
Foto: Adobe Stock



12
Italská pohádka
Seznamte se s novou kolekcí značky Dolce & Gabbana.

13
Čarovná noc
Nechte se vtáhnout do světa kouzel, mýtů a pohádek.

24
Vyberte si svou masku
Milujete masky? Naučte se je nejen vybírat, ale i správně používat!

26
Zimní péče o nohy
Pedikúra by měla být součástí vašeho rituálu i v zimním období.

64
Ježíšku, přeju si…
Ke kouzlu Vánoc a tajemnému dění kolem patří i vhodně zvolené dárečky.

74
Šťastné a veselé
Naaranžujte obývací pokoj, jídelnu i vchod do svého domu stylovými ozdobami.

76
Perníkové pečení
Zkuste letos vyrobit perníkovou chaloupku nebo muffiny, po kterých se jen zapráší.

ŠŤASTNÉ A VESELÉ

Štědrý den je za dveřmi. Každá si ho přeje prožít tak, aby na něj všichni, kteří budou s námi, jen tak nezapomněli. A tak se vrháme do nesmyslného uklízení, vaření, pečení a organizování nejen života svého, ale i celé rodiny a ze všeho se zbytečně stresujeme. Ale jaké by Vánoce měly být ve skutečnosti?

Vraťme se zpátky do minulosti, k pravým kořenům Vánoc. Odhoďme na chvíli všechny načančané ozdoby, luxusní dárky a vybrané pití. Věřím, že Vánoce mají obrovskou moc měnit svět kolem nás. Jen musíme chtít. Proto bychom si měli pečlivě na 24. prosince připravit svá přání. Je jedno, zda se budou blížit spíše skutečnému světu nebo říši pohádek. Můžeme čekat, jestli se na nebi rozsvítí velká hvězda. A kdy jindy bychom se měli těšit, že se nám naše přání splní?

Krásné svátky plné splněných přání vám přeje

Jana Militká

Foto: Richard Nowak

Foto: Dolce & Gabbana

SEXY ČTYŘICET **Sofie**

Vydavatel
ESPRIT BOHEMIA s.r.o.

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

Šéfredaktorka
Jana Militká

Redaktoři
Běla Gabrielová, Jana Chrástecká, Sára Kleinová, Jana Micková, Jana Páleníková, Soňa Pařížská, Olga Strnadová, Johana Šlajchrtová

Jazykový korektor
Radka Vávrová

FOTOSTUDIO
Fotograf
Richard Nowak

Fotoprodukce
Pavlína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová

VÝROBA
Grafická úprava
Irena Hnídková
Produkce
Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ
Hlavní účetní
Zdena Synková
Účetní
Marcela Nováčková

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

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

Auditor nákladu Price Waterhouse Coopers

Tisk Triangl, a.s.

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

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

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

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

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

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

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

TVOŘÍME s láskou
E-mail: redakce@casopistvorime.cz, www.casopistvorime.cz

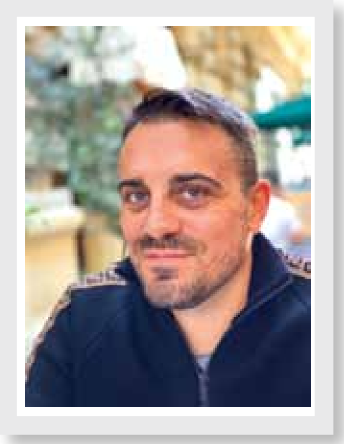
RITUALS, Cesta životem
E-mail: redakce@ritualsmedia.com, www.casopisrituals.cz

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

MLHA NAD SHADOW SANDS

Robert Bryndza přichází s novým případem Kate Marshallové

Kate Marshallová a její asistent Tristan Harper vyšetřují další zapeklitý případ. Jak spolu souvisí zmizení mladých lidí a oblast Shadow Sands? A jakou roli hraje hustá anglická mlha?



Při potápění ve vodní nádrži Shadow Sands objeví Kate Marshallová mrtvé tělo mladíka, který býval vynikajícím plavcem. Přivolaní policisté případ označí za tragickou nehodu, přestože má Kate své pochybnosti.

Postupně se pochybností a otázek vynořuje víc: Proč si šla oběť zaplavat uprostřed noci? Proč jeho zranění neodpovídají policejnímu scénáři? A proč je mrtvých těl, která se v nádrži našla, víc? Je to jen nešťastná souhra náhod, nebo úkladný vrah zneužívá toho, že na něj nikdo nevidí?

Kate si je jistá, že okolo rezervoáru Shadow Sands se toho děje víc, než se na první pohled zdá, obzvlášť když v okolí padne hustá mlha. Lidé už roky tiše mizí, a když se ztratí další mladá žena, Kate a její asistent Tristan mají podle indicií jen několik dní na to, aby ji zachránili před stejným osudem.

KANIBAL Z NINE ELMS

V knize Kanibal z Nine Elms představil Robert Bryndza novou hlavní hrdinku, vyšetřovatelku Kate Marshallovou, ženu s pohnutým osudem a silným smyslem pro spravedlnost. Ta byla před patnácti lety vycházející hvězdou londýnské policie. Dokázala vyřešit sledovaný případ nebezpečného a krutého sériového vraha s příléhavou přezdívkou Kanibal z Nine Elms, i když přitom sama málem zemřela. Po mnoha letech se ale její noční můra vrací…

O AUTOROVI

Robert Bryndza je autorem mnoha bestsellerů, kterých se jen v anglickém jazyce prodaly více než čtyři miliony výtisků. Proslavil se především svými thrillery. Jeho debut na poli detektivních thrillerů, Dívka v ledu, vyšel v Británii v únoru 2016 a během prvních pěti měsíců se ho prodal jeden milion výtisků. Kniha se stala číslem jedna na britském, americkém i australském Amazonu, do dnešního dne se jí prodalo více než 1,5 milionu výtisků v angličtině a dočkala se překladů do dalších 29 jazyků.

Po Dívce v ledu, kde Robert představil vyšetřovatelku Eriku Fosterovou, pokračoval v této sérii knihami Noční lov, Temné hlubiny, Do posledního dechu, Chladnokrevně a Smrtící tajnosti, jež se také staly světovými bestsellery. V současnosti Robert pracuje na nové sérii thrillerů s hlavní hrdinkou Kate Marshallovou, bývalou policistkou, která se stala soukromou vyšetřovatelkou. Hned první kniha ze série s názvem Kanibal z Nine Elms (Nine Elms) se stala nejprodávanější knihou na americkém Amazonu, umístila se v první pětici bestsellerů na britském Amazonu a postupně vychází v dalších 15 zemích. ❏

Foto: © Ján Bryndza a grada.cz

inzerce

HAUTE COUTURE 2020

Nová kolekce Chanelu vzdává poctu zesnulému Karlu Lagerfeldovi.

Foto: archiv Chanel

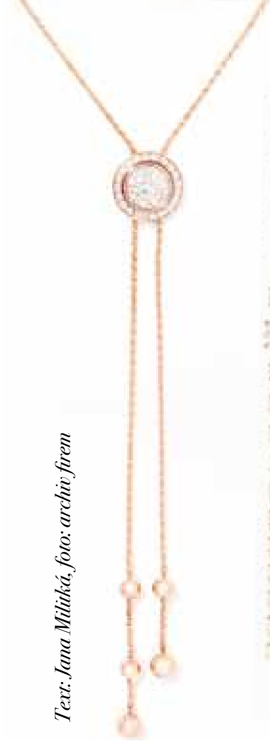
Italská *POHÁDKA*

Silvia Venturini Fendi představila neskutečně dráždivou a sexy kolekci pro zimu 2020.

Foto: Fendi

Řetízek, **Pomelato.**

Náušnice, **Dolce & Gabbana.**



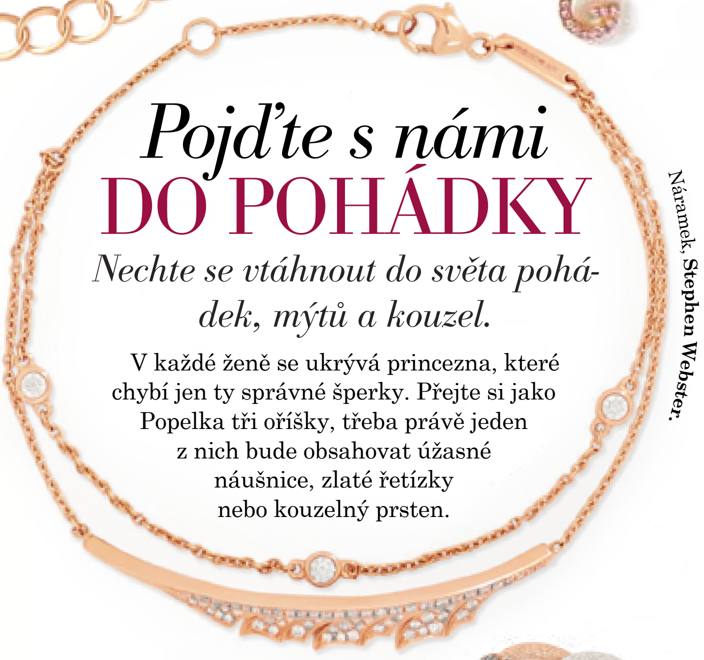
Řetízek, **Piaget.**

Prstýnek, **Selim Mouzannar.**

Pojďte s námi DO POHÁDKY

Nechte se vtáhnout do světa pohádek, mýtů a kouzel.

V každé ženě se ukrývá princezna, které chybí jen ty správné šperky. Přejte si jako Popelka tři oříšky, třeba právě jeden z nich bude obsahovat úžasné náušnice, zlaté řetízky nebo kouzelný prsten.



Náramek, **Stephen Webster.**

Náušnice, **Anita Ko.**

Náušnice, **Lorraine Schwartz.**

Prstýnek, **Selim Mouzannar.**

Náramek, **Carolina Bucci.**

Text: Jana Militká, foto: archiv firem

Krásná POKOJSKÁ

Okouzlete všechny ve svém okolí v některém z modelů nové kolekce Dolce & Gabbana.

Foto: archiv Dolce & Gabbana.

NAPA Dobříš

Český výrobce kvalitních kožených rukavic s tradicí

široký výběr vzorů, barev, materiálů a podšívek

www.kvalitnirukavice.cz

NAPA Dobříš s.r.o., Příbramská 963, 263 01 Dobříš
e-mail: napa@volny.cz | tel.: 603 249 729

NA VLASTNÍ KŮŽI

Seznamte se se žhavými podzimními novinkami.

Foto: archiv redakce

LUXUSNÍ PÉČE *pro celé tělo v jedné lahvičce*

Pokud patříte mezi ženy, které mají noční stolek, kosmetickou taštičku i všechny zásuvky v koupelně přeplněné omlazujícími krémy, zázračnými séry a pečujícími balzámy a vlastně ani nevíte, na co kterou lahvičku použít, nabízí se jednoduché řešení. Jedna lahvička, která poskytne dokonalou a luxusní péči celému tělu.

Všestrannost luxusního oleje

Každá žena vidí na svém těle nějaký ten malý nedostatek, který se snaží pomocí kosmetiky šikovně zamaskovat nebo zredukovat. Dámská kosmetika Onclé vyvinula luxusní olejové sérum s kmenovými buňkami, které poskytne jemnou a přesto účinnou péči nejen vašemu obličeji, ale i vlasům, rtům a pokožce celého těla.

Pleť bez vrásek

Unikátní receptura séra Onclé, obsahující kmenové buňky Akosky® Apium, efektivně redukuje vrásky a zabraňuje jejich prohlubování. Kmenové buňky obnovují přirozenou tvorbu kolagenu a chrání pleť před poškozením. BIO olej lisovaný z plodů šípkové růže má rovněž blahodárné účinky na pleť. Šípky jsou jedním z nejúčinnějších přírodních antioxidantů. Regenerují zralou a unavenou pleť, urychlují hojení jizviček, snižují viditelnost pigmentových skvrnek a výskyt akné i jiných nedokonalostí pleti. V olejovém séru Onclé je další jedinečnou ingrediencí BIO olej lisovaný ze semen bavlníku, který je bohatý na kyselinu palmitovou. Její největší předností je schopnost zpomalit stárnutí pokožky až o 50% a napomáhat k obnově buněk.

Neodolatelné rty

Olejové sérum Onclé hravě nahradí jakýkoliv zvláčňující balzám na rty. Díky squalanu hloubkově vyživí a zhydratuje nejen vaši pokožku, ale i rty.

Hebká pokožka bez nedokonalostí

Olejové sérum Onclé redukuje celulitidu, obnovuje strukturu pokožky při striích a hloubkově ji hydratuje. Olej z ořechů Inca Inchi (známý také jako zlato Aztéků) s omega 3, 6 a 9 mastnými kyselinami je jednou z nejlepších a nejúčinnějších přírodních složek v oblasti regenerace pokožky. Zvyšuje pružnost pleti, prokrvuje ji a aktivuje její přirozenou tvorbu kolagenu.

Vyživené a zdravé vlasy

Olejové sérum Onclé dokáže navrátit krásu, pevnost a lesk i vašim vlasům. Především díky oleji lisovanému ze semen ostropestřce, který je bohatý na kyselinu linolovou. Ta je výjimečná svou schopností hydratace. Zabraňuje jak vysoušení pleti, tak i lámání a vypadávání vlasů. Pro pružné a zdravé vlasy tak stačí pravidelně nanést malé množství séra na jejich konečky za pomocí prstů.

Zatočte s nedokonalostmi a dopřejte si luxusní péči, kterou si zasloužíte. Více informací najdete na www.eshop.oncle.cz. ❑

Text: Soňa Pařížská, foto:

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

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

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

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

www.vivil.cz

Originální produkty zakoupíte pouze v lékárenské síti.

Řekněte STOP! UNAVENÉ PLETI

Unaveně vypadající pleť trápí čas od času každého z nás. Ne každý den se probouzíme svěží a s odpočatou pokožkou. Nemusíme ale hned v bytě zatemňovat všechna zrcadla, abychom neviděli kruhy pod očima nebo mdlou pokožku bez jasu. Existuje naštěstí spousta kosmetických triků i zákroků, které nám pomohou vypadat svěže a mladistvě, jako po dovolené.

Základem odpočatě vypadající pleti by měl být samozřejmě i dostačující spánek. Ideální dobou je 7 až 8 hodin. Důležité je také chodit spát do půlnoci. Na unaveně vypadající pokožce se velmi projevuje i stres. Zkuste pravidelně cvičit. Během cvičení se uvolňují endorfiny a ty jsou účinnou zbraní proti stresu.

Kofein a citron na pomoc

Prohýřili jste celou noc a potřebujete ráno rychle vypadat odpočatě? Zkuste trik našich babiček a dejte na sílu citronu. Citronovou šťávu promíchejte s vodou a na vatovém tamponku aplikujte na obličej (vynechejte oční okolí). Pleť se přirozeně prozáří. Proti otokům očí může pomoci i kofein. Stačí když si vatové tamponky namočíte do černé kávy a pak jemně položíte pod oči.

S.O.S. kosmetické triky

Při líčení vynechte tmavé barvy v očních stínech, rtěnce nebo tvářenkách. Podtrhnou unavený výraz. Ideální jsou svěží tóny růžové (rty, tváře). Oční stíny volte např. v pigmentových odstínech světle béžové či pudrové. Tmavý korektor vyměňte za světlý. Oční okolí musí být světlejší, tím vzbudíte odpočatý a rozzářený dojem. Určitě nezapomeňte nanést rozjasňovač na lícní kosti a pod obočí. Pár kapek můžete přidat i do make-upu.

Zrádné kruhy pod očima

Asi nejvíce nám na unavenosti přidávají kruhy pod očima. Pokud se jedná o kruhy z nevyspání, tak si můžeme pomoci vhodným make-upem. Ale mnoho lidí trápí tmavé plochy a propadliny pod očima bez ohledu na kvalitu a kvantitu spánku, častou příčinou je genetika. Důležité je dodržovat pravidelný pitný režim. Ideální je pít neperlivou vodu, zeleninové šťávy či zelený čaj. „Vhodné je také používat chladivé gely pod oči, nejlepší jsou ty, které mají i malý roll-on. Ten skvěle promasíruje jemnou kůžičku pod očima. Vybírejte ty, které obsahuji peptidy a vitamin C," říká dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology a dodává:

„Trápí-li vás propadlé oční okolí, je zde samozřejmě možné bezpečně aplikovat injekční výplně na bázi kyseliny hyaluronové. Jedná se o látku tělu vlastní a efekt výplně přetrvá i řadu měsíců. Aplikace je nebolestivá, využívá se drobná jehlička, v případě potřeby lze aplikovat znecitlivující krém a trvá to pár minut. Výplně se také dobře hodí, pokud vám pod očima prosvítají žilky či cévky," radí Mansfeldová.

„Další možností je tzv. fat grafting neboli přenos vlastního tuku, kterým se dá poměrně jednoduše doplnit objem tam, kde chybí. Jen je třeba nejprve na těle tuk odebrat. Ideální partií je bříško, ale samozřejmě u ultraštíhlých osob, které by o metodu stály, bude nejprve nutné dát si pár týdnů k večeři o porci víc," doporučuje s úsměvem plastický chirurg Lukáš Frajer. ❑

Text: Soňa Pařízská, foto: Adobe Stock

3 PRAVIDLA, JAK SE *starat o pleť v zimě*

V chladném období roku je přirozené chránit si tělo před zimou a mrazem vhodným oblečením. Stejnou pozornost ale vyžaduje i naše pokožka. Jakým kosmetickým přípravkům byste měla dát v zimě přednost a čeho se vyvarovat?

1. PRAVIDLO: *Nebojte se hydratace*

Asi patnáct minut před odchodem do mrazivého ovzduší byste měla aplikovat booster, denní krém, můžete přidat BB krém nebo make-up, záleží, jak je kdo zvyklý. Základem je zvolit výživnější krém než ten, který používáte v létě. Určitě nic nezkazíte, pokud použijete hydratační řadu. Mnoho lidí si myslí, že hydratační krémy by se neměly v zimě používat, že by jim mohly „zmrznout“ na obličeji, když vyjdou ven a je pod nulou. Pokud však používáte kvalitní kosmetiku, je tato obava bezpředmětná. Moderní přípravky, tzv. kosmeceutika, nepracují pouze na povrchu pokožky, ale umožňují aktivním látkám pronikat do jejího nitra a tam působit. Stejně tak v případě, když má někdo aknózní pleť, může s klidným svědomím použít aktivní booster při akné.

2. PRAVIDLO: *I v zimě myslete na potřeby své pleti*

Řada žen chybuje v tom, že volí v zimě nesprávné krémy. Například pokud ženy trápí akné, používají krém na akné, ale zapomínají, že pleť je v zimě citlivá, takže si ji celkově vysušují. Když pak zjistí, že ji mají suchou, použijí výživný krém. Jenže akné se tím zhorší, a tak vzniká začarovaný kruh. Řešení je přitom jednoduché. Stačí používat přípravky, které se dají kombinovat. Proto doporučuji v takovém případě použít na akné booster, lehký krém proti akné, a na zbylá místa nanést například krém na kuperózní pleť (se sklonem k začervenání), který je velmi jemný, určený na citlivou pokožku.

3. PRAVIDLO: *Líné buňky je v zimě potřeba více stimulovat*

Nejlepší zkušenosti mají kosmetičky s krémem na kuperózní pleť. Ten je vynikající pro každého, kdo má citlivou pleť. Stejně příznivé účinky má i aktivní liftingový či hydratační booster nebo krém. Mezi účinné látky, které byste měla hledat na obalech kosmetických výrobků, patří peptidy, enzymy a některé kyseliny. Vybírejte také přípravky s D-panthenolem, protože má hydratační, protizánětlivé a zklidňující účinky, regeneruje pokožku a zvyšuje její elasticitu. Výborný je i vitamin E – přirozený antioxidant, který má UV filtr, a kyselina hyaluronová, která na sebe dokáže vázat vodu, čímž hydratuje pokožku a stimuluje tvorbu kolagenu. ❑

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

Mnohé studie poukazují na to, že rodiče žijí déle než bezdětní lidé. Rodičovství tedy patří mezi faktory spokojenosti a dlouhověkosti. Bohužel více než 15 % populace dostalo černého Petra a patří do kategorie neplodných. Což je skoro pětina párů, které se snaží otěhotnět, ale z důvodu neplodnosti se stále nedaří.

Díky vědě a reprodukční medicíně se v 90. letech lidem objevil na tváři úsměv, protože tento problém už není zcela neřešitelný. Centrum reprodukční medicíny Iscare patří mezi první nestátní centra asistované reprodukce v České republice. Od roku 1995 jsme až dosud přivedli na svět více než 11 000 dětí. Léčba neplodnosti je náročná nejen po fyzické stránce, ale je i velkou psychickou zátěží. Dobrá zpráva ale je, že je tu velká šance na úspěšnost léčby. V Klinickém centru Iscare jsme zaznamenali po transferu pětidenních embryí z darovaných oocytů úspěšnost až 63 %.

Na léčbu neplodnosti mohou přijít pacientky podle zákona do věku 49 let (48 + 364 dní), ale ideální je řešit tuto situaci nejpozději do 39. roku. České zdravotní pojištění hradí ženám právě do tohoto roku (přesněji do dne 39. narozenin) 4 cykly – pokusy o umělé oplodnění. Čtyři v případě, že bylo v prvních dvou cyklech přeneseno do dělohy pacientky nejvýše jedno lidské embryo vzniklé oplodněním vajíčka spermií mimo tělo ženy, výjimkou jsou pak vícečetné transfery embryí v prvních dvou cyklech a v takovém případě hradí pojišťovna pouze 3 cykly. IVF cyklus by se zjednodušeně dal popsat třemi kroky. První fáze je hormonální stimulace, další odběr vajíček a poslední fází je oplodnění a přenesení embrya do dělohy. Pro přesnější určení léčby a vysvětlení všech vyšetření se neváhejte s partnerem či partnerkou objednat na konzultaci do našeho Klinického centra Iscare, kde vám rádi pomůžeme splnit si svůj sen o rodině.

ISCARE

„Každý si může splnit sen o rodině. Chce to jen řešit co nejdříve.“

MUDr. Jan Lacheta, primář centra reprodukční medicíny Iscare

Naskenujte QR kód a objednejte se na konzultaci ZDARMA

7 TIPŮ, JAK VYBRAT *NEJLEPŠÍ MASKU* PRO SVOJI PLEŤ

Ošetření pleťovou maskou patří mezi intenzivní kosmetické postupy, jejichž účinek je výrazný a okamžitě viditelný. To ale platí jen tehdy, pokud si masku dokážete správně vybrat a použít.

Sílu a účinnost pleťových masek využívali lidé už odpradávna. Během staletí si na obličej přikládali směsi z různých bylin, plodin, bahna nebo jílu. Mezi oblíbené rostliny patřil eukalyptus, mateřídouška, výtažky z jehličí, za účinné látky byl pokládán med, vejce a později třeba olivový olej.

I dnes si můžete doma připravit pleťovou masku z vajíček a koňaku po vzoru francouzské císařovny Marie Antoinetty anebo se nechat inspirovat kosmetickými fígly rakouské císařovny Sissi, která si na svou alabastrovou pleť nanášela ušlehaný tvaroh s medem. Ani pštrosí vejce, která si spolu s olivovým olejem dávaly na obličej krásky ve starověkém Egyptě, by dnes asi nebyl problém sehnat, jen pochybuji, že by o to současné ženy stály. Nabídka pleťových masek v obchodech je totiž obrovská a moderní účinné látky, které obsahují, dokážou udělat s pletí doslova zázraky. Důležité ale je nejen umět si vybrat tu pravou masku pro svůj typ pleti, ale i se ji naučit správně používat.

1. Domácí masky berte jako příjemný relax

Většina masek připravených doma například z ovoce, zeleniny, medu, jogurtu, vajíček a oleje opravdu dokáže pleti dobře posloužit, osvěžit ji a zjemnit. Efekt ale bývá krátkodobý a nepříliš výrazný. Je také třeba dát pozor na možné alergenní projevy – ty způsobují nejčastěji jahody nebo okurky. Chcete-li pro svoji pleť udělat něco zásadnějšího s viditelnými účinky, obstarejte si kvalitní pleťové masky od seriózního výrobce a jednou za měsíc si zajděte na profesionální ošetření pleti do salonu.

2. Nepodceňte nejprve vyčištění pleti

Aby se účinné látky v masce mohly plně projevit, musejí mít možnost proniknout snadno a dobře do pokožky. Proto je tak důležité, aby nanesení masky předcházelo odlíčení a důkladné vyčištění pleti. K tomu se nejlépe hodí mycí emulze nebo micelární voda, tedy přípravky, které obsahují micely. To jsou látky, jež dokonale očistí pokožku a odstraní nečistoty usazené v pórech. Pak už stačí obličej umýt vodou, osušit a následně nanést vhodnou pleťovou masku. Účinnost masek se zvýší, pokud je nanesete po sprchování nebo koupeli. Teplá voda a pára totiž otevřou a uvolní póry a usnadní tak vstřebávání účinných látek.

3. Štětec pro precizní nanášení

Většina žen je zvyklá nanášet a roztírat masku po obličeji prsty. Mnohem preciznější nanášení ale umožní speciální kosmetické štětce, které dokážou vytvořit na pleti stejnoměrnou vrstvu účinných látek a při správném používání jsou i mnohem hygieničtější než prsty. Zkuste si alespoň jeden takový opatřit – nanášení masky bude mnohem snazší a výsledek o mnoho profesionálnější.

4. Využijte výsledků moderní vědy

Běžně prodávaná a levnější kosmetika obsahuje látky, které působí na povrchu kůže. Pokud však využijete tzv. kosmeceutika, tedy přípravky, které umožňují aktivním látkám pronikat do nitra pokožky a tam působit, budou účinky pleťové masky mnohem lepší.

5. Ošetření v salonu je mnohem intenzivnější

Dopřáváte si jednou týdně kvalitní pleťovou masku a máte pocit, že návštěva kosmetického salonu by byla zbytečná? Je skvělé, že se o svoji pleť pravidelně staráte, přesto vám nemůže nahradit ošetření poskytnuté v salonu. Přípravky určené pro profesionální péči mají mnohem silnější složení, jsou intenzivnější a zároveň také účinnější než ty, které se dají běžně koupit. Proto patří jen do rukou profesionálů. Zkušená kosmetička ví, jaké látky budou pro vaši pleť nejvhodnější, a umí s přípravky správně zacházet. Při výběru kosmetického salonu je nejlepší dát na reference a svěřit se pouze do rukou skutečných odborníků.

6. Dodržujte doporučený čas působení

I když se výrobci masek předhánějí, která z masek bude působit rychleji, kosmetičky jsou k účinkům 3- nebo 5minutových masek dost skeptické. Aby se účinné látky v masce mohly na pokožce skutečně plně projevit, je zapotřebí dopřát jim 10 až 20 minut. Ovšem je nutné upozornit, že v žádném případě neplatí pravidlo, že čím déle necháte masku působit, tím lépe uděláte. Pokud byste totiž nechala například masku se stahujícími účinky určenou na aknózní pleť působit příliš dlouho, pokožka by se extrémně vysušila, pleť by byla nepříjemně napnutá a kůže by se mohla stát náchylnější k tvorbě vrásek. Také při profesionálním ošetření v kosmetickém salonu je třeba opatrnosti. Zkušená kosmetička pečlivě ohlídá čas, po který je maska aplikována, a dodrží správný postup.

7. Poraďte se s odborníky

Na své první ošetření do kosmetických salonů přicházejí ženy kolem 20 let, ale i mnohem mladší, které často řeší problémy související s věkem a aknózní pletí. Právě jim dokáže vhodně zacílená péče viditelně pomoci. Používají se speciální masky na akné, které bojují proti mikrobiálnímu růstu, redukují tvorbu kožního mazu, stahují póry a rychle zklidňují podrážděnou pokožku. Kosmetička následně poradí další vhodné přípravky pro každodenní péči, jako je třeba účinný booster na akné a zklidňující krém. Některé ženy v dobré víře používají jednu masku, o níž jsou přesvědčeny, že je ta správná pro jejich typ pleti. Jenže pokud mají například smíšenou pleť s mastnější T-zónou, je třeba, aby kombinovaly dvě masky a ošetřovaly různá místa odlišně. Při kombinaci je však nutné dbát na vhodné načasování. Právě v tom může ženám zkušená kosmetička poradit. ❏

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

PEČUJTE O SVÉ NOHY I V ZIMĚ

Pedikúra by měla být součástí vašeho pečujícího rituálu také během zimních měsíců. Zatímco léto nám dává podněty se o nožky více starat, upravovat nehty a hydratovat chodidla, huňaté ponožky typické pro zimu působí úplně naopak. Aby byly nohy zdravé a připravené na další letní sezónu, je lepší pečovat o ně průběžně. Tedy i v zimě.

„V zimě je péče o chodidla a pravidelná pedikúra potřeba především proto, že nohy jsou v tomto období více suché a stálé střídání teploty také udělá své. Přístrojová pedikúra je v mnohých ohledech přeci jen šetrnější a díky tomu, že se nepoužívá dlouhá vodní lázeň, je tato varianta v zimě i bezpečnější nejen pro klienty s diabetem, ale i třeba u lidí se špatnou prokrveností končetin," vysvětluje Mgr. Veronika Morstein Matulová, zakladatelka a majitelka podologického centra PodoEst.

Výběr vhodného salonu či studia je v této době o to důležitější. Při hledání se zaměřte na suchou pedikúru. Nejen že probíhá bez dlouhé vodní lázně, ale k ošetření se používají namísto žiletky malé frézky, pomocí kterých pedikérka velice jemně, ale zároveň efektivně opracuje nehty i ztvrdlou kůži na chodidlech. Díky pečlivé a profesionální práci budete mile překvapeni skvělým výsledkem, který navíc vydrží déle než u pedikúry mokré.

S čím zkušená pedikérka pomůže?

Hodí se i tehdy, když se trápíte s plísněmi nohou nebo zarůstáním nehtů. Šikovná pedikérka si s tím hravě poradí a vám doporučí, jak se o nohy starat svépomocí, abyste perfektní výsledek po pedikúře udrželi co nejdéle a novým problémům předcházeli.

Kdy je ideální na pedikúru vyrazit?

Profesionála je ideální navštívit, nejen když chcete mít krásné a upravené nohy, ale také pokud vás trápí kuří oka nebo plísně, zarůstají vám nehty, trápí vás bolesti klenby, nohou nebo i zad nebo se léčíte s diabetem.

Mít hezky upravené a především zdravé nohy by mělo být stejnou samozřejmostí, se kterou se staráte o ruce nebo pleť. To, že chodidla v zimě tak často nevystavujete pohledům okolí, neznamená, že je lze odbývat. Navíc během zimních měsíců jistě rádi navštívíte saunu, vířivku nebo aquapark s dětmi – to vše jsou místa, na kterých své nohy ukazujete. Tak ať se za ně nemusíte stydět! ❑

Text: Sára Kleinová, foto: Adobe Stock

NEINVAZIVNÍ *estetická* MEDICÍNA

Bc. Anna Sittová, MBA, v 36 letech úplně změnila obor. Z managera přešla k neinvazivní estetické medicíně. Tento nový směr ji natolik zaujal, že si otevřela své vlastní studio Estetika Anna v Roudnici nad Labem, a žije si svůj sen…

Proč jste si zvolila neinvazivní estetickou medicínu?

Jsem nadšená ze současných možností neinvazivní estetické medicíny, která nabízí to nejlepší, pokud chcete, aby ošetření bylo bez bolesti, bez jehel, bez chemie, bez rekonvalescence nebo jiných omezení a aby výsledek působil dlouhodobě a především přirozeně.

A název Estetika Anna?

Chtěla jsem přinést na trh služby plně srovnatelné s nejlepšími estetickými centry, ale současně zachovat jejich cenovou dostupnost a individuální osobní přístup. Pokud jde o technologii, byla volba jasná – veškeré přístroje jsou poslední generací od české společnosti BTL. Moderní technologie je ale jen polovina úspěchu, ta druhá je správné provedení ošetření.

Jaké oblasti neinvazivní medicína může řešit?

Typicky to jsou neinvazivní liposukce různých částí těla, vč. podbradku, ale také omlazení pleti, redukce vrásek (facelifting), permanentní a bezbolestné odstranění chloupků celého těla nebo léčba akné, regenerace pokožky, odstranění cévních lézí či pigmentových skvrn. Velmi oblíbená a příjemná je přístrojová lymfodrenáž s návleky na nohy i ruce.

Pro koho jsou služby vhodné?

Řekla bych, že pro každého zdravého člověka. Dodržujeme vysoké bezpečnostní a preventivní standardy. Ve výjimečných případech se stává, že klienta nemůžeme přijmout kvůli jeho zdravotním omezením. Nechceme vystavovat klienty riziku, ale ani vytvářet nereálná očekávání – s každým zájemcem si proto na začátku formou nezávazné konzultace vše projdeme a vysvětlíme, teprve pak se klient rozhodne. Samozřejmě bezplatně. Nestandardní případy jsou konzultovány s partnerskými lékaři specialisty. Ošetření jsou vhodná pro ženy i muže. Zájemci se na nás nejčastěji obracejí na doporučení někoho, kdo už u nás byl, a to nás samozřejmě těší, ale také je to závazek, protože dobré jméno budujete roky, ale zkazíte si ho během pár minut.

Co plánujete do budoucna?

Plánuji rozšíření služeb i celého salonu. Dalším krokem bude pořízení laseru, opět od společnosti BTL.

Kde vás můžeme navštívit?

V Roudnici nad Labem. Z okraje Prahy je to k nám autem jen 25 minut. Více informací také najdete na www.estetikaanna.cz. ❑

Text: Soňa Pařížská, foto: Tereza Bukovinová

BTL EXILIS ELITE™

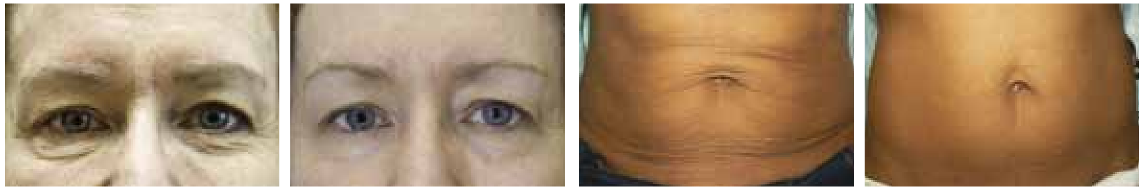
LOOK DIFFERENT
FEEL DIFFERENT

TERAPIE CELÉHO TĚLA
OD HLAVY AŽ K PATĚ

NEINVAZIVNÍ
BEZ REKONVALESCENCE

VYSOKÁ SPOKOJENOST
KLIENTŮ

BTL EXILIS ELITE™ cíleně dodává vysokofrekvenční energii tak,aby došlo k **ovlivnění vypnutí a zpevnění** všech problematických partií.



PŘED | PO 2 TERAPIÍCH | PŘED | PO 4 TERAPIÍCH

ZDROJ: NICOLE HARTSOUGH, M.D.
ZDROJ: JEANINE B. DOWNIE, M.D.

ESTETIKA anna

EstetikaAnna.cz | Anna@EstetikaAnna.cz

Illuminator Lily Lolo
Lehký kompaktní rozjasňující pudr, **629 Kč, www.lilylolo.cz.**

Royal and Langnickel Chique RoseGold
Sada štětců obsahuje štětce na tvářenku, pudr, konturování, na korektor a na obočí, **395 Kč, www.notino.cz.**

Face Glow Cream Shimmer
Krémový rozjasňovač zdůrazní rysy obličeje a dodá lícním kostem a rtům lesk, **1 160 Kč, www.sephora.cz.**

Glow Away Dewy Coconut Face Luminzer
Tekutý rozjasňovač, obohacený kokosem, vytváří nádherný zářivý efekt, **790 Kč, www.sephora.cz.**

Supreme Illuminator
Jedinečný krémový rozjasňovač hedvábně projasní jakékoliv místo chcete, **1 359 Kč, www.douglas.cz.**

O princezně JASNĚNCE

Nedopusťte, aby se šedé zimní dny odrazily i na vaší pleti. Zahalte ji do jemných perleťových odlesků a zahajte každý den o pár let mladší.

To, že pleť, která působí unaveně a bez energie, vypadá také starší, je známá věc. A i když nevlídné zimní počasí a obvyklý nedostatek spánku tomu jen nahrávají, není to nevyhnutelný fakt, proti němuž se nedá bojovat.

Se zakrytím tmavých kruhů a stínů pod očima vám pomůže kvalitní korektor přímo určený pro tuto oblast. Oční okolí musí být světlejší, než je váš běžný make-up, tím získáte odpočatý a rozzářený dojem, proto korektor nanášejte jemným vklepáváním a poté aplikujte jednotící make-up. Nakonec naneste rozjasňující korektory, tzv. concealery. Pro rozzářený vzhled celé pleti můžete do svého make-upu přidat kapičku tekutého rozjasňovače. ❑

Even Better Glow
Make-up pro přirozené rozjasnění s jemnými zářivými pigmenty, **990 Kč, www.clinique.cz.**

Max Factor Brow Highliter
Rozjasňující tužka pod obočí, **90 Kč, www.notino.cz.**

Perfecting Sick Concealer
Korekční tyčinka pro perfektní krytí, **850 Kč, www.douglas.cz.**

Kit Liquid & Light Highlight
Cestovní sada obsahuje tekutý rozjasňovač na obličej a tělo, **690 Kč, www.sephora.cz.**

Text: Sára Kleinová, foto: archiv firem

inzerce

Peeling s kmenovými buňkami

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

Luxusní olejové sérum Onclé

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

Sáhněte si na prsa!

Značka Sensodyne a organizace Loono bojují za zdravá prsa v kampani Došel ti Sensodyne, sáhni si na prsa. Samovyšetření vám zabere jen pár minut, **www.loono.cz**

Nadělte si krásné nohy

Žilní lepidlo VenaSealTM Closure System za akční cenu. Poskytuje komfortní a trvalé řešení chronické žilní insuficience, **29 900 Kč, www.iscare.cz.**

SOS šampon s živým kolagenem

Oživte slabé, stresem poškozené vlasy a vdechněte jim nový život. Posilte strukturu vlasů a zregenerujte poškozené konečky, **399 Kč, www.nezestarni.cz.**

SOUTĚŽ

3x dárkový balíček Onclé

Vyhrajte luxusní balíček, ve kterém se na vás těší tělový balzám Onclé s kmenovými buňkami, jak v klasickém balení 200 ml, tak také v cestovním balení 35 ml. Soutěžní otázku najdete na **www.primazena.cz.**

Dopřejte si to nejlepší od NEZESTÁRNI.CZ

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE

„Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace,"

říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**

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

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE

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

Čistý, 100% přírodní, biologicky aktivní kolagen

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

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

NEZESTÁRNI.CZ® Živý kolagen nové generace

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

Mějte se RÁDA

Pár kilo navíc, zadek jako garáž na kombajn, malé prsy... Vezměte si příklad z celebrit a udělejte ze svých nedokonalostí přednosti!

Winslet má oblé křivky, Jennifer Lopez velký zadek, Keira Knightley chlapeckou postavu a prsy nulky. A přesto jsou slavné, krásné a všichni jejich drobné vady na kráse milujeme. Tyto dámy si dobře uvědomují, že DNA změnit nemůžeme. Přesto ale můžeme zásadně ovlivnit to, jak vypadáme. Vyzkoušejte jejich hvězdné finty.

Štíhlá s jógou

Nejoblíbenějším pohybem celebrit je jóga. Vy ale vyzkoušejte hot jógu, u které se zapotíte. Pro tělo ženy je charakteristické ukládání tuků zejména v dolní části těla a je také nanejvýš obtížné tyto partie dostatečně prokrvit tak, aby docházelo ke spalování tuků. V horké místnosti se svaly zahřejí mnohem dřív a tím se urychluje i čerpání energie z tuků.

Kysané zelí, okurka, kapusta

Štíhlejší i krásnější budete také se zdravým obědem, takže chroustejte! V zelí se díky kvasnému procesu vytváří probiotické kultury, které vás zbaví zánětlivých pupínků na tváři. Okurky zase úžasně hydratují pleť. A kdo by nechtěl mít jemnou pleť bez vrásek? Pokud už s nimi bojujete, sáhněte po kapustě. Je totiž vynikajícím zdrojem vitaminů A, C a E, které působí proti stárnutí a podporují růst nových buněk. Oddálíte tak vznik vějířků kolem očí a rtů.

Optický klam díky make-upu

Šetříte na plastiku, abyste si „pořídila“ snový dekolt? Jsou i jiné finty, které vám pomůžou v cestě za štěstím. Oblékněte si podprsenku push-up. Pak štětcem naneste bronzer, který je nejméně o dva odstíny tmavší než vaše kůže, do poloviny hrudníku přímo doprostřed. Barvu nanášejte vzhůru až do horní části výstřihu. Pak stejným odstínem zvýrazněte nejvyšší, horní linii ňader, jako když kreslíte oblouky. Vytvoříte tak písmeno V. Nakonec vezměte světlejší barvu pudru a vybarvěte plochu prsou těsně pod vytvořenou linií. Pro dosažení co nejpřirozenějšího vzhledu použijte měkkou houbičku a tmavou barvu se světlou trochu spojte, aby výsledek působil kompaktněji. Vidíte rozdíl?

V každém případě ale platí, že čím zdravější budeme uvnitř, tím krásněji budeme působit navenek. Každá druhá z nás má problém s jistou částí těla, která vypadá tak, jak bychom si vůbec nepředstavovaly. Zbytečné trápení nad vlastními nedostatky nám ale na kráse rozhodně nepřidá. Jak z toho ven? Naučit se mít ráda své tělo – i s chybami. ❑

Text: Běla Gabrielová, foto: Adobe Stock

Jak si udržet letní pocit AŽ DO KONCE ZIMY

Také považujete léto za to nejlepší roční období, kdy je hezké počasí, jezdí se na dovolenou, pořád se dá být venku a všechno se zdá tak nějak dosažitelnější a jednodušší? A také se s ním tak těžko loučíte? Víme, jak si ten blažený pocit, jaký máme v létě, můžeme udržet i v zimě. Všechno to totiž není ani tak o počasí a ročním období, jako spíš o nastavení, které máme v hlavě.

Pitný režim proti únavě

Dostatek tekutin není důležitý jen v létě. Dostatečným a pravidelným pitným režimem detoxikujete organismus, získáte více energie, eliminujete bolesti hlavy, podpoříte odolnost imunitního systému a vaše pleť bude zdravější. Jestliže nemáte dostatečný přísun tekutin, hlavně tedy vody, můžete se cítit unavená, i když jste se v noci pořádně vyspala. Stačí, abyste měla o dvě procenta méně vody, než kolik je doporučená denní dávka, a podepíše se to na stavu vaší energie. Dehydratace sníží objem krve, respektive krev bude o něco málo hustší. Srdce pak začne pumpovat o něco méně efektivněji a skrze cévní systém bude pomaleji proudit kyslík do jednotlivých částí těla. A jak poznáte, kolik vody tedy máte vypít? Na jeden kilogram vaší váhy byste měla vypít 25 mililitrů tekutiny. Tedy například žena, která váží 70 kilogramů, by denně měla vypít alespoň 1,75 litru vody. Proto se nevzdávejte svých oblíbených bylinkových letních limonád ani v zimě. Zkoušejte nové chutě a objevte, co bude vaším novým zimním nápojem, kterým si připijete s kamarádkami.

Zimní revize šatníku

Na léto se většinou připravujeme i úklidem šatníku. Schováme zimní věci a konečně vytáhneme lehké šaty a slamák. Proč si tedy neprobrat skříň i nyní? Nemusíte hned uklízet všechny letní věci, některé kousky se dají vhodně zkombinovat a nosit nejen na dovolené. Nebojte se řadu oblečení vytřídit a darovat někomu, komu ještě udělá radost. Získáte lepší přehled o tom, co všechno máte, a zmenší se tak ranní postávání před šatníkem s pocitem „mám plnou skříň, ale nemám co na sebe". K letnímu pocitu také často patří i koupě nových šatů, kabelky nebo sukně a těšíme se i na nový svěží letní parfém. To samé můžete krásně zopakovat i se začátkem zimy. Pořiďte si nové úpletové šaty, ve kterých vám bude příjemné teplo, a parfém, který vás naladí na příjemné zpomalení. Místo svěžích citrusových vůní můžete vyzkoušet něco více kořeněného a bylinného, ideální je třeba vůně s tóny arabského jasmínu.

Text: Olga Srandová, foto: Adobe Stock

Cestujte a objevujte

V létě se těšíme na dovolenou, odpočinek a sladké nicnedělání. Většinou ale dovolenou nejvíce potřebujeme, právě když jsme po letní dovolené. Dobrá zpráva je, že i v zimě se máte na co těšit. Toto období je ideální pro poznávací zájezdy, často příjemně spojené s ochutnávkami místních specialit a nápojů. Takže si vezměte v práci volno nebo využijte prodloužené víkendy a prozkoumejte nějakou z evropských metropolí. Někdy je to tam totiž v zimě mnohem hezčí než uprostřed léta. A energií vás to nabije úplně stejně! Zůstanete-li v Čechách, jeďte na výlet. Dopřejte si trochu nepohodlí a dobrodružství a jeďte třeba vlakem nebo si dejte výšlap ideálně do hor. Zdolejte nějaký kopec. Dejte si výzvu a pokořte ji.

Zkoušejte a tvořte

I když zůstanete doma, jděte alespoň do parku. Kašlete na to, co ukazuje teploměr, nabalte se, do termosky udělejte čaj a běžte si sednout někam ven na lavičku a třeba si čtěte nebo ve sluchátkách poslouchejte hudbu. Do křesel na balkoně či zahradě si pořiďte kůže, které vás budou skvěle hřát a můžete se v nich pak uvelebit, kdykoli jen slunce vykoukne zpoza mraků. Možná i vy se začátkem léta těšíte na farmářské trhy plné čerstvé zeleniny a bylinek. Teď můžete navštívit vánoční trhy nebo se přihlásit do nějakého rukodělného workshopu, kde si vyrobíte tematickou dekoraci domů.

Užívejte si i vodu

Nebudete se sice válet na pláži, ale i v chladnějším počasí můžete zout boty, vyhrnout nohavice a projít se v potůčku a nechat si studenou vodou omývat nohy. Celkové letní osvěžení v chladné vodě dobře vykompenzuje teplá vířivka. Případně odjeďte na víkend do termálních lázní nebo si dopřejte saunu.

Provoňte byt čerstvými květinami

K létu patří neodmyslitelně květiny. Nakupte si čerstvé květiny i teď v zimě. Budou vám připomínat rozkvetlé roční období. Navíc jejich vůně vás hned nakopne a připomene dobu strávenou v zahradě, v parku nebo na dovolené. Pokud jste si v létě nevyzdobila rostlinami zastřešený balkon, protože by vám přes dobu dovolené sluníčko všechno spálilo, teď máte ideální příležitost. Chcete-li se i kreativně vyřádit, udělejte si například vánoční květinové aranžmá.

Obklopte se letními fotkami

Ať už jste léto strávila u moře, nebo na chalupě, vystavte si doma fotky, které vám budou volné dny pořád připomínat. Vystavit si můžete třeba i suvenýry, které jste si přivezla z různých cest. Uprostřed chladných pošmourných dnů si hezké letní zážitky snad ani nevybavíme, ale tohle nás bude tak trochu nutit na ně vzpomínat častěji. A díky vzpomínkám se dostanete do té správné letní atmosféry, i když za oknem fouká a sněží.

Ať už jste léto strávila u moře, nebo na chalupě, vystavte si doma fotky, které vám budou volné dny pořád připomínat.

Pusťte si správnou hudbu

Pamatujete si nějakou písničku, kterou hráli v plážovém baru, když jste si dávala ten nejlepší koktejl nebo flirtovala s barmanem? Nebo co zrovna hráli v rádiu, když jste se opalovala na zahradě? Stejné písničky si pusťte, až na vás zase přijde splín. Pravděpodobně to budou nějaké divoké letní hity, takže si rovnou doma v obýváku i zatančete. A to i přesto, že obyčejně posloucháte něco úplně jiného. Prostě a jednoduše: Je na čase se trochu uvolnit – tak jako o dovolené! ❑

CHVILKA pro SEBE

Odhoďte všechny starosti za hlavu a pojďte si zarelaxovat.

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

1. Kompresní rukavice při artróze

Rukavice NatraCure Arthritis napomáhají zmírnit bolesti a nepohodlí při artróze. Pomocí měkkého a vysoce prodyšného materiálu ze směsi bavlny a spandexu vyvíjejí tyto rukavice jemnou kompresi, která zvyšuje krevní cirkulaci a přináší bolavým rukám úlevu.

2. Přírodní peeling s kávou

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

3. Vyživující emulze s aloe vera

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

4. Přístroj na křečové žíly

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

5. Hydratační návleky na lokty

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

6. Domácí solná jeskyně

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

7. Hydratační gelové rukavice

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

8. Inhalátor kamenné soli

Speciálně vyvinutý inhalátor uvolňuje do vdechovaného vzduchu částečky soli, které zklidňují dýchací cesty. Tím podporují jejich přirozenou schopnost čištění. Přístroj je vhodný též pro alergiky, astmatiky či kuřáky. ❑

Text: Sára Kleinová, foto: archiv redakce

8 VĚCÍ, *které udělat jinak, abyste* O VÁNOCÍCH NEPŘIBRALA

Jak si užít všechny gurmánské zážitky Vánoc a nenechat se jimi převálcovat? Máme recept. A ne, není v něm nic o vynechávání cukroví.

1. Zahoďte destruktivní myšlení

To, že jste na Mikuláše snědla deset rozlámaných vanilkových rohlíčků, neznamená, že jste selhala, nemá smysl pokračovat a náprava začne až 1. ledna. Není žádný důvod kvůli ochutnání pár rohlíčků zahodit celoroční úsilí. Začněte hned. Následky se dají kompenzovat vždycky a okamžitě, jenom je potřeba o tom začít přemýšlet. Třeba: teď jsem se rozšoupla, fajn, vyrážím na hodinovou procházku.

2. Pozor na zdravé pečení

„Cukroví z pohankové mouky, ovesných vloček, medu, ořechů a dalších je skvělé, ale kolikrát je kvůli velkému množství například ořechů nebo kokosu daleko kaloričtější než klasické," upozorňuje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness Fisaf.cz. Nic proti zdravému pečení. Naopak. Jenom pozor, ať pod dojmem, jak je hrozně zdravé, když je jen z ořechů, fíků a medu, nepřipravíte a nesníte takového cukroví dvakrát víc než klasického.

Text: Soňa Pařízská, foto: archiv redakce, zdroj: www.fisaf.cz, www.monkeysgym.cz, www.juklik.cz

3. Nepřestávejte se hýbat

Většina lidí v prosinci přibere ne kvůli tomu, že se nehýbali o Vánocích, ale protože přestali s pohybem už na začátku adventu. To je totiž „ideální" doba na výmluvy, že nestíháme, protože je toho hodně. Proto si dopředu připravte strategii, abyste pohyb tentokrát nevzdala. Můžete si ho naplánovat stejně jako si plánujete pracovní schůzky. Když víte, že nestíháte lekce v posilovně, přemýšlejte nad tím, jak se hýbat doma. A ideálně k tomu zkuste přizvat i děti. Kristýně Přibylové, která vede speciální dětské tělocvičny Monkey's Gym, se v tomto směru osvědčila hra geocaching, při které pomocí zeměpisných souřadnic vyrážíte hledat schránky s poklady. „Jsme celá rodina spolu a nachodíme spoustu kilometrů na čerstvém vzduchu. Protože jde o hru a hledání pokladů, děti vůbec není těžké pro pohyb nadchnout," říká a dodává, že nejtěžší je překonat rodičovskou pohodlnost. Jakmile naplánujete pohyb do programu vy a zvednete se z gauče, má vyhráno celá rodina.

4. Dávejte pozor, kolik toho jíte

Když se 23. prosince pošestnácté plížíte do ledničky „ochutnat" bramborový salát, už to není ochutnávání. Ochutnává se jenom jednou. Pak je to regulérní ujídání, které nám ale vůbec tak nepřijde – to je takové to „vždyť jsem nic pořádného neměla". Zaveďte si jen tak pro zajímavost deník nebo si stáhněte mobilní aplikaci, kam budete ideálně ještě před svátky den dva nebo nejlépe celý týden zapisovat každé sousto včetně těch ochutnávacích a přidávacích. Dobrý tip je si všechno, co dáváte do pusy, také zvážit. Uvidíte, jak budete překvapená. Jíte nejspíš daleko víc, než si myslíte, a tohle vám pomůže se krotit.

5. Nejezte celý den

Na Vánocích je nejhorší, že jíme pořád: tady cukroví od kolegyně, tady trdelník z trhu, kousek vánočky u babičky, pak u tety, pak u druhé. Jednak kvůli tomu nemáte tušení, kolik jste toho vlastně snědla, jednak žaludek nemá čas na trávení. Než ujídat pořád během celého dne dodržujte pauzy mezi jídly. Cukroví si dejte, ale přidejte si ho dva kousky k snídani, dva jako dezert k obědu a tak dál. Jednou a pořádně je lepší než málo, ale pořád.

6. Nechoďte si přidávat

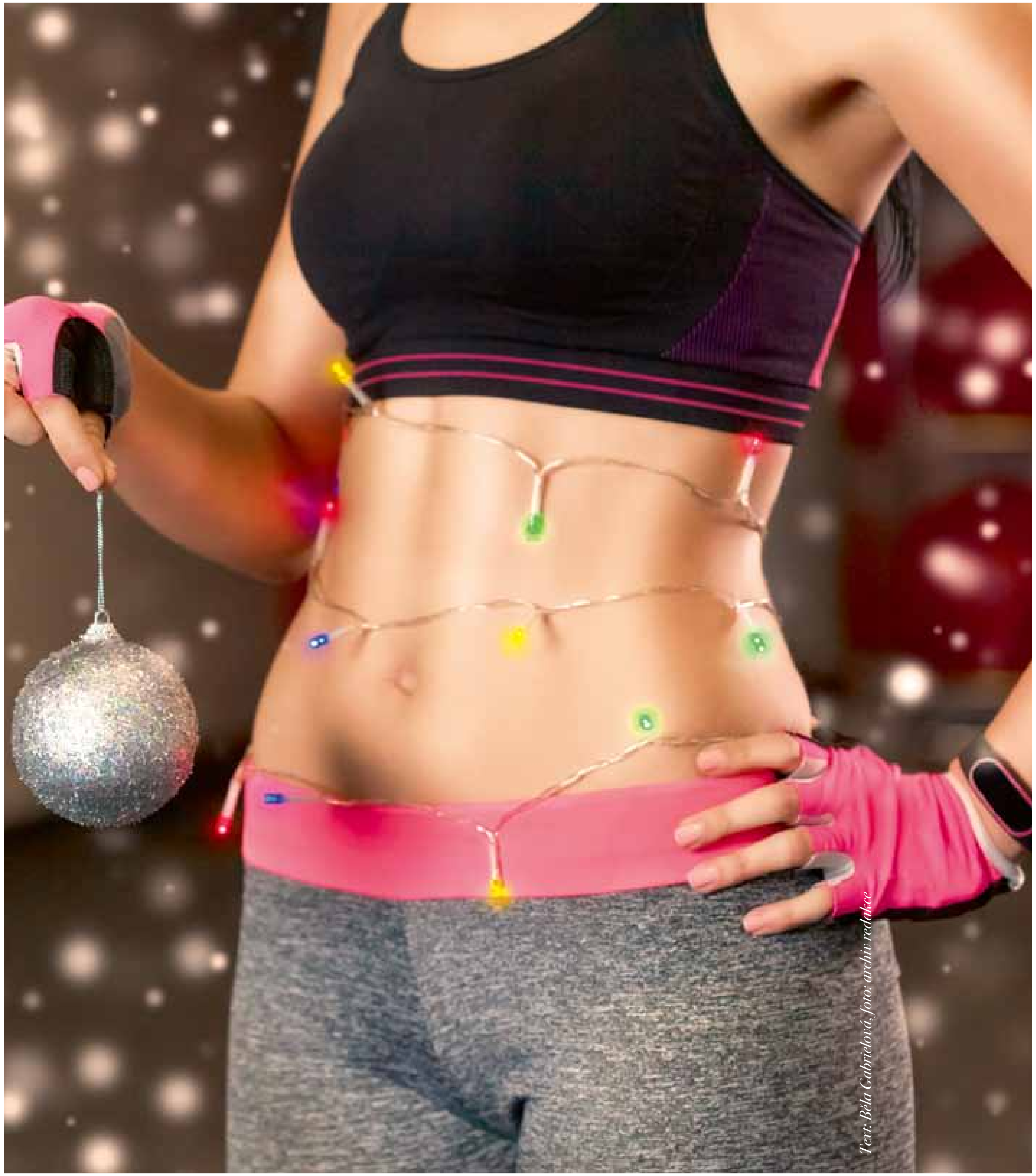
Tohle souvisí s předchozím a platí hlavně pro vánoční večírky, kde se celou noc ochomýtáte kolem plných bufetových stolů. Dejte si na talíř od všeho, co vás láká, ale jen jednou a pak talíř odevzdejte obsluze. „Třetinu talíře na večírku i doma radím zaplnit zeleninou – vytváří pocit, že toho před sebou máte hodně, zasytí a přijaté kalorie jsou skoro nulové," říká Jana Havrdová. Navíc sníte mnohem méně kaloricky vydatného jídla ve formě hlavního chodu. Ovoci se pokud možno spíš vyhněte. Tváří se zdravě, ale přísun cukrů z něj je v kombinaci s alkoholem většinou příliš.

7. Važte se denně

Jak tvrdí nová studie psychologa a nutričního terapeuta Davida Levitského, dennodenní vážení vás bude motivovat, abyste se během celého dne stravovala lépe. Když si totiž ráno stoupnete na váhu, je mnohem pravděpodobnější, že si na další řízek se salátem necháte zajít chuť a zvolíte něco zdravějšího. Také se díky tomu nestane, že když se pak zvážíte 1. ledna, jste v šoku, protože máte o šest kilo víc. S dennodenním vážením máte vánoční kila víc pod kontrolou.

8. Přejte si od Ježíška sportovní dárky

Když nechodíte do fitka, možností, jak se hýbat, je v zimě méně než jindy v roce. Každopádně na procházku se dá jít vždycky. Když vám Ježíšek nadělí krokoměr, bude vás motivovat, pomůže stanovovat cíle a také si můžete snadno zkontrolovat, jak se vám daří je plnit. 10 000 kroků by mělo být denní minimum. Nebo si napište o permanentku na aqua aerobik do Baby Clubu Juklík. „Cvičením v teplé vodě si připomenete krásné letní dny a předplacené lekce jsou skvělá motivace pro pravidelnou docházku. Pro jednotlivé lekce se důvod k neúčasti vždycky najde, ale když budete mít jednou uhrazeno a když vám navíc někdo dal pohyb jako dárek, dosažení morálky je jednodušší," říká Štěpánka Štrougalová z Baby Clubu Juklík. ❑



Text: Běla Gabrielová, foto: archiv redakce

Vánoční kalorické HŘÍCHY

Během celého roku se sice držíte na uzdě, ale kdo by o Vánocích odolal všem těm dobrotám, které se podávají na večírcích, návštěvách nebo voní od všudypřítomných stánků? Možná si říkáte, že nějaký ten svařáček, trdelník nebo koktejl neuškodí, ale víte, že právě tyhle vánoční lahůdky jsou doslova kalorickými bombami?

Hlídat si váhu není nic jednoduchého. V létě na nás útočí zmrzliny, grilovací párty jsou na každodenním pořádku a ani letní koktejly nejsou žádná dietka. Jenže v zimě je to ještě horší a odolat domácímu cukroví, voňavému vaječňáku nebo bramborovému salátu od maminky prostě nejde. A kalorie a kilojouly na nás číhají i tam, kde bychom je ani nečekali.

Kolik je tak akorát

Denní příjem pro průměrnou ženu je 8 000 kJ (1 910 kcal), pro muže pak 10 000 kJ (2 380 kcal). Pokud držíte dietu, měl by být váš denní příjem snížen asi na 5–6 tisíc kJ (1 200–1 430 kcal). Zdá se vám to hodně? Nenechte se zmást. Jen taková sklenka vánočního vaječňáku má i 1 200 kJ, a tak by se dala směle přirovnat k malému obědu. A tak je to bohužel s většinou zimních pochutin, které bývají poctivé, hutné a plné zajímavých ingrediencí. Nemůžeme se pak divit, že po svátcích často neoblékneme to, co jsme před nimi běžně nosili.

Něco pro zahřátí venku

Čím jiným se zahřát při zimních procházkách než grogem, horkou griotkou či punčem nebo voňavým svařákem. V plastovém kelímku na vás ale kromě lahodné chuti budou čekat kalorie a kilojouly... Jestliže nechcete hřešit naplno, věřte, že nejlépe na tom je obyčejný grog. Trocha rumu a horká voda s citronem dají dohromady něco kolem 380 kJ, tedy pokud si jej vrchovatě neosladíte. Horká griotka už se může pyšnit 480 kJ a vánoční punč dokonce 500 kJ. Největším dietním hříšníkem ale budete s kelímkem svařáku. S ním dostanete do těla dokonce až 880 kJ, a to už je pěkná porcička.

Sladké mňamky

Možná, že letos plánujete nepéct klasické cukroví a raději zvolit zdravější dietní variantu, abyste po svátcích nestrhla váhu. Jenže jakmile se vydáte do víru vánočně vyzdobeného města, přiláká vás vůně trdelníku a vy neodoláte. Vždyť je to jen suché těsto a trochu cukru se skořicí, říkáte si. Jenže tahle tradiční mňamka, která k nám dorazila z Maďarska, není nic moc pro dietářky. Kynuté těsto s cukrem a skořicí totiž dá dohromady 1 600 kJ. Ale ani takové zdánlivě neškodné dobroty, jako jsou pražené horké mandle, nejsou úplně bez viny. Mají totiž na 100 gramů něco přes 900 kJ. Pomyslně nejlépe je na tom kupodivu palačinka s čokoládou, kterou si koupíte na trhu a vpravíte s ní do sebe jen 600 kJ.

Večírkové hříchy

Posezení s přáteli, firemní večírek a sem tam nějaká párty, to je běžný vánoční rozvrh.

Nejen v alkoholu ale čekají ony magické kalorie, dietní program dokáže narušit i obyčejný džus, o jednohubkách ani nemluvme. Nejdietnější variantou nápoje, který si na večírcích a ve společnosti můžete dát, je suché bílé víno nebo šampaňské. Jakmile ale zabřednete do pití koktejlů a tvrdého alkoholu, velmi rychle se dostanete hodně nad doporučenou denní hranici příjmu kalorií. Takový nevinný panák tvrdého alkoholu vás bude stát asi 125 kJ, míchané nápoje šplhají k 1 000 kJ a vaječňák, který je o Vánocích největším lákadlem, v sobě skrývá celých 1 200 kJ. Bez viny ale nejsou ani nealkoholické nápoje, sklenice pomerančového džusu je na tom stejně jako panák tvrdého alkoholu, brusinkový je na tom ještě o dobrých 40 kJ hůře a taková Coca-Cola, to je kapitola sama pro sebe.

Něco k zakousnutí

Pití je zapotřebí prokládat něčím k jídlu, aby vás druhý den nebolela hlava, to je všeobecně známé. Na večírcích se pod tíhou dobrot stoly jen prohýbají, a tak nás to nutí sáhnout semhle a támhle a nakonec zjistíte, že jste nacpaná k prasknutí. Ale víte, co se na rautových talířcích skrývá? Kuřecí křidélka s dipem jsou za 1 200 kalorií a mini burgery zrovna tak. Ani cibulové kroužky na tom nejsou moc dobře a smažená cuketa, která se tváří jako celkem zdravá varianta, a to má 600 kJ. Pomyslně zdravější varianta smažených brambůrků, kukuřičné nachos, to v 50 gramech mají za 1 100 kJ a ani zobáním oříšků se kalorické bombě nevyhnete.

Jak o Vánocích neztloustnout?

Rada, jak o Vánocích neztloustnout, je jednoduchá: bude to chtít pevnou vůli a trochu sebezapření. Pravidlo, které byste měla dodržovat, je, že kvalita by měla vítězit nad kvantitou. A to platí jak u pochutin venku, tak také u těch doma připravených. Pečete-li cukroví, nahraďte bílou mouku moukou špaldovou, pohankovou nebo dalšími variantami, které obsahují vlákninu, minerály a nezatěžují trávicí soustavu. Namísto klasického bílého cukru použijte třtinový nebo vyzkoušejte variantu přírodních sirupů. Agávový, javorový nebo rýžový sirup dodají cukroví ještě o trochu sofistikovanější šmak. Ale i s nimi buďte opatrná, ani sirupy nejsou žádným dietním kouskem.

Dalším tipem, který trochu uleví vašemu vánočními svátky přetěžovanému organismu, je vynechání kypřicího prášku. Nahraďte jej vinným kamenem, který neobsahuje fosfát. Namísto slepování cukroví máslovými krémy použijte kvalitní bio marmeládu bez přidaného cukru. Variant na ochutnání je hodně a čím netradičnější a výraznější chuť vyberete, tím se ve svém kulinářském umění posunete dále. A pokud se přeci jen neobejdete bez tradičních krémů, zapomeňte na náhražky másla. Možná, že byste ušetřila pár korun, ale nestojí to za to. Raději upečte cukroví méně, ale poctivé a chutné. Stejně tak nemusejí vánoční svátky plavat na tuku. Místo přípravy pokrmů smažením zkuste variantu pečení, dušení nebo přípravu na páře. A v neposlední řadě nezapomínejte na pohyb. Za každé snědené cukroví si naordinujte chvilku pohybu. Může se jednat o obyčejnou zimní procházku, důležité je trochu se po tom všem jídle protáhnout. A abyste věděla, jak dlouho se budete muset hýbat, abyste vypotila letošní vanilkové rohlíčky a linecké, máme pro vás pár tipů.

Dietní program dokáže narušit i obyčejný džus.

100 g kokosových kuliček (550 kalorií)
122 minut klidné chůze, 36 minut na běžkách, 72 minut bruslení, 31,5 minuty spinningu

100 g lineckého cukroví (513 kalorií)
125 minut klidné chůze, 37 minut na běžkách, 57 minut na snowboardu, 33 minut spinningu

100 g plněných ořechů (573 kalorií)
132 minut klidné chůze, 41 minut na běžkách, 82 minut bruslení, 36 minut spinningu

100 g vanilkových rohlíčků (582 kalorií)
135 minut klidné chůze, 73 minut na lyžích, 65 minut na snowboardu, 37 minut spinningu

100 g včelích úlů (506 kalorií)
123 minut klidné chůze, 63 minut na lyžích, 72 minut bruslení, 32 minut spinningu

Voda jako lék

V boji proti zimnímu tloustnutí vám může pomoci obyčejná voda. Zkuste před každým jídlem vypít sklenici neperlivé neochucené vody. Nejenže tak snáze dodržíte pitný režim, který by v zimním období měl být asi 2 litry tekutin denně, ale také díky tomuto triku spořádáte méně laskomin. ❑

i-Boost
Move Beyond Beauty

PÉČE O TĚLO **ZEVNITŘ** & **ZVENKU**
DVA PŘÍSTROJE PRACUJÍ SPOLEČNĚ na PERFEKTNÍCH VÝSLEDCÍCH

icoone® LASER

Ultimátní technologie na tělovou i pleťovou péči

21.600 MIKROSTIMULACÍ/Min
intenzivní, ale jemný pro každý typ pokožky

Robotwins
exkluzivní patentovaná technologie na obouruční ošetření těla

LED & LASER
na podporu hubnoucích procedur a omlazení pokožky

REMODELACE
ANTI CELULITIDNÍ
TONIFIKACE
DRENÁŽ
POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA & POSÍLENÍ SVALŮ
REKONDICE & HUBNUTÍ

imoove®

Unikátní řešení na trénink a harmonii těla

3D ELISFERICKÝ POHYB
na trénink rovnováhy, spalování tuku, zpevnění středu těla a tvarování postavy

VIRTUÁLNÍ TRÉNINK
stovky integrovaných programů vhodných pro každého bez rozdílu věku, váhy, nebo kondice

REKONDIČNÍ TRÉNINK
speciální programy na rekondici přizpůsobitelné pro každého

www.icoone.cz

BOJOVNÍK PROTI *virům a bakteriím*

Vitamin D je v dnešní době asi nejdiskutovanějším vitaminem z celé škály. Ač jsme jej dříve opomíjeli a měli jej spojený jen se zdravým růstem kostí u dětí a s opalováním, dnes je vzýván jako jeden z nejdůležitějších obránců naší imunity a odborníci jej doporučují i jako prevenci v souvislosti s onemocněním covid-19.

Kde se bere vitamin D

Vitamin D je jediným vitaminem, který si naše tělo dokáže produkovat samo. Vzniká za pomoci syntézy pronikáním slunečních paprsků UVB do lidské pokožky. Ne však hned, jakmile vylezeme na slunce, ale až při pobytu delším než 15 minut. Jenže trávit takovou dobu na slunci, zvláště v létě, aniž bychom chránili pokožku vrstvou opalovacího krému, není nic bezpečného. Abychom získali potřebnou dávku vitaminu D, museli bychom se opalovat asi 20 minut minimálně dvakrát do týdne, a to po celý rok. Zimní období ale opalování příliš nepřeje, a tak většina z nás trpí nedostatkem tohoto vitaminu a tím i sníženou obranyschopností. Je tedy nutné doplňovat „déčko" jinak.

Proč je důležitý

Vitamin D mimo jiné pomáhá aktivovat bílé krvinky, jejichž posláním je obrana proti virům a bakteriím. Dostatečná hladina „déčka" tak posiluje přirozené bariéry v těle. V dnešní době se hodně hovoří o vitaminu D v souvislosti s onemocněním covid-19. Podle průzkumů se ukázalo, že lidé s nízkou hladinou tohoto vitaminu, jsou k nakažení dvakrát náchylnější a mají také sklony k těžšímu zasažení infekcí dýchacích cest.

Správná dvojka

Vysoká dávka vitaminu D3 přispívá k normální hladině vápníku v krvi, ke správnému fungování imunitního systému a také je důležitá pro funkci svalů, správný růst kostí a silné zuby. Jestliže ale vitamin D3 užíváme dlouhodobě, měli bychom k němu do party přibrat také vitamin K2. Ten přispívá ke správnému vstřebávání vápníku a fosforu v těle a podílí se na procesu dělení buněk v těle. Také je důležitý pro správnou srážlivost krve. Oba vitaminy potřebují ke vstřebávání do těla tuk nebo olej. Pro nejlepší biologickou dostupnost je základem WoldoHealth Vitamin D3 Plus K2 kokosový olej MCT. Kombinací s olejem se biologická dostupnost zvyšuje a tyto dva vitaminy organismus dobře vstřebává. Neobsahuje žádné zbytečné přísady, jako jsou aroma, barviva a stabilizátory. Kromě toho je bez želatiny, bez lepku a neobsahuje laktózu. Kapky jsou vegetariánsky přívětivé. ❑

Text: Michaela Čentešová, foto: Woldoshop.cz

PŘÍRODNÍ ANTIDEPRESIVA

Podzimní nebo zimní „deprese" se odborně nazývá sezonní afektivní porucha. Projevuje se větší únavou, skleslostí, objevují se negativní myšlenky i pocity beznaděje. Vše bývá spojeno se změnou biorytmů a s nedostatkem slunečních paprsků v těchto měsících. Jak dobře zvládnout tyto chmury?

Spolehněte se na sílu bylinek, které umí pozitivně ovlivnit váš psychický stav. Na zahrádce nebo v přírodě si můžete natrhat rostliny, které zlepší váš duševní stav a zahánějí onu „depresi". Další najdete doma v kuchyni nebo je koupíte v lékárně. Bylinky totiž pomáhají u mnoha lehčích nebo počínajících duševních potíží. Na základě jejich celostní účinnosti vám mohou darovat útěchu, uvolnění a klid a opět vám tak vrátit chuť do života. Pomohou vám také ujistit se v tom, že krize mohou být i šancí, jak svůj život změnit.

Duši povzbudí už sama vůně

Vědecky nejvíce prozkoumané jsou v této oblasti ginkgo a ženšen jako nejznámější adaptogeny, tedy rostlinné látky zvyšující odolnost organismu proti stresovým situacím, úzkostem nebo únavě. Celkové uklidnění navozují silice obsažené v oblíbeném heřmánku. Silně antidepresivní je také jasmín, který má i mírně afrodiziakální účinky a navozuje optimismus. Možná máte doma polštářky s levandulí a ani nevíte, že ji můžete využít i jinak než jen pro dekoraci. Její vůně samotná je omamná a uklidňující. Jste-li v akutním napětí, kápněte jednu kapku levandulové silice na kapesník nebo papírový ubrousek a inhalujte podle potřeby. Napětí a nervozita zvolna opadne. Koupel s pár kapkami levandulového oleje je příjemnou relaxací a povzbudí mysl. Z květu se dá také připravit obdobně účinkující čaj. K tomu zařaďte hygge. Pokud jste tomuto stylu ještě nepropadla, je pravý čas. Chce to teplé ponožky, krb nebo voňavé svíčky a skvělou knížku, kterou prokládáte popíjením horké čokolády. Prostě si lebeďte, zima je k tomu stvořená!

Inspirace od bylinkářek

Populární rostlinou užívanou při nervových chorobách, úzkosti, nespavosti a ke zmírnění depresí je kozlík lékařský, jedna z nejstarších známých léčivých bylin, kterou předepisovali už starověcí lékaři. Obsahuje látky, které mají sedativní účinky. Kozlík podporuje klidný spánek bez vedlejších účinků klasických léků, snižuje dobu usínání a zlepšuje kvalitu spánku. Působí proti strachu a depresi. O jeho užívání se ale vždy poraďte s někým zkušeným. Neměl by se užívat dlouhodobě.

Bazalka nejen k jídlu

Jako salát caprese s rajčaty a mozzarellou nás bazalka snadno přenese do uvolněné středomořské atmosféry. Vyzkoušet ji ale také můžete jako čaj. Silice, které bazalka obsahuje, patří k nejúčinnějším látkám působícím na nervovou soustavu. Éterický olej z ní napomáhá odstranit bolest hlavy, snižuje stres a únavu a tlumí úzkostné stavy. Jde o přírodní antidepresivum, které dokáže zlepšit náladu a zahání naše splíny. Pěstovat se dá i za oknem, takže se na její pomoc můžete spolehnout i v zimě.

Text: Olga Strandová, foto: Adobe Stock

Dobré náladě prospívá i vhodně zvolená strava. V zimě bychom měli zvýšit konzumaci zeleniny, a to především listové. Kromě zeleniny jezte také ryby, ústřice, fazole, ořechy, vejce a obohacené mléčné výrobky. Dodají tělu vitaminy řady B, vápník a hořčík, které napomáhají produkci serotoninu. Tyto produkty by se měly stát součástí našeho pravidelného jídelníčku. Přičemž fazole a ořechy se na podzim nabízí zcela přirozeně.

Hřejivé slunce pro psychiku

Jakmile venku vysvitnou sluneční paprsky, vystavte se slunci. Slunce je sice v zimě málo, ale když je krásný den, měli bychom vyrazit ven. Někteří lidé nechávají dovolenou na později a vyráží tam, kde je ještě stále teplo, aby se připravili na sychravé počasí u nás. Slunce vám ovšem může přinést i třezalka tečkovaná, která zahání lehké až středně těžké „zimní blues". Dokáže ale pomoci i při depresích, které vznikly na základě dřívějších duševních zranění. Při vnitřním užívání působí třezalka jako zahřívající projasňující sluneční paprsky. Vytváří znovu spojení mezi tělem a duší, když je k dispozici příliš málo sluneční energie. Působení třezalky na psychiku se začíná projevovat asi po dvou týdnech užívání.

Spánek léčí

Spěte déle než šest hodin, ale ne déle než devět. Delší spánek může mít paradoxně opačné účinky. Snažte se usínat a vstávat ve stejnou dobu, spěte pravidelně. K dobrému spánku vám pomůže voňavý všelék – meduňka. Například meduňkový čaj je pro svoji přirozeně nasládlou a citronově osvěžující chuť hodně oblíbený. Tato bylinka však nabízí mnohem víc než jen lahodnou chuť a příjemnou vůni. Přináší úlevu při bolestech hlavy nebo rozbouřeném žaludku, ať už nervového, či jiného původu. Také dokáže hodně dobře zklidnit před spaním a celkově pomáhá zahnat úzkosti a drobné chmury na ústup. Nejoblíbenější formou užívání meduňky je samozřejmě čaj, ale můžete vyzkoušet i její aromaterapeutické účinky prostřednictvím meduňkového éterického oleje. Ideální spojení je společně s již zmíněnou levandulí.

Sportem ku zdraví

Nejvíce chmur mají lidé během zimního období hned po ránu. Proto neprotahujte ranní vstávání. Vstaňte co nejdříve, dejte si sprchu, lehčí snídani a začněte co nejdříve něco dělat. Ideální je pohyb, který je podle odborníků přírodní antidepresivum. Jakákoliv fyzická aktivita, která trvá více než dvacet minut, přispívá k lepší psychické kondici. Povalování doma u televize vám nepomůže ani psychicky, ani fyzicky. Pokud se vám nechce provozovat nějaký sport, stačí svižnější chůze nebo procházka v lese.

Vsaďte na moudrost a moc přírody a dovolte rostlinám a jejich vůním vrátit vám optimismus i během náročných zimních měsíců. ❑

Vyzkoušejte MOZKOVOU POSILOVNU

Chcete se naučit pohybovat kuličkou, střílet či ovládat přístroje pomocí mozkových vln? Vyzkoušejte mozkovou posilovnu!

Trénink mozku je postaven na tzv. neuroplasticitě, tedy poměrně nedávné záležitosti, která umožňuje, že pokud váš mozek správně používáte a posilujete, je schopen proměny a regenerace.

Trénink probíhá na přístrojích snímajících mozkové vlny skrze EEG čelenky a díky speciálnímu algoritmu jsou tyto vlny přenášeny na objekty. Hodina takového tréninku vás pak vyjde zhruba na 1 100 Kč. A co si při ní můžete vyzkoušet?

Mindball – mozkový fotbal

Pohyb kuličky na dráze stolu ovládáte pouze svou koncentrací. Využívá se k digitálnímu koučinku například manažerů, policistů, dětí a osob s poruchou koncentrace, ale také jako zábavný program pro firemní setkání, konference a večírky.

Mindball trénuje schopnost koncentrace, eliminaci rušivých vjemů, rozptýlení pozornosti a zpětné soustředění, odstraňuje stresové stavy, rozvíjí kreativní myšlení a zlepšuje proces učení.

Mozkostřelba – střelba myšlenkou

Zábavnou a netradiční formou rozvíjí schopnost rychle se zkoncentrovat. Na hlavě je snímač EEG a v ruce zbraň, míříte mozkem, respektive silou vaší koncentrace. Míra koncentrace se vizualizuje na promítacím plátně, kam míříte na terč. Ve chvíli vysoké koncentrace zmáčknete spoušť a vystřelíte, zásah je označen na terčovnici. Ve skutečnosti zasáhl váš mozek. Poté je nutné rozptýlit pozornost a opět se koncentrovat.

Brain jogging, mozkový software

Brain jogging byl vyvinut předními neurology a jedná se o speciální hry, které se zaměřují na kognitivní funkce mozku. Patří sem paměť, koncentrace, vizuální a prostorová představivost, logické myšlení, pozornost, řečové funkce, rychlost reakce na situace, rychlost řešení problémů, vytváření úsudků. Hry jsou rozděleny do pěti oblastí: stimulace paměti, prohlubování koncentrace, rozšiřování slovní zásoby, zdokonalování logického myšlení, zlepšení vizuálně-prostorové orientace.

Mindball trainer

Přístroj z dílny švédské společnosti Mindball pro jednoho hráče. Umožňuje trénink mozku na dva základní předpoklady úspěchu: relaxaci a koncentraci. Čelenka snímá vaše alfa a théta vlny a jejich vzájemné působení, díky čemuž jste schopna efektivně trénovat stav koncentrace a odpočinku zároveň. Trenažér má různé stupně obtížnosti a z vašeho tréninku vám vypracuje zprávu pro mentálního trenéra. Díky tomu můžeme zaznamenávat a měřit vaše zlepšení.

Díky těmto tréninkům lze dosáhnout výborných výsledků s lidmi po úrazech, nemoci, manažery nebo sportovci, respektive se všemi, kteří chtějí navýšit kvalitu svého života, protože v podstatě vše, co děláme, řídí náš mozek.. ❑

Text: Soňa Pařízská, foto: Adobe Stock

Gumoví medvídci pro zdraví

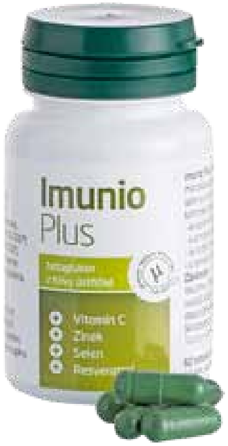
Ivybears jsou netestovaní na zvířatech, veganští, bez sóji a lepku. Doplňky stravy zaměřeny na vlasy, pleť, spánek nebo energii, **www.ivybears.cz.**

Vlhčené toaletní papíry

Vlhčený toaletní papír je chytrým řešením, které oceníte nejen při osobní hygieně. Na výběr máte ze dvou variant – s kyselinou mléčnou nebo s extraktem z dubové kůry, **www.linteo.cz.**

KetoMix asijská polévka

Bezlepková polévka je plnohodnotné rychlé jídlo. Díky sníženému obsahu sacharidů je tak ideální během KetoMix diety, **1 proce/52 Kč, www.ketomix.cz**



Imunio Plus

Přispívá k optimalizaci imunity, chrání buňky před oxidativním stresem a organismus před celkovým přetížením, **www.hodnezdravi.cz.**

LaVita – fit pro život

Čistě přírodní koncentrát dodává tělu všechny důležité vitaminy a stopové prvky pro optimální doplnění každodenní stravy, **26 Kč/den, www.lavita-czech.cz.**

Jalovec a rakytník

Procedury z jalovce a rakytníku mají dezinfekční účinky, uvolňují napětí, zklidňují. Vyzkoušejte je v Lázních Kostelec, **www.hotel-kostelec.cz.**

Schwabe Czech
From nature. For Health.

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

www.lavekan.cz

inzerce

Vánoční speciál

SEXY ČTYŘICET Sofie®

VOŇAVÉ VÁNOCE

Užijte si krásné a pohodové svátky.

Foto: archiv redakce

JANSSEN COSMETICS

www.janssen-beauty.cz

VÁNOČNÍ SHON

Vaše kamarádky už mají napečeno dvacet druhů cukroví, ale vy jste ho ještě ani neobjednala. Nevíte, kam dřív skočit, a nemůžete sehnat synovi vysněný dárek? Máme pro vás tipy, jak přežít vánoční shon a nezbláznit se.

Text: Olga Strnadová, foto: archiv redakce

Vzpomínáte, jak vypadaly minulé Vánoce? Pečení cukroví, vánoční besídky dětí, úklid, shánění dárků a k tomu všemu zvládnout běžný chod rodiny a domácnosti, případně dotahovat pracovní resty, které je ještě třeba do konce roku zvládnout. Nejen kvůli vánočnímu shonu se stává z listopadu a adventu čas plný spěchu, stresu a možná i deprese. Letos udělejte změnu! Nebojte se říkat ne. Pro klidné svátky se vyplatí většinu věcí naplánovat, jedině tak předejdete zbytečnému shonu. Čím dříve začnete s přípravami, tím lépe. Přece i supermarkety, které na vás valí „vánoční pohodu" už od října, plánují vánoční prodej a akce minimálně půl roku předem. Vám stačí, když si jeden večer místo televize nebo žehlení sednete s diářem v ruce a sepíšete si, co všechno je potřeba zařídit, a zkontrolujete si, kdy máte naplánované různé události a povinnosti, které s nimi souvisejí. Například s besídkou vaší dcery souvisí příprava kostýmu nebo k odevzdání práce potřebujete týden předem dvě hodiny denně soustředěně pracovat. Ujasněte si, co je ve vašich psychických i fyzických silách a možnostech. Pokud děláte některé věci proto, že se od vás očekávají, ale sama je nevyžadujete, nebo je dokonce ani nechcete dělat, pak si někam bokem napište, co všechno letos dělat nebudete. Místo úklidu vnitřků a přerovnávání skříní si naplánujte den odpočinku. Řiďte se svými prioritami a nepropadněte názoru druhých nebo svým vlastním očekáváním, protože vás vychovávali v tom, že na Vánoce musí být všechno perfektní.

Je jen na vás, jak si to uděláte

Některé ženy si i z věcí, které by je mohly těšit, udělají otravnou práci. Například si naplánujete, že budete s tchyní nebo s kamarádkou dělat adventní věnce a výzdobu. Těšíte se na příjemný nákup dekorativních ozdob, kdy při té příležitosti třeba ještě narazíte na nějaký zajímavý dárek, a pak na klidný večer, kdy si uvaříte svařák, sednete si k voňavému chvojí a budete relaxovat nad výrobou vlastního vánočního věnce. Už ho úplně vidíte, jak visí u vás na vchodových dveřích. Jenže bez dobrého plánování může realita vypadat hrozně. Místo příjemného nakupování, kdy se rozplýváte nad drobnostmi a roztomilostmi, hodíte ve spěchu do košíku kromě šunky na svačinu pro děti a pěny na holení pro manžela jen pár skleněných kuliček a pytlík sušených pomerančů. Pohodový večer nad svařákem je doplněn o dopisování domácích úkolů do školy, zahánění dětí do vany a mícháním připalujícího se guláše. Vy si nakonec tavnou pistolí opatříte puchýř a budete si kamarádce každých pět minut stěžovat, jak toho máte moc. Tak takhle opravdu ne! Chcete-li si Vánoce užít, musíte se umět zastavit. Zamyslete se, jestli některé věci v tom shonu neděláte zbytečně a neubíjíte se tím. Nedejte se ovlivnit ostatními, kteří se tváří, že u nich může Štědrý den přijít třeba hned, protože jsou připraveni. Hoďte za hlavu tlak obchodníků a televizních reklam, berte vše s nadhledem. Vraťte u vás doma Vánocům smysl a kouzlo. Vždyť mají být klidné a pohodové, s příjemnou atmosférou, tajemné a překvapivé. Důvodů, proč milovat Vánoce, je spousta. Jestli už se prostě nedá všechno stihnout, pojďte si připomenout Vánoce takové, jaké by měly být. Na seznamu vašich priorit by totiž mělo být to, že…

Vánoční shon budete milovat, když budete dělat ty správné věci

Vánoce jsou jen jednou za rok, a proto je potřeba si je vychutnat. Kdy jindy máte příležitost shánět stromeček, zpívat koledy a dělat další typické vánoční věci? Navíc přijde Ježíšek, ten tajuplný vánoční posel, který dokáže rozzářit nejen dětské oči. Vánoce vám umožňují být tak trochu pořád dětmi. Nyní prožíváte příchod Ježíška se svými potomky, stejně tak i přípravu stromečku a schovávání dárků pro své ratolesti a není nic krásnějšího než čistá dětská radost, kterou tento vánoční posel způsobí. K vánoční pohodě patří i trhy a pohádky a v ideálním případě, když se počasí umoudří, také sníh a sáňky. Každé Vánoce jsou příslibem, kdy nepřestáváte věřit a doufat, že právě tento rok se „to zlomí" a vy si na Štědrý den užijete ty pravé Vánoce podle pana Lady. Příchod Vánoc je také okamžikem, kdy můžete svůj balkon nebo dům ozdobit barevnými světýlky, které budou vaše děti milovat a budou žadonit, abyste je nesundávala ještě v dubnu. Vánoce jsou slavnostním okamžikem. Snad jen málokdo sedá ke štědrovečernímu stolu ve vytahaných teplákách. Kdy jindy sedíte doma u stolu s rodinou tak krásně oblečení? Právě tento fakt dodává Vánocům punc opravdové výjimečnosti. A jaké kouzlo v sobě má věšení křehkých ozdob na stromeček! Zdobit stromeček se svými nejbližšími, přemýšlet nad tím, která ozdoba se hodí nejlépe na tuhle větvičku, mít prsty popíchané od jehličí a olepené od smůly, to jsou přece Vánoce. Máte příležitost hlouběji pocítit vděčnost za vše, co máte. Vánoce jsou svátkem rodinným. Scházíte se s celou rodinou, sdílíte a uvědomujete si, jak jste šťastná, že máme své blízké vedle sebe. Právě toto období vám ale připomíná, že ne všichni mají to štěstí být se svou rodinou a plným talířem vánočních dobrot. Je krásné vidět, že Vánoce jsou obdobím, kdy spousta lidí přispívá na charitu, zapojuje se do dobročinných akcí a pomáhá těm, kteří to opravdu potřebují. Vánoce pro vás také znamenají minimálně tři dny volna. Toho se dá dobře využít. Můžete dělat věci, na které jindy není čas. Kromě setkávání s příbuznými můžete třeba navštívit vánoční koncert, vyrobit si něco pro radost, vyzkoušet dárky, které jste našla pod stromečkem, postavit s dětmi pirátskou loď z lega, zajít na zimní procházku do přírody nebo si jen tak sednout s rodinou a vytáhnout starou krabici s fotografiemi a při pojídání vanilkových rohlíčků zavzpomínat, jak jste slavila Vánoce třeba před deseti lety. Když se dokážete zastavit a přestat brát Vánoce jako nezvládnutelný seznam úkolů, tak si je můžete konečně vychutnat.

Vánoce jsou jen jednou za rok, a proto je potřeba si je vychutnat.

Vánoce přijdou, i když se nebudete štvát

Chystala jste se, že letos upečete vánočku, ale byla by to pro vás v časové tísni spíš otrava než potěšení? Vytáhněte z peněženky padesátikorunu a prostě ji kupte v nejbližším pekařství. Netrvejte na tom, že musí být všechno perfektně uklizené, lustry umyté, okna vyčištěná, žaluzie nebo radiátory setřené, záclony vyprané, postele povlečené a že musíte mít dvacet druhů cukroví, protože jinak by vás druzí jistě pomluvili nebo by se na vás dívali jako na neschopnou. Na vánoční pohodu musíte mít čas. Proto distribuujte práci mezi ostatní členy rodiny. Rozdělte si jednotlivé úkoly a nenechávejte vše jen na sobě. Manžel může sehnat kapra, koupit vánoční stromeček a vyzvednout balíky na poště. Děti můžou pomoci s úklidem a ozdobit stromeček, babička s cukrovím nebo salátem. Když do svého plánování přizvete pomocníky, určitě vám ušetří spoustu času. A když ne, tak vaším obrovským pomocníkem je internet a pestrá nabídka služeb všeho druhu. Dárky, cukroví a koneckonců i večeře se dají přeci objednat až k vám domů! Nemůžete-li sehnat vysněný dárek pro vaši ratolest, díky internetu ho můžete nechat dovézt třeba z Německa nebo druhého konce světa. A nezapomeňte, že kromě povinností je největší nástrahou Vánoc především přemíra jídla a alkoholu. Pokud jim podlehnete, určitě vám to na vyrovnanosti nepřidá. Dopřejte si, ale v rozumné míře a bez výčitek. Snažte se brát realitu takovou, jaká je. Děti i manžel spíše ocení usměvavou maminku než perfektní úklid a špičkovou večeři. Myslete proto i na sebe. Tím dáte sobě i svému okolí ten nejcennější vánoční dárek. ❏

DĚLÁME SEX ZÁBAVNĚJŠÍ

Během každodenního života se nashromáždí spousta stresu. Není lepší řešení, než si vychutnat svou chvilku s hračkami, které tě zvládnou vrátit do nálady.

V **ErosStar** se zaměřujeme na **maximální spokojenost** zákazníků se širokou nabídkou kvalitních erotických pomůcek.

SEXY OBLEČKY
Stvořené k úspěšnému svádění. Široký výběr erotického oblečení

OBOJKY A POUTA
Nic nedokáže rozproudit krev tak dobře jako těsný obojek a spoutané ruce

A MNOHO DALŠÍHO...
Cokoliv, na co si vzpomeneš a co tě ani ve snu nenapadne...

WWW.EROSSTAR.CZ

Široký výběr erotického zboží · Balíček doručíme pohodlně až k tobě domů · S erotickými hračkami už nuda nebude

DOMA, nebo S PRARODIČI?

Strašně se těšíte na Vánoce, kdy vše bude podle vás. Jenže se vám ozvou rodiče, abyste Štědrý den strávili s nimi. Pak vám zavolá tchyně, abyste byli na Vánoce u nich. Jak z toho ven?

Text: Olga Strnadová

Někdy to i v rodinách s harmonickými vztahy nebývá jednoduché. Zvlášť té rodinné oslavy a svátky, kdy se rodina navštěvuje nebo se schází pohromadě, jsou zkouškou vaší trpělivosti, tolerance a empatie. Výsledkem je často úplné psychické i fyzické vyčerpání. Zvláště Vánoce jsou obdobím, které nevyžaduje pouze přípravu v podobě pečení cukroví a nakupování dárků, ale především tu duševní a sociální. Nevymezíte-li si jasné hranice, jak by podle vás měly Vánoce vypadat, a nebudete-li si stát za svým, budete dělat pouze to, co od vás očekává zbytek rodiny.

Vánoce natřikrát

Máte-li v plánu strávit letošní Štědrý den jen s manželem a dětmi u vás doma, musíte pro nezkaženou vánoční pohodu ovázat tuto informaci velkou mašlí taktu a hlavně s ní přijít s dostatečným předstihem. Nejprve byste se pochopitelně měli shodnout s manželem, že letos budete na Vánoce doma bez babiček, dědečků a dalších příbuzných. Pokud máte na své straně svého muže, budete to mít jednodušší.

Možná vaši rodiče očekávají, že na Štědrý den budete „jako vždycky" u nich, nebo se tchyně s tchánem těší, až budou vnoučata rozbalovat dárky pod jejich stromečkem… Jenže nemůžete přece vyhovět všem. Naštěstí máme vánoční sváteční dny hned tři, takže řešení se samo nabízí. Na Štědrý den můžete být doma jen v nejužším rodinném kruhu, na Boží hod u tchyně s tchánem a na Štěpána u vašich. Slavení Vánoc „natřikrát" má totiž nespočet výhod! Zaprvé děti, kterých se Vánoce týkají nejvíce, se můžou těšit na další a další dárky, které dostanou u babiček. Nerozbalí si tedy všechno během jediného večera, ale lépe si pohrají a více si užijí, když budou dostávat dárky postupně. Vždycky může dědeček nebo babička říci: „Ježíšek pro vás tady něco nechal!" Potom symbolicky zazvonit na zvoneček nebo rozsvítit stromeček a děti mají druhé Vánoce. Pro vás, pro maminku i pro tchyni bude méně náročné, když na Štědrý večer nebudete muset smažit plný tác kaprů a míchat salát v lavoru. Přece jen vaši rodiče už také mají svůj věk, a když přijedete pouze na kávu a ochutnat babiččino cukroví, nejenže se zkrátí čas návštěvy, ale především jim ušetříte práci a stres z toho, aby bylo na Štědrý večer všechno perfektní.

Dalším velkým plusem návštěv je pestrost. Slavení se rozmělní do několika dnů. Není to jednorázový velký nápor, ze kterého se všichni budou vzpamatovávat dalších 48 hodin, ale příjemné i nepříjemné chvíle přichází postupně. Ty příjemné si můžete více vychutnat a ty méně příjemné se dají zredukovat, protože když jste na návštěvě na Boží hod, je mnohem snazší odejít už v šest večer, což se na Štědrý den dělá obtížněji, když vás teprve čeká zpívání koled, přípitek a všechny další zvyklosti, u kterých „nesmíte chybět".

A zase ta příprava

Všude čtete, jak je důležitá příprava na pracovní pohovor, na zkoušku, na porod a tak dále. Příprava má skutečně kouzelnou moc a i trávení Vánoc potřebuje svoji přípravu. Vůbec nebudete přehánět, když začnete řešit otázku, co se Štědrým večerem, už v půlce října. Čím dřív přijdete se svými nápady, tím delší čas budou mít všichni zúčastnění na to, aby se s vašimi představami ztotožnili a přizpůsobili se jim. Pokud budete vy ta první, kdo oznámí mamince

i tchyni, že na Vánoce chcete být s manželem a s dětmi sami, ale že rádi přijdete druhý den na návštěvu nebo s radostí uvítáte své prarodiče u vás doma na kávu, tím lépe. Pokud jste to letos nestihla, je třeba si stanovit pravidla pro další roky. Variant se nabízí hned několik – od střídání „jednou sami“, „jednou s vašimi“ a „jednou s našimi“ až po nejrůznější kombinace „jednou u nás vaši, podruhé naši“ či „letos všichni u nás a napřesrok sami“. Je to jen na vás. Chcete-li trávit Štědrý den po svém, tak si za tím stůjte. I když budou babičky zklamané a nebudou chtít přijmout, že chcete být na ten nejdůležitější den v roce s nimi, musí pochopit, že nyní vy máte svoji rodinu a přicházejí na řadu vaše pravidla. Vánoce jsou tu hlavně pro děti a ty je pochopitelně chtějí trávit hlavně doma s mámou a tátou, protože Ježíšek přijde k nim domů. Ve svém obýváku budou mít rozzářený stromeček a dárky si hned mohou odnést do svého pokoje. S Vánocemi se pojí pocit domova. Proto by se starší dospělí, kteří si už Vánoc s vlastními dětmi užili dost, v tomto ohledu neměli chovat infantilně, ale dospět a udělat maximum pro nezapomenutelné svátky svých vnoučat.

Vánoce jsou pro mnohé obdobím stresu a konfrontace s ostatními členy rodiny.

Každý chceme „svoje“ ověřené Vánoce

Proč se na Štědrý den nespokojíme s vepřovým řízkem, když jindy bychom se po něm utloukli? Proč musíme zasednout k večeři přesně v sedm, když hlad máme už od pěti? Proč vlastně všichni tolik lpíme na těch „svých“ tradičních Vánocích? Protože nám nesmírně záleží na tom, aby proběhly co nejúžasněji. Všichni chceme Štědrý večer trávit zaběhnutým, ověřeným způsobem, protože to nám dává jistotu, že vše dopadne dobře. Je proto logické, že vás na návštěvě očekávají jak vaši rodiče, tak partnerovi. Vánoce by měly být svátky klidu, pohody, radosti a lásky. Jenže občas máte pocit, že jsou spíš testem, kolik toho vydržíte. Mnoho lidí vyhodnocuje třígenerační trávení Vánoc jako pohromu. Proč je lepší trávit Vánoce po svém, vysvětluje i paní Petra: „Rodiče mívají s přípravou Vánoc tolik práce, že si připadám jako hodná dcera, když je nikdy neodmítnu navštívit na Štědrý večer i s celou svou rodinou. Přistihla jsem se mockrát, že si přeji, aby letos nezavolali a řekli, že toho mají hodně a že by Štědrý večer rádi strávili v klidu a pohodlí svého domova sami. Bojím se, že bych je urazila. A tak to jde rok od roku stejně. Máma je věčná dietářka, kalorie se staly za posledních 20 let smyslem jejího života, takže při přípravě večeře musím být opatrná. Vzniká tedy zvláštní miska bramborového salátu: zelenina, brambory a nízkotučný jogurt. Táta je oproti mámě jako za groš kudla, takže jeho dvě misky salátu jsou poctivé a s majonézou: v jedné je cibule a salám, ve druhé má salát rybí. Díky tátovi je Štědrý večer zpomalený, protože fotí a natáčí, takže si nás šteluje do póz a úsměvů, které mrznou rychleji, než cvaká spoušť. Letos přijede i tchyně. Hodná, pracovitá babička, která by se rozdala a jejíž nekonečné dokola omílané historky o tom, co kde za kolik koupila, mě naprosto nezajímají. Nezajímá to vlastně vůbec nikoho. Manžel v ten moment odchází za dětmi k počítači, máma společensky přikyvuje, ale v duchu je jinde a já se pokaždé směji, vyjadřuji účast nebo údiv, jako kdybych příhodu slyšela poprvé. Taky budu stará, říkám si a jsem pyšná, jak jdu příkladem svým dětem. Na tchyni je asi nejproblematičtější, že silně nedoslýchá. Nejčastější větou Štědrého večera je její tázací ‚Cože?‘. Obranou je neříkat nic, ale to se většinou nepovede, takže volume pojede naplno a tolerance na turbo.“

Vánoce, tak jak je slavíme u nás ve střední Evropě, jsou pro mnohé obdobím stresu a konfrontace s ostatními členy rodiny. Nemusíte si rozumět s každým z příbuzenstva. Často nesouhlasíte s jejich názory, zvyky a dráždí vás jejich zlozvyky, které si ani na Vánoce pro všeobecné blaho neodpustí. V každé situaci zachovejte klid. Vždyť Ježíšek se také narodil v chlívku, kde přes sebe bučely krávy a hýkali osli. Dělejte to, co máte ráda! Zůstaňte nad věcí. A zařiďte si Vánoce po svém! Nikdo jiný to za vás totiž neudělá! ❑

inzerce

JEŽÍŠKU, PŘEJU SI…

Vánoční stromeček, slavnostní nálada, koledy, domov vonící vanilkou, slavnostní večeře, plápolající svíčky… Kouzlo Vánoc a krásné tajemno kolem veškerého dění. A k němu patří i dárečky.

Na krásu, která vychází z tradičních vánočních zvyků, přicházíme až s věkem. K dětskému světu ale patří především rozzářené oči z rozbalených pokladů. Začátek prosince je ideální na napsání dopisu pro Ježíška, náležitě si to užijte – zde je pár triků, které by vám mohly být inspirací.

1. Inspirujte se dětskou touhou

Zkuste s dítětem zajít do hračkářství, knihkupectví, modelářského obchodu a pozorujte, co si prohlíží, u kterého regálu se zastaví, kde pronese věty: „To je hezké… S tím bych mohl vyrobit to a to…“

2. Věnujte čas psaní dopisu pro Ježíška

V dnešní době je spousta on-line možností, jak psát Ježíškovi. Ano, je jasné, že je 21. století, ale kouzlo spolutvoření, blízkosti a spoluúčasti počítač ještě nabídnout neumí. Navíc je škoda nepředat Ježíškovi něco ze sebe, něco osobního v podobě obrázku či psaného slova. Dopis pro Ježíška můžete kreslit, můžete vystřihovat, můžete psát. Vůbec není špatné, pokud dopis pro Ježíška spolu s dítětem píše i rodič. Může se zároveň ptát, zjišťovat, zda dítě opravdu po dané hračce touží nebo už uvádí věci jenom z rozmaru.

3. Vraťte se k napsanému

Udělejte si na psaní dopisu opravdu čas. Vraťte se k dopisu za dva dny. Většinou děti ještě něco pozmění, vzpomenou si, že na něco opravdu důležitého zapomněly. A když už bude dopis andělíčkem odnesen a dítě si ještě na něco nesmírně důležitého vzpomene, určitě vám to sdělí. A pak může být o to víc překvapeno, že v dopisu sice toto nebylo napsáno, ale pod stromečkem radost udělalo.

4. Přesná specifikace je nutná

Snažte se od dítěte dozvědět i přesnou specifikaci jeho dané představy o dárku. Pokud bude chtít velké auto, je rozdíl, zda to bude auto hasičské nebo policejní. Ani u panenky není jedno, zda je mrkací, nebo ne. A už vůbec není jedno, zda večer bude v postýlce vyprávět své sny plyšové žirafě, nebo delfínovi.

5. Opatrně na módní výstřelky

Je těžké rozpoznat, zda listopadové nadšení pro určitou věc vydrží až do vánočních svátků. Zkuste vytipovat, zda módní vlna daného motivu bude aktuální i za měsíc. Je to těžké, ale tak to v současném dětském světě zkrátka chodí.

Text: Štěpánka Štrougalová, foto: archiv redakce, zdroj: Baby Club Juklík

6. Informace o tom, že jsou určité limity

Rozvíjejte s dítětem debatu o tom, že určitě pod stromečkem nebudou všechny nakreslené dárky. Dítě by mělo brát dopis pro Ježíška jako prosbu, ne jako „píšu ti a počítám se vším“.

7. Pro klid rodičů je důležitá včasná informace

Je to škoda, ale asi neovlivníme šílenství, které se děje v obchodních domech s blížícím se termínem Štědrého dne. Pokud nechcete propadnout davovému šílenství, zkuste zajistit odeslání dopisu pro Ježíška co nejdřív.

8. Dětská inteligence je obrovská

Chcete předejít dotazům, kdy odpověď by byla velmi složitá? Nezapomeňte dítěti připomenout, že je důležité napsat jméno a adresu. A dítě by mělo považovat za samozřejmost i oslovení v úvodu a poděkování.

9. Nenechte si zkazit balení dárků

Zkuste si zajistit nějaký čas bez dětí a balení dárků si užít. Se sklenkou dobrého vína a s dobrou hudbou se z této aktivity může stát milý rituál. A pokud balení dárků probíhá ve dvou, je další tradiční zvyk na světě.

10. Vzpomínky

Děti nosí ze školky a školy spoustu krásných výrobků a obrázků. K tomu se přidají i různé diplomy, medaile, poháry a ocenění. Jeden neví, co má uschovat pro krásné připomenutí. Ale jedno je jisté. Dopis pro Ježíška si určitě schovejte. Za pár let si společně s dětmi rádi zavzpomínáte. ❑

Text: Lucie Pilátová

VŠEHO S MÍROU

Plné stoly a časté návštěvy příbuzných, kde je vám stále něco nabízeno. Už teď se cítíte jako sud. Jak držet o Vánocích své chuťové buňky na uzdě, aniž byste někoho urazila?

Přiznejme si na rovinu, že vánoční svátky a silvestr pro nás představují pohromu. Tu uzobneme cukroví, tam kousek dortu, k večerní kávě si dáme energetickou nálož v podobě skleničky vaječného koňaku a lžíce velikosti bagru je neustále v pohotovosti, protože bramborovému salátu, co zbyl od štědrovečerní večeře, nelze odolat. Mlsání pokračuje až do Nového roku, a to nejenom doma, ale také na návštěvách u příbuzných a přátel. Není divu, že nás z celé té hromady jídla začne bolet žaludek a knoflík u kalhot hrozí vystřelením kamsi na Mars. Co to letos zkusit jinak, abyste hned po svátcích nemusela utíkat do obchodu pro větší oblečení?

Domácí hody

To je takový náš národní zvyk – připravit o vánočních svátcích hromady masa, knedlíků a dortů, protože kdy jindy by se měl člověk najíst a užít si to než právě o Vánocích. Nic proti dobrému jídlu, jež nabízí spoustu benefitů, do kterých patří endorfiny, a kdo by nechtěl být alespoň o Vánocích v pohodě. Jenže i v tomto případě existuje jedno ale. Ne nadarmo se říká jez do polosyta, pij do polopita. Zkuste se zamyslet nad tím, jak dlouho jste loni dojídali bramborový salát. Jestliže byl

v lednici ještě třetí den po štědrovečerní večeři, pravděpodobně jste ho připravovala v lavoru. A co další sváteční menu? Také zbylo? To je právě ten problém. Děláme všeho hodně. Přiznejte si, že třetí den opravdu nemáte na zmíněný salát chuť, ale ujídáte ho hlavně proto, že tam je. Stejně tak si udloubnete kousek krůty, k večeři si naložíte zbytek husy s knedlíkem a se zelím, k televizi si dáte zmrzlinu, ke kávě kousek cukroví. Přece když už jste to uvařila a napekla, tak to sníte, aby se to nevyhodilo. To je celkem pochopitelné. Méně pochopitelný ale je hazard se zdravím. A jak z takové situace ven?

Ne nadarmo se říká jez do polosyta, pij do polopita.

Plánujte

Jistě, druhý den bývá bramborový salát odleželý, takže chutná ještě o něco lépe než o štědrovečerní večeři. To ale není důvod připravovat ho v zadělávací míse. Vyhraďte mu ve vánočním jídelníčku jednu večeři klasickou, druhou spíš na dojezení se – a ani o kostičku brambory navíc. Kolik je členů vaší rodiny? Jste sami dva s partnerem? Máte děti? Nebo k vám na sváteční obědy chodí další strávníci? To všechno byste měla zohledňovat pro další stravovací plány. Sváteční oběd pro dva přece nebudete připravovat z šestikilové krůty nebo pořádně vykrmené husy. Pokud si rozvrhnete domácí menu, sepíšete položky, které budete potřebovat, na nákupu vám nehrozí, že bezhlavě hodíte do košíku i zbytečnosti, jež pak budete muset sníst.

Uberte z talíře

Také se vám honí hlavou, že si husu nebo kachnu dáváte opravdu jen o Vánocích a vzdát se téhle tradice opravdu nehodláte? Ale to po vás přece nikdo nechce. Klidně si na nich pochutnejte. Jen si dejte pozor, aby vám nepřetékaly z talíře. Takže zatímco loni jste si dala pořádné husí stehno se šesti houskovými knedlíky a kupou zelí, letos porci zmenšete na polovinu. Ovocné saláty, zmrzlinové poháry, pudinky a další sladkosti nepřipravujte do velkých sklenic nebo misek, ale pořiďte si menší varianty.

Ach ty návštěvy

Tak ty nám dávají o Vánocích pořádně zabrat. Třeba slavnostní oběd na Boží hod u rodičů. Maminka vám naloží pořádnou porci a opovažte se ji nesníst. Je zbytečné jí vysvětlovat, že doma vaříte odlehčenou kuchyni, protože nejste zvyklá spořádat na posezení talíř svíčkové. Většina matek na prosbu, ať vám nandá málo, reaguje spoustou zbytečných otázek, zda vám nechutná nebo nejste nemocná.

Pokud maminka servíruje jídlo „postaru“, tedy donese na stůl mísu s knedlíky, omáčník a další mísu s masem, kdy si každý bere, kolik chce, máte vyhráno. Ve šrumci, který obvykle kolem rodinných setkání panuje, si sotva všimne, že knedlík, který si dáváte na talíř, je teprve druhý a nikoli třetí, jak tvrdíte vy. Pokud ovšem nandává talíře rovnou u sporáku, bude na vás víc vidět. Zkuste menší porci vyargumentovat faktem, že jíte pomalu, takže ve finále byste měla jídlo studené, ale že si pak ráda přidáte. A jestli maminka vaří dobře, je otázkou, zda na vás vůbec něco zbude…

U kamarádů

Vánoční večírky u přátel se sice nenesou v duchu kachny či vepřové se šesti, ale nabídka pohoštění je mnohem zrádnější. Všudypřítomným chlebíčkům, jednohubkám, obloženým mísám, chipsům, oříškům nebo slaným tyčinkám totiž nelze odolat. Pokud víte, že hostitelka neservíruje zeleninu, ale salámy, paštiky, tučné sýry, budete se muset na akci připravit už doma. Před odchodem na večírek si dejte večeři, která by se měla skládat z kompletních živin, tj. bílkovin, sacharidů a tuků. Když budete sytá, a zde je třeba zdůraznit plnohodnotně, nebude vás honit mlsná a většinu gastronomických lákadel přejdete bez mrknutí oka.

Další otázkou je, jak moc se chystáte popíjet. Jestli vás na alkohol příliš neužije a vydržíte celý večer s jednou sklenkou vína, bude vám stačit si před odchodem namazat celozrnný chléb s máslem a kvalitní šunkou. V opačném případě si dejte těžší jídlo, které se tráví déle. Alkohol jako takový je totiž zrádný i v tom, že povzbuzuje chuť k jídlu. Pravdou je, že občas i hostitelé umí popíchnout ve smyslu, že nic nejíte. Není nic jednoduššího než si naložit na jeden talíř s partnerem dohromady a jeho občerstvení vydávat za své. ❑

COOK
4COOK
VŠE, CO POTŘEBUJETE K VÁNOČNÍMU KOUZLENÍ V KUCHYNI
koupíte na 4cook.cz

inzerce

VÁNOČNÍ INSPIRACE

Překvapte své blízké štědrovečerní tabulí v novém kabátě a dodejte tomuto výjimečnému okamžiku, kdy se sejde celá rodina, skutečně slavnostní atmosféru.

Vánoční stůl můžete nazdobit v nesčetných stylových i barevných variantách. V dnešním globalizovaném světě není problém si „zaskočit" pro inspiraci do severských zemí, anglosaských kultur, ale i do orientálního světa. O to těžší je možná vykouzlit tu pravou domácí útulnou atmosféru, která bude interiéru vašeho domu či bytu opravdu slušet. Proto stojí za to bezhlavě nepodléhat aktuálním trendům, ale držet se několika základních pravidel.

❤ V jednotě je síla i krása

Pokud máte moderně zařízený byt, kterému vládnou čisté linie a minimalismus, nemá smysl vytahovat vyšívané ubrusy, servis a stříbro po babičce. A naopak, pokud jste obklopeni starožitným nebo koloniálním nábytkem, není radno zahrávat si s moderními výstřelky. Čtěte ducha svého domova a vsaďte na jednoduchost.

❤ Ubrus je základ

Moderní interiéry ubrusům příliš nepřejí. Upusťte tentokrát ze své praktičnosti a obětujte chvilku času na škrobení a žehlení. Výsledek bude stát za to! A nemusíte kupovat hotový ubrus, ale můžete sáhnout i po zajímavé látce splývající až na zem, do které můžete obléct i židle u štědrovečerní tabule.

❤ Pravidlo nadčasovosti

Snažíte se každý rok o obměnu vánočních dekorací a nechcete v předvánočním období zatížit svou peněženku víc, než je nezbytně nutné? Vsaďte na kvalitní stálý základ – ubrus, servis, sklenice, příbory – který se vám jen tak neokouká, půjde vždy sladit s různými barvami, a obměňujte jen doplňky.

❤ Vysoký lesk

I když má váš domov hodně daleko k glamour stylu, nemusíte rezignovat na zářivé doplňky. Hřejivou slavnostní atmosféru dodá moderní štědrovečerní tabuli sklo – čiré, barevné, s nápaditými tvary – od kterého se budou krásně odrážet plamínky hořících svíček.

❤ Živá výzdoba

Nezapomeňte také na živou výzdobu, při níž se nemusíte držet jen tradičního chvojí, ale můžete pracovat i se zelenými větvičkami buxusu, břečťanu nebo cesmíny s charakteristickými červenými kuličkami a pozlacenými nebo postříbřenými snítkami lnu nebo čemeřice. Perfektně vypadají také sušené květy růží fairy nebo pivoněk. ❑

Text: Běla Gabrielová, foto: Adobe stock

I KLOUBY CHTĚJÍ NADÍLKU…

Přemýšlíte, co darovat rodičům či babičce a dědovi?

A co takhle skutečnou kloubní výživu?

Za skutečnou kloubní výživu lze považovat přípravek s dostatečným obsahem bioaktivních látek, které vyživují a regenerují kloubní tkáně. Taková je kolagenní bílkovina, která přispívá ke zdraví kostí a kloubů, avšak musí být vhodně upravena enzymatickou hydrolýzou na bioaktivní kolagenní peptidy s molekulovou hmotností asi 3 000 daltonů, které se prokazatelně do kloubů dostanou. Pak přinášejí výživu, informace a podporují regeneraci kloubních tkání.
*Toto vyplynulo z výzkumu **prof. Adama,** na jehož základě byla vyvinuta kloubní výživa **GELADRINK®.***

- **GELADRINK® tvoří ucelený a propracovaný systém kloubní výživy**
- **GELADRINK® obsahuje:**
  - bioaktivní kolagenní peptidy – 3 000 daltonů
  - hyaluronan
  - glukosamin a chondroitin sulfáty
  - Boswellii serratu a fytonutrienty
  - MSM, antioxidanty a vitaminy potřebné pro kloubní tkáně
- **GELADRINK® přispívá ke zdraví kloubů a obnovuje pohyblivost**
- **GELADRINK®, doplněk stravy, doporučují tři odborné lékařské společnosti**

Cenově zvýhodněnou tříměsíční kúru KOLENA, KYČLE A RAMENA zakoupíte na **www.orling.cz** či na bezplatné poradně **800 108 999**.

Malý vánoční trpaslík, 179 Kč, www.zarahome.com.

Pletený povlak na polštář Let it Snow, **779 Kč, www.westwingnow.cz.**

Flanelové povlečení Mistletoe, **1 019 Kč, www.westwingnow.cz.**

Oboustranný pléd Santas Little Helper, **2 039 Kč, www.westwingnow.cz.**

Nalaďte se NA POHODU

Rozsviťte světýlka, nazdobte si stromeček, zavrtejte se do pelíšku, pusťte si pohádky a užijte si pohodovou sváteční atmosféru.

Kulatá svíčka Macon Rustic Dark Red, **364 Kč, www.bellarose.cz**

Nástěnný adventní kalendář, **399 Kč, www2.hm.com/cs.**

Sametový povlak na polštářek, **399 Kč, www2.hm.com/cs.**

Mongolská ovčí kožešina Red, **4 354 Kč, www.bellarose.cz.**

Text: Jana Milická, foto: archiv firem

inzerce

NAVŠTIVTE NEJVĚTŠÍ OBCHOD S KOŘENÍM V ČR

Obchod Království chuti je největším specializovaným obchodem s kořením, ve kterém naleznete přes 300 druhů čerstvého koření a nepočítané bylinek, pražené kávy, čajů, ořechů a dalších laskomin. Při vstupu do tohoto voňavého krámku vás napadne, že snad ani nejste v obchodě, ale spíše v unikátním muzeu, protože veškerý sortiment je dostupný ve velkých skleněných dózách a tak si jej můžete před nákupem důkladně prohlédnout a přivonět. Zákazníci též vítají, že lze koření zakoupit v množství již od 10 gramů a mohou tak směle v kuchyni experimentovat s novými neznámými chutěmi.

Obchod KRÁLOVSTVÍ CHUTI
Nuselská 10, Praha 4 - Nusle

WEB A E-SHOP
www.kralovstvichuti.cz

ŠŤASTNÉ A VESELÉ

Naaranžujte vánoční obývací pokoj, jídelnu a vchod do svého domu ozdobami.

Svítící dekorace Vulpecula, 369 Kč, www.westwing.cz.

Ozdoba Spike silver glitter, 239 Kč, www.bellarose.cz.

Závěsná sovička, 360 Kč, www.lepatio.cz.

Vánoční hvězda na stromeček, 550 Kč, www.lepatio.cz.

Dřevěný houpací koník, 434 Kč, www.bellarose.cz.

Sada 5 vánočních ozdob Deers, 259 Kč, www.westwing.cz.

Dekorační Santa, 549 Kč, www.westwing.cz.

Sada 6 vánočních ozdob Holly, 219 Kč, www.westwing.cz.

Vánoční baňka, 134 Kč, www.bellarose.cz.

Zasněžený strom, 7 700 Kč, www.lepatio.cz.

Text: Soňa Pařízská, foto: archiv firem

6—7 ÚNOR 2021

Svatba

13. ročník svatebního veletrhu

černá louka OSTRAVA!!!

www.svatbaostrava.cz
svatbaostrava

inzerce

Buddha na zeď, komodu, do knížky i na tričku

Vyberte si na ORIENTSHOP.CZ

SHANTI®

VOŇAVÉ PERNÍKOVÉ PEČENÍ

Zkuste letos vyrobit perníkovou chaloupku nebo muffiny, po kterých se jen zapráší.

Nadýchané muffiny

POTŘEBUJEME:
NA TĚSTO: 300 g polohrubé mouky • 150 g moučkového cukru • 1 lžíci kakaa • 100 g rozpuštěného másla • 150 ml bílého jogurtu • 2 vejce • prášek do perníku
NA KRÉM: 150 ml smetany ke šlehání • 150 g mascarpone • 50 g rozpuštěné bílé čokolády

POSTUP:
Nejdříve v míse prošleháme vejce, rozpuštěné máslo a jogurt. Pak přidáme všechny sypké suroviny a vyšleháme v hladké těsto. Formy na muffiny vymažeme máslem a nalijeme do nich těsto. Pečeme asi dvacet minut v troubě předehřáté na 180 °C. Mezitím prošleháme mascarpone s bílou čokoládou. Do krému opatrně přidáme našlehanou smetanu. Muffiny ozdobíme krémem až ve chvíli, kdy budou vychladlé. Na špičku přidáme malé perníčky.

Text: Ester Kubíčková, foto: Adobe Stock

Perníčkový strom

POTŘEBUJEME:
400 g hladké mouky • 150 g třtinového cukru • 1 vejce • 1 žloutek • 100 g másla • 1 lžíci perníkového koření • 1 lžičku jedlé sody • 2 lžíce tekutého medu • 1 vejce na potření
NA BÍLKOVOU POLEVU:
1 bílek • moučkový cukr

POSTUP:
V míse ušleháme máslo s cukrem do pěny. Pak zašleháme vejce a žloutek. Postupně přidáme mouku, jedlou sodu, koření a med. Těsto propracujeme, zabalíme do fólie a necháme uležet. Vyválíme plát a nakrájíme hvězdy. Začneme velkou a postupně tvoříme menší a menší. Na plechu vyloženém pečicím papírem pečeme asi 10 minut. Ještě horké části potřeme rozšlehaným vejcem. Po vychladnutí perníky naskládáme na sebe a spojíme polevou z bílku a cukru. Tou nakonec celý stromeček i ozdobíme.

Roláda s tvarohovým krémem

POTŘEBUJEME:
100 g hladké mouky • 100 g moučkového cukru • 5 vajec • 1 lžíci kakaa • lžičku mleté skořice • 2 lžíce oleje • lžíci másla
NA KRÉM: 300 g měkkého tvarohu • 1 banán • 100 ml smetany • 100 g moučkového cukru

POSTUP:
Cukr vyšleháme se žloutky do pěny. Pak do směsi zašleháme olej a změklé máslo. Zapracujeme mouku smíchanou s kakaem a skořicí. Vmícháme tuhý sníh z bílků. Těsto rozetřeme na plech, který jsme předtím vyložili pečicím papírem. Korpus pečeme asi 12 až 15 minut při teplotě 170 °C. Pak ho překlopíme na utěrku, stáhneme papír a zarolujeme. Necháme vychladnout. Rozmačkáme banán, přidáme k tvarohu s cukrem a vyšleháme krém. Roládu zabalíme, potřeme krémem a zatočíme. Dozdobíme stříbřitými potravinářskými kuličkami a lístečky tmavé čokolády. Necháme chvilku v chladu.

Perníková chaloupka

POTŘEBUJEME:
1 kg hladké mouky • 100 g másla • 200 g moučkového cukru • 4 vejce • 200 g medu • 1,5 lžičky perníkového koření • 1,5 lžičky jedlé sody
POLEVA: moučkový cukr • 3 bílky • 3–4 kapky citronové šťávy

POSTUP:
Vypracujeme těsto, které rozválíme na tenčí plát (asi 3 mm) na moučkovém cukru. Jednotlivé díly vykrojíme pomocí vykrajovátka. Pokud byste ho nesehnala, vytvořte si chaloupku nejdříve z papíru pro představu a vyrobte si sama části domečku. Připravené díly přendáme na pečicí papír a pečeme asi 7 minut při 200 °C. Po vychladnutí můžeme díly hned lepit polevou a dozdobit.

Skořicové pralinky

POTŘEBUJEME:
200 g vypeckovaných datlí • 100 g rozinek • 100 g nasekaných ořechů • lžíci medu • ½ lžičky mleté skořice • 50 g namletých piškotů • 150 g tmavé čokolády • 2 lžíce másla

POSTUP:
Do mixéru vložíme datle, rozinky, med a skořici. Dobře rozmixujeme a pak do směsi přidáme ořechy a piškoty. Z hmoty vytvarujeme kuličky, které dáme na chvíli do chladu. Mezitím necháme ve vodní lázni rozpustit čokoládu. Přidáme máslo a mícháme, dokud se nespojí s čokoládou. Do hotové polevy namáčíme kuličky a obalujeme v kokosu a kakau. ❑

RODINNÁ KONZERVÁRNA
Via Delicia®
Trvanlivé delikatesy
hmotná rezerva,
pohotové pohoštění
i praktický dárek

Kompletní sortiment zavařenin
pro Vaši spižírnu přímo od výrobce
Podniková prodejna:
Leštinská 2443/30, Zábřeh 602 172 745

www.viadelicia.cz

inzerce

SMARTWATCH
pro lepší kondici

Víte, že dobrá kondice je důležitější, než štíhlá linie? Chytré GPS hodinky značky Garmin kombinují funkce všestranného sporttesteru a funkce chytrých hodinek s elegantním designem vhodným pro celodenní nošení. **Garmin vívoactive4/4S** a **Garmin Venu Sq** jsou řady elegantních hodinek se slušnou výdrží, všestranným sportovním využitím a skvělým poměrem cena/výkon.

Pokud dáváte přednost hodinkám ve sportovním stylu a hledáte spolehlivého partnera pro běh, fitness cvičení nebo jízdu na kole, zaměřte se na modely **Forerunner 35** a **Forerunner 45S**. Oba modely jsou velmi lehké a skvěle sedí i na útlém zápěstí. Mezi přednosti chytrých hodinek Garmin patří kompatibilita s Android i iOS telefony, a u vybraných modelů podpora bezkontaktních plateb Garmin Pay či vestavěný hudební přehrávač kompatibilní se Spotify a Deezer.

Forerunner 35 Cena 2.890 Kč
Forerunner 45S Cena od 3.990 Kč
Venu Sq Cena od 4.990 Kč
vívoactive4S Cena od 6.990 Kč

www.garmin.cz
GARMIN®

Reálná PŘEDSEVZETÍ

Těšíte se, jak od Nového roku začnete od znova? Přestanete kouřit, budete jíst zdravě, našetříte si na dovolenou a shodíte dvacet kilo. Jak všechna tato předsevzetí dodržet?

Text: Olga Strnadová

Podle novoročních on-line anket si 64% lidí dává novoroční předsevzetí. Přitom jen desetina z nich je úspěšná. Ze zbývající skupiny, které se nepodaří splnit svoje cíle, až 78% lidí svádí svoje selhání na nejrůznější důvody, za které „nemůžou“. Ankety též zjistily 12 nejčastějších předsevzetí, ve kterých ženy touží po změně. Možná se i vy v některém z nich najdete. Patří sem: 1. Přestat kouřit. 2. Zhubnout. 3. Více sportovat. 4. Zdravěji jíst a pít. 5. Naučit se cizí jazyk. 6. Vydělat více peněz. 7. Najít si novou lásku. 8. Víc číst a vzdělávat se. 9. Vyměnit kompletně šatník. 10. Nedávat si už žádná předsevzetí. 11. Víc se věnovat svým dětem/rodině. 12. Víc cestovat. Dají se vůbec takové změny zvládnout?

Jak se stát tou jednou z deseti

Chcete-li se zařadit do úspěšných 10%, pak by vaše předsevzetí mělo být reálné a měla byste cítit, že je to něco, v čem opravdu chcete vytrvat. Největší naději na úspěch máte, když si zvolíte jen jedno velké či dvě menší předsevzetí, u nichž vnitřně cítíte, že jsou v souladu s tím, co potřebujete. Tvrdé odříkání bez silné vnitřní motivace nikdo nevydrží. K tomu, abyste dokázala plnit stanovené cíle, je třeba být v celkové harmonii, v emoční i fyzické rovnováze, která výrazně ovlivňuje stav mysli i duše, tedy i vaše soustředění na stanovené cíle a přání. Současně se předsevzetí musí shodovat s vaším životním stylem. Asi těžko budete denně cvičit hru na klavír, když odcházíte časně ráno do práce a vracíte se unavená pozdě odpoledne a ještě musíte napsat s dětmi úkoly a uvařit večeři. Úspěch můžete mít především s předsevzetími, která vedou k vašemu lepšímu zdraví a větší životní spokojenosti. Ale i tato předsevzetí musejí být reálná, těžko někdo zhubne patnáct kilogramů za jeden měsíc. Nejdůležitější ze všeho vždy byla, je a bude vaše silná vůle, proto na ní musíte zapracovat ještě dřív, než se zavážete změnit si život k lepšímu.

6 osvědčených rad

Pokud i vy patříte mezi ty, kteří od prvního ledna touží něco změnit, a současně víte, že se vám vaše loňské plány nepodařilo uskutečnit tak, jak jste chtěla, držte se námi doporučených rad.

První věc je, že vaše očekávání musí být pro vás splnitelná. Je potřeba zvážit vaše časové, fyzické i finanční možnosti. Právě nedostatek času, tělesných i psychických sil a financí je největším úskalím, proč většina předsevzetí ztroskotává. Pokud zvládnete svoje plány zasadit do vaší reality, pak už je vaším nepřítelem pouze pohodlnost a lenost. Při stanovování splnitelných cílů se raději vyhněte konkrétním údajům. „Zhubnu jeden a půl kila měsíčně“ je zcela splnitelný cíl. Jenže je příliš konkrétní. Pokud se vám v březnu povede zhubnout pouze půl kila, můžete z toho mít pocit, že se vám nedaří. To je demotivující. V dalším měsíci tak můžete přitvrdit a snažit se dosáhnout většího měsíčního výsledku, abyste vykompenzovala minulý „neúspěch“. Jenže tento přístup má mnoho nástrah a můžete se nakonec uštvat a určitě se budete zbytečně stresovat. Místo „půjdu třikrát týdně do posilovny“ je lepší říci si „začnu cvičit“. Určitě potřebujete mít naplánované konkrétní kroky a pomůže vám, když si je pevně stanovíte v diáři, jenže někdo pak chodí do fitka s bolavým krkem a rýmou jen proto, aby měl splněno.

Druhý krok, který vám po-

> *Jít za nějakým cílem přináší nepohodlí a odříkání.*

může při plnění vašich cílů, je zveřejnění předsevzetí nebo jeho oznámení přátelům a rodině. Když se vás ostatní budou ptát, jak pokračujete, budete se chtít pochlubit. Vysvětlovat všem, že jste nevydržela a neměla pevnou vůli, je nepříjemné a moc se vám do toho chtít nebude. Je tak větší šance, že vytrváte.

Za třetí si slibte odměnu. Motivace je důležitá víc, než se zdá. Pokud si slíbíte odměnu za to, že své novoroční předsevzetí splníte, zvýší se vaše motivace. Mělo by jít o něco, po čem opravdu toužíte. Například dovolená u moře nebo wellness víkend ve dvou, ale jen pokud budete v plnění předsevzetí úspěšná! A když to jinak nejde, vsaďte se! Sázka je dobrou motivací ke splnění novoročního předsevzetí. Vsaďte se s partnerem nebo s kamarádkou, že to, po čem toužíte, opravdu dokážete. Odměna nemusí být velká, ale měla by být pro vás zajímavá. Na druhé straně byste měla splnit to, na čem se dohodnete v případě, že se vám předsevzetí realizovat nepodaří.

Čtvrtým pomocníkem pro vás může být i blog, nebo dokonce youtube videa. Stačit vám může i obyčejný deníček, ale v době internetu si rovnou můžete psát blog. Svěřujte se se svými pocity, s tím, jak předsevzetí plníte. Diskutujte s ostatními, kteří mají podobný cíl, povzbuzujte se navzájem. Pokud budete mít spřízněnou duši, která bude cvičit nebo přestane kouřit s vámi, i když jen virtuálně, půjde vám to lépe. Máte-li odvahu, pak i svými youtube videi můžete inspirovat další lidi k pozitivní změně a stát se pro ně vzorem.

Za páté si můžete přizvat na pomoc odborníka. Pokud oslovíte učitele angličtiny, zaplatíte si kurzy nebo najmete trenéra, bude mnohem těžší se z lekcí vymluvit, než pokud na to budete sama. Má to ale ještě jeden dobrý důvod – odborník vám přesně řekne, jak máte postupovat, abyste byla úspěšná.

A nakonec vám mohou pomoci i mobilní aplikace. Chytré telefony vám usnadňují život každý den a pomohou vám i s novoročním předsevzetím. Stačí si zvolit tu správnou aplikaci.

Musíte se obelstít

Víte, proč si radši dáme kousek čokolády v teple u televize, než abychom si šli v dešti zaběhat? Protože náš mozek a naše tělo milují pozitivní a příjemné stavy. Jsme od přírody pohodlní. Makat na sobě, překonávat se, jít za nějakým cílem přináší nepohodlí a odříkání. Chcete-li něčeho dosáhnout, musíte vydat energii, tak to prostě je. Naše tělo i naše mysl pak vydávají jasné signály ve smyslu „proč mi to děláš, je to nepříjemné“ a nám se podruhé už nechce. Zato když si dáme kávičku a zákusek, naše tělo si libuje. Je normální, že se chceme cítit dobře. K tomu, abychom byli schopní vydržet u svých předsevzetí a vybudovali si nové prospěšné návyky, potřebujeme dát tělu i mysli něco, co jim dělá dobře – ideálně co nejdříve po námaze. Když si půjdete zaběhat do sychravého počasí, můžete se následně odměnit horkou voňavou vanou. Když zvládnete novou lekci francouzštiny, můžete se ihned odměnit lahodným crème brûlée nebo si cestou z kurzu koupit originální levandulové mýdlo. Rázem se tak stane náročná činnost příjemným zážitkem, na který se budete těšit.

Znáte lidi, kteří se vzdávají dřív, než začnou? Mnoho lidí jednoduše funguje stylem „všechno, nebo nic“. A protože „všechno“ je pro ně momentálně nedosažitelné, raději rezignují úplně. Místo toho, aby si řekli, že do konce příštího roku vydělají třikrát tolik než letos, je lepší, když si slíbí, že si najdou novou lépe placenou práci, která je bude bavit.

Proč se tedy spousta lidí na své snažení jednoho dne úplně vykašle? Selžou jednou, selžou dvakrát, a ztrácí tak elán i potřebnou sebedůvěru. Důležité je uvědomit si, že nikdo není dokonalý a že v průběhu roku zcela jistě přijdou krizové situace, kdy člověk povolí a dopustí se nějakého prohřešku proti svému předsevzetí. Stejně tak důležité ale je, aby byl na takové situace připraven a věděl, že nejsou důvodem k tomu, aby své předsevzetí vzdal! Fakt, že jste se neudržela na večírku a prohřešila se proti většině zásad zdravého životního stylu, neznamená, že jste se ocitla zpátky na startovní čáře. Berte ho pouze jako momentální zastávku na cestě za svým vysněným cílem, nikoli jako důvod pro rezignaci. ❑

Inspirace

Sofie

SEXY ČTYŘICET

ŠŤASTNÉ A VESELÉ

Přinášíme vám tipy, jak se připravit na nadcházející svátky.

Foto: Adobe Stock

Dětské náušničky Cutie C2745
Zlaté dětské náušničky vyrobené z bílého 14karátového zlata s krásnými barevnými zirkony se stanou dokonalou ozdobou každé malé holčičky, **2 875 Kč, www.cutie-jewellery.cz.**

Kabelka Karl Lagerfeld
Prostorný vnitřek se zavíráním na stahovací šňůrku a popruh k nošení přes rameno dodávají kabelce na praktičnosti, **7 699 Kč, www.vermont.cz.**

Pánské řidičské rukavice
Luxusní pánské ručně šité řidičské rukavice z italské jehnětiny s kloubními otvory a zapínáním na druk, **www.kvalitnirukavice.cz.**

Na zimní VLNĚ

Je na čase zahájit obměnu šatníku a obohatit ho o módní kousky z nových zimních kolekcí.

Bunda Peak Performance
Odlehčená bunda z funkčního, hřejivého a zároveň prodyšného materiálu, **7 999 Kč, www.vermont.cz.**

Luxusní perlové náušnice
Mimořádně slušivé stříbrné náušnice s krásnými bílými perlami, zirkony a bezpečným zapínáním. Vyrobeny ze sladkovodních perel s certifikátem pravosti, **990 Kč, www.jwl.cz.**

Barefoot obuv lady loop
Elegantní, velmi pohodlné dámské bosoboty leguano lady loop jsou skvělé k běžnému nošení. Vhodné k sukni i ke kalhotám, **3 990 Kč, www.leguano.cz.**

Šátky na nošení dětí
Šátek na nošení dětí je báječný pomocník. Dokonale se přizpůsobí vám i rostoucímu miminku. České šátky a oblečení na nošení dětí, **od 2 000 Kč, www.loktushe.cz.**

Dámské podšívkové rukavice
Luxusní dámské podšívkové rukavice z italské jehnětiny s ruční výšivkou a vlněnou podšívkou, **www.kvalitnirukavice.cz.**

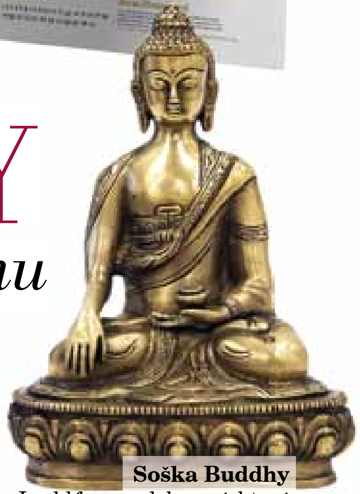
Sexy šperky do zadečku
Anální šperky jsou nejpopulárnějšími hračkami. Blyštivé diamanty, huňaté ocásky, z oceli nebo silikonu. Vyberte si svůj, **od 249 Kč, www.erosstar.cz.**

Ženy, které tvořily historii Evropy
Nasajte inspirativní atmosféru z jedinečných fotografií výjimečných žen oživujících příběhy význačných Češek a Evropanek od dávné historie po současnost, **399 Kč, www.ecstatictravel.com.**

DÁRKY *pro celou rodinu*

Rozmazlete ženy ve svém nejbližším okolí kvalitou a stylem.

Výklad karet online
Miluje mě? Je mi věrný? Zůstaneme spolu? Nejčastější otázky žen, které chtějí vědět, co je čeká. Kartářka je pak jejich rádkyní i důvěrnicí. **www.orisio.cz.**



Soška Buddhy
Je oblíbenou dekorací, která podle Feng Shui přináší zároveň příznivou energii. Můžete ji umístit třeba do obývacího pokoje nebo na pracovní stůl, **od 149 Kč, www.orientshop.cz.**

Běžečtí trenéři
Garmin Forerunner 35 a Forerunner 45 jsou malé, lehké, chytré GPS hodinky pro začínající i pokročilé běžce za skvělou cenu, **od 2 890 Kč www.garmin.cz.**

Vibrující milenec
Pro extra vzrušení se podívej po silných jedincích. Nic nenahradí výkonného milence tak dobře jako pořádný vibrátor, **www.erosstar.cz.**

Stříbrné perlové náušnice
Dlouhé trendy stříbrné náušnice s krásnou kulatou bílou perlou smyslně zvýrazní a protáhnou kontury vašeho obličeje, **1 190 Kč, www.jwl.cz.**

Nonstop věštírna Orisio
Nejlepší kartářky a možnost levného volání. Rychle, bezpečně, diskrétně. Nemusíte čekat, nikam cestovat. Kvalitní výklad karet a dobrou radu máte vždy po ruce, **www.orisio.cz.**

Rozmazlujte se

Dopřejte si kosmetiku plnou něžné a luxusní péče.

Caviar Pearl Elixir
Poskytuje pleti hodnotnou vlhkost a vitalitu. Suché linky jsou okamžitě redukovány, kůže je chráněna, hladší, pevnější a mladší. S každou aplikací více září, **www.janssen-beauty.cz.**

Parfém Icône charm
Ikonické dámské a pánské vůně Mavue Paris jsou ideálním vánočním dárkem. Kolekce Icône – parfémy s francouzským šarmem, **1 599 Kč, www.mavue-paris.com.**

Balíček Longue Vie
Balíček skládající se z omlazujícího krému a séra Longue Vie, které obsahují unikátní složku komplexu „Buněčného života“, **2 940 Kč, www.guinot-paris.cz.**

Adventní kalendář
Od Janssen Cosmetics je již tradiční vánoční nabídkou. 23 ampulkových koncentrátů plus jeden krém vás a vaši pleť provedou celým adventem, **www.janssen-beauty.cz.**

Vlasový olej Verana
Dopřejte svým vlasům účinnou regeneraci a výživu. Kombinace 5 olejů a 7 výtažků pro krásu, hebkost a lesk vašich vlasů, **495 Kč, www.veranacosmetics.cz.**

A Classic-Face Care Set
Set z řady A Classic pro zralou pleť. Bohatá kombinace dodává pleti cenné rostlinné oleje, vit. A a další účinné složky, **2 497 Kč, www.klappcosmetics.cz.**

Kadidlový olej
Kořeněná vůně esencí z kadidla ulevuje nervovému napětí a úzkosti. Olej zjemňuje jizvičky, vrásky a pigmentové skvrny, **540 Kč, www.luban.cz.**

Maska s vitaminem C
Maska, která pleť okamžitě rozjasní a vyživí. Ideální, pokud se potřebujete rychle dát do formy nejen po probdělé noci, **399 Kč/5 ks, www.kbeauty4u.com.**

Bylinné pleťové masky
Vykouzlete si hýčkající atmosféru kosmetického salonu u vás doma s inovativní řadou bylinných masek Herbal Face Mask, **55 Kč, www.herbalfacemask.com.**

Náramky s lab-grown diamanty

Společnost Tiami jako první v České republice hrdě představila **syntetické** neboli **lab-grown diamanty**. I když se u nás tyto diamanty objevily teprve nedávno, historie laboratorní výroby těchto kamenů sahá až do roku 1954. Oproti těženým diamantům **mají řadu výhod,** mezi hlavní se počítá, že jsou **šetrnější k životnímu prostředí** a uměle pěstované diamanty **jsou výsledkem společensky odpovědné práce,** takže na nich nelpí podezření z porušování lidských práv. Lab-grown diamanty **mají třpyt a brilanci** stejnou jako přírodní kameny. **Jsou identické** nejen po **optické stránce,** ale **i po stránce chemické a strukturální.** Jejich **cena je pak o 30% nižší.** Laboratorně pěstované diamanty se mohou pyšnit **nejvyšší kvalitou 2a,** kterou má pouze 1 % přírodních diamantů. Díky těmto aspektům se stávají velice populární i mezi slavnými lidmi. Oblíbila si je například Meghan Markle, Lady Gaga nebo Beyoncé a do jejich výzkumu investuje peníze i Leonardo DiCaprio.

Cena náramků od 4.970,- Kč

Zakázková výroba šperků.

www.tiami.cz

inzerce

WELLNESS HOTEL BABYLON ★ ★ ★ ★

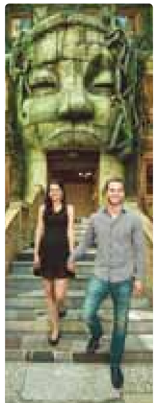
Podzimní relaxace
ve WELLNESS HOTELU BABYLON

Při rezervaci komfortního ubytování s wellness získáte neomezený přístup do Wellness centra o rozloze více než 1 000 m²

- saunry
- vířivý bazén
- relaxační zóny
- římská pára
- inhalace
- masáže, koupele, ...

Zažeňte podzimní chmury a dopřejte si RELAXAČNÍ POBYT v našem hotelu!

Speciální podzimní nabídka:
PODZIMNÍ ODPOČINEK
balíček na 2 noci obsahuje
- 2x luxusní ubytování v pokoji Superior
- 2x polopenzi formou bufetu
- neomezený vstup do Wellness centra
- neomezený vstup do ZOO Liberec
- 1x procedura Magnesium
- 1x švestkový peeling se zábalem
- 1x bylinná koupel pro dva s lahví sektu
- 1x ovocná mísa na pokoji
- parkování v krytém parkovišti
- Wi-Fi na pokoji



WELLNESS HOTEL BABYLON
Nitranská 1, 460 07 Liberec
rezervace@hotelbabylon.cz
www.hotelbabylon.cz

Imunio Gold
Darujte zdraví.
Účinný doplněk stravy s vysoce čistým betaglukanem a vitamínem D a C pro podporu imunity nejen před viry, **www.imunio.cz.**

Masticha Active
Trápí vás žaludek? Vyzkoušejte přírodní produkty s obsahem chioské masticha, která přispívá k správné funkci trávicího traktu bez vedlejších účinků, **990 Kč, www.mastichashop.cz.**

Bylinky pro všechny
Bylinky, sušené plody a koření se slevou 15 %. V košíku zadejte kód 15bylik, **www.bylik.cz.**

Podpořte své ZDRAVÍ

Dopřejte svému tělu vše potřebné pro jeho správnou funkci.

Imunio pastilky
Dětský doplněk stravy s betaglukanem pro optimální fungování imunitního systému. Ochrana nejen před viry a bakteriemi, **www.imunio.cz.**

Vitar Eko Probiotika
Podpořte správnou funkci střevní mikroflóry doplňkem stravy vhodným pro vegany, který je navíc v ekologicky šetrném obalu, **139,90 Kč, www.nasevitaminy.cz.**

Chybí vám energie?
Vyzkoušejte výtažek z rozchodnice růžové. Extrakt z rozchodnice růžové koupíte v lékárně ve farmaceutické kvalitě jako léčivý přípravek Vitango, **www.vitango.cz.**

Lymfex Detox body complex
Doplněk stravy obsahuje 13 tradičních bylin. Kombinuje ostropestřec, lopuch, česnek s exotickým himalájským cedrem či kurkumou. Skvělý při očistě i hubnutí, **499 Kč, www.astinapharm.cz.**

Preventan® Classic
Doplněk stravy posiluje imunitu, obsahuje jedinečnou směs biologicky aktivních látek ProteQuine a vitamin C, **www.preventan.cz.**

DOPLNĚK STRAVY

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA

A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

bezlepkový výrobek

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev, Crohnovou chorobou, ulcerózní kolitidou, dráždivým tračníkem, atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® – unikátní doplněk stravy.

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

Více informací, **recenzí a seznam prodejen** najdete na našem webu www.vitestin.cz nebo zavolejte. Rádi vám poradíme. **Tel.: 389 500 001, 777 455 588**

Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpení zase s klidem usednout za volant autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vyběhnout na „řídkou." František

„Od roku 2016 jsem měla veliké poruchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela." doc. Ing. Růžena Krnínská, Csc.

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

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

inzerce

POSILTE IMUNITU

www.enerex-vitaminy.cz
info@enerex-vitaminy.cz
+420 773 455 977

Enzym Serrapeptáza
Black Seed Oil
Black Oregano
Bio C

enerex CZE

ZIMNÍ *refresh*

Nastal čas dopřát svému tělu refresh.

Zářivá pleť díky Aloe
Aloe Vera jako hlavní zázračná složka komplexní péče o pleť. Využijte slevu 15 % s kódem Sofie na denní, noční krém a tonikum, **1 150 Kč, www.curaloe.cz.**

Pro „těžké nohy“
Doplněk stravy podporuje zdravou funkci žilního systému dolních končetin, přispívá ke zdraví kardiovaskulárního systému a pružnosti cév, **896 Kč, www.orling.cz.**

Zubní kartáček Ionickiss
Manuální ionizační zubní kartáček s výměnnou hlavicí, který díky unikátní japonské technologii lépe odstraní zubní plak, **490 Kč, www.ionickiss.cz.**

Revitalon Kofeinový šampon
Kofeinový šampon je vhodný, toužíte-li podpořit růst vašich vlasů. Kromě kofeinu obsahuje také arganový olej pro vitalitu a lesk vlasů, **149 Kč, www.revitalon.cz.**

Harmonizační i9 láhev
Zlepšuje pitný režim (technologie Poznik) a zvyšuje vitalitu. Skleněná láhev chráněná silikonovými kroužky, **www.pijmevodu.cz.**

BeautyDrink Sedmikráska
Doplněk stravy zpomaluje stárnutí pokožky, zvyšuje její pružnost, redukuje a vyhlazuje vrásky. První efekt již za 15 dní, **899 Kč, www.kolagenprokrasu.cz.**

Preventan® Akut
Doplněk stravy k akutnímu užívání pro podporu imunity obsahuje směs biologicky aktivních látek ProteQuine a vitamin C, **www.preventan.cz.**

Verra Komplex
Veganský komplex vitamínů a minerálů na podporu plodnosti u žen. Obsahuje vitamíny a minerály s nejvyšší možnou vstřebatelností, **790 Kč, www.verra.cz.**

KBEAUTY4U

Antiaging přírodní kosmetika

Je snadné mít krásnou pleť v každém věku.

Pleť je vizitkou každé ženy. A každá žena chce dobře vypadat do vysokého věku. Zdravě vypadající pleť začíná s kvalitní péčí. A pokud nejste nakloněna invazivním metodám omlazování, ale přesto chcete pro svou pleť něco udělat, pak máme řešení. Kosmetika Neutriherbs obsahuje spoustu přírodních látek, výtažků rostlin, vitaminy a minerály. Také není testována na zvířatech a má certifikát Státního zdravotního ústavu, který výrobky schvaluje pro český trh.

www.kbeauty4u.com | info@kbeauty4u.com

inzerce

DETOXIKACE (ne)jen jarní téma

Negativním vlivům jsme vystaveni každodenně, proto bychom se měli detoxikaci věnovat celoročně a především komplexně. Jednostranně zaměřená detoxikace nedosáhne zamýšleného efektu.

Doporučení pro úspěšnou detoxikaci organismu

- nepřejídat se, pitný režim pohyb, více psychické pohody
- eliminace toxických vlivů
- pomoc v přírodních látkách => Astina LYMFEX

ASTINA LYMFEX

- jediný komplexní detoxikační přípravek se zvláštním zaměřením na lymfu
- podpora funkce všech důležitých orgánů a procesů detoxikace
- vhodný při lymfatických masážích
  a hubnutí 13 zelených bylin: Himalájský cedr, svízel, lopuch, ostropestřec, jalovec, kopřiva, lopuch, pampeliška, chlorela, spirulína, zelený ječmen, zelený čaj, česnek, kurkuma + enzym serrapeptáza

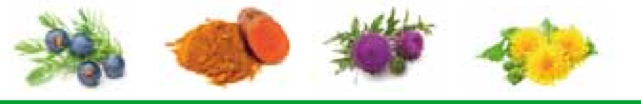
Stimulace lymfy + komplexní detoxikace => benefity pro celý organismus

Játra odstraňují zplodiny metabolismu a cizích látek pronikajících do organismu zvenčí, jako jsou různé pesticidy, jedy, léky, bakteriální či plísňové toxiny.

Ledviny filtrují krev a odstraňují především nízkomolekulární škodliviny, zajišťují odvodnění těla.

Střeva zajišťují správné trávení, zažívání. Odstraňují nepotřebné a škodlivé látky z těla. Kooperují s imunitním systémem. Odstraňování usazenin, zbytků nestrávené potravy, těžkých kovů, toxinů a externích agens napomáhá spoluvytvářet optimální střevní mikroflóru důležitou pro skutečně celkové zdraví organismu.

Lymfa a **krev** jsou důležité nejen pro odstranění zplodin, toxinů, zbytků odumřelých buněk a tkání z mezibuněčného prostoru, ale také pro optimální kooperaci s imunitním systémem.



TEST ZÁTĚŽE VAŠEHO ORGANISMU
a další informace o komplexní detoxikaci najdete na www.astinapharm.cz.

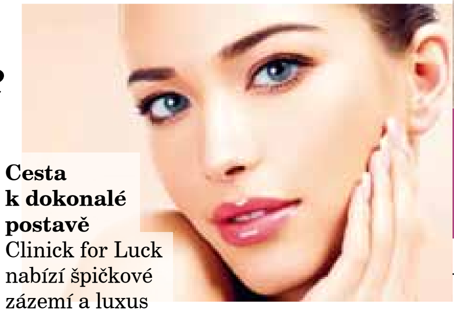
Ve zdravém těle ZDRAVÝ DUCH

Pečujte o své tělo s láskou. Odmění se vám zdravím a duševní pohodou.

Hormonální jóga pro ženy
Srovnejte hormony a probuďte samouzdravovací schopnosti vašeho těla pomocí ucelené sestavy cviků s Šárkou Simonidesovou, **www.svethormonalnijogy.cz.**

Kvantová Akademie on-line
Škola, jež umožňuje předávání informací, probouzení a rozšiřování schopností a výuku našich (zapomenutých) dovedností, **www.kvantuj.cz.**

Přírodní kávový peeling Avinya®
Pokožku očistí, příjemně prokrví a zjemní. Báječná vůně kávy povzbudí a osvěží i vaši mysl. Vyzkoušejte jedinečný zážitek z kávy, **378 Kč, www.zdravibezchemie.cz.**



Cesta k dokonalé postavě
Clinick for Luck nabízí špičkové zázemí a luxus soukromé kliniky a nadstandardní služby plastické estetické chirurgie, **www.clinicforluck.cz.**

BTL Exilite
Intenzivní pulzní světlo pro redukci chloupků po celém těle, omlazující zákroky, léčbu akné, odstranění pigmentace a drobných cévních lézí, **www.estetikaanna.cz.**

Beauty wellness pobyt
Udržujte se krásná a dopřejte si pečující 4denní pobyt s polopenzí a 6ti úžasnými procedurami v našem lázeňském hotelu, **od 2 062 Kč/os./noc, www.hotel-kgm.cz.**

Neinvazivní facelifting
Toužíte po omlazení pleti bez bolesti, modřin, jehel a narušení mimiky? Zvolte neinvazivní facelifting přítrojem BTL Exilis Elite. Ihned viditelné výsledky s dlouhodobým efektem, **www.estetikaanna.cz.**

Darujte báječné zážitky!
Objednejte si tu nejlepší zábavu, wellness nebo pobyt v libereckém Babylonu. Na e-shopu navíc pořídíte vybrané produkty s 10% slevou, **www.centrumbabylon.cz.**

Čistička vzduchu Airbi GUARD

I váš vzduch si zaslouží péči.

- automatický provoz
- zachytí viry, bakterie, prach, pyl i zápach
- informační LED panel o stavu vzduchu
- stmívatelný displej pro použití v ložnici
- časovač provozu a kontrola stavu filtrů
- do prostoru o velikosti 16 m²

Dovozce: Bibetus s.r.o., Loosova 262/1, Brno 638 00
Kontakt: +420 544 214 627, info@bibetus.cz
Info: www.airbi.cz
airbi HOME APPLIANCES

inzerce

Výživa od hlavy až k patě

Z rukou přírody je nám dáno to nejcennější pro naši krásu a zdraví. Dbáme na pečlivý výběr komponentů s důrazem na prospěšné a léčivé vlastnosti. Žádné konzervanty, barviva ani GMO. Ať jste profesionál nabízející svým zákazníkům tu nejlepší péči, nebo o sebe a svou krásu chcete pečovat sami v pohodlí domova, Verana Vám vždy poskytne tu nejlepší péči, pocit pohodlí a relaxace.

V naší nabídce najdete vše, např. i vlasové oleje pro dokonalou výživu vlasů od kořínků po konečky.

Nabízíme také tělové masážní oleje s 5 druhy extra panenských rostlinných olejů, esenciálními oleji a výtažky z léčivých rostlin.

Úžasné jsou i naše peelingy na tělo, ruce a nohy s vyváženou kombinací krystalů mořské soli, rostlinnými oleji, včelím voskem a výtažky z léčivých rostlin.

Vyzkoušejte máslové krémy na ruce a nohy pro dokonalou výživu a péči o pokožku s jedinečným složením bez obsahu vody.

A další vysoce výživné a pěsticí produkty.

15% „Slevový kupón"
na celý nákup
kód: Sofie15
platný 1.11.–30.12. 2020

DÁRKY
pro malé i hravé

Nezapomenutelnou atmosféru letošních Vánoc zajistí vhodně zvolené dárky.

Dva životy, dvě lásky, jedna volba
Lydia a Freddie. Jsou spolu víc než deset let a ona je přesvědčená, že jejich lásku nemůže nic zničit. Brzy ale zjistí, jak moc se plete, **389 Kč, www.grada.cz.**

Stavebnice Lalaboom
Originální stavebnice s designem inspirovaným přírodou vede k objevování prostřednictvím smyslů a schopností každého dítěte. Lalaboom získalo prestižní ocenění Správná hračka 2020, **www.toypex.cz.**

Adventní kalendář
Ve výtvarných potřebách najdete vše, po čem vaše tvořivá duše touží. Přesvědčit se můžete při koupi adventního kalendáře, **296 Kč, www.davona.cz.**

Adventní kalendář pro mazlíčky
Nezapomeňte zpříjemnit advent i vašim pejskům a kočičkám. 24 různých lahodných konzerv ze 100% masa v luxusní limitované edici, **799 Kč, www.falcokrmiva.com.**

Objev Ostravu s Ostravacard
Ubytuj se ve vybraném partnerském hotelu v Ostravě minimálně na 2 noci a získej zdarma kartu se spoustou výhod, **www.ostravacard.eu.**

Darujte zážitkový pobyt u hraběte
Glamping! Glamorous Camping, tedy luxusní stanování. Darujte pobyt v oboře šlechtického rodu Kinský dal Borgo u Chlumce nad Cidlinou. Probuďte se v „českém safari“, **www.glampingcz.cz.**

Adjustační ponožky®
Terapeutická pomůcka pro vbočený palec, kladívkové prsty, patní ostruhu, oteklé a unavené nohy. Ideální dárek pro každého, **590 Kč, www.pro-nozky.cz.**

inzerce

MAGICKÉ OLEJE ANNA RIVA

Magické oleje Anna Riva již znají lidé po celém světě. Jsou vyráběné dle starých šamanských receptur, za určených rituálů, zaříkávání, speciálních formulí a určitého planetárního postavení. Každý z olejů je jedinečný. Zrají 6 měsíců uzavřené v jeskyni při stabilní teplotě +4 stupně Celsia, v nádobě obklopené polodrahokamy. Každá lahvička může obsahovat až 30 různých produktů. V současnosti je nabízeno 550 druhů.

Smetanový jogurt s Manner oplatky
Vychutnejte si Smetanový jogurt z Valašska s Manner oplatky v příchutích čokoládový, oříškový, vanilkový a nově s příchutí jahoda, **www.mlekarna-valmez.cz.**

Pro mlsounky
Nezapomenutelnou atmosféru Vánoc a úsměv na tváři vašim dětem vytvoří adventní kalendář od Kinder.

Vánoce s bublinkami
Doplňte krásné chvíle Vánoc chuťovým zážitkem se sektem z vinařství Víno Blatel. Sekt je vyroben metodou Charmat z odrůdy Rulandské šedé, **www.vinoblatel.cz.**

Dobrou CHUŤ!

Dopřejte svým chuťovým pohárkům to nejlepší.

Dárkové koše a balíčky
Dárkové koše pro jakékoliv příležitosti. Originalita košů spočívá ve vysoké jedinečné kvalitě. Doprava nad 1 500 Kč zdarma, **www.svet-darkovych-kosu.cz.**

Kefírová mléka nízkotučná
Obsahují probiotické kultury Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium, Streptococcus thermophilus. S příchutí jahod, meruněk, višní a přírodní, **www.mlekarna-valmez.cz.**

Dárkové sady grilovacího koření
Překvapte originální dárkovou sadou grilovacího koření z Království chuti, se kterou se každý může vydat na cestu kolem světa plnou lákavých chutí a vůní, **177 Kč, www.kralovstvichuti.cz.**

Kaki Persimon Bouquet
Slaďoučké oranžové ovoce plné vitamínů, které se hodí do studené i teplé kuchyně, **8–18 Kč, www.nejkaki.cz.**

Nové třívrstvé dezerty
Jedinečné spojení lahodné šlehačky, pudingu a skvělého ovocného džemu vás v okamžiku přenese zpět do dětství, **www.olma.cz.**

NAŠÍ PRIORITOU JE SPOKOJENÝ ZÁKAZNÍK

SVĚT DÁRKOVÝCH KOŠŮ

NABÍDKA DÁRKOVÝCH KOŠŮ
Luxusní, firemní, vánoční, tematické... pro jakoukoliv příležitost.

SVĚT DÁRKOVÝCH KOŠŮ
Čekanovská 2258
190 16 Praha 9
Tel.: 774 680 022

Dárkové koše jsou plné delikates, cukrovinek a lahůdek. Dárkové koše nikdy neomrzí a jsou vhodné jako dárek pro každou generaci. Originalita košů spočívá ve vysoké jedinečné kvalitě.

www.svet-darkovych-kosu.cz *Doprava nad 1 500 Kč zdarma*

inzerce

SEZÓNA SLADKÉHO a lahodného ovoce je tu.

Kaki Persimon Bouquet – nejsladší cesta k vitamínům

Hodí se do ovocných salátů, do studené i teplé kuchyně.

Plody kaki Persimon Bouquet jsou k dostání od konce října např. v obchodní síti Kaufland, Globus a v kamenných maloprodejnách.

persimon® KAKI RIBERA DEL XÚQUER

BOUQUET

www.nejkaki.cz

Inox microfibra
Speciální hadřík do kuchyně na nerez, chrom, keramické a hladké povrchy. Výborně absorbuje, odmašťuje a vysouší, **www.profuma.cz.**

Zlato nebo mosaz?
S roztokem na čištění mědi a mosazi Tableau nepoznáte, zda máte v ruce mosaz nebo zlato. Vyčistí vaši váhu, hmoždíř i svícny, **274 Kč, www.cistenikuze.cz.**

Připravte se na SVÁTKY!

Příchod Vánoc je pro všechny hospodyňky ve znamení pečlivého úklidu.

Eko čistič trub
Tableau eko sprej vyčistí troubu snadno, rychle, bez zápachu a šetří vaše ruce, **267 Kč, www.cistenikuze.cz.**

Krbová kamna Romotop
Teplo domova vám na v zimě vykouzlí krbová kamna Riano. Ocení je každý milovník jednoznačného designu, **17 900 Kč, www.hornbach.cz.**

Důkladně a beze stop
S revoluční novinkou, bezdrátovým vysavačem Air Force Flex 560 Aqua, se předvánoční úklid stane opravdovou zábavou, **12 990 Kč, www.rowenta.cz.**

Nákupní držáky do kufru auta
Jednoduše a rychle zajistěte přepravovaný náklad v kufru automobilu pomocí revolučních nákupních držáků. A nákup už se nikdy nerozsype, **od 169 Kč, www.stayhold.cz.**

Kožená sedačka jako nová
S přípravky Tableau na čištění kůže bude vaše kožená sedačka zase krásná. Účinkují rychle a efekt je okamžitý, **599 Kč, www.cistenikuze.cz.**

Designové dochucení
Dokonalým dárkem pro milovníky designu a dobrého jídla jsou dubové mlýnky na sůl a pepř od prémiové značky WMF, **2 122 Kč, www.4cook.cz.**

Až za hranice města s Xiaomi
Nestačí vám městské ulice, ale chcete vyrazit ještě dál, tak se zamilujete do Mi Electric Scooter Pro 2 s dojezdem až 45 km, **16 990 Kč, www.xiaomi.cz.**

Dětský koberec Omalovánky
Objevte vybarvovací koberce, které zabaví nejen děti. Po vybarvení stačí vyprat a můžete malovat znovu.
V balení jsou i fixy, **www.mujkoberec.cz.**

HÝČKEJTE SE

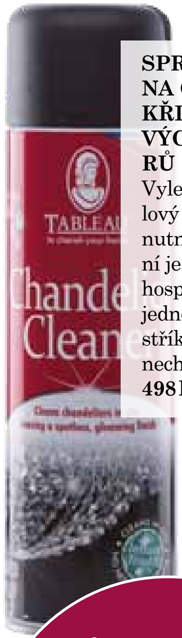
Rozmazlujte se a dopřejte si pod vánoční stromeček to nejlepší.

Amuletotalisman
Amuletotalisman pracuje skrze srdce a podvědomí. Mění frekvenci mozku a biopole. To se následně projeví ve vaší realitě, **www.samancompany.com.**

Jídelní stůl je vaše image
Luxusní jídelní stůl se zajímavým designem upoutá vaši pozornost také svou funkčností, konstrukcí a barvou, **www.nabytek-reaction.cz.**

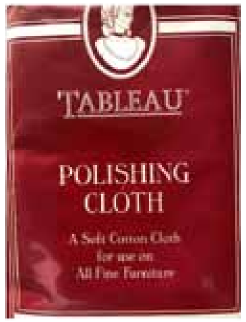
Ložnice jako z pohádky
Pořiďte si postel Parise v úchvatném barevném provedení. Nejen, že vypadá jako pro princeznu, ale přenese vás do snů plných pohádek, **www.nabytek-reaction.cz.**

Pořádná hudba!
S reproduktorem Panasonic TMAX5 se o hudbu nemusíte obávat, ať budete kdekoliv. Ohromí vás mocné basy a světelné efekty, **5 490 Kč, www.panasonic.cz.**



SPREJ NA ČIŠTĚNÍ KŘIŠŤÁLOVÝCH LUSTRŮ
Vyleštit křišťálový lustr bez nutnosti rozebrání je snem každé hospodyně. Lustr jednoduše nastříkáte a pěnu necháte skapat, **498 Kč.**

LEŠTICÍ UTĚRKA
100% bavlněná utěrka na všechen kvalitní nábytek, **119 Kč.**



LEVANDULOVÝ VOSK NA DŘEVO
Tradiční vosk má výtečnou schopnost ošetřovat a chránit přirozenou krásu dřeva. Neobsahuje silikon a je vhodný pro všechny druhy dřeva, **298 Kč.**

KOMPLETNÍ PÉČE O KOŽENÉ VÝROBKY
Přípravky Tableau kompletní péče o kůži šetrně uvolňují nečistoty z kůže a kůži ošetří. Snadno se používají a výsledky jsou viditelné okamžitě, **566 Kč.**

Získejte slevu 5% zadáním kódu „TableauSofie“, akce platí do 13. 12. 2020 na stránkách www.cistenikuze.cz.

S LÁSKOU K DOMOVU

Toužíte mít čistý domov? Vyzkoušejte přípravky Tableau. Účinkují rychle a zároveň šetrně.

ROZTOK NA ČIŠTĚNÍ STŘÍBRA
Roztok je ideální pro postříbřování a leštění starožitných předmětů. Zakrývá drobné škrábance a doplňuje vrstvičku stříbra, **629 Kč**

OPRAVNÝ ROZTOK NA DŘEVO
Roztok rychle zakrývá rýhy, škrábance i jiná kosmetická poškození dřevěných povrchů. Jestliže chcete dosáhnout tmavšího zatření, jednoduše roztok naneste několikrát, **199 Kč.**

EKOLOGICKÝ SPREJ NA ČIŠTĚNÍ TROUBY
Troubu vyčistí snadno, rychle, bez zápachu a bez nutnosti používat rukavice, **267 Kč.**

Foto: www.cistenikuze.cz

Pračka vzduchu Airbi Airwasher

Kombinuje zvlhčovač a čistič vzduchu. Kontroluje a udržuje optimální vlhkost vzduchu v domácnosti a z okolí účinně odstraňuje pyl, bakterie a prach, **6 990 Kč, www.airbi.cz.**

Imoove nový trend pro fitness

Imoove: kardio trénink, funkční 3D trénink, zpevnění a hubnutí těla, rekondice, strečink, posilování včetně středu těla. Pro profesionální studia i domácí fitness, **www.imoove.cz.**

Skleněná mozaika

Vytoužený interiér vám pomůže dotvořit skleněná mozaika s přírodním kamenem. Má univerzální použití a lze ji pokládat jednoduše a rychle, **239 Kč/ks, www.hornbach.cz.**

Varta Ourdoor Sports Ultralight H30R

Máte v plánu noční běh a omezuje vás tma? Pořiďte si čelovku, kterou nabijete pomocí nabíječky mobilu nebo třeba z powerbanky, **799 Kč, www.varta-consumer.com.**

Varta Minions Night Light

Noční světélko s tematikou mimoňů. Pro zapnutí světélka se stačí jednoduše dotknout bříška mimoně a tím se zapne, **499 Kč, www.mall.cz.**

Originální střešní box

Moderní, lehký, dostatečně velký a praktický – takový je střešní box ze sortimentu Škoda Originální příslušenství, **7 097 Kč, eshop.skoda-auto.cz.**

pro nožky.cz Adjustační ponožky® The Original Foot Alignment Socks

Relaxujte v pohodlí domova díky Adjustačním ponožkám

Co jsou to Adjustační ponožky®

Adjustační ponožky slouží jako terapeutická pomůcka při léčbě oteklých nohou, křečí, vbočených palců, plochonoží, kladívkových prstů, patních ostruh a dalších deformit. Jejich největší účinek spočívá v meziprstních oddělovačích, které pomáhají protáhnout svaly a uvolnit napětí v nohách, snižují tření a podráždění prstů a zlepšují krevní oběh, čímž dochází k rychlejší regeneraci nohou. Již po krátké době tak můžete cítit úlevu od bolesti. Zároveň slouží i jako prevence. Proto je můžete nosit, i když vás nohy nebolí. Nejsou určené pro chození, ale při jejich nošení byste měli odpočívat, což řada z vás jistě ocení.

Ponožky na nohy a nohy nahoru

Adjustační ponožky pomáhají tím, že udržují nohy a prsty mobilní, ohebné, a díky tomu méně bolestivé. Jsou vhodné pro lidi všech věkových kategorií. Nabízíme je v 10 barvách a čtyřech velikostech, takže si vybere opravdu každý. Pamatujte, že je mnohem jednodušší udržovat nohy zdravé, než je poté uzdravit!

Získejte 15% slevu na našem e-shopu www.pro-nozky.cz.

SLEVOVÝ KÓD:
sofie15

www.pro-nozky.cz
tel.: +420 774 162 512
info@pro-nozky.cz

inzerce

STAYHOLD

Už se Vám někdy rozsypal nákup v autě?

S nákupními držáky STAYHOLD se Vám to nestane! Představujeme revoluční způsob zajištění nákladu v kufru automobilu pomocí praktických držáků. Nákup rychle a jednoduše zajistíte a už se Vám nikdy nerozsype.

Připravte se na zimu

Zimní sezóna a mrazivé teploty dokážou potrápit ve své nepřipravenosti i zkušené řidiče. S multifunkčním zimním vybavením STAYHOLD budete připraveni. Škrabka, stěrka, lopatka, reflexní prvky, sekáč ledu, podložku pod kolo auta pro zajištění trakce, to vše Vám zimní vybavení STAYHOLD nabídne. STAYSAFE.

info@stayhold.cz | www.stayhold.cz | tel.: 607 291 292

PŘEDPLATNÉ

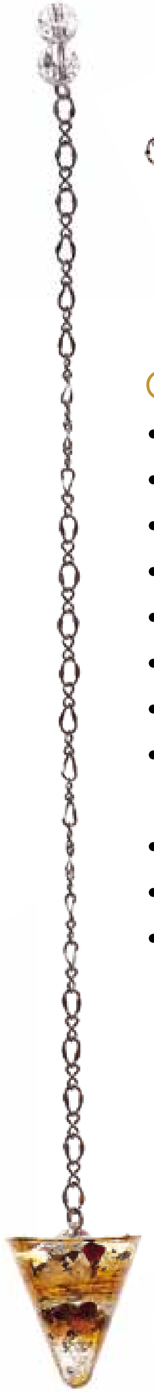
Objednejte si roční předplatné časopisu **Sofie, SEXY ČTYŘICET,** za zvýhodněnou cenu **269 Kč** nebo roční elektronické předplatné za zvýhodněnou cenu **220 Kč.**

WWW.ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

Práce s kyvadlem

Jednodenní kurz

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



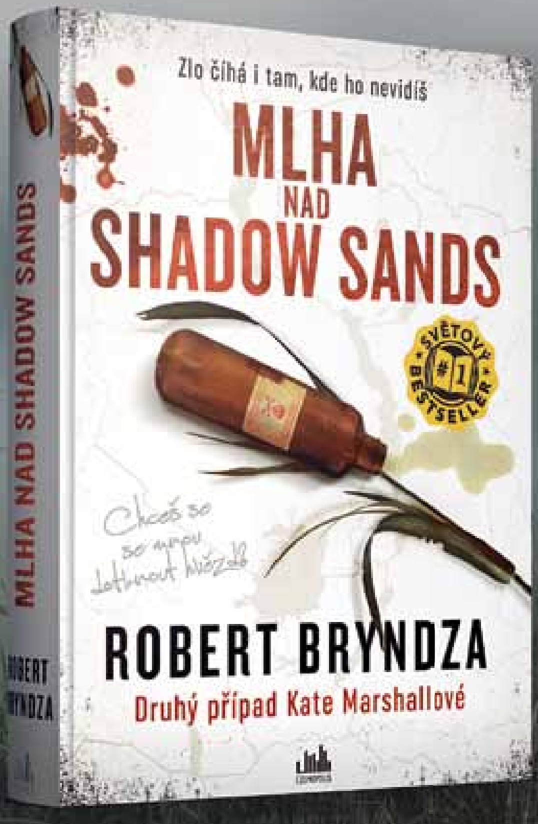
Co se v kurzu naučíte:

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

Magické Kyvadlo

Skořicová 257 | 104 00 Praha 10
Mobil: 774 496 492
E-mail: kurzy@magickekyvadlo.cz
www.magickekyvadlo.cz

NOVÝ BESTSELLER
ROBERTA BRYNDZY
S VYŠETŘOVATELKOU KATE MARSHALLOVOU



Kate Marshallová a její asistent Tristan Harper vyšetřují další zapeklitý případ. Jak spolu souvisí zmizení mladých lidí a oblast Shadow Sands? A jakou roli hraje hustá anglická mlha?

Připomeňte si první případ Kate a Tristana KANIBAL Z NINE ELMS. Oba příběhy si poslechněte jako AUDIOKNIHU v podmanivém podání oblíbeného herce Martina Stránského.

COSMOPOLIS

www.grada.cz