

WOMAN[®]

PERFECT

časopis
perfektní
ženy

O 10 let mladší

Vyzkoušejte lifting
bez skalpelu

S NOVÝM
ROKEM
JINAK!

Jak dodržet
svá novoroční
předsevzetí?

KOUZELNÉ
VÁNOCE

100 tipů na
vánoční dárky

SILVESTROVSKÝ
HOROSKOP

Jak oslavují silvestr jednotlivá
znamení zvěrokruhu?

ZIMNÍ
ABECEDA
KRÁSY

CENA: ČR 89 Kč / SK 3,99 €



PROSINEC 2020-LEDEN 2021

*... přejeme Vám
pohodové Vánoce*



All you need
is Love

All I need
is Love

SCAN quilt®



www.scanquilt.cz

52 prodejen v ČR

REMINGTON®
EST. NEW YORK 1937

ROZDÍL JE

V HYDRATACI



HYDRALUXE
PRO

Jste připraveni na perfektní účes bez poškození vlasů teplem? My ano! Řada Remington Hydraluxe Pro nabízí naši nejnovější technologii Hydracare: chladná mlha u žehličky a speciální teplotní senzor u vysoušeče zajistí, že vaše vlasy budou během vysoušení a úpravy plně chráněny před poškozením teplem.*

Zářivých, lesklých a hladkých vlasů dosáhnete díky mikrokondicionérům Moisture Lock, které jsou do vlasů přenášeny během stylingu a zajišťují dokonalou rovnováhu hydratace vlasů.

UKAŽ SVÉ **JÁ**

Objevte svůj perfektní Remington® produkt

*Při vysoušení vlasů na doporučenou teplotu se zapnutým senzorem Hydracare nedochází k žádnému dalšímu měřitelnému poškození oproti volně usušeným vlasům



ART. 7A434

TRIČKO

CZK

495,-

S M L XL

90% Polyamid
10% Elastan/Lycra Sport
304 lososová



ART. 7A398

LEGÍNY

CZK

1045,-

S M L XL

80% Polyester
20% Elastan
999 tisk



ART. 7A397

LEGÍNY

CZK

825,-

S M L XL

80% Polyester
20% Elastan
999 tisk + černá

ŠIROKÝ PÁSEK
ZE STAHOJÍCÍHO
MATERIÁLU

VNITŘNÍ PÁSEK
ZE STAHOJÍCÍHO
MATERIÁLU



ART. 7A398

LEGÍNY

CZK

1045,-

S M L XL

80% Polyester
20% Elastan
999 tisk

SLEDUJTE NÁS



MADE IN CZECH
FIRST QUALITY PRODUCTS



ART. 9B002

KALHOTKY

CZK

215,-

S M L XL

88% Polyamid
12% Elastan
428 tělová
901 černá



ART. 9B003

KALHOTKY

CZK

215,-

S M L XL

88% Polyamid
12% Elastan
428 tělová
901 černá



ART. 9B004

KALHOTKY

CZK

215,-

S M L XL

88% Polyamid
12% Elastan
100 bílá
901 černá



ART. 9B005

KALHOTKY

CZK

215,-

S M L XL

88% Polyamid
12% Elastan
100 bílá
901 černá



ART. 9B006

KALHOTKY

CZK

215,-

S M L XL

88% Polyamid
12% Elastan
901 černá

ČERNÝ
PŘEDNÍ DÍL

EXKLUZIVNÍ 15% SLEVA
PRO ČTENÁŘE ČASOPISU PERFECT WOMAN
NA NÁKUP OBLEČENÍ ZNAČKY LITEX

Nákupem na WWW.LITEX.CZ získáte 15% slevu na výrobky značky LITEX.
Pro uplatnění této slevy zadejte v pokladně do políčka „Bonus“ Váš bonusový kód.

Váš bonusový kód: **PFW1220**
můžete využít do 31. 1. 2021

WWW.LITEX.CZ

WOMAN[®]

PERFECT

prosinec 2020 – leden 2021

MÓDA

15 ŠŤASTNÉ A VESELÉ

Inspirujte se tipy z nové kolekce C&A.

16 ITALSKÁ POHÁDKA

Luisa Spagnoli představila kolekci pro zimu 2020.

18 BUĎTE PŘIROZENÁ!

Kolekce Talabaya inspirovaná nejen Orientem.

KRÁSA

26 ABECEDA KRÁSY

Naučte se o svou pleť správně pečovat.

28 LIFTING BEZ SKALPELU

Vyzkoušejte liftingové ošetření Guinot.

42 ROZZAŘTE SVOU PLEŤ

Zimní dry se nesmí odrazit na vaši pleť.



58 NAPIJTE SE VÁPŇÍKU

Nezapomínejte na svůj pitný režim ani v zimě.

60 SYNDROM VYHOŘENÍ

Co je syndrom vyhoření a jak z něho ven?



JANSSEN COSMETICS



www.janssen-beauty.cz

Novoroční předsevzetí? Až v březnu!

Možná si také dáváte každý rok předsevzetí, které se marně snažíte dodržet. Touha po změně s Novým rokem nám přichází na mysl jako ideální nápad. Chceme zhubnout, začít cvičit, meditovat, jíst zdravě, přestat kouřit... Stačí jen pomyslet a náš mozek a naše tělo začnou sršet energií a představami, jak toho dosáhnout. Tedy alespoň na pár dní...

O novoročních předsevzetích jsem si povídala i s kamarádkou – skvělou kartářkou a astroložkou Markétou Vostrou. Jedním z podstatných důvodů nerealizování novoročních přání je kvalita časoprostoru. V tomto období je podle přírody čas na odpočinek, i medvědi v zimě spí a nehoní se nikde za potravou.

Kdy je tedy nejvhodnější postavit se na start svých představ, snů, plánů a předsevzetí? 21. března, kdy každým rokem vstupuje Slunce do znamení Berana a začíná astrologický nový rok. Beran má v sobě dostatek ohně a sil, aby nás v našich vizích nejen podpořil, ale donutil nás je skutečně zrealizovat.

Zkuste si tedy do 21. března odpočinout, nabrat nové síly a pak hurá na svá nová předsevzetí.

Jana Militká

Jana Militká
šéfredaktorka



Foto: Richard Nowak



 **Altman**[®]
punc elegance

e-shop: www.altman.cz

Plzeň - Náměstí republiky
Tel.: 337 917 867



REDAKCE

Šéfredaktorka
Jana Miličková

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

Jazykový korektor
Jana Micková

FOTOSTUDIO

Fotograf
Richard Nowak, Věra Vernerová

Fotoprodukce
Michaela Holá, Pavlína Křížová

INZERCE
Andrea Hozdová, Andrea Boštičková, Eliška Jakubcová

VÝROBA

Grafická úprava: Věra Pospíšilová
Produkce: Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ

Hlavní účetní: Zdena Synková
Účetní: Marcela Nováčková

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

B E S P E R M I T A

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

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

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



Práce s kyvadlem

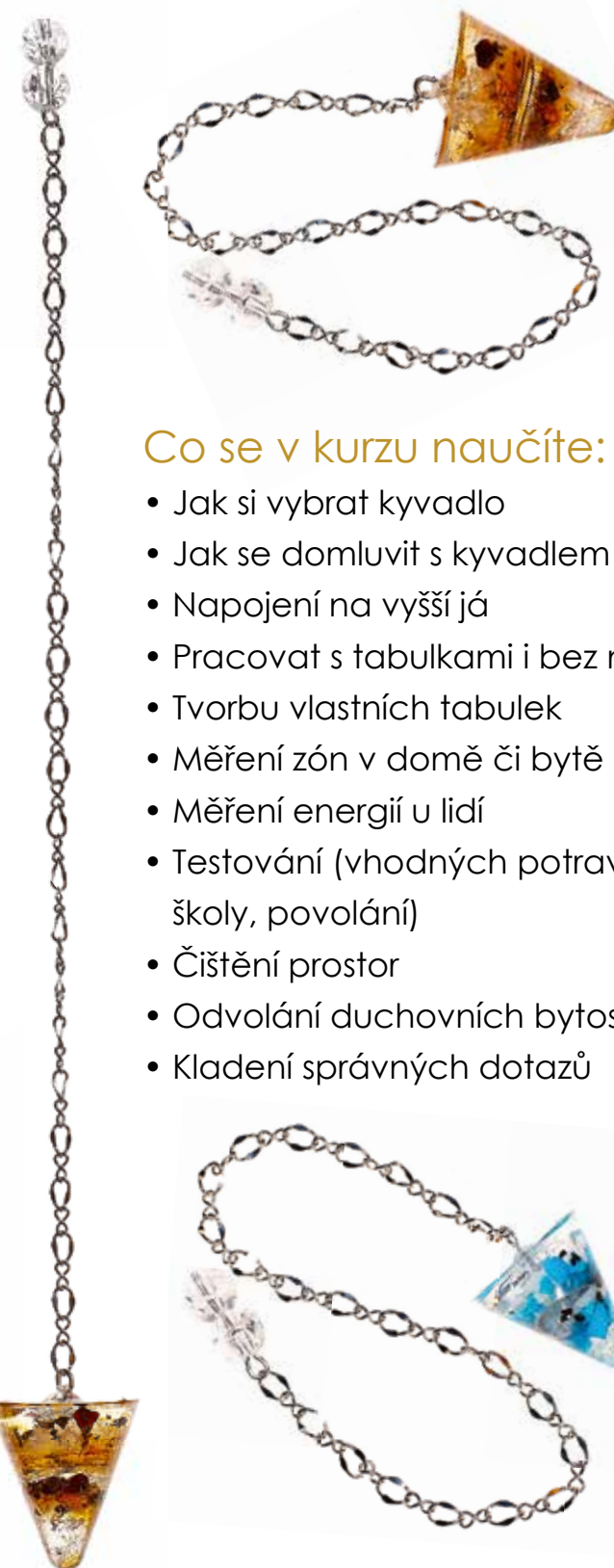
Jednodenní kurz

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



Magické Kyvadlo

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



Co se v kurzu naučíte:

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



móda

NALADĚTE SE NA SVÁTKY

PUSŤTE DO DĚTSKÝCH
ŠATNÍKŮ VÁNOCE.



Foto: Adobe Stock

Tričko Lego,
250 Kč.



Polštářek,
398 Kč.



Čepice,
198 Kč.



ŠŤASTNÉ a veselé

*Lámete si hlavu s DÁRKY
a nevíte, co pořídil?
INSPIRUJTE se TIPY
z vánoční kolekce C&A.*

Dětské body,
98 Kč.



Pánské
pyžamo,
698 Kč.



Ponožky,
175 Kč.



Čelenka,
150 Kč.



Bryndáky,
2 ks/125 Kč.



Dětský svetr,
350 Kč.



Maska
na spaní, 125 Kč.



Roušky,
2 ks/125 Kč.



Foto: C&A



Italská POHÁDKA

Luisa Spagnoli představila nádhernou elegantní kolekci pro zimu 2020. Luxusní modely za zvýhodněné ceny můžete zakoupit v butiku Luisa Spagnoli v Železné ulici v Praze, v bratislavském centru Eurovea nebo na www.lamio.sk. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Foto: Luisa Spagnoli



GIULIA M.
FOR LUISA SPAGNOLI
MILAN
2020/2021
FALL WINTER

Luisa Spagnoli

ŽELEZNÁ 16, PRAHA
EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA
WWW.LAMIO.SK

BUĎTE PŘIROZENÁ!

*Nová kolekce
Talabaya je
inspirovaná nejen
Orientem, ale
i naší evropskou
kulturou.*

Brokátový kabát
Abeer, 19 000 Kč

Text: Jana Miličková, foto: Lukáš Dvořák

Flitrový kabátek
Kalya, 15 000 Kč



Kabát s vysokými rozparky
Charlie, 19 000 Kč



Bomber, 7500 Kč
Kalhoty Marlen, 6500 Kč



Krajkový kabát Ava,
27 000 Kč



Brokatový kabát
Farida, 19 000 Kč

WOMAN[®]

PERFECT

krása

*NA VLASTNÍ
KŮŽI*

SEZNAMTE SE SE ŽHAVÝMI
ZIMNÍMI NOVINKAMI.

Foto: Adobe Stock



JANSSEN COSMETICS



POWER BOOSTERS FOR YOUR SKIN

www.janssen-beauty.cz

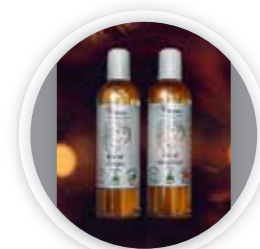
Zimní ABECEDA

*Vlasy, PLEŤ, pokožka...
Naučte se zimní
ABECEDU krásy
a PRAVIDLA, jak o sebe
v chladných MĚSÍCÍCH
správně pečovat.*



Výživa od hlavy až k patě

Z rukou přírody je nám dáno to nejcennější pro naši krásu a zdraví. Dbáme na pečlivý výběr componentů 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 peelings na tělo, ruce a nohy s vyváženou kombinací krystalů mořské soli, rostlinnými oleji, včelím voskem a výtažky z léčivých rostlin.



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

A další vysoce výživné a péstící produkty.

www.veranacosmetics.cz

inzerce

Alespoň jedenkrát za 14 dní si dopřejte výživnou vlasovou kúru, která dodá vlasům potřebnou hydrataci, zpevní je a zregeneruje. Nerada nosíte čepice, protože vlasy jsou pod nimi zplihlé a rychleji se mastí? V prvním případě se budou hodit přípravky pro objem účesu a v druhém zvolte místo šamponu na mastné vlasy raději takový, který nabízí jemnou a šetrnou péči pro častější mytí.

Bambucké máslo by v chladných měsících mělo být vaším přítelem nikoli na telefonu, ale v koupelně. Jedná se o přírodní surovinu pocházející z afrického stromu karité neboli máslovníku obsahující velké množství nenasycených mastných kyselin a vitaminy A, D, E a F. Důvod je prostý, zimní péče o pokožku i pleť vyžaduje hutnější složení krémů, jelikož je třeba ji důkladně hydratovat.

Elektrizace vlasů způsobuje, že když přijdete do kanceláře, na návštěvu, do kavárny při sundávání čepice se vám vlasy postaví jako Rákosníčkovi. Nepříjemného poletování se zbavíte změnou šamponu. Vyberte si takový, který vlasy vyživí, a tuto základní péči doplňte kondicionérem, hydratačním balzámem, sprejem na vlasy apod., jež tento problém minimalizuje.

Citlivé rty v zimních měsících trpí. Jelikož na nich nejsou žádné mazové žlázy, mráz je dokáže vysušit do té míry, že praskají. Chraňte je proto vyživujícími

balzámy. Balzámy se prodávají v mnoha příchutích i vůních, takže vám určitě nebude dělat problém si na ně rychle zvyknout.

E je velmi důležitý vitamin právě v zimním období. Chrání nás před volnými radikály, které bývají v zimě nejaktivnější. Kromě toho ale pečuje i o náš vzhled. Díky jeho výživě se vám rovněž budou méně lámat vlasy. Kromě toho, že „éčko“ funguje jako antioxidant, napomáhá ke zpomalení stárnutí, zlepšuje i hojení ran a podporuje činnost nervového systému, což je v období zimních depresí nepochybně velmi vítaná vlastnost.

Dejte si pozor na ruce. Pokud máte suchou pokožku, jsou vaše ruce ohroženy dvojnásob. Důvod je jednoduchý, většina žen nosí v zimním období rukavice maximálně při sportu na horách a ve městě jenom v třesnutých mrazech. Takže odteď bez rukavic už ani ránu. Rovněž věnujte rukám odpovídající pozornost. Snažte se je po každém opláchnutí pečlivě namazat vhodným krémem a jednou za 14 dní jim dopřejte zábal nebo olejovou lázeň.

Alkohol do zimní péče o pleť nepatří. Proto se vyhněte všem přípravkům, které ho obsahují. Současně byste měla omezit i pití alkoholu jako takového. Místo nich si raději dejte dobrý čaj. Alkohol stejně jako káva dehydratují pokožku, a to jak zvenčí, tak zevnitř. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: Adobe Stock



Jediné originální push-up kalhoty
www.freddykalhoty.cz



Vše, co dělám, dělám na **100 %**

Od kosmetičky Karolíny Mičkové odcházíte s POCITEM opečované PLETI i duše a těšíte se na další setkání. Co ji PŘIVEDLO do světa KOSMETIKY a proč pracuje se značkou Guinot?

Jaká byla vaše cesta k povolání kosmetičky?

Kosmetičkou jsem chtěla být odmala, ale uvědomila jsem si to přibližně v páté třídě. Na prázdniny jsem jezdila za tetou a sestřenicí. Teta byla krásná dáma, která se o sebe starala, měla políčky plné parfémů a krémů. Tehdy mě kosmetika začala velmi lákat, snad jako každou malou slečnu.

Pracujete se značkou Guinot. Proč jste si vybrala právě tuto značku?

„Když něco děláš, dělej to na sto procent a ještě navíc a pořádně.“ To mi maminka vždy vštěpovala. A já se tím celý život řídím. Pro kosmetičku je velmi těžké se orientovat po ukončení studia. Já jsem získala letité zkušenosti prací pro kosmetickou značku, se kterou jsem vnitřně nesouhlasila. Bylo to velmi těžké, nebyl tam výsledek, který by člověk tak moc očekával. Po letech přišel zlom, v zahraničí jsem se setkala s firmou Guinot, sehnala jsem si informace, nastudovala, porovnávala jsem si konkurenční značky a dávalo mi to smysl. Konečně jsem našla značku, která měla vše propracované. Od přístupu ke klientovi, konzultace, ošetření na míru problematiky, vlastní laboratoře až po skvělý tým lidí. Guinot má patentovaný přístroj, který má okamžité výsledky, a to mě přesvědčilo, že je to značka, za kterou se mohu postavit a která splní to, co klientkám slíbí.

Co je nejdůležitější v péči o pleť?

Nejdůležitější je najít značku, která vyhovuje, je celistvá a klient má nejen ucelenou domácí péči, ale



i tu profesionální. Pak už jen „povídat a poslouchat“. Pokud klient umí pojmenovat to, co ho na pleti trápí, je napůl vyhráno, protože terapeut nastaví plán ošetření pro maximální a rychlý efekt. Nejdůležitější je také poslouchat. Pokud klient poslouchá rady, domácí péči provádí dle doporučení a nic nekombinuje, neexperimentuje, ještě se nestalo, že by pak nepřišel úspěch.

Jak často by ženy měly navštěvovat kosmetické salóny?

Dříve ženy navštěvovaly salóny jednou za 4 týdny. Není to špatně, ale každá dáma řeší jiný problém. Pokud již pozorujete negativní změny na pleti (ztrátu jasu, pigmentové skvrny, povadlost pleti, vrásky) a s péčí úplně začínáte, určitě doporučím intenzivnější kúru pro rychlé obnovení a zlepšení stavu a pak individuální plán dle toho, co pleť potřebuje.

Jste lektorkou Guinot Institutu Paris. Vnímáte rozdíl v péči o pleť v zahraničí a tady?

Ano, velký. V zahraničí je pleť správně vnímána jako největší orgán těla, o který je důležité se starat, a dámy jdou na ošetření pro maximální efekt i 2x v týdně. Neznají manuální čištění pleti, protože při pravidelné a časté péči pleť krásně funguje a dýchá, a tak se neucpává. Návštěvu kosmetického institutu berou jako nedílnou součást péče o sebe, například jako čištění zubů. V České republice se péče o pleť žen i mužů začíná zlepšovat, ale stále máme rezervy. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Guinot

GUINOT
INSTITUT • PARIS

REVOLUČNÍ PŘÍSTROJ

k neinvazivnímu
omlazení pleti



ALTERNATIVA
ESTETICKÉ
MEDICÍNY

www.guinot-paris.cz

Liftingové ošetření GUINOT

VYZKOUŠEJTE
neinvazivní LIFTING
a omladte svou
PLEŤ!

Důsledkem přibývajících let, stresu a únavy se objevují první příznaky stárnutí pleti jako vrásky, zhoršené vylučování toxinů, ochablé svaly, ztrácející se pevnost pokožky, povadající kontury obličeje...

Tak jako je nejlepším způsobem pro zpevnění postavy pravidelný pohyb a posílení svalstva, výzkumné a vývojové centrum Guinot přináší patentované přístrojové ošetření Hydradermie Lift – řešení ve formě viditelného zpevnění a vypnutí pleti.

Běžná přístrojová omlazující ošetření obnovují pouze strukturu horních vrstev pokožky a mají jen krátkodobý účinek. Liftingové a omlazující ošetření Hydradermie Lift posiluje přímo svaly obličeje a v kombinaci s patentovanými aktivními složkami přípravků tvář znovu nabývá pevného vzhledu, vrásky se vyhladí, rysy zjemní a pokožka se stává očividně vypnutější. A to i bez jehel a skalpelu.

Tajemství ošetření:

1. Lymfatická drenáž a detoxikace

Působením galvanického proudu se plet uvolňuje, stimulace krev-

ního oběhu podpoří vylučování toxických látek a zlepší vpravování účinných látek do hloubky pokožky.

2. Stimulace svalů

Během tohoto kroku se stimulují svaly obličeje, které se díky „cvičení“ zpevní, také se zvýší svalový tonus, a to s okamžitým vypínacím účinkem. Kontury obličeje získávají pevnost.

3. Relaxační masáž a sérum

„Beauty doktorky krásy“ provádějí na konci ošetření masáž na uvolnění obličeje a ke zlepšení mikrocirkulace. Kůže působí obnoveně, je pevnější a tónovaná.

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

Obě ošetření se provádějí revolučním přístrojem Hydradermie Cellular Energy. Více informací najdete na www.guinot-paris.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: www.guinot-paris.cz

NEPODLÉHEJTE STRESU, OMLÁDNĚTE S ŽIVÝM KOLAGENEM NOVÉ GENERACE aneb PREVENCE NENÍ LUXUS

„Proč nám v této těžké době přibývá nových vrásek jako hub po dešti a jak tomu předejít? Zjednodušeně řečeno to je tím, že STRES je ZLODĚJ KRÁSY A ZDRAVÍ a závrtnou rychlostí odbourává tělesný kolagen a oslabuje imunitu. Prvním signálem je právě unavená a ochablá plet bez energie a rychlejší tvorba nových vrásek,“



říká **Eva Sojková**, *1954, zakladatelka poradenského kolagenového centra **Wellness klubu Nezestární.cz**, která se v rámci zkušebních programů dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.



TRIPLE HELIX FORMULA

Pokud nechcete nechat svoji krásu ani tělo předčasně uvadnout, vsadte na jistotu a pořídte si živý kolagen – **omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE** na obličej v podobě hydrátu vyrobený speciální technologií Triple Helix Formula, protože **prevence není luxus**.

MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE s živým kolagenem nebyla nikdy tak jednoduchá a účinná

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



Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí, stresované, suché, ale i problematické a citlivé. Viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje plet, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekolty, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. V nabídce 50, 100 a 200 ml. Živý kolagen FACE se dá velmi jednoduše zažehlovat i galvanickou žehličkou na vrásky, podbradek a celulitidu Nu Skin ageLOC Galvanic SPA.

Maximální procesy omlazení a regenerace můžete podpořit i vnitřním používáním doplňku stravy – kolagenovými kapslemi INVITA SKIN BEAUTY nebo INVITA ACTIVE.



doplňěk stravy



Při péči o dobrou kolagenovou kondici nejen v době koronaviru nezapomeňte na pohyb, třeba i v bezpečí svého domova, a nepodceňte dostatečný přísun vitamínu C. Pokud ho máte nedostatek ve stravě, dopřejte sobě i své rodině čistý, biologicky aktivní, levotočivý vitamin C PLUS, který byl speciálně navržen k synergickému používání s kolagenem a k posílení imunity. A hlavně myslte pozitivně a místo častého sledování negativních zpráv si pusťte třeba svoji oblíbenou hudbu, nebo zavolejte někomu, koho máte rádi, určitě ho to potěší...

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



NEZESTÁRNÍ.CZ®
Živý kolagen nové generace

ZABALTE pod stromeček elixír mládí!

*Každá ŽENA po ní TOUŽÍ.
Po dokonalé pleti, která bude
PERFEKTNĚ vyživená, hladká
a zdravá, IDEÁLNĚ bez větší
námahy. Darujte proto tentokrát
pod STROMEČEK něco
výjimečného – elixír mládí
z kmenových BUNĚK.*

Pečující kosmetiky není nikdy dost. Pokud chcete svou maminku, manželku, sestru či kamarádku překvapit jedinečným vánočním dárkem, stačí vsadit na kvalitní kosmetiku, která se dokáže postarat o jejich přirozenou krásu. Hlavní úlohou takové kosmetiky by měla být komplexní výživa, která dopřeje pokožce hydrataci, zajistí její pružnost a zanechá ji na dotek hebkou i vládnou.

Originální vánoční dárek? Luxusní kosmetika značky Oncle!

Velkým pomocníkem v péči o pleť jsou jedinečné kmenové buňky, jež se do detailu postarají o každou pokožku, eliminují projevy stárnutí a s přehledem zredukují nedostatky v podobě vrásek, jizev, strií nebo také celulitidy. Premiová značka Oncle proto vytvořila luxusní řadu dámské kosmetiky, která pomocí přírodních buněk bojuje proti nedokonalostem ženské pokožky. Spojuje účinky přírodních olejů a extraktů z kmenových buněk Akosky®Apium, které ve vzájemné harmonii podporují krásu každé pleti. Ne nadarmo se o kmenových buňkách mluví jako o moderním elixíru mládí.

**Užijte si Vánoce bez stresu
z nakupování na poslední chvíli**

Právě teď na vás na www.eshopOncle.cz čeká příjemná sleva 25 % na celý sortiment. Slevu můžete uplatnit na každý produkt i speciální vánoční balíčky.



Tipy na vánoční dárky

Olejové sérum Oncle

Sérum je určené na tělo i obličej, rozmazlí pokožku, hezky ji zhydratuje a podtrhne její svěžest. Důvodem je speciální složení, které obsahuje olej Inca Inchi, bio šípkový, bavlníkový i mandlový olej a extrakt z přírodních kmenových buněk. Unikátní receptura pokožku ošetří, zpevní, ochrání před vnějšími vlivy a zaktivuje tvorbu nového kolagenu, který je významný pro elasticitu pokožky.

Olejový peeling Oncle

Pro to, aby pokožka zářila do všech stran a nezanikla v zasedlém tónu, je vhodné ji projasnit. Toho se krásně zhostí luxusní olejový peeling Oncle s obsahem přírodních tenzidů, které šetrně odstraní veškeré nečistoty i odumřelé buňky, čímž pleť do poslední záhybu projasní.

Tělový balzám Oncle

Celulitida, strie, jizvy nebo třeba vrásky mohou vymizet stejně tak rychle, jako se objevily, a to díky speciální kosmetice s kmenovými buňkami Akosky®Apium, které mají skvělou praxi v opravování poškozené pokožky. Aktivní látky umí najít nedostatky na pokožce a dosáhnou regenerace až k úplnému obnovení. Kůži navíc perfektně vyživí, posílí její pružnost a vylepší přirozenou strukturu. Kouzlo kmenových buněk můžete darovat i v podobě luxusního tělového balzámu Oncle, který obsahuje cennou 3D kyselinu hyaluronovou, pětici vzácných olejů, přírodní squalan a také aktivní olej z Inca Inchi. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Oncle a Adobe Stock



Wetyzo BEAUTY DRINK

Pokud jste dříve chtěli svým vlasům, nehtům a pokožce dopřát tu nejlepší péči, nezbývalo vám než užívat samostatně kolagen a k tomu ještě vitaminové kapsle. S tím je konec! Díky Wetyzo Beauty Drinku dostanou vaše vlasy, nehty i pleť jak kolagen, tak i vitaminový komplex. Jeden sáček – dvojitý přínos.

WETYZO BEAUTY DRINK JE ŽIVOU VODOU PRO VAŠE:

- ✓ **Vlasy.** Pomůže vám, když vás trápí roztřepené konečky, nadměrné vypadávání vlasů nebo jejich malý objem. Oceníte ho také, pokud vás trápí například příliš suché, nebo naopak velmi mastné vlasy.
- ✓ **Nehty.** Podporuje růst nehtů a snižuje jejich lámavost.
- ✓ **Pleť.** Pomůže vám zbavit se pupíků, mírného akné a dalších běžných problémů s pleť. Přispívá také k pevnější a pružnější pokožce.

Abyste dosáhli dokonalého účinku, nemusíte si pořizovat zvlášť kapsle na vlasy a k tomu kolagen. **WETYZO Beauty Drink** toto vše již obsahuje. Nápoj je vhodný pro každého, i jako prevence. Jedno balení – kúra na 30 dní.

Jeden sáček – dvojitý přínos.

Slevový kupon/kód na první nákup:
SOFI20, což odpovídá 20% slevě.

www.wetyzo.cz



inzerce



KBEAUTY4U

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, vitamíny 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

ALENA JÍRŮ:

Na všechny problémy pleti umíme najít řešení

Na český TRH v minulém roce vstoupila známá španělská ZNAČKA profesionální KOSMETIKY Eberlin Biocosmetics. Zeptali jsme se obchodní ředitelky Aleny Jířů, proč se ROZHODLA právě pro tuto značku kosmetiky.



To je prostý příběh, ve kterém se najde hodně žen a v praxi se s tím setkávám poměrně často. Stejně jako mnoho mých vrstevnic i já jsem podstatnou část svého života užívala hormonální antikoncepci, protože to prostě bylo celkem běžné a o negativěch se toho zase tolik nevědělo. Když jsem pak ve 42 letech antikoncepci vysadila, přišel naprostý šok. Moje pleť, kterou jsem měla celý život poměrně slušnou, se najednou dramaticky zhoršila a já jsem začala řešit akné! A tak jsem začala hledat pomoc u různých kosmetických značek dostupných v České republice. Některé mi vyhovovaly více, jiné méně, ale vcelku se dá říci, že hormonální akné nedokázala vyřešit žádná z dostupných značek. A to jsem se tou dobou již nějaký čas pohybovala v kosmetickém sektoru. Pak jsem v zahraničí natrefila na španělskou značku Eberlin Biocosmetics a bez nadsázky můžu říci, že mi doslova zachránila kůži. Již po prvním použití, jak já říkám zázračné ampulky z řady Xebor pro problematickou pleť, jsem viděla okamžité

zlepšení. Když jsem pak zjistila, že tato značka na našem trhu ještě není, bylo rozhodnuto.

Kde můžeme Eberlin Biocosmetics zakoupit? Nabízíte kosmetickou profesionální péči v salónech, nebo i pro koncové spotřebitele?

Značka kosmetiky Eberlin Biocosmetics představuje koncept kosmetické péče o pleť určený jak pro profesionální použití v salónech, tak pro domácí použití. Produkty Eberlin Biocosmetics pro domácí použití je možné zakoupit výhradně v kosmetických salónech a také na našem e-shopu www.eberlinbiocosmetics.com. Doporučujeme ale našim zákazníkům, aby se raději vypravili do některého z našich partnerských kosmetických salónů, kde jim zkušené a vyškolené kosmetičky poradí, jak o pleť správně pečovat a jak domácí péči vhodně použít pro dosažení co nejlepšího výsledku.

Na jakou kosmetickou péči se zejména zaměřujete?

Eberlin, to je cílená kosmetická péče, která má řešení na veškerou problematiku pokožky. Díky rozsáhlé a komplexní nabídce produktů v podstatě neexistuje problém, na který bychom neměli řešení. Máme v nabídce 15 kosmetických řad k péči o pleť, které se dají vzájemně kombinovat, takže například přijde-li do salónu žena, která má vrásky, pigmentace a akné, vždy dovedeme péči nakombinovat tak, jak je nejlépe možné, a dosahujeme opravdu excelentních výsledků. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ



Foto: www.eberlin-biocosmetics.com



DARUJTE RODIČŮM NEBO PRARODIČŮM VOUCHER NA POBYT

SPA RESORT LIBVERDA
Tel.: +420 482 368 100-102
E-mail: info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz/vouchers



sparesortlibverda Wellness

#sparesortlibverda #lazne #wellness #Liberec

Regenerace těla i ducha v Jizerských horách

LÁZNĚ LIBVERDA jsou malebné lázně ležící u Liberce. Nabízí celou řadu skvělých wellness pobytů. Ke zpestření svého pobytu můžete využít saunu, whirlpool, rehabilitační bazén, biliard, ping-pong, kuželky, pétanque, masáže, fitness centrum, elektrokola, ad.



DÁMSKÁ JÍZDA
2 / 4 noci
od 3.490 Kč

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



WELLNESS & RELAX
2 / 3 noci
od 2.950 Kč

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



VÁNOČNÍ POBYT
Min. 3 noci
od 4.830 Kč / osoba / pobyt

Ubytování, polopenze, slavnostní večeře, 2-4 procedury

Dejte svému tělu to NEJLEPŠÍ

KOLAGEN je jedním z nejhojnějších PROTEINŮ v našem TĚLE. Nachází se v našem žaludku, kostech, KLOUBECH, šlachách, vlasech a nehtech. Opravuje ČÁSTI našeho těla, VČETNĚ největšího ORGÁNU: kůže.

Vyzkoušejte hovězí kolagen

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

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

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

5 zdravotních přínosů hovězího kolagenu

1. Léčí osteoartritidu

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

2. Zlepšuje zdraví střev

Kolagen obsahuje životně důležité aminokyseliny, u kterých bylo prokázáno, že jsou prospěšné pro celý



trávicí systém. Díky kolagenu budete schopna lépe strávit potravu, předcházet pálení žáhy a GERD (gastroezofageální refluxní choroba).

3. Vytváří svaly a opravuje tkáň

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

4. Zlepšuje kvalitu pleti

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

5. Pracuje jako lokální léčba

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

Který kolagen je nejlepší?

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

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ



DARUJTE K VÁNOCŮM POBYT V LÁZNÍCH

SPA RESORT LIBVERDA

Tel.: +420 482 368 100-102

E-mail: info@lazne-libverda.cz

www.lazne-libverda.cz/vouchers



inzerce



Stop
FILTŘ

**Přínosný pro kuřáky
zejména v dnešní době,
chrání jim aktivně plíce...**

Snižuje zatížení plic dehtem **až o 60 %**. Kuřákům se lépe dýchá a omezují se respirační potíže vznikající kouřením!

Lze doporučit i jako dárek **pro kuřáky,**
šetří jim zdraví – filtr se ihned plní dehtem,
kuřák sám vidí rozdíl.

Jeden filtr vydrží na 2–4 cigarety – krabička 30 ks vydrží na cca 120 cigaret,
balení 120 ks ekonomické až na 480 cigaret – redukce dehtu.
Průměrná cena 30 ks – balení 32–43 Kč, ekonomické 120–139 Kč!
V nabídce i balení pro slim cigarety.

www.stopfiltr.cz

Zakoupíte v lékárnách, prodejnách tabáku GECO a na internetu.

Estetika **ANNA** má svou tvář

MODELKA s titulem vicemiss ČR a TRENÉRKA pilates Andrea Kloboučková je tváří nového salonu NEINVAZIVNÍ medicíny ESTETIKA Anna v Roudnici nad Labem.

Co vás vedlo k tomu stát se tváří salonu Estetika Anna?

S majitelkou Aničkou Sittovou se známe řadu let a oslovila mě s nabídkou, jestli se jako rodačka z Roudnice nad Labem nechci stát tváří jejího salónu. Daly jsme si schůzku, aby mě se vším seznámila, a mně se to moc líbilo. Bude mi za chvíli 40 let a už jsem se začala poohlížet po nějakém neinvazivním ošetření. Aniče jsem ale řekla, že si musím nejdříve vše vyzkoušet, než se pod to podepíšu. Vyzkoušela a dopadlo to na jedničku.

Které ošetření máte nejraději?

Měla jsem možnost vyzkoušet všechno a nevěřila jsem svým očím, jak to funguje! Nedá se říct, co mám nejraději, protože každý přístroj je na něco jiného. Když mám ale odpovědět, co se mi líbí, tak omlazení očního okolí a rtů. Rty se zvětší, vypadají mladistvě a přirozeně svěží. Obličej nemůžete nijak schovat a je pořád vidět. Proč tedy nevypadat lépe, když to jde.

Jsou ošetření bolestivá?

Ošetření nejsou vůbec bolestivá, naopak jsou příjemná. Nešlo mi do hlavy, že člověk leží a může bezbolestně jemnou masáží a zahříváním například zhubnout.

Jaké ošetření byste doporučila svým kamarádkám?

Nevím o žádné kamarádce, která s postupem věku neřeší, jak vypadá její postava. V tu chvíli přicházím já a posílám je na neinvazivní liposukci, která je opravdu výborná, když ta daná osoba je disciplinovaná a drží se doporučení majitelky salónu.

V čem spatřujete výhody neinvazivních ošetření?

Nesnáším umělé ženské, které ztrácejí např. kvůli botoxu svou mimiku. Sázím na přirozenost a myslím, že se to celkově i mužům líbí víc, tak proč vypadat nepřirozeně a mít na celém těle jizvy od různých zákroků.

Sama jste velice aktivní žena, vedete lekce pilates – omezují vás procedury nějak?

Vůbec, jdu na ošetření a hned potom můžu jít do tělocvičny, protože nejsem nijak zjizvená nebo nateklá.

Jsou podle vás ošetření vhodná i pro muže?

Hoďně mužů si myslí, že je estetika téma pro ženy. Opak je pravdou! Muži si mohou třeba nechat odstranit nežádoucí ochlupení na zádech nebo vrásky v obličejí. Také přístrojová lymfodrenáž na ruce nebo nohy se dá použít po sportu jako rekonvalescence nebo po různých úrazech.

Všechna ošetření jsou prováděna nejnovějšími technologiemi Exilis Elite, 6000 Lymphastim 12 Topline a Exilite výhradně od české společnosti BTL. Více o službách na www.estetikaanna.cz. ■

TEXT: JOHANA ŠLAJCHRTOVÁ

Foto: Tereza Bukvinová

Linteo

KOSMETICKÉ VATOVÉ
POLŠTÁŘKY

www.linteo.cz

TIP na skvělý DÁREK

*Prosinec je tu, všichni ŠÍLÍ
pod TLAKEM všech měnících
se opatření, ale KRÁSA žen
je věčná a NESTOJÍ jí
v CESTĚ ani karanténa.*

Ano, stojí nás to více úsilí – nesvěřit se do rukou odborníkovi a dělat všechny své oblíbené „beauty rituály“ sama. Ještě tu máme také roušky, se kterými se budeme muset zřejmě asi na dlouhé období naučit žít. Vadí nám při mluvení, vadí nám při dýchání a vadí i naší pleti. Péči o ni se musíme intenzivně věnovat.

Ani výrazné líčení rtů momentálně nemá smysl – o to víc ale můžeme zaměřit pozornost na oči. Pojďme se soustředit na řasy. Krásné, dlouhé řasy nyní potřebujeme víc než kdy jindy. S nimi budete mít i doma na gauči pocit, že jste si na svém vzhledu dala záležet.

Lepení umělých řas je stále velmi populární, ale co teď?

Nejedna žena je zoufalá, protože tato „disciplína“ je momentálně také nedostupná. Ophthalmologové řeší velmi často alergické reakce na lepidla, dermatologové zase časté záněty jemné kůže mezi řasami, které způsobuje nedokonalé odlíčení, které není s umě-

lymi řasami možné, a také přetěžování řas nalepením umělého materiálu.

Že jste si lepila řasy roky, a teď nemůžete? Máme pro vás řešení! Růstové sérum pro řasy a obočí hairPlus FacEvolution. Aplikací tohoto tekutého séra docílíte v pohodlí domova krásných dlouhých řas.

Nenabádáme vás k bezmyšlenkovité konzumaci produktů kosmetického průmyslu. Chceme odradit i od bezbřehého utrácení. Jakýkoliv nákup si řádně promyslete a uskutečňte ho, jen pokud si dovedete představit, že daný

produkt budete používat znovu a znovu. A hairPlus FacEvolution opravdu budete! Neobsahuje žádná léčiva ani hormonální látky, ale jeho receptura je dokonalá, bio a výsledek stoprocentní.

Nebojte se ptát

Vzdělávejte se a nebojte se klást prodejci různých růstových sér otázku dříve, než si od nich produkt pořídíte. Tím, kde utratíte své peníze, vyjadřujete i svůj postoj. Koupí hairPlus FacEvolution investujete nejen do krásného vzhledu, ale i do svého zdraví, které neohrožujete!

Ještě nemáte vánoční dárek pro někoho milovaného?

HairPlus FacEvolution nyní můžete pořídit za vánočních 1990 Kč a můžete si užívat advent, který je obdobím klidu a míru, radovat se a být s těmi, které máte na celém světě nejraději. I když jste na home office.

Více informací na stránkách www.skinso.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Foto: www.skinso.cz

FACEvolution
THE SECRET OF BEAUTY

Vánoční Hairplus za 1990,-

SKINSO
EVOLUTION BEAUTY

Světově proslulé sérum na řasy a obočí **FacEvolution HairPLUS** za vánočních 1990,-. BioPeptidy a patentované aktivní složky slibují mnohonásobně **delší a hustší řasy již za 6 týdnů. Garantujeme minimální nárůst o 40 % !!!**

Pro NI už dárek máte...



před po



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



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



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

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



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

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

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

**Max Factor
Brow Highlighter**
Rozjasňující tužka
pod obočí, **90 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.



Foto: archiv firem

40
YEARS
KLAPP
COSMETICS

KLAPP Cosmetics je německá
kvalita profesionálů již 40 let
a má řešení pro různé typy
pleti. Přináší půvab a harmonii.

Ideální do salonů i pro péči na doma.

**Vánoční balení luxusních setů,
produktů, miniatur
i dárkové poukazy.**



Ponořte se do světa krásy na
www.klappcosmetics.cz

40
YEARS
KLAPP
COSMETICS

SLEVA
-12%

* dárková taška ZDARMA



na nákup produktů KLAPP s kódem **vanoc22**
v e-shopu www.klappcosmetics.cz
Pauza! Poukazy do 31.03.2022. Slevy nejsou kombinovatelné.

DÁRKOVÁ POUKÁZKA

PRO:

inzerce

*Kouzelné Vánoce
s vůněmi*
MAVUE
Paris



Pečujete o svou pleť správně? Naučte se jí **ROZUMĚT**

*Čistíte si PLEŤ ráno i večer?
Velmi dobře, je to pro její stav
ZÁSADNÍ. I přes veškerou snahu
je však možné, že NEVĚDOMĚ
pokožku více zatěžujete. Co
s tím, nám PORADÍ Lukáš
Rossbach, majitel Institutu
ZDRAVÝCH vlasů a kosmetiky.*

Nabízíte ošetření Kapyderm, jak nám může pomoci?

Nejlépe vždy naložíme s tím, čemu skutečně rozumíme. Proto je ze všeho nejdříve důležité svou pleť poznat a pochopit, jak funguje. Při kosmetickém ošetření Kapyderm jde primárně o to, abychom klientce vše co nejlépe vysvětlili a aby porozuměla, co její pleť potřebuje a proč, a naučila se jí to sama dopřát. Ošetření Kapyderm je terapie, která pomůže nejen při problematické a aknézní pleti, ale komukoliv, kdo se chce cítit svěže a příjemně.

Jak probíhá kosmetické ošetření Kapyderm?

Pro krásnou a zdravou pleť je nejdůležitější dát si velmi záležet na jejím důsledném čištění. Pleť zbavíme nečistot, kožního mazu i make-upu. Nezapomínejte, že čištění pleti byste měla provádět každý den nejen večer, ale i ráno. Mnoho žen na ranní péči zapomíná, protože „se přeci na noc nemalují“. Pleť se však i tak znečišťuje a tvoří se maz.

Co následuje po čištění pleti?

Aplikace esenciálního oleje. Tento esenciální olej pleti velmi odlehčí – rozmělní nečistoty a mastnotu usazenou na pokožce a v pórech a působí antibakte-



riálně. Po oleji se aplikuje speciální směs organické rašeliny, kolagenové emulze a vyživující ampule. Ta je pro pokožku je velmi prospěšná. Dodá jí hydrataci a mnoho stopových a minerálních látek. Navíc působí protizánětlivě, což ocení zvláště lidé s velmi problematickou pletí. Kolagenová emulze zajistí pokožce elasticitu, stimuluje také přirozenou tvorbu kolagenu. Vyživující ampule pak pleť prokrví a prokyslíčí. Po zaschnutí na sebe směs naváže nečistoty a spolu s normalizační emulzí provedeme peeling pokožky. Poté rašelinu smyjeme a provedeme ruční hloubkové čištění zanesených pórů.

Ošetřená místa je nutné dezinfikovat. Používáme přípravek Fungi-aktiv, který působí dezinfekčně, protizánětlivě a antibakteriálně. Dle potřeby případně aplikujeme přípravek na regulaci tvorby mazu v pokožce.

Na závěr nanese krém v podobě kolagenové emulze, která pleť zachová čistou a přitom hydratovanou a příjemně uvolněnou.

Terapii Kapyderm zřejmě ale celý proces nekončí...

U velmi problematické pleti s klientkou konzultujeme další postup a případné další terapie. Pokaždé je však důležité osvojit si správné návyky a pokračovat v nich i doma. Jen tak zachováte svou pleť čistou, hydratovanou, uvolněnou a prokysličenou, což je základ pro její krásu a svěžest. Se stavem pokožky souvisí i celkový životní styl a fyzické či duševní zdraví. Na to už ale bohužel žádný kosmetický přípravek ani maska neexistuje.

Více informací najdete na www.lukasrossbach.cz. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: www.lukasrossbach.cz

BELLISSIMA
ITALIA

Kup si rukojeť, vyber nástavec a vytvoř svůj styl!



my·PRO

Bellissima
Twist & Style



Nový modulární styler řady My Pro Twist & Style **GT22 200** v elegantním černém designu s růžovo-zlatými prvky Vám umožní vytvořit vlny přesně podle Vašich představ. Záleží jen na Vás, jaký ze čtyř výměnných nástavců zvolíte. Základ kulmy tvoří tělo s tvarovanou rukojetí pro pohodlný úchop svisle nebo v úhlu 90°, což oceníte hlavně při tvarování vlasů v zadní části hlavy. K tělu kulmy pak jednoduše nacvaknete vybraný nástavec, podle kterého si kulma sama reguluje optimální teplotu.



Bud' svá, bud' Bellissima!

alza.cz

MALL.CZ

NOTINO

Vivantis

Plnit sny je mé POSLÁNÍ

Prim. MUDr. Ivan Justan, Ph.D., pracuje jako VEDOUCÍ lékař oddělení plastické chirurgie v SOUKROMÉ brněnské nemocnici SurGal Clinic, jako senior konzultant na Masarykově onkologickém ústavě v Brně a kromě toho PROVOZUJE vlastní kliniku plastické chirurgie, kde nabízí rodinné ZÁZEMÍ a přátelský přístup – Effect Clinic.

Jak dlouho se věnujete plastické a estetické chirurgii?

Stát se plastickým chirurgem byl můj sen už od gymnázia. Můj táta je doktor a medicína mě doprovázela odmala. Pomáhat lidem bylo prostě u nás normální. A přidat k tomu ještě estetické hledisko bylo pro mě fascinující. Že to byla dobrá volba, se mi potvrzuje už přes 15 let. Musím se ale přiznat, že z dnešního pohledu nepokládám řadu mých estetických operací provedených na začátku mé kariéry za dokonalé. Ale za těch 15 let intenzivního studia oboru plastické chirurgie pevně věřím, že komplikace jsem dokázal minimalizovat. Je úžasné pozorovat, jak se v průběhu jednoho roku dokážete posunout v operační technice, pokud věnujete pozornost i malým detailům. Zároveň je třeba se neustále vzdělávat a mít pokoru k životu. Pohled na dokonale provedenou operaci mi prostě dává radost do života.

Jaké výkony provádíte nejraději?

Nejraději provádím operace prsou. Specializuji se na všechny typy operací, nejen na kosmetické, a to mi



dává větší přehled a možnosti. Myslím si, že plastický chirurg by měl být vděčný systému, který mu umožnil plastickým chirurgem být a vytvořit si prostor pro nekomerční aktivity. Proto např. každý týden na Masarykově onkologickém ústavu rekonstruuji prsa ženám, které o prsa přišly kvůli nádoru.

Kolik plastik prsou jste již operoval?

Nespočetně. Opravdu nejsem schopen spočítat, kolik plastik prsou jsem provedl. Dnes dvě velké operace, při kterých jsem proměnil ženy v muže, zítra několik zvětšení prsů a včera jsem zrekonstruoval třem ženám prs po nádoru. Z toho by se mohlo zdát, že operuji jen prsa. Není to pravda. Vždy mám jeden den v týdnu vyhrazený na výkony, jako jsou operace očních víček, liposukce nebo omlazení obličeje pomocí vlastního tuku apod.

Co byste doporučil našim čtenářům, pokud se pro plastickou operaci rozhodnou?

Nejdůležitější je dobrá volba lékaře. Ne každá reklama je pravdivá a vždy je dobré si konkrétního plastického chirurga prověřit. Nejlepší je to osobně během konzultace, kdy se setkáte a měla by přeskochit jiskra porozumění. Mělo by mezi vámi dojít k takovému souznění, že budete plně chápat, co se s vámi bude dít a proč. A vůbec se nebojte zajít na konzultaci i ke konkurenci. Investovat čas do budoucnosti svého těla se vám vyplatí. Přece investujete do sebe a chcete, aby byl výsledek dokonalý. Pokud po konzultaci dostanete pocit důvěry, pak jsme se společně nalaďili na stejnou notu a můžeme vykročit stejným směrem ke splnění vašeho snu. A plnit sny je moje poslání.

Více informací najdete na www.justan.cz. ■

TEXT: JOHANA ŠLAJCHRTOVÁ

Foto: www.justan.cz

Saloos
naturcosmetic

NEJLEPŠÍ DÁRKY JSOU Z PŘÍRODY



CPK®
bio

1. ČESKÁ CERTIFIKOVANÁ BIOKOSMETIKA
S VÍCE JAK 27LETOU TRADICÍ



OBJEVTE NÁŠ E-SHOP
WWW.SALOOS.CZ



Alena HRADILOVÁ:

Moderní je stárnout s grácií

Společnost LIPOELASTIC je světovým lídrem v oblasti KOMPRESNÍ pooperační péče a dovozcem světových ZNAČEK pro PLASTICKOU chirurgii v České republice. S její majitelkou Alenou Hradilovou jsme si povídali o VÝVOJI kompresního PRÁDLA i novinkách v korektivní DERMATOLOGII.

Kdy vznikla společnost Lipoelastic a čím se zabývala na začátku?

Společnost Lipoelastic a.s. jsme s manželem založili v roce 2002, právě letos tak slavíme pomyslnou plnoletost. Od počátku se zabýváme výrobou kompresního prádla po plastických a estetických zákrocích. Dovolím si tvrdit, že za 18 let jsme dosáhli komplexního a špičkového portfolia, které dodáváme do více než 75 zemí světa.

Je to práce celého dynamického týmu Lipoelastic, který do společnosti přináší energii. Právě díky nim se cítíme inspirováni a dodává nám to sílu pracovat usilovněji a posouvat tak společnost stále vpřed.

Jak takové speciální oblečení vzniká?

Kompresní prádlo je nedílnou součástí pooperační péče po každém plastickém zákroku. Při vývoji a výrobě se vždy musí skloubit funkčnost pro konkrétní typ zákroku, dostatečná komprese a v neposlední řadě design produktu. Spolupracujeme s odborníky v oblasti plastické chirurgie z celého světa, kteří nám pomáhají vyvíjet produkty té nejvyšší úrovně.

Proč je komprese důležitá?

Kompresní terapie je po zákroku nezbytná k tomu, aby bylo dosaženo správného výsledku plastické opera-

ce. Mimo jiné komprese minimalizuje otoky a podlitiny, snižuje riziko infekce a celkově urychluje proces hojení.

Jaký je váš nejnovější produkt?

Nejnovější podprsenkou v našem portfoliu je podprsenka PI premium, kterou považují skoro za své dítě. Je to poslední krok v celé fázi pooperační péče. Sama jsem po augmentaci prsou a vzpomínám si na dobu, kdy pro mě bylo těžké vybrat si podprsenku po odložení těch pooperačních. Právě z těchto důvodů vznikla krajková a elegantní PI premium. Tuto podprsenku je možné nosit ihned po ukončení doporučené rekonvalescence, díky kompresi dodává ženám pocit bezpečí, na které si zvykly díky pooperačním podprsenkám.

Jakým způsobem se osobně podílíte na výrobě pooperačního prádla?

Jak jsem již zmínila, mám osobní zkušenost s plastickými zákroky. Dokážu se tak vcítit do potřeb pacientů a podílím se na vzniku prádla od jeho počátku až po finální balení. Výrobě samotného prádla předchází dlouhá cesta vývoje a testování, na které v Lipoelastic klademe velký důraz. Naším hlavním cílem je spokojený zákazník, a tak nám záleží na tom, aby pooperační prádlo přinášelo maximální pohodlí.

V portfoliu Lipoelastic nabízíte také dermální výplně Teosyal. Čím se právě tyto výplně liší od ostatních výplňových materiálů na trhu?

Ano, svým zákazníkům nabízíme komplexní balíček pro jejich krásu. Kromě výroby vlastního prádla se zaměřujeme také na produkty pro estetickou medicínu. V portfoliu mimo jiné nabízíme kosmeceutickou řadu Teoxane a právě zmíněné výplňové materiály Teosyal. Se švýcarskou společností Teoxane Laboratories spolupracujeme již od roku 2011. O jejich špičkové kvalitě jsme přesvědčeni nejen my, ale také většina lékařů z oblasti estetické medicíny, kteří s Teosyal výplněmi pracují. Jejich výjimečnost je především v obsahu tzv. zasítované kyseliny hyaluronové (RHA), kterou na trhu obsahují pouze dermální výplně této

značky. Technologie RHA je unikátní tím, že tvoří tzv. pomyslnou síťovinu, která v pleti udrží více vody a pleť je tak mnohem lépe hydratovaná. Speciální dynamické řady s obsahem této resilientní kyseliny přinášejí velmi přirozený a dlouhotrvající výsledek, který respektuje mimiku tváře klienta.

Jaké jsou trendy v korektivní dermatologii?

Aktuálním trendem v korektivní dermatologii je dosažení mladistvého, ale přirozeného vzhledu, tzv. natural look. Je moderní stárnout s grácií, což dnešní estetická medicína umí. Obecně jsou nejčastější zákroky za použití kyseliny hyaluronové, která je tělu vlastní a jejím doplněním lze dosáhnout celkového omlazení a osvěžení pleti.

U mladší generace je oblíbená augmentace neboli zvětšení rtů, mezoterapie a korekce očního okolí. U žen 40+, které již pozorují projevy stárnutí (ztráta objemu a elasticity), jsou to pak zákroky pro pozvednutí unaveného a ochablého výrazu tváře. Mezi tyto zákroky patří například konturace spodní čelisti, modelace brady a skin booster. Právě pro tyto zákroky jsou oblíbené výplně z dynamické řady Teosyal RHA, které poskytují celkové omlazení obličeje s výdrží 12–22 měsíců.

Co všechno ovlivní vzhled a stav pleti?

Faktorů, které ovlivňují celkový stav pleti, je mnoho. Mezi ty, které můžeme sami ovlivnit, patří celkový životní styl, eliminace stresu a kvalitní spánek. Mně osobně se již roky osvědčuje pití zelenino-ovocných šťáv a dlouhé procházky na čerstvém vzduchu. Pak je tady dědičnost a věk, které bohužel neovliv-



níme. A právě v těchto případech je ideální navrátit pleti svěží vzhled podstoupením estetického zákroku.

Co byste doporučila ženám pro zpomalení stárnutí?

Z vlastní zkušenosti bych doporučila úpravu životního stylu. Neodmyslitelná je také každodenní a důkladná péče o pleť. Osobně dlouhodobě používám kosmceutiku Teoxane, která obsahuje stejnou zasilovanou kyselinu jako dermální výplně. Dodává pleti potřebnou hydrataci a výživu. Dalším poznatkem, ke kterému jsem dospěla, je fakt, že podstoupení omlazujících estetických zákroků je efektivnější, účinnější a ekonomičtější cesta k mladistvé pleti než pravidelné návštěvy kosmetických salónů.

Jaký zákrok byste tedy čtenářkám doporučila?

Jsem přesvědčená o tom, že šťastná žena je ta, která se cítí krásná ve svém těle. Pokud je něco, s čím nejste dlouhodobě spokojená a může vám s tím pomoci odborník z oblasti plastické nebo estetické medicíny, běžte do toho! Sama vím, že se pak člověk cítí skvěle, a podobnou zkušenost přeji každé ženě. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

PI PREMIUM

Vaše první *sexy podprsenka* po operaci prsou



Alena Hradilová

Co-founder LIPOELASTIC a.s.
@alenahradilova

„Na základě vlastních zkušeností s augmentací prsou vím, že zakoupit po zákroku podprsenku, která by byla sexy, ale zároveň udržovala nová prsa v bezpečí, je oříšek. PI premium splňuje vše, co žena od podprsenky očekává. Je sexy, pohodlná a díky kompresi stále fixuje prsní implantáty. Jsem na PI premium opravdu pyšná a těším se na Vaši zpětnou vazbu.“

Věděly jste, že až 80 % patientek, které podstoupily augmentaci, se potýkaly s problémy při výběru své první podprsenky po ukončení rekonvalescence?





Sérum Onclé s kmenovými buňkami

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

Luxusní tělový balzám Onclé

Tělový balzám ošetřuje, zpevňuje, chrání a obnovuje vnitřní strukturu pokožky při stríhání a jizvách. Redukuje celulitidu a je vhodný i pro stárnoucí a dehydratovanou pokožku, **449 Kč, www.eshop.oncle.cz.**



Trend It Up

Adventní kalendář Merry Christmas je ideální volbou pro všechny fanoušky krásy! Čekání na Vánoce zpestří 24 překvapeními, každý den na vás tak čeká dárek, který vám vykouzlí úsměv na tváři, **799 Kč, www.dm.cz.**



Creme Verte Espoir A. R.

Krém k prevenci a snížení viditelných známek kuperózy. Působí přímo na viditelnost malých krevních cév tím, že omezuje jejich tvorbu a zmenšuje jejich velikost, **2530 Kč, www.biologique-recherche.cz.**



Linteo vánoční box

Jemné bílé třívrstvé papírové kapesníky Linteo v novém vánočním designu k dostání ve dvou variantách krabičky. Kapesníky jsou vyrobeny z nejvyšší kvality 100% celulózy, jsou s balzámem a s vánočním aroma. V krabičce je 60 ks, **www.linteo.cz.**

Make UP Radierer

Ručníček MakeUP Radierer vás v minutu zbaví make-upu i nečistot vaší pleti. Žádná tonika či odličovací mléka a gely, stačí jen vlažná voda. Super na cestování, **390 Kč, www.skinso.cz.**



Insight Damaged Hair

Balíček pro obnovení lesku a vitality vlasů. Chemické úpravy, barvy a zvýšené teploty jsou faktory, které mohou poškodit vlasy. Právě proto pro takovéto vlasy je tu balíček pro intenzivní regeneraci, **488 Kč, eshop.insightprofessional.cz.**

WOMAN soutěž

1x LUXUSNÍ OLEJOVÝ PEELING ONCLÉ

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



Soutěžní otázku najdete na www.primazena.cz.

IUVENIO

ČESKÁ HI-TECH PÉČE O PLEŤ



CROSSLINKED
Oční a pleťové
sérum s hi-tech
peptidy

Omlazení pleti
neinvazivní cestou

Vyvinuto a vyrobeno
v České republice

www.iuvenio.com



LILIA Kousnoutdinova: Odmítám návody na ženské štěstí

Vystudovala historii a politologii na Oxfordu a následně Gender & Development na London School of Economics. U nás je často SPOJOVÁNA s profesí kněžky, kterou STUDOVALA tři roky v Chrámu Bohyně v Glastonbury UK. Zabývá se především ženskými tématy, RITUÁLY a porodnictvím. Je spoluautorkou vzdělávacího a CHARITATIVNÍHO projektu Jsem žena, jsem bohyně a jeho volného POKRAČOVÁNÍ Jsem ŽENA, jsem Evropa.

Kalendář významných ženských osobností, Češek a Evropanek, které nejsou tak známé, ačkoliv by známé být měly. Jak těžký byl výběr?

Žena, jejíž příběh mne „donutil“ tento projekt zrealizovat, byla bezesporu Matylda z Canossy. Byla to neuvěřitelná panovnice Toskánska, jejíž výkon lze srovnávat s Alžbětou I., Isabelou Kastilskou, Kateřinou Velikou nebo Marií Terezií, nicméně její jméno skoro nikdo nezná. Údajně sama vedla armádu do boje. Měla jedinečnou předmanželskou smlouvu, která chránila její práva a majetek. Z nešťastného manželství rychle odešla rozvodem (další skandál). Vládla dlouze a úspěšně sama bez manžela, postavila nebo opravila většinu kostelů a chrámů nynějšího Toskánska, stavěla silnice, mosty, ubytovny pro poutníky. A v neposlední řadě by bez ní vů-

bec nemusel existovat nezávislý Vatikán. Byla souzena coby „čarodějnice“ a ustála mnoho dalších útoků, umřela v pozhnaném věku a zanechala po sobě prosperující zemi. Podobně „nesporně“ byla vybrána i Irena Sendlerowa, „Schindler v sukni“, která zachránila přes 2500 dětí z varšavského ghetta za cenu každodenního brutálního rizika. Některé další ženy nebyly tak jednoznačné. Například Tamara de Lempicka je výjimečná malířka, nicméně určitě bychom dokázali dohledat i další podobně inspirující umělkyně. Snažili jsme se však vybírat tak, abychom vytvořili průřez různými staletími i profesemi. A zároveň jsme vědomě zvolili polovinu Češek, abychom podpořili i znalost českých dějin.

Kalendář působí jako inspirativní oslava ženskosti na různých životních cestách. Jak těžké je pro ženy si v dnešní době uhájit svou vlastní jedinečnou cestu?

Všude vidíme návody na to, jak být „správnou“ či „dokonalou“ ženou. Ty stereotypy jsou různé a mění se v čase, ale přesto jsou vždy omezující. Protože nekorespondují s tak ohromnou různorodostí žen, jejich touhami, potřebami a talenty. To, co pro mne je peklo, je pro někoho ráj a naopak. Můj „dokonalý“ manžel je zaručeně noční můrou jiné ženy. Absolutně odmítám jakékoli „univerzální“ návody na ženské štěstí. Naopak věřím, že je na každé z nás si nejdříve najít a potom ustát svoji jedinečnou cestu, která může vypadat pro ostatní nesrozumitelně. Dalším důležitým krokem je zachovat respekt ke všem ženám, které to mají jinak, a nevnímat jejich odlišné volby jako ohrožení mé pravdy.

Měly by tyto významné evropské ženské osobnosti z moderních žen a poměrů ve společnosti radost? Nebo by byly z něčeho naopak zklamané?

Myslím si, že oboje současně. Marie Stopes by se nejspíš radovala z relativně snadno dostupné antikoncepce, ale věřím, že by ji například děsily dnešní tendence v Polsku.

Irena Sendlerowa by nejspíš řešila dnešní konflikt v Arménii. A Matylda by nechápala, jak je možné, že stále existují země, které nutí ženy do domluvených sňatků. Artemisii by snad těšilo, že znásilnění je již hodnoceno jako trestný čin ve většině zemí. A doufám, že přeci jen každá z nich by měla pocit, že jsme na tom jako ženy o něco lépe.

Jak můžeme podpořit ženy, které žijí zdánlivě zcela „obyčejný“ život a zasvětily svůj život práci, která nemá moc velkou prestiž? Dnes bývají např. pečující nebo pomocné profese označovány i jako genderově stereotypní.

Právě ocenění „pečujících“ profesi je dle mého názoru naprosto nezbytný další krok ke skutečné „emancipaci“ společnosti. Dnes mohou ženy, které dobře vykonávají tradiční mužské profese, mít (skoro) stejný plat a prestiž. Ale věřím, že je potřeba, aby se právě tato „tradiční ženská“ povolání konečně také dočkala patřičného ocenění. Sestřičky, učitelky, pečovatelky, ženy v domácnosti... ten seznam je dlouhý, ony vytvářejí nenahraditelnou hodnotu a měly by dostat uznání, ať už tu práci vykonává žena nebo muž. Myslím, že je třeba začít u sebe. Vážít si své práce, vidět její skutečný přínos. Potom je samozřejmě fajn, aby si toho umělo vážit i okolí a širší společnost.

Hned dvě osobnosti kalendáře, Anna Honzáková a Marie Stopes, se soustředily mimo jiné na podporu plánovaného rodičovství a téma antikoncepce. Máme za sebou již nějaký vývoj a objevují se názory, že zejména hormonální antikoncepce se v něčem pro ženy stala i špatným pánem, nejen dobrým sluhou.

A jsou i další faktory, které spíše omezují plodnost žen i mužů. Z plánovaného rodičovství je spíše program, jak dítě mít než nemít. Jak toto téma aktuálně vidíte?

Ženskou plodnost obecně vnímám jako obrovské téma dnešní doby, kterému ne vždy věnujeme patřičnou pozornost. Osobně mne děsí trend posledních let, kdy IVF se stává téměř normou a hormonální antikoncepce se předepisuje i dívkám, které ještě nezačaly žít s partnerem. Věřím, že čím víc jsme ochotné spolupracovat s vlastním tělem a rozumět jeho dynamice a potřebám, tím jednodušší máme život. Proto ráda podporuji jako autor, lektorka či sponzor velkou škálu iniciativ, které se snaží vzdělávat ženy v oblasti vlastního těla a plodnosti. Knihy, konference, publikace a školení o sexualitě, menstruaci, antikoncepci, porodu nebo přechodu považuji za nesmírně důležité a zatím velmi nedostatkové. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Jak se cítit zdravě a vypadat mladě i po **ČTYŘICÍTCE?**

*Jakmile po
ČTYŘICÍTCE začne
hladina hormonů
u ženy POSTUPNĚ
klesat, může po
vstupu do tzv.
premenopauzy začít
PROŽÍVAT fyzické
a emoční ZMĚNY.
Tato FÁZE pak
obvykle trvá 3–5 let,
někdy i déle.*

Hormonální změny v období kolem menopauzy jsou zcela přirozeným biologickým procesem v těle ženy. Klesá totiž aktivita vaječníků a tím i tvorba a následně hladina hormonů estrogenu a progesteronu, na kterou ale bylo tělo po dlouhá předchozí léta zvyklé.

Čím dál intenzivněji se začínou hlásit příznaky klimakteria, které vznikají v důsledku neustále se snižující produkce těchto hormonů.

Jak se projevují změny klimakteria?

Změn je mnoho, patří mezi ně návaly horka, noční pocení, podrážděnost a související poruchy spánku, které ženám ztrpčují život.

S přibýváním let organismus také postupně zpomaluje svůj metabolismus a klesají jeho ener-

getické nároky, navíc jak se postupně snižuje hladina estrogenů, zvyšuje se inzulinová rezistence a tím se i zvyšuje riziko přibírání na váze.

První příznaky hormonální nerovnováhy

Po 40. roce života žen se objevují poruchy v pravidelnosti menstruačního cyklu. Cyklus se většinou nejdříve prodlužuje a pak dochází k jeho zkracování. Menopauzu často doprovázejí i psychické potíže, jako je nervozita, náladovost, neseoustředěnost a nespavost. Nedostatek estrogenů má také vliv na rychlejší stárnutí pleti. Plet je suchá, ztrácí svou dřívější elasticitu, ztenčuje se a dochází i ke vzniku vrásek.

Mnoho žen proto po svých čtyřicátinách hledá bezpečné a účinné přírodní produkty na podporu svého zdraví, vitality a na podporu své fyzické a emoční rovnováhy.

Přírodní postupy

Pro ty ženy, které dávají přednost přírodním postupům ve zmírňování příznaků menopauzy nebo třeba mají nějaké kontraindikace pro užívání hormonů, je tu vždy možnost sáhnout po nějakém přípravku na přírodní bázi.

Jedním z takových vhodných doplňků stravy je i Ogestan® Anti-Age Menopause, který byl vyvinut jako 100% přírodní, nehormonální doplněk stravy, speciálně pro ženy v období hormonálních změn. Je určen jak pro ženy před menopauzou, které stále mají menstruaci, ale začínají pociťovat první hormonální změny a s nimi spojené příznaky, tak pro ženy, které již nemenstruují.

Složení přípravku má pozitivní vliv na zmírnění příznaků menopauzy a zachování vitality. Přispívá ke klidnému spánku a péči o pleť.

Ogestan® Anti-Age Menopause je speciálně navržen tak, aby byl v souladu s denním rytmem ženy. Tablety na den přispívají ke zlepšení vitality, naopak tablety na noc přispívají k lepšímu spánku.

Oba typy tablet obsahují složky pro lepší komfort v menopauzálním období, antioxidanty a kyselinu hyaluronovou.

Minimální doba užívání jsou 3 měsíce, doporučená doba užívání je 6 až 9 měsíců. Pokud menopauzální obtíže přetrvávají, lze Ogestan® Anti-Age Menopause užívat i déle.

Více informací najdete na www.ogestan.cz.

TEXT: JOHANA
ŠLAJCHRTOVÁ

Foto: Adobe Štock a www.ogestan.cz

Přímý dovozce arganového a opunciového oleje z Maroka, šál z kašmíru a kosmetiky z Mrtvého moře



Luxusní
bio oleje

Bio arganový kosmetický olej je vhodný na pleť a vlasy. Má jedinečné léčivé účinky, pro které se také nazývá „marocké zlato“ nebo „tekuté zlato z Maroka“. V nabídce je i arganový olej potravinářský, který je vhodný pro vnitřní užití. Opunciový olej se vyrábí z kaktusu opuncie.

Je považován za nejúčinnější a nejkvalitnější přírodní bio olej proti stárnutí pokožky a účinně zabraňuje tvorbě vrásek, hlavně v okolí očí. Říká se mu také přírodní botox.



Šály
z kašmíru na
celoroční
nošení

Výborně chrání před chladem v zimních měsících, naopak v přechodném období a letních měsících příjemně chladí. Jsou vynikajícím doplňkem slavnostního oděvu i běžného oblečení.



Kosmetika
z Mrtvého
moře

Kvalitní kosmetika pro vaše vlasy, pleť i pokožku s vysokým obsahem minerálů a účinných látek z Mrtvého moře přímo z Jordánska. Neobsahuje žádné toxické látky ani nežádoucí složky.



Dárkové
balíčky

Věnujte
luxusní dárek
nejen pod
stromček.

Mob.: +421 911 121 441
E-mail: objednavky@orienthouse.sk
www.orienthouse.cz

Sleva 20 % s kódem PW2020OH20 na celý sortiment při prvním nákupu na stránkách www.orienthouse.cz a www.orienthouse.sk do konce února 2021. Kód je třeba zadat do kolonky dárkový poukaz v nákupním koší.

Napijte se VÁPNIKU

Abyste se udržela fit a AKTIVNÍ i během zimy, nezapomínejte na svůj PITNÝ režim a především na pravidelné DOPLŇOVÁNÍ pro zdraví tolik potřebných minerálů. Po čem se vyplatí i v zimních MĚSÍCÍCH sáhnout? Volte vodu!



Voda je základem všech procesů probíhajících v těle, odplavuje z těla toxiny a nakopne i lymfatický systém. Díky dostatku vody v těle budete mít víc energie na práci, sport či procházku a další zimní radovánky. Když naopak pít zapomenete, odrazí se to (negativně) na vaši náladě a soustředění. Minerální voda vám pak spolu se splněním pitného režimu pomůže doplnit i ztracené minerální látky. Jedním z velmi důležitých minerálů je vápník, jehož zdrojem je například letošní novinka Klášterná Kalcia, minerální voda s obsahem vápníku.

Proč vodu s vápníkem?

Vápník tvoří až 1,5 % hmotnosti lidského těla a je jedním ze základních stavebních prvků všech

buněk. Při náročných fyzických aktivitách přitom můžete ztratit až 400 miligramů vápníku, pamatujte proto na jeho pravidelné doplňování. „Vápník přispívá k normální činnosti svalů a je třeba i pro udržení normálního stavu kostí a zubů. Organismus si však vápník sám nevytváří, je proto nezbytné přijímat ho různorodou a vyváženou stravou doplněnou i vhodným pitným režimem,“ uvádí MUDr. Václava Kunová ze Společnosti pro výživu.

Jak doplňovat vápník?

Dosáhnout denní doporučené dávky 1000 mg vápníku nemusí být úplně jednoduché. Mezi nejbohatší zdroje vápníku patří mléko a mléčné výrobky, konkrétně sýry. Dobrým tipem je například kefir,

který má na každých 100 ml kolem 120 mg vápníku, stejně jako jogurt. Existují ale další zdroje vápníku, jimž bychom měli pravidelně věnovat pozornost: sardinky nebo luštěniny (v obsahu vápníku vedou fazole) či mandle, s nimiž do těla dostaneme kromě vápníku také porci vlákniny.

Protože jsou ale výše zmíněné zdroje vápníku poměrně dost kaloricky bohaté, měli bychom je prostrídat se zelenou listovou zeleninou nebo tofu. Dobrým zdrojem vápníku mohou být i minerální vody. Ty mohou být vhodnou volbou i pro ty, kdo mají intoleranci na laktózu. A pokud jsou neochucené, neobsahují žádné kalorie, takže jsou dobrou součástí pravidelného pitného režimu. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Klášterná Kalcia

COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care.



Bioaktivní mořský kolagen Collamedic

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



COLLAMEDIC
kolagenový nápoj v prášku

- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce

790
Kč



COLLAMEDIC
kapsle s kolagenem
a kyselinou hyaluronovou

- Intenzivní omlazující kúra
- Patentovaná aktivní látka ExceptionHYAL® Star

890
Kč

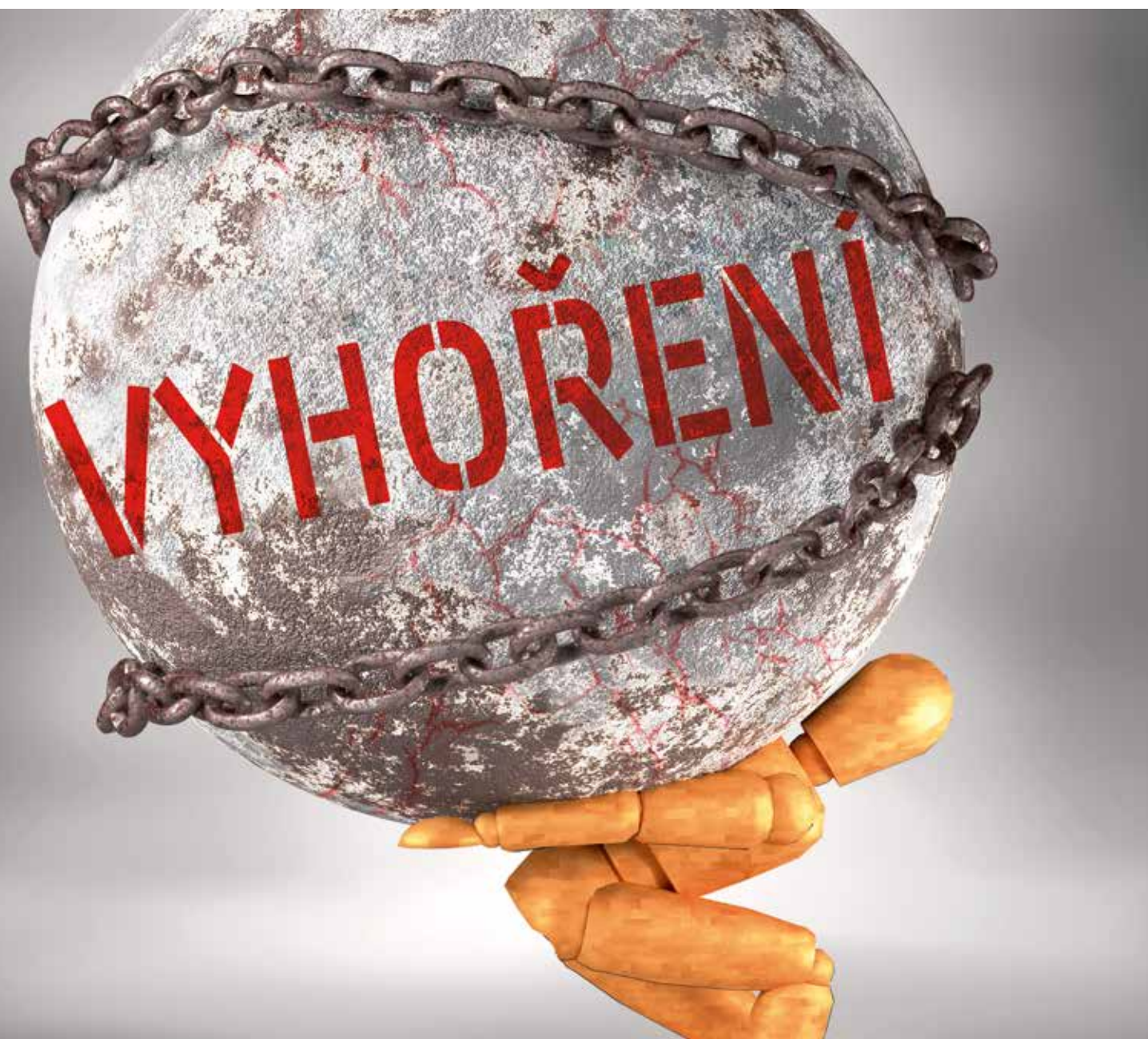


COLLAMEDIC
kolagenové sérum

- Účinky přírodního botoxu
- Vysoká koncentrace patentovaných aktivních látek

890
Kč

collamedic.cz



VYHOŘET

může kdokoliv, nezáleží
na věku, ale na prostředí

Foto: Adobe Stock

To, že za sebou nemáte DVACET let ve školství, NEZNAMENÁ, že vás nemůže postihnout takzvaný „burnout“. Syndrom VYHOŘENÍ trápí stále více MLADŠÍCH a mladších lidí. Jak ho včas rozeznat a jak se mu účinně bránit?

Co je syndrom vyhoření

Jde o dlouhodobý stav vyčerpanosti – nejčastěji z práce. A slovo stav je velmi důležité, protože u nás není syndrom vyhoření považován za nemoc. V některých zemích, třeba v Americe, to za nemoc považují. Každopádně se projevuje tak, že se necítíte sama sebou, snižuje se vaše pracovní výkonnost, nemáte z ničeho radost a přestáváte mít ráda to, co děláte – a to ať jde o post manažerky, matky v domácnosti nebo nefunkční vztah. Stahujete se do sebe a omezujete kontakt s druhými. Velký vliv na to má dlouhodobý stres, vysoké pracovní nároky i vyčerpávající kontakt s lidmi v práci. Přitom prvotním stadiem burnoutu bývá nadšení pro věc.

Jak se z počátečního nadšení stane noční můra?

Do našeho života přichází něco velkého – dítě nebo nová kariéra. Máme elán a spoustu nadšených očekávání. Vše si malujeme a idealizujeme. Jsme plny velkých ideálů. Chceme být tou nejlepší matkou, mít ten nejdokonalější vztah, dosáhnout nebeské kariéry a vydělávat spoustu peněz. Překypujeme energií. Práce na dané věci nás naplňuje. Dáváme do toho všechno. Jenže to je právě to zrádné. Pokud jste se do něčeho pouštěla s vervou a chutí, je hodně těžké poznat, že u vás začíná syndrom vyhoření. Nejprve si myslíte, že je chyba ve vás. Že děláte něco špatně, že vaše pocity jsou špatné a úplně nejhorší je pocit viny, že zklamete sama sebe nebo svoje okolí. Pokud práci nebo novému projektu dáváte úplné maximum a omezujete své potřeby, koníčky, volný čas..., nebo se dlouhodobě nedostavují výsledky, respektive vaše nereálná očekávání, může se dostavit pocit unavenosti a nespokojenosti. Navíc pokud většinu pracovního času trávíte s lidmi, je to ještě horší. Musíte se přemáhat, abyste vypadala pozitivně, bavit se s nimi, i když na to nemáte náladu. Přidejte si k tomu ještě dlouhodobý stres, který může být podpořen hořícími deadliny nebo tím, že po vás neustále někdo něco chce, a vyhoření klepe na dveře. Jenže unavenost a nespokojenost je pravděpodobně jen začátek. Váš nepříjem-

ný stav se může stupňovat. Vyčerpání a neklid nejprve přejde do stagnace, a vy si pomalu přestanete uvědomovat, že všechno nejde tak, jak by mělo. Pokud to nezastavíte včas, dostáváte se do frustrace. Necítíte se být sama sebou, jste na pokraji sil, začnete být protivná a nemáte náladu na nic a nikoho. Nakonec vám bude všechno jedno – prostě vyhoříte. Někdo se tomu postaví čelem a udělá životní změnu, která povede k lepšímu. Někoho to bohužel pohltí a v krajním případě to může skončit závislostí na alkoholu nebo se začnou projevovat depresivní stavy. Zde je nutné neprodleně vyhledat odbornou pomoc.

Přichází plíživě, všimneme si ho příliš pozdě

Na burnoutu je zákeřné, že přichází plíživě, a je dost těžké si uvědomit, že člověk v takové situaci je. Že s ním něco není v pořádku, že se nechová normálně ke svému okolí, a navíc často věří, že „se to samo nějak spraví“. Syndrom vyhoření se projevuje mnoha faktory. Obvyklé aktivity se začnou střídat s prodlužujícími se obdobími vyčerpanosti. Člověk snese mnohem méně než dřív. Stále více trpí výkyvy nálad. Stále méně je schopen opravdového odpočinku, špatně spí, často se budí a snáze podléhá infekcím. Únava se stává chronickou a může vést až k naprosté ztrátě sil. Člověk může zažívat depresivní pocity, některé projevy jsou podobné projevům duševních poruch. Syndrom vyhoření můžete zarazit už na začátku, problém je, že si toho nevšimneme včas. Většina lidí se o vyprahlosti dozví, až když se dostane do pokročilého stadia.

Překvapivá čísla

Podle zahraničních lékařů se burnout v dnešní době nejčastěji projevuje u lidí ve věku 24 až 34 let, kteří jsou svobodní a mají méně pracovních zkušeností. Vyhoření se může projevit až po několika letech, takže si od těch 24 ještě odečtete pár let. No, a dojdete k tomu, že už při studiu můžete mít náběh na vyhoření. Odborníci se dnes již běžně setkávají s případy mladých lidí, kteří byli zvyklí tvrdě pracovat už na střední

a vysoké škole. Pocitem vyhoření u nás trpí již dvě pětiny mileniálů. Chtějí být nejlepší. Nároky jsou vysoké a svoje pracovní nasazení si chtějí zachovat i při nástupu do svého prvního povolání. Často to probíhá tak, že mladí mají pocit, že v práci zvládnou všechno a že delší čas strávený v kanceláři nebude mít vliv na jejich výkonnost. Opak je ale pravdou a u lidí, kteří jsou ohroženi pocitem vyhoření, se začne ve zvýšené míře objevovat únava, ztráta energie, chybějí jim nápady, a přestože chtějí tvrdě pracovat, mají dojem, že nic nestíhají. Pokud není těmto příznakům věnována patřičná pozornost, může to mít pro dotyčné jedince vážné zdravotní následky. Přitom syndromem vyhoření mohla trpět i vaše babička. Jenže oficiálně byl „burnout“ pojmenován až v roce 1974 americkým psychologem Herbertem Freudenbergerem. Psychologové jsou ovšem přesvědčení, že tento problém tady byl i předtím. Jen nebylo prioritní se jím zabývat. Tím, že se teď tlačí na výkonnost a doba je rychlejší, se vyskytuje stále více případů a je potřeba se o tom více bavit.

Kdo z nás je „ohrožený druh“

Záleží na tom, jak zvládáte stres a jak se s ním vyrovnáváte. Pochopitelně záleží také na vašem povolání. Nejčastěji se však projevuje u pomáhajících profesí nebo u těch, které každý den pracují s lidmi. Jedná se o lékaře, sociální pracovníky, právníky, novináře, manažery, zaměstnance zákaznické linky nebo třeba obchodáky. Obecně jde o povolání, ve kterých se často vyskytuje stres. Dotýká se to pracovníků, kteří poslouchají trápení ostatních, musejí pracovat efektivně a komunikují s okolím, i když na to nemají zrovna náladu. Dalším faktorem je samozřejmě i vaše osobnost. Podle výzkumů z roku 2017 jsou extroverti před burnoutem více v bezpečí. Proč? Rádi se setkávají s lidmi a mají je upřímně rádi. To je jejich protilék. Pokud je něco špatně, začnou o tom mluvit. Naopak introverti se vyhý-

bají setkávání s klienty a lidmi v práci. Dlouhodobý stres, vystupňovaný častým a nechtěným osobním kontaktem, pro ně může být náročný. Když přijdou domů, uzavrou se do sebe a neventilují nijak nespokojenost. To může ještě víc stupňovat jejich vyprahlost.

Prevence především

Myslet bychom měli hlavně na prevenci. Nesmírně důležité je naučit se aktivně odpočívat, což mnozí neumějí. Stýkat se s lidmi, neuzavírat se a nekňourat, naopak jednat a měnit. Prevencí syndromu vyhoření je myslet na to, že pouze práce nebo jenom vztah nejsou jediným smyslem života. Důležitá je sociální podpora okolí a také rozvržení času mezi práci, rodinu, koníčky a odpočinek. Zaměřit se na volnočasové aktivity

a přestat řešit problémy ostatních. Vymezit si čas, který věnujeme projektům, práci a který sami sobě. Jestli chcete zůstat zapálená pro věc, pak se vraťte ke koníčkům, které vás dřív bavily, ať už to bylo malování či nějaký sport. Obrat se na své kamarádky a vyrazte do společnosti. Občas si stačí o pocitech promluvit s někým, komu věříte.

Co dělat, když už nemůžete?

Je to velmi individuální. Někdo si dokáže pomoci sám, někdo nikoliv. Každopádně pokud

si člověk neví rady, konzultace s odborníkem, jako je psycholog nebo psychoterapeut, mu rozhodně neuškodí. Může být totiž dost těžké posoudit, jak na tom sama jste. A pokud má člověk pochybnosti, měl by se svěřit někomu blízkému, ke komu cítí důvěru, nebo odborníkovi a pobavit se s ním o tom. Je třeba si jasně říci, co nám dělá potíže, co neumíme, čemu nerozumíme, co nám vadí, co nás vyčerpává... Naučit se chovat jako svéprávný dospělý člověk. Naučit se klást otázky, říkat ne, delegovat povinnosti a zbavit se pocitu nepostradatelnosti v práci. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ



Přirozený porod?

MÁME PRO VÁS ŘEŠENÍ,
KTERÉ POTĚŠÍ OBA

INHALAČNÍ ANALGETIKUM

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

ŽÁDEJTE U SVÉHO PORODNÍKA

S novým rokem JINAK!

*Dodržte své NOVOROČNÍ
PŘEDSEVZETÍ podle rad
a tipů od VÝŽIVOVÉ
PORADKYNĚ KetoMix
Mgr. Moniky Tělupilové, DiS.*

*Máte nějaký recept, jak začít
zdravě žít a dodržet své novoroční
předsevzetí – zhubnout?*

Myslím, že nejdůležitější je, abyste si stanovili a definovali důvod „proč“. Novoroční cíle by měly být jednoduché. Udělejte si na ně čas. Lidé nad sebou často potřebují mít dohled. Proto je vhodné docházet k nějakému odborníkovi nebo s ním být v současné době alespoň v kontaktu. Jestli s váhou bojujete už léta, je dobré nechat si sestavit jídelníček nebo objednat výživový balíček na delší dobu dopředu. Jako to děláme my v KetoMixu. Koupíte si balíček na měsíc či více s kompletními jídly. Řídíte se našimi recepty a doporučeními výživových poradkyň, na které se můžete obracet po celou dobu diety zdarma.

Co je to KetoMix dieta?

KetoMix je založen na principech ketonové, proteinové a nízkosacharidové diety. Pevně věřím, že pomůže každému, kdo si přeje zhubnout. Je to účinná, rychlá a současně spolehlivá dieta, protože vychází z přirozených procesů v těle. Tyto mechanismy v těle nastanou, když značně omezíte přísun sacharidů. Tím dosáhnete toho, že tělo začne jako nový zdroj energie spalovat vlastní tuky. Máme přes 100 000 zákazníků, kterým se podařilo zhubnout a dělí se s námi o své příběhy. Do života jim to přinese nové možnosti, ale



také vstoupí základy zdravé výživy a další stravovací návyky.

Znamená to vzdát se sladkých chutí?

To vůbec neznamena přijít o sladkou chuť. Nabízíme palačinky, sušenky, koktejly, tyčinky, čokolády, lískooříškové krémy apod. Jen mají od těch běžných sladkostí speciálně upravenou recepturu a jsou bez cukru. A naopak milovníci slaného si mohou dát sušené maso, ořechy či naše nachos a chipsy. Povolena je i denně deci vína se sníženým obsahem sacharidů.

*S novým rokem se spojuje i detox.
Jsou na to nějaká pravidla?*

Myslím si, že největší detox probíhá v hlavě. Nastavením nových priorit a oproštěním se od nefunkčních věcí v našem životě. Nejzásadnější v novém režimu je pravidelná strava, omezení alkoholu, kouření a nezdravých jídel. Měli bychom dodržovat pitný režim, ale i spánkovou hygienu. Samozřejmě nezapomínejme ani na pohyb. Pro naše klienty pravidelně připravujeme v rámci dietního plánu i snadné jógové sestavy na videu, které si mohou zacvičit a hezky se tak protáhnout. KetoMix bylinná kúra a protažené tělo prospějí každému. Obzvláště pokud pracujete na home office a lámete si tělo v nepříznivých domácích podmínkách.

Více na www.ketomix.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

Foto: www.ketomix.cz

Vážíme si Vašeho zdraví.

orthomol

Orthomol® Immun Váš imunitní systém pocítí rozdíl

**Podpořte svůj imunitní
systém právě tím,
co umí Vaše tělo využít.**



Orthomol® Vital F Vitalita místo stresu

**Mikronutrienty pro Vaši
imunitu, energii a vitalitu.**



Výrobce:
Orthomol GmbH, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld, Německo
www.orthomol.com

Žádejte ve své lékárně

Dovozce a distributor v ČR:
IBI-International, s.r.o.
Senovážné náměstí 5, 110 00 Praha 1,
Česká republika
ibi@ibi.cz | www.ibi.cz | www.orthomol.cz

www.orthomol.cz

Novoroční předsevzetí? **ZHUBNOUT!**

VSADTE na dietu KetoMix, se kterou ZHUBLO už více než 100 000 lidí. Jedná se o chutnou a účinnou METODU hubnutí, která vás bude bavit, a navíc vaše nechtěná kila budou MIZET rychle a bez cvičení.

Na začátku nového roku si možná, stejně jako mnoho ostatních, dáváte předsevzetí. Někdo chce více odpočívat, někdo začít šetřit a někdo se chce naučit cizí jazyk. Podle statistického úřadu se ale novoroční předsevzetí nejčastěji týkají změny postavy. Týká se tohle předsevzetí i vás? Poradíme vám, jak to tentokrát zvládnout.

Nepřepalte začátek

Říká se „s chutí do toho a půl je hotovo“. To je sice pravda, ale pozor na přílišné počáteční nadšení. Pokud se 1. ledna pustíte do tvrdého cvičení, aniž byste se předtím hýbala, přivodíte si přinejmenším svalovou horečku. Všechno chce svůj čas. Začněte postupně a intenzitu zvyšujte. Hlavní je pravidelnost.

Jídlo je 70 % úspěchu

Pokud chcete zhubnout, budete muset změnit jídelníček. Jíst pravidelně, hlídat si pitný režim a hlavně sledovat, co a kolik toho jíte. Vždy je lepší svěřit se do rukou odborníků, kteří vám dietu dodají na klíč, a vy tak nemusíte zdlouhavě nic studovat ani řešit. A právě od toho jsou tu dietní programy KetoMix. Ty jsou založeny na principech proteinové, nízkosacharidové a ketonové diety. S pomocí KetoMixu zhubnete rychle, bezbolestně a trvale. Omezíte nebo úplně zredukujete i zdravotní problémy, které kvůli nadváze nebo obezitě možná máte.

Základem je omezení sacharidů

Naše tělo pracuje i díky makroživinám – tedy proteinům, sacharidům a tukům. Když omezíte jeden z nich, jmenovitě sacharidy, tělo je musí nahradit něčím jiným, aby mohlo nadále fungovat. A tak samo začne produkovat ketony, které si tvoří z vlastních tukových zásob. A tím pádem začnete hubnout. Jednoduše řečeno, omezíte sacharidy, a pokud máte zásoby tuku, tělo ketony využije jako náhradní zdroj energie. A tak hubnete rychle a bez sebemenší námahy.

KetoMix dieta vám poskytne vše, co pro hubnutí potřebujete!

KetoMix dieta vám poskytne jídla na celou dobu hubnutí. K ruce budete mít výživové poradkyně, které vám zdarma zodpoví všechny vaše dotazy. Na www.ketomix.cz si vyberete z široké nabídky jídel – od koktejlů přes proteinové tyčinky, kaše či pudinky až k omeletám a polévkám, pečivu nebo těstovinám. V nabídce nechybí ani sladké či slané pomazánky a sušené maso. Chutě na sladké zaženete perníkem, čokoládami, sušenkami a čokoládovými krémy. A dovolit si můžete i sklenku KetoMix vína denně. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Ketomix.cz

První pomoc pro zničené vlasy: **Keratin Home set**

Česká kosmetika Brazil Keratin.

Brazilský keratin na vlasy působí jako malý zázrak a svými blahodárnými účinky jim navrací ztracenou sílu, hebkost a oslnivý lesk.



www.brazilkeratin.cz

[brazilkeratin.cz](https://www.instagram.com/brazilkeratin.cz)

inzerce



Místo pro výjimečné zážitky

Udělejte svým blízkým radost dárkovým poukazem do našeho hotelu v krásných Mariánských Lázních. Bude o čem vyprávět.

www.olympiahotel.eu



Trápí vás KLOUBY?

Pomůže vám i kyselina
hyaluronová!

Hyaluronová kyselina, resp. HYALURONAN sodný se dosud APLIKOVAL 4 až 8krát do KLOUBU injekčně. Nové kvalitní studie ukazují, že vysokomolekulární hyaluronan je vhodný i pro DLOUHODOBÉ užívání.

MUDr. Petr Krawczyk, ortoped a předseda Ortopedicko-protetické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně říká: „Po sedmdesátce trpí bolestí kloubů způsobených osteoartrózou téměř 100 % obyvatelstva. Ale i v sedmdesátí letech je třeba být soběstačný a praceschopný, a tak je nutné podporovat výživu, regeneraci a ochranu chrupavkových buněk. A to včas, aby byla obnova chrupavky zajištěna co nejdříve. Zajímavý je například nový přípravek Geladrink Forte Hyal, který kromě osvědčených kolagenních peptidů a dalších látek dodává kloubům i hyaluronan sodný. Ortopedicko-protetická společnost České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně kloubní výživu Geladrink pacientům doporučuje.“

Jakou má hyaluronan funkci?

Kyselina hyaluronová, resp. hyaluronan sodný na sebe váže vodu a pojme přibližně tisícínásobek vody ke své hmotnosti. Proto ovlivňuje vlastnosti kloubní tekutiny a hydrataci pojivových tkání, chrupavek a rovněž kůže. Dosud

se hyaluronan aplikoval injekčně do kloubu, aby zlepšil vlastnosti synoviální tekutiny a pohyblivost kloubů. Nyní se objevila řada kvalitních studií ověřujících vliv perorálně podávaného vysokomolekulárního hyaluronanu a ukázalo se, že je možné jej podávat ústy a jeho podávání přináší kýžené zlepšení pohyblivosti kloubů.

Geladrink přispívá ke zdraví kloubů

Na základě dlouholetého výzkumu prof. Adama, našeho revmatologa a vědce, který byl oceněn prestižní cenou UNESCO za celoživotní přínos lékařské vědě, byla vyvinuta kloubní výživa Geladrink. Její hlavní účinnou látkou je kolagenní bílkovina ve formě bioaktivních kolagenních peptidů, které přispívají ke zdraví kostí a kloubů. Jejich účinek zesiluje řada biologicky aktivních látek, jako jsou hyaluronan, chondroitin a glukosamin sulfáty, MSM, Boswellia serrata, vitamin C pro podporu tvorby kolagenu a řada

dalších vitaminů a antioxidantů. Doplněk stravy Geladrink tvoří ucelený a propracovaný systém kloubních výživ, který je držitelem prestižních doporučení odborných lékařských společností – České společnosti tělovýchovného lékařství, Společnosti pro pojivové tkáně a Ortopedicko-protetické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Doplněk stravy Geladrink je spolehlivou kloubní výživou s ověřenou účinností, která zlepšuje funkci a pohyblivost kloubů a přispívá ke zdraví kostí a kloubů.

Cenově zvýhodněnou kúru Geladrinků pod názvem Kolena, kyčle a ramena či Před endoprotézou a Po endoprotéze zakoupíte pouze na www.orling.cz. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Foto: www.Orling.cz



Diskrétní
a účinné
DÍKY TECHNOLOGII
Filmogel

Jak rychle se objevil, tak rychle i zmizí!

Filmogel[®]
TECHNOLOGY

Unikátní patentovaná technologie
tekutého krytí od **URGO**

DISKRÉTNÍ › RYCHLÉ › ÚČINNÉ řešení na OPARY

- ✓ Účinný ve všech stádiích oparu
- ✓ Velmi diskrétní – vhodné i pod make-up
- ✓ Omezuje růst oparu, podporuje hojení a mizení oparu
- ✓ Snadná aplikace



URGO CZ URGO CZ

www.urgo.cz

Žádejte ve své lékárně

URGO
Specialista na drobná poranění

Vaginální slatinný TAMPON

Vaginální peloidní TAMPON se k léčbě gynekologických obtíží POUŽÍVÁ již dlouho, a to jak v LÁZEŇSTVÍ v Čechách, tak

také v Rakousku a Německu. Protože ne každá ŽENA má tu možnost odjet se LÉČIT do lázní, díky Sfagnum Cosmetic je nyní možné VYUŽÍT tuto LÁZEŇSKOU proceduru i doma.

Peloid je slatinná zemina, jež vznikla přirozenými geologickými a biologickými pochody a dnes se využívá k léčebným účelům, ať už se jedná o koupele, zábaly, nebo právě léčebné tampony. Vaginální aplikace peloidu představuje pomocný zdravotnický prostředek, který může v řadě případů podpořit úlevu od obtíží a urychlit regeneraci či rekonvalescenci u mnoha gynekologických poruch. Léčba účinně pomáhá při zánětlivých onemocněních a také jako součást rehabilitace po gynekologických operacích. Dále se léčba předepisuje k úpravě menstruačních poruch a poruch spojených s menopauzou. Peloidy jsou také osvědčenou léčbou jak primární, tak sekundární neplodnosti.



Výjimečná procedura

Proč jsou vaginální peloidní tampony tak účinnou léčebnou metodou? Vaginální způsob podávání čistého přírodního peloidu ve formě peloidního vaginálního tamponu představuje zcela výjimečnou proceduru v oblasti péče o ženskou pohlavní ústrojí. Díky cílenému lokálnímu působení aplikací teploty a obsahových látek peloidu na poševní sliznici i okolní tkáň malé pánve a orgány vnitřního ženského genitálu dochází k tlumení bolesti, zvýšení svalového napětí a také elasticity pojiva stěn pochvy a okolního prostředí. Dochází k místnímu urychlení lát-

kové výměny, zvýšení prokrvení, přísunu živin a naopak odplavení odpadních látek. Příznivé pH peloidního vaginálního tamponu, identické s fyziologickým stupněm kyselosti vaginálního prostředí zdravé dospělé ženy, podporuje obnovu přirozené ochranné mikroflóry poševní sliznice s dominujícími laktobacily, zvyšuje aktivitu v pochvě přítomných leukocytů a spolu se zvýšenou aplikací teplotou nespecificky podporuje přirozené imunitní děje v oblasti ženských orgánů.

Léčba není pro všechny ženy

I když se jedná o velice výjimečný způsob léčby gynekologických obtíží, existuje několik málo situací, kdy není vaginální peloidní tampon doporučován. Mezi takové kontraindikace patří například těhotenství v prvním a třetím trimestru, endometrióza I. typu nebo zhoubná onemocnění a další. Proto je důležité zahajovat léčbu až po stanovení diagnózy a pod dohledem specialisty.

Vaginální peloidní tampony je možné objednat na stránkách e-shopu www.sfagnum.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: www.guinaot-paris.cz

MARION®

účinné preparáty pro detoxikaci a imunoaktivaci
podle metody MUDr. Josefa Jonáše



MARION®
My detoxikujeme, imunita léčí

**Unikátní sestava pro úpravu střevního prostředí
a aktivaci imunitního systému**

marion-eshop.cz

Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na www.marion-jj.cz

Dárek pro muže?

Potíže v období andropauzy?

Doplňek stravy Sarapis pro muže je vynikající kombinací mateří kašičky, vitaminů, extraktů z bylinek a stopových prvků. Je vhodný pro každého muže po padesátce, **490 Kč**, www.vegall.cz.



Urgo Elektroterapie Proti bolesti

Elektroterapeutická náplast k opakovanému použití s 5 programy pro zmírnění bolesti svalů a kloubů. Dobíjecí náplast působí díky technologii TENS. Zdravotnický prostředek, **1399 Kč**, www.urgo-nabolest.cz.



Darujte dokonalý dárek!

Udělejte radost svým rodičům nebo prarodičům dárkovým voucherem na pobyt ve Spa Resortu Libverda. Získají tak možnost odpočinku a relaxace v nádherných Jizerských horách. Na jeho uplatnění mají 12 měsíců, www.lazne-libverda.cz.



Ráj pro vaše zdraví a imunitu

Uzdravte své tělo i ducha tam, kde je to možné. Podpořte své zdraví za pomoci odborného zdravotního personálu a čistého horského prostředí v Priessnitzových léčebných lázních v Jeseníku, **od 7750 Kč/os./6 dní**, www.priessnitz.cz.



Vitestin® pro aktivní péči o střevo

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, nadýmáním, stolicí, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte unikátní doplněk stravy, **160 Kč**, www.vitestin.cz.

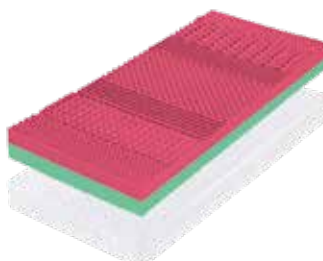
Francimel s višněmi

Pravý farmářský jogurtový probiotický nápoj ve vratném zálohovaném skle. Trvanlivost výrobku 10 dnů, **65 Kč/1 l**, www.farmanemcova.cz.



Linteo papírové kapesníky Box

Tyto 4vrstvé papírové kapesníčky s bavlníkovým olejem jsou vyrobeny z nejkvalitnější 100% celulózy. Krabička s motivem bavlníku obsahuje 70 ks, jemně parfemováno, www.linteo.cz.



Partnerská matrace Albi partner

7zónová matrace s volbou tuhosti. Potah pratelný na 95 °C. Velmi komfortní matrace s masážní profilací, **2240 Kč**, www.i-matrace.cz.

Sleva **20 %**
pro čtenářky WOMAN

Pro aktivaci slevy jděte na www.ketofit.cz/sleva

Chcete zhubnout s keto dietou?



Porce od 25,-



Pečivo

Džemy



Pizza,
těstoviny



Sladkosti

Miluji jejich jídla

Nejlepší jídla v porovnání s ostatními. Jak chuťově, tak složením. Oblíbila jsem si koktejly, omelety, džemy, panna cotta, chleba a další dobroty. Zhubla jsem během pár týdnů. KetoFit teď všude doporučuji :)

Jana 26 / Svitavy

Nejrychlejší hubnutí

Po marných pokusech s různými dietami, hladovkami a podobně jsme se s manželem pustili do hubnutí s KetoFit. Dle doporučení jsme věděli, že hubnutí půjde, ale nečekali jsme že až tak rychle. Paráda. Díky.

Pavla 54 / Plzeň

KetoFit chuťově vyhrává

V keto nejsem nováček, mám za sebou několik měsíců a spoustu kil dole. Zkoušela jsem různé značky, některá jídla se dají jíst, ale KetoFit za mě jednoznačně chuťově vyhrává. Má nejmenší sacharidů a vitamíny. + sortiment jídel, která jsem jinde nenašla.

Simča 35 / Beroun

Přes 60 oblíbených jídel v e-shopu

www.ketofit.cz/sleva

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

ZNAČKY VIVIL

VITAMINOVÉ, MULTIVITAMINOVÉ, EUKALYPTOVÉ
A BYLINKOVÉ CUKROVINKY ZN. VIVIL, TO JE ZÁRUKA
DLOUHÉ TRADICE, NEJVYŠŠÍ MOŽNÉ KVALITY,
VYNIKAJÍCÍ CHUŤ A HLAVNĚ ZDRAVÉ VÝŽIVY.
VŠECHNY TYTO PRODUKTY NEOBSAHUJÍ CUKR,
A PROTO JSOU VHODNÉ NEJEN PRO DIABETIKY,
ALE I PRO TY, KTEŘÍ DBAJÍ NA SVOU LINII.

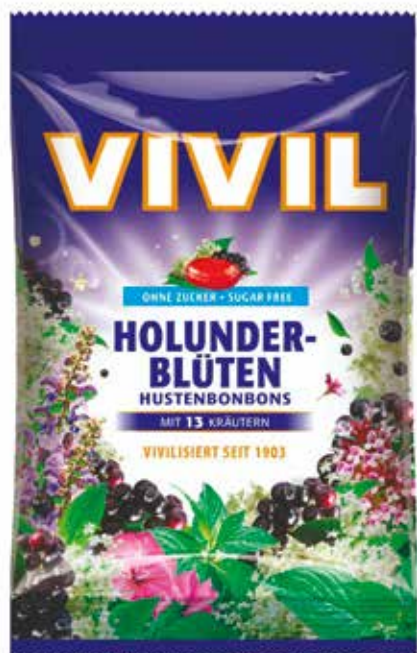
POZNÁMKA:
ORIGINÁL PRODUKTY ZAKOUPÍTE
POUZE V LÉKÁRENSKÉ SÍTI.

Firmu založil roku 1903 August Muller ve Štrasburku a vyrobil jako první mátové bonbony. Měla nést zvláštní nezaměnitelné jméno. Z latinské vivere (žít) a z anglického oil (olej) vzniklo dnes mezinárodně známé jméno **VIVIL**. Postupem času se výroba přemístila do Německa do města Offenburg (poblíž francouzských hranic) a výroba se rozšířila o bonbony s ovocnými příchutěmi, obohacenými o vitaminy a minerály. Všechny produkty neobsahují cukr. Tyto zdravotní produkty se prosadily i v zámoří, a tak se firma VIVIL rozrostla do úctyhodné velikosti.

Společnost Spektral s.r.o. je na trhu se zdravotními produkty již od roku 1993 a má na produkty zn. VIVIL výhradní zastoupení pro Českou a Slovenskou republiku. Prostřednictvím lékárenských distributorů dodává naše společnost tyto zdravotní produkty zn. VIVIL do lékárenských sítí v ČR a SR.

www.vivil.cz

Distributor: Spektral s.r.o., U Seřadiště 7, Praha 10 - Vršovice



vánoční speciál

**MERRY
CHRISTMAS**

UŽIJTE SI NEJKRÁSNEJŠÍ
SVÁTKY ROKU STYLOVĚ.

Foto: Adobe Stock

Nejkrásnější knížky pod stromeček

Dva
životy. Dvě
lásky. Jedna
volba.



DVA V SRDCI

Lydia a Freddie. Freddie a Lydia. Jsou spolu víc než deset let a ona je přesvědčená, že jejich lásku nemůže nic zničit. Anebo se plete?

Myslíte,
že se
historie
neopakuje?



VOLÁNÍ HVĚZD

Rok 1918. Pandemie španělské chřipky. Tři dny a tři silné ženy, které zachraňují životy. Starý svět odchází a nový bojuje, aby přežil...

Když
vás potká
lásky, chytněte
ji a pevně
držte!

STROM SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ

Novinářka Jane zanevřela na lásku a blízcí se Vánoce jí jen připomínají, že zůstala úplně sama. Šéfredaktorka ji proto vyšle na služební cestu do Norska. Na Jane čekají fjordy, útulné hotely i skvělé jídlo. A také pár zajímavých mužů a jeden starý příběh.



Z DENÍKU DOČKÁŘKY

Ten pes je chuligán! Blechy na člověka jdou a svědí to. Skutečné příběhy psích bezdomovců ze spolku pro opuštěná a týraná zvířata Dočasky De De z.s. sepsané s notnou dávkou ironie a humoru pohledem jejich dočkářky Olgy.

Koupí
knihy nakrmíte
a ošetříte
opuštěné
zvíře



POZOR na před i povánoční VYČERPÁNÍ

Foto: Adobe Stock

Prožít Vánoce jako SVÁTKY klidu a POHODY je mnohdy pouze naše zbožné přání než realita. Předchází jim několik týdnů, které bývají NÁROČNÉ po fyzické i PSYCHICKÉ STRÁNCE a Štědrým dnem to rozhodně nekončí. Co dělat, abyste o Vánocích NESKONČILA jako unavená troska?

Nedělejte ze svátků kolotoč, zkazíte je celé rodině

V mnoha rodinách převažuje kvantita nad kvalitou. Jinými slovy, dárky pod stromečkem jsou stále dražší a početnější, stoly se jídlem prohýbají, avšak klidu a odpočinku se nám nedostává. Všude se dočtete, jak máte odpočívat a zvolnit, ale není to vůbec jednoduché. My ženy většinou toužíme udělat minimálně dětem nebo partnerovi krásné Vánoce. Takže se stejně necháme chytit do kolotoče uklízení, shánění vytoužených dáreků, vaření oblíbených pochoutek a neodmítáme rodinná setkání. Někdy se z toho stává doslova vánoční běsnění, které ale rozhodně v rodině neutvrdí pocit sounáležitosti. Pokud se soustředíme pouze na hektické přípravy a nakupování všech dáreků, které si děti poručí, zkazíme Vánoce celé rodině.

Dělejme věci vědomě

K Vánocům bychom měli přistupovat s rozmyslem a podle priorit. Před Vánoci by nám pomohlo se na chvíli zastavit a říct si, co pro vaši rodinu Vánoce znamenají a jak je chcete prožít. Většinou toužíme po rozžářených dětských očích, až ratolest rozbalí krabici s vysněným dárkem. To je zcela pochopitelné. Důležité je, jakou cenu za to zaplatíte. A teď nejde jen o finanční částku za nakoupené dárky, ale hlavně o vaši energii, trpělivost, radost, pocity štěstí, které nejsou nevyčerpatelné. Pokud to jen trochu jde, pak si jako rodina spolu předem sedněte a rozdělte si práci, výdaje a určete si, co je pro vás společně nejdůležitější. A také se domluvte, co budete dělat. Například kdy koho navštívíte, zda se půjдете podívat na jesličky apod. Prostě stanovte si pevná pravidla, aby na samotné Vánoce bylo změn co nejméně. A z některých činností, třeba ze zdobení stromečku, se může stát rodinný rituál stmelující rodinu.

V zajetí dáreků

Náročnou předvánoční věcí je vymýšlení a obstarávání dáreků. Nejvíce je však vždy řešíme směrem

k dětem. Otázkou je, nakolik je dobré dětem kupovat vše, co napíše na vánoční seznam? Pokud byste chtěla dětem kupovat vše, co napíše na jakýsi seznam, není-li to lístek tříletého dítěte Ježíškovi, pak je dobré se zamyslet nad tím, jakého člověka vlastně chcete ze svého dítěte vychovat. Zda člověka, který bude chtít v životě všechno bez námahy a bude se vždy cítit trochu „prázdně“, nebo zda ho naučíte určité skromnosti a zároveň mu vyberete takové dárky, na které si vzpomene ještě jako dospělý. Každý rodič své dítě dobře zná a když chce, umí v jeho přáních najít ta opravdu důležitá. Odborníci doporučují rodičům, kteří si zvykli svoje děti zahrnovat dárky, aby více než na počtu dáreků záleželo na jejich symbolu. Věřili-li dítě ještě na Ježíška, čeká, že bude obdarované a nic dalšího neřeší. Ale neznamená to, že musí dostat všechno, co si přeje. A když začne chápat, což obvykle bývá kolem šesti let věku, že dárky dostává od rodičů, je vhodné ho vést k tomu, že má také obdarovávat. To neznamená, abyste mu dávala peníze na nákupy, ale může třeba ze sádla vytvořit kouli, do které namačká nějaké zrní, a společně s ním zajdete do lesa podarovat ptáčky. Do budoucna ho tím učíte, že pořizování dáreků je možné brát jako obřad, který se skládá z několika částí: hledání, vybírání, kupování, předávání a radosti z toho všeho.

Uklizený byt a padesát druhů vánočního cukroví nikoho nespasí

To už bylo řečeno asi milionkrát. Přesto někdy bývá tak těžké nepropadnout onomu zažitému zvyku. Z čeho budete na Štědrý den více nešťastná – z toho, že máte zaprášený lustr a cukroví rodina snědla už předevečirem, nebo z toho, že jste unavená, zpruzelá a máte všeho a všech dost? Navíc když nikdo kromě vás vaši snahu nevidí a neocení... Důležité je netrpět syndromem perfekcionista a nenechat veškerou práci na sobě. Pokud jste single, není vůbec nutné šít. Pokud rodinu máte, pěkně poctivě rozdělte veškeré domácí práce, aspoň si pak všichni budou více vážit dokonaného díla. Také to může být o tom, že dáte

potomkům instruktáž, jak utřít prach na viditelných místech, uklidit si pokojíčky a vyluxovat celý byt. Nejen prací je člověk živ, a pokud budete na Vánoce v dobré náladě, je to víc, než když budete vyštavená a v depresi, ač v nablýskané domácnosti.

Myslete na své zdraví

I když vánoční svátky jsou zasvěcené skvělému, a ne vždy zrovna zdravému jídlu, v čase adventním je dobré organismus šetřit, nepřetěžovat ho přemírou sladkého a tučného, a s rozumem přistupovat i k alkoholu. Odborníci se shodují – dopřejte si třeba na vánočním večírku, o svátcích a o Silvestru, ale jinak buďte střídmi. Pokud se nebudete, aspoň částečně, řídit těmito radami, můžete se zařadit mezi zástup těch, na které, kvůli nadměrné pracovní náplni, nejen v práci, ale i doma, sedne nachlazení, chřipka či viróza. Můžete ulehnot také vlivem nadměrného stresu a nijak ojedinělá není ani pořádná deprese. Podle odborníků je proto nutné udržovat především psychickou pohodu: nepřetěžovat se. Dále je dobré zvýšit příjem minerálů a vitaminů – hlavně vitaminů A, C a B6, které podporují zdravou imunitu. Zapomínat byste neměla ani na dostatek spánku, který je v měsících bez pořádné podpory slunečních paprsků nutnější než jindy. Jako prevence proti nemoci, i té psychické, je pobyt v přírodě. Nepropadněte lenosti a o víkendů či po práci vyražte na výlety a procházky. Venku vám bude lépe a vaše tělo i psychika se zklidní.

Povánoční vyčerpání

Trávila jste celé Vánoce i další dny volna v kruhu rodinném a místo toho, abyste se cítila odpočatě a byla plná energie, jste ještě víc unavená než před svátky? Takovému vyčerpání z návštěv se odborně říká „rodinná pásmová nemoc“. Zvlášť pokud patříte

mezi introvertnější povahy, potřebujete na chvíli zavřít za sebou dveře a být jen sama se sebou – i o Vánocích! Již zmíněná touha po vytvoření dokonalé vánoční atmosféry a zorganizování spousty jedinečných a nezapomenutelných zážitků pro rodinu, příbuzné a přátele, spolu s nedostatkem soukromí a skutečného klidu může za to, že se mnozí z nás po vánočním volnu cítí vyčerpaněji než před svátky. Místo svěžesti a přílivu nové energie z tolik očekávané dovolené se tak mnoho lidí ocitá na dně svých možností. Často je to dáno i tím, že si sílu stresu a následnou úzkost

zprvu plně neuvědomujeme. Většinou se tak stane až po skončení tohoto období. Málokdo si totiž dokáže uvědomit, že i neustálá přítomnost příbuzných, se kterými člověk nežije denně, je velmi vyčerpávající. Neustálé přizpůsobování se, naslouchání a mnohdy i respektování věcí, které člověku nejsou blízké, je jednoduše psychicky náročné a ne náhodou všechny tyto okamžiky mají za následek, že se člověk cítí stejně unaven a vyčerpan, jako když například cestuje přes několik časových pásem. Proto všichni lidé, kteří se po svátcích cítí unaveni a vyčerpani, by si měli vzít do dalších let

ponaučení a další svátky naplánovat skutečně jinak. Je zapotřebí naučit se říkat ne a dopředu plánovat jen takové věci, se kterými lze ještě hýbat a případně je zrušit v okamžiku, když se necítíme dobře či jednoduše nestíháme. Pomoci může rozložit vánoční volno na čas strávený s rodinou a příbuznými a čas strávený v maximálním soukromí. Cítíte-li, že by vám den sama se sebou po Vánocích prospěl, i to zahrňte do svých rodinných očekávání a plánů a nebojte se, že vás druzí osočí ze sobectví. Možná budou rádi, že už to konečně někoho napadlo, a i oni mohou na chvíli vydechnout a vymanit se z ponorkové nemoci se svými příbuznými. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

„Touha po vytvoření dokonalé vánoční atmosféry může za to, že se mnozí z nás po vánočním volnu cítí vyčerpaněji než před svátky.“

Kvalitní čaje



ze Srí Lanky

PRO CHVÍLE
POHODY

Zadejte slovo **POHODA**
do poznámky v objednávce
a získáte **SLEVU 12 %**



- ovocné čaje
- zelené čaje
- zelené čaje s příchutí
- černé čaje
- černé čaje s příchutí
- bylinné čaje

www.kava-caj-svicky.cz



Dárkové balení pro vaše blízké, přátele nebo kolegy v práci



PRO CHVÍLE
POHODY



WW
WoodWick.
— crackles as it burns —



Zadejte slovo **POHODA**
do poznámky v objednávce
a získáte **SLEVU 12 %**

Pro chvíle pohody...

Vytvořte si doma tu nejkrásnější atmosféru pomocí oblíbených svíček Woodwick®. Luxusní vonné svíčky umí zahřát, zútulnit domov i potěšit na duši.

www.kava-caj-svicky.cz

Svíčky WoodWick®

- přírodní dřevěné knoty
- prvotřídní vůně
- sofistikované designy

Tipy na VÁNOČNÍ dárky podle HOROSKOPU

Vánoce se blíží MÍLOVÝMI kroky. Víte, co dáte svým NEJBLIŽŠÍM pod stromeček? Pokud si stále ještě lámete hlavu, co koupit RODINNÝM příslušníkům nebo PŘÁTELŮM, pak se inspirujte dárky podle jednotlivých znamení ZVĚROKRUHU.

Beran chce vzrušení

Energetické znamení, které je veselé, hravé, nápadité a originální, umí dárky přijímat s radostí a nezarmoutí svou reakcí své obdarovatele. Berani mají rádi zábavu a věci, které k tomu slouží. Praktické dárky, které se jim hodí pro domácnost či práci, je určitě nezarmoutí, ale adrenalin či věci pro sport je potěší více. Věci, které zvýrazní jejich osobnost, jsou vítané. Pro ženy je vhodný například historický román, dobrodružný výlet či originální pomůcky do kuchyně. Muži ocení vstupenky na výjimečný sportovní zápas, originální pouzdro na doklady, životopisnou knihu o někom slavném.

Býk ocení praktičnost

Zemské znamení, které nemá rádo hlouposti a zbytečně utracené peníze, proto je dobré soustředit se na věci, které jsou praktické, kvalitní a zároveň neobvyklé. Není snadné je něčím zaujmout, většinu věcí si nejraději pořizují sami. Neočekávejte od nich velké nadšení, musí vám stačit strohé poděkování, ale nemusí to vždy znamenat, že nemají opravdu radost, jen to neumějí tak prožívat. Býci uvažují hodně racionálně. Milují luxusní a pohodlné věci. Ženě kupte stříbrný či zlatý náhrdelník, nějakou malou keramickou starožitnost nebo pohodlný župan. Pro pány je vhodné cokoli do jejich sbírky mincí, autíček nebo psacích potřeb. Dále kvalitní kuřivo nebo alkohol.

Blíženci potřebují objevovat

Komunikativní a společenské znamení potěší vše, co má vtip a může sloužit k získání nových informací. Blíženci mají rádi kurzy a vstupenky na zajímavé akce (koncerty, výstavy, festivaly). Touží po velkém množství dáreků, protože zbožňují překvapení a to napětí při jejich rozbalování. Určitě můžete očekávat úsměvy nad dárky, je to znamení horoskopu, které se raduje i z maličkostí. Blíženci hýří vtipem a inteligencí, nemají rádi nudu, proto jejich dárky nezapomeňte hezky zabalit. Něžné pohlaví potěší dobrá životopisná kniha, výlet do zábavního parku či poukaz na nákup. Mužům kupte mobilní telefon nebo kameru, soupravu trenýrek či ponožek.

Na Raky potřebujete křišťálovou kouli

Toto citlivé znamení se soustředí hlavně na to, zda jste si všimli, co zrovna potřebují a co mají rádi, proto se soustředte a vnímejte, ať se trefíte do toho správného. Dárky to mohou být praktické, ale i zábavné. Raci

jsou hodně pro rodinu a mají rádi praktické dárky. Také jsou ale šetřiví, takže je potěší takové věci, které by si přáli, ovšem neradi by za ně sami vyhazovali peníze. Toto znamení patří mezi nejlepší kuchaře ve zvěrokruhu, proto je určitě nezarmoutíte vybavením do kuchyně či kuchařkou na nějaké speciality. Pro ženy seženě cokoli šikovného do domácnosti. Srdce se jim zaručeně rozbuší i při domácím výtvaru, který zútulní jejich domov. Pro muže kupte třeba elektrický strojek na holení, krokoměr, dalekohled nebo nářadí na zahradu.

Na Lvovi nešetřete

Egocentrické znamení, které má rádo pohodovou atmosféru při Vánocích, přesto se i toto znamení těší na překvapení, které je pro ně připraveno. Potěšení mají z kvalitních dáreků a i z krásného zabalení tohoto dárku. Na tomto znamení nešetřete, mohou to brát jako malý zájem o ně samé. Lvi jsou rádi středem pozornosti a v tom, co dělají, chtějí být nejlepší. Ženám pořídte cokoli se známkou luxusu – spodní prádlo,

parfém, šperk s drahým kamenem. Mužům nejnovější telefon, drahý alkohol, exkluzivní vstupenky na koncert.

Panny očekávají dokonalost

Zde se soustředte převážně na praktické dárky pro muže a ženám dopřejte elegantní a luxusní věci. V obou případech nekupujte výstřední a nápadné módní doplňky, byly by to vyhozené peníze. Určitě je nezarmoutí odborná literatura a vitaminové doplňky pro jejich zdraví. Také je to znamení, které má rádo sport a věci, které s tím souvisejí. Ženy potěší praktické a hezké věci jako plánovací kalendář, masážní přístroj, kabelka. Muže zase hezká košile, praktická aktovka do práce, vitaminové přípravky, atlas nebo slovník.

Váhy ocení originalitu i vyváženost daru

Umělecky založené Váhy mají rády vše krásné, vkusné, originální a darované od srdce. Potěší je mnoho věcí, mají široký okruh zájmů, z kterých můžete

Foto: Shutterstock

„Raky potěší
takové věci,
které by si přáli,
ovšem neradi
by za ně sami
vyhazovali
peníze.“

čerpat inspiraci. Od dekorace bytového interiéru přes šperky, knihy, talismany, taroty, živá zvířata až třeba po automobil. Zde se nápadům hranice nekladou. Ženám se nebojte koupit malé umělecké dílo nebo hezký šperk, originální cukrovinky. Muže potěší dobré víno nebo kvalitní káva, elegantní kravata nebo designově dotažené praktické pomůcky do kanceláře.

Pokud vám to rozpočet dovoluje, pak na Štírech nesmíte šetřit

Jsou vášniví a zaujatí pro věc. Dárky vybírají dle nejlepšího vědomí a svědomí, když tomu tak nebude, určitě to od nich uslyšíte. Vhodnými dárky jsou pomocníci pro jejich práci, diáře, pera, různé svítilny a technické vymoženosti, ale ani zde nešetřete, umění si zpětně zjistit, kolik jste za dárky utratili. Štíři patří mezi nejerotičtější založené znamení, proto jsou vhodnými dárky i věci tohoto směru či věci spojené s magií a tajemnem. Ženy nadchne jakýkoliv zážitek – seskok padákem, strašidelný výlet, návštěva tajemného hradu. Ale potěšíte je i kosmetikou a parfémem. Muži s radostí přijmou přilbu a rukavice pro motorkáře, praktické doplňky pro řidiče. Potěší je i cedéčko nebo lístky na oblíbenou skupinu.

Pro Střelce se nebojte koupit něco bláznivého

Ohnivé znamení, které potřebuje neustále něco nového. Nemělo by vám činit problém něco zajímavého vymyslet. Je to znamení, které má rádo společnost, oblečení do společnosti, zajímavosti, kterými mohou doplnit svou osobu jak znalostmi, tak módními doplňky. Nebojte se darovat něco extravagantního, získáte

tím jejich obdiv za odvahu. Ženy ve znamení Střelce rády dostávají kvalitní oblečení nebo poukaz na dovolenou, zabodovat můžete i nějakým vlastním výrobem. Muži zase cokoliv technického jako hodinky, navigace, přehrávače.

Kozorozi potřebují známku luxusu a výjimečnosti

Kozorozi bývají spíše seriózní a berou všechno až příliš vážně. Toto konzervativní znamení nemá rádo levné věci, ale pokud se vám podaří dát symbolický dárek, který osloví jejich duši, máte vyhráno. Vhodnými dárky jsou poukazy a vstupy do VIP míst, kam ostatní nemohou. Samozřejmě, že kosmetika, oblečení a jiné potřebné věci ze značkových obchodů jsou vítané. Romantická dovolená je také potěší. Pro ženu obstarejte dárkový poukaz do wellness centra nebo životopisnou knihu nějaké slavné osobnosti. Pro muže láhev unikátního vína nebo nějaký módní doplněk od známé značky.

Vodnáři se chtějí po rozbalení dárku bavit

Je to optimistické znamení, které pobavíte zábavným dárkem, ale pozor, toto znamení touží obdržet i něco velmi luxusního, s čím se pak může pochlubit svému okolí. Proto jim tu radost dopřejte a věnujte jim jeden dárek s vtipem a druhý s kvalitní značkou. Ať už se to bude týkat oblečení, technických vymožeností, klenotů či plyšáka, určitě je nezklamete. Vodnáři také sledují novinky z vědy a techniky, zajímají se o umění i ekonomiku, rádi mají všeobecný přehled. Ženy nikdy neurazíte šperkem a parfémem, cennou knihou je překvapíte. Muže potěší originální kravata nebo manžetové knoflíčky či láhev kvalitního koňaku.

Skromné Ryby potěší dárek s kapkou sentimentu

Citlivé znamení Ryb má rádo přírodu, hudbu a umění. Při dotazu, co by jim udělalo radost, často zaslechnete, že nic nechtějí. Určitě jim ale něco dejte a na Štědrý večer jim dopřejte více než bačkory, které očekávají pod stromečkem. Překvapením by mohlo být něco pro kutily a zahradníky, modely aut či lodí, ale i zlaté šperky je nezarmoutí, jen je hezky překvapte, budou opravdu rády. Ženy s radostí přijmou přírodní kosmetiku, aromalampu nebo přírodopisnou knihu. Dojme je album nebo kalendář s rodinnými fotografiemi. Mužům kupte pletený svetr, knižní detektivky nebo fotoaparát. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

KNIŽNÍ DÁRKY NEJEN POD STROMEČEK

Cesta domů – Psychothriller

5515

Sebastian FITZEK

Kdo zná datum své smrti, ten už začal umírat...

V sobotu krátce před půlnocí má Jules Tannberg směnu na doprovodné lince, která je službou pro ženy, jež se v noci cestou domů bojí jít samy a potřebují uklidňující hlas. Tak jako Klara. Mladá žena má strach, že ji pronásleduje psychopat, který před několika týdny napsal krví na stěnu ložnice datum: den její smrti! A tento den právě začíná...

376 stran, vázaná, 389 Kč

Duchovní almanach

5976

Moderní průvodce starodávnou péčí o sebe sama

Emma LOEWE, Lindsay KELLNER

Tato překrásně ilustrovaná kniha plná sezónních rituálů a duchovních technik vás provede jednotlivými ročními obdobími a dodá vám inspiraci a sílu překonat i ty nejbouřlivější okamžiky ve vašem životě. Díky Duchovnímu almanachu protnete svůj život magií a necháte se vést duchem přírody. Kniha obsahuje mnoho nápadů na osobní rituály, meditace, používání krystalů, tarotu, aromaterapie, astrologie a dalších duchovních praktik, které podporují péči o sebe sama.

288 stran, brožovaná, 399 Kč

Sous vide pro každého

5885

60 osvědčených receptů na jídla pro každý den

Lisa Q. FETTERMAN

Autorka ve své knize „Sous vide pro každého“, nabízí elegantní odpověď na otázku, jak uprostřed náročného pracovního týdne dopřát rodině kvalitní, a pokud možno teplou večeři. Představuje téměř kouzelnou technologii sous vide vaření, kterou ovšem lze velmi jednoduše využít. Pomocí ponorného sous vide cirkulátoru, určeného pro použití v domácích podmínkách, si můžete bez námahy a jen s minimem času předpřipravít domácí „polotovary“, z nichž pak v průběhu týdne v pár minutách vykouzlíte lahodné jídlo.

Tato kniha vám bude skvělým pomocníkem při přípravě jakéhokoliv jídla!

200 stran, brožovaná, 399 Kč

Sebeobrana pro ženy s Krav Maga

5995

Gabriele FELD

Krav Maga je esencí různých druhů bojových sportů a zaměřuje se na to, aby jedinec dokázal při jakémkoliv fyzickém ohrožení cíleně a efektivně reagovat, a to i tehdy, když je obětí fyzicky slabší než útočník. Tato kniha zprostředkovává základní techniky Krav Maga a cvičení, posiluje sebevědomí a trénuje oko, aby rozpoznalo nebezpečné situace. Popis technik je doplněn názornými fotografiemi. Krav Maga je také nanejvýš efektivním fitness programem.

152 stran, brožovaná, 329 Kč

Dárek – Psychothriller

5511

Sebastian FITZEK

Milan Berg stojí na semaforu, když vedle něj zastaví vůz. Na zadním sedadle sedí zcela vystrašená dívka. Zoufale tiskne na okénko kus papíru. Volání o pomoc? Milan to však nedokáže přečíst – protože je analfabet! Jeden z více než dvou milionů v Německu. Přesto tuší, že je dívka ve smrtelném nebezpečí....

360 stran, vázaná, 379 Kč



anag@anag.cz
585 757 411
www.ang.cz



Když Ježíšek NEPŘIJDE

Rok co ROK se pečete s cukrovím, lopotíte se při PŘEDVÁNOČNÍM úklidu a snažíte se všemožně NALÁKAT do svého rodinného HNÍZDA ducha Vánoc. Co když ale to všechno LETOS nemáte pro koho dělat?

Mluvíme o svátcích na střídačku, které přicházejí ke slovu v nejedné rodině v troskách, kde se najelo na systém střídavé péče o děti. Zatímco v běžném roce si na něj dokážeme jakžtakž zvyknout, dny, kterým přikládáme největší význam, jako jsou narozeniny, první školní den dítěte, sportovní zápasy, umělecké soutěže, si nechceme nechat za žádnou cenu ujít a toužíme je prožívat spolu s našim potomkem na maximum. K takovým událostem rozhodně patří i Štědrý den, který je jednou z mála tradic, na kterou většina z nás nedá dopustit. V mnoha rodinách je spojen s rituály, které se předávají z generace na generaci, a čím jsme starší, tím víc si jejich sílu uvědomujeme a toužíme ji předávat dál. S příchodem dětí také dospíváme k poznání, proč jsou Vánoce hlavně svátkem dětí, protože jsou to právě ony, které mu dávají ten neobyčejný náboj, který se odráží v jejich očích – nedočkavost, napětí a bezelstná radost z každého dárku.

Příjemný bonus navíc neberu

O to hůř se pak vyrovnáváme s faktem, že letos budeme mít sólo Vánoce nebo svátky s partnerem, ale rozhodně bez dětí. Stejnou situaci zažívala před rokem a půl po čerstvém rozvodu 41letá Klára: „Představa Vánoc mě děsila snad už od léta. I když jsme se s exmanželem postavili k rozvodu a následné výchově našich synů, myslím, velmi důstojně, svátky bez nich jsem nedokázala přenést přes srdce. Vysvětlujte, proč nemůžeme být u stromečku všichni pospolu, když to tak bylo vždycky, a tvařte se, že je všechno, jak má být, když není! Asi jsem hloupá, ale pro mě jsou ty pravé Vánoce 24. prosince. To, co přijde potom, to už je jen takový příjemný bonus navíc.“

Tisíc blbých rad, ale která je ta správná?

Svůj podíl na tom bezpochyby má i mediální svět a vánoční byznys, který nás pomalu již od léta nabádá nakupovat dobroty na Mikuláše a od září myslet na dárky a stylové vánoční dekorace. Na podzim pak

Foto: Adobe Stock

„Štědrý den sice není obyčejným dnem, ale přesto má jen 24 hodin.“

už pomalu nemůžete vytáhnout paty z domu, abyste neviděla ten diametrální, depresivní rozdíl mezi svou osobou, která by chtěla slavit svátky se vši pompou, ale nemůže, a druhými, kteří si tento luxus mohou dopřát. Nemluvě o Štědrém dni, kdybyste televizi a rádio nejradši prohodila oknem, abyste se zbavila dotěrně sladkých vánočních songů a okoukaných Popelek, My Fair Lady nebo Pretty Woman, které jinak milujete. Když už si tedy Štědrý den nemůžete užít, jak ho alespoň přežít?

Špatnou zprávou je, že žádný univerzální a zaručeně fungující recept neexistuje. Na často skloňované rady typu dejte svátkům vale a vyrazte za exotikou, nebo přebijte pocit samoty bujarou společností také není zrovna stoprocentní spolehnutí. Emoce spojené s Vánoci nemají totiž nic společného ani se zeměpisnými šířkami, ani s počtem lidí, kterými se obklopíte. Jejich centrum je jen a jen ve vaší hlavě. A tak můžete utéct tisíce kilometrů daleko, roztočit to na velkolepé párty s přáteli nebo hledat útočiště ve své rodině o sto šest, dokud si to ale nejprve neuspořádáte sama v sobě, pravděpodobně vám žádný z těchto léků nepomůže.

Klára před rokem zvolila variantu rodina. „Přišlo mi naprosto logické strávit Štědrý den se svými rodiči a rodinou mého bratra. Vždycky jsme slavili všichni pohromadě. Obvyklá rodinná idylka se ale tentokrát zvrhla. Místo poklidného povídání a poslouchání koled jsem si vyslechla pikantní narážky na svého exmanžela, který, jakožto původce rozpadu našeho manželství, nemá právo nárokovat si děti, kdy se mu zlíbí, a na vlastní neschopnost zařídit, aby děti slavily Vánoce se svou matkou. Samotnou mě překvapilo, jak rychle sebelítost vystřídal vztek.“

Konečně pozitivum

Letos bude Klára slavit s rodinou a dětmi. Na příští rok už má ale vymyšlený jiný plán a není na něj

sama! „S přítelem jsme se dohodli, že na dva dny, kdy budou synové u bývalého manžela a jeho rodičů, vyrazíme na hory. Žádný kapr, žádné cukroví ani stromek. Jen my dva a prázdné sjezdovky. Na lyže jsem se v podstatě nedostala od narození staršího Kuby, a tak se na to hrozně těším... i když mi bude určitě taky smutno.“

Co pomáhá

1. Mějte na paměti, že Vánoce jsou každý rok. Znít to banálně, ale čím dříve budete k tomuto faktu přistupovat konstruktivně a budete se s ním snažit pracovat, tím je větší pravděpodobnost, že přežijete svátky bez úhony.
2. Naplánujte si dopředu, co budete dělat. Možná se nepoštěstí hned napoprvé najít ten správný způsob trávení Štědrého dne, který vám bude vyhovovat, ale jak praví klasik, i cesta může být cíl, a když se na žádnou nevydáte a nic nezkusíte, kýženou metu si nepřiblížíte.
3. Nepřemáhejte se. Cítíte, že nemáte zrovna moc důvodů k veselosti? Nenuťte se k ní. Sebe stejně neobelžete a pravděpodobně vás neúspěšná, i když úporná snaha ostatních za každou cenu vás rozveselit, ještě víc rozesmutní.
4. Zkuste si najít něco pozitivního. Půjde to těžko, ale hledejte mezi svými zájmy, na které obvykle nemáte čas, a naplňte si jimi svůj program Štědrého dne k prasknutí.
5. Štědrý den sice není obyčejným dnem, ale přesto má jen 24 hodin. To se vždycky dá přežít.
6. Pomyslete na lidi, kteří jsou na tom ještě hůř než vy, kteří žijí o samotě mnoho let a bez vyhlídek na to, že by se to kdy mohlo změnit. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Mléčné výrobky z Valašska



Krásné vánoční dny s výrobky
z Mlékárny Valašské Meziříčí

www.facebook.com/mlekarnavm
www.mlekarna-valmez.cz





Jak smysluplně využít VÁNOČNÍ VOLNO

Hlavní vánoční SVÁTKY už jsou za námi, ale VOLNA zbývá ještě DOST. Co je využít k nějaké PRODUKTIVNÍ činnosti, která vás posune, ODPOČINETE si, uděláte něco pro druhé a PŘÍJEMNĚ ukončíte rok?

Právě teď, když ve svých domovech trávíme daleko více času, si mnozí z nás neví rady, co s tolika volnem podniknout. Předvánoční doba nás povětšinou stresuje natolik, že si pak během svátků chceme jen s úlevou lehnout k televizi a ládovat se těmi hromadami jídla, které jsme svědomitě připravovali. Možná svátky zásadně neslavíte, rodinu máte daleko a obchody jsou zavřené. Pohádek už máte nad hlavu a na sport vás moc neužije. Vánoce jsou přece skvělou příležitostí, kdy můžete objevit nové věci a trochu si uspořádat život.

Buďte produktivní

Už vás nebaví jen tak posedávat, přepínat kanály, kde jedou filmy s vánoční tematikou? Tak to nedělejte a raději zapněte počítač či si vezměte poznámkový blok a začněte pracovat na jakémkoli projektu, který jste celý rok odkládala. Založte si blog, začněte psát román, napište svůj podnikatelský plán nebo pošlete e-mail kamarádům ze školy, s nimiž už nejste léta v kontaktu. Projděte fotografie a konečně si je uspořádejte a dotvořte album. Využijte tyto dny volna k tomu, abyste se pustila do něčeho nového, s čím se pozitivně přenesete do nového roku. Je spousta takových věcí, které pořád odkládáme, protože nejsou tak moc důležité, ale na druhou stranu bychom je rádi udělali, protože se nám líbí nebo nás baví. Takže proč si nedat další dárek a splnit si tyhle maličkosti teď o Vánocích? Nemusíte čekat, až v kalendáři uvidíte 1. ledna – ono datum plné příslibů a nových očekávání. Začít můžete hned!

Vyženejte zbytečnosti z vašeho domova

Že poslední měsíc neděláte nic jiného? Omyl! Jde o jiný úklid, než že umyjete okna a zbavíte byt povrchové špíny. Z toho sice můžete mít dobrý pocit, ale ještě lepší to bude, pokud svoje bydlení osvobodíte od zbytečných věcí. Přestože nám dnešní doba zkouší namluvit opak, člověk je mnohem šťastnější, když nežije v bytě zaplněném věcmi. „Odkrámování“ domova patří mezi činnosti, které spousta z nás odkládá a odkládá, až se k nim nikdy nedostane. Právě teď je ten správný čas s odkládáním konečně

skoncovat, do úklidu se konečně pustit a čas strávený doma tak využít co nejvíc smysluplně. Co takhle přeorganizovat sklep? Udělat pořádek ve spíži? Nebo s dětmi radikálně uklidit a u toho třeba i přerovnat pokojíček?

Zorganizujte se

Co si uspořádat sebe i své věci? S přechodem na nový rok tuhle činnost uvítáte a začnete ho klidněji. Nebudete potřebovat mop ani vysavač, tentokrát budete uklízet své osobní věci. Uspořádejte si faktury do složky a připravte na daně, dokončete cokoli, co čeká k vyřízení a zaplacení, a zároveň si sepište, jaké výrazné finanční a jiné osobní výdaje vás budou čekat v lednu či příštím roce. Vraťte vše půjčené, co už nepotřebujete, vyhodte staré časopisy a papíry, složenky, co už jsou passé.

Čtete nebo se učte

Jestli čtete celý rok, využijte tohle období a sáhněte po náročnější knize, kterou pořád odkládáte. Jestli spíš patříte k lidem, kteří by „četli rádi, ale nemají čas“, tak kdy jindy než nyní?! Třeba vás to chytne natolik, že přijdete na to, že každý má spoustu času, ale jde jen o to, jak s ním naloží. Pokud si během roku často říkáte, že se už konečně musíte začít učit cizí jazyk, nebo byste chtěla proniknout do nějakého úplně jiného oboru, ale prostě jste se k tomu pořád nedostalo, donuťte se teď.

Zdokonalte své kulinářské dovednosti

I když obvykle vaříte a pečete hlavně o víkendu, teď jsou tyto aktivity na denním pořádku. Vneste si do vaření systém – promyslete si jídelníček na několik dní dopředu a podle toho nakupujte. Naučte se neplýtvat, co se hned nesní, schovejte na další den. Nezapomeňte také společné stolování využít ke stmelování rodiny – krásně si prostřete svátečním nádobím, zapalte si svíčky, zapojte ostatní do společného servírování dobrot, a až dojdete, neodcházejte hned od stolu – zahrajte si třeba hru a nebo si jen tak popovídejte. Zkrátka si snídaně, obědy i večere udělejte co nejhezčí.

Přesuňte se na balkon nebo zahradu

Chybí vám dostatek čerstvého vzduchu? Pokud patříte mezi ty šťastlivce, kteří mají balkon, terasu nebo dokonce zahradu, máte vyhráno. Když počasí dopřeje, co nejvíce času zůstaňte právě tam. A nezapomeňte si svou venkovní oázu klidu pořádně zútulnit – příjemná svítilka, deky, termoska s horkým čajem. Proč jen tak chvilku i v té zimě neposedět?

Vyšperkujte si domácí kancelář

Práce z domova byla dříve spíš výjimečnou situací, ale poslední dobou je to pro mnohé naprosto běžné. Vyčleňte si na práci zvláštní koutek, ať povinnosti alespoň trochu oddělíte od soukromí. Upravte si místo tak, abyste se cítila co nejpohodlněji. Nezapomeňte ani na správné osvětlení, díky kterému se vám bude lépe pracovat. K práci si zapalte voňavou svíčku, která na vás bude mít povzbuzující účinky, a nezapomeňte ani na kancelářskou výbavu, jako jsou lepička,

zakończete tělovým krémem s bylinkami. Skvělým odreagováním je taky masáž – poproste svou drahou polovičku, a nebo si s dětmi zahrajte na masážní salon – rozhodně je to bude bavit!

Připravte se na práci

O vánočním volnu bychom se neměli věnovat zaměstnání, a skutečně bychom ho měli využít spíš k odpočinku. Na druhou stranu je to ideální příležitost, kdy se vrhnout na důležité detaily, kterými jindy nemůžete ztrácet čas. Co si konečně udělat pořádek v e-mailové schránce, na ploše počítače a ve všech souborech, shromáždit si důležité kontakty na jedno místo, uklidit si všechny pracovní dokumenty. V novém roce tak budete nastupovat do práce s dokonale čistým štítem a to je k nezaplacení.

Proveďte roční přezkum

Co by to bylo za konec roku bez trochy toho bilancování, že? Pokud sledujete motivační a seberozvojové bloky nebo podcasty, již víte, jak důležité je pravidelně přezkoumávat seznamy úkolů, projektů a cílů. Napište si, co se vám povedlo, na co jste hrdá, co jste získala, prožila, a vedle co by chtělo dotáhnout, na co nezbyl čas, na co jste se vykašlala. Poté zhodnoťte, co si s sebou přenést do dalšího roku. Něco už není aktuální a něco naopak získalo na intenzitě. Když máte sečteno a podtrženo, pusťte se do vizí do nového roku. Čeho chcete dosáhnout v příštím roce, jaké projekty chcete zahájit, s kým se chcete setkat, v čem se zlepšit. Uvědomte si, kvůli čemu jste spokojená a co vám naopak štěstí kazí. Rozeberte všechny svoje problémy a zkuste najít

jejich příčinu. Možná zjistíte, že je na čase změnit práci, že nejste šťastná ve svém současném bytě nebo že necháváte druhé, aby s vámi „oralí“, a pak se trápíte. Je dobré se v těchto složitých dnech zamyslet sama se nad sebou. Možná se nakonec jen tak zastavíte a budete si užívat daný okamžik a vychutnávat atmosféru. V období krize je totiž pohodová atmosféra vašeho domova důležitější než kdy jindy.

Na volnu je báječně to, že většinu máme větší možnost si volit, co budeme dělat. Dny volna můžete strávit nicneděláním, kreativními činnostmi nebo být akčnější. Vše je jen ve vašich rukou. ■

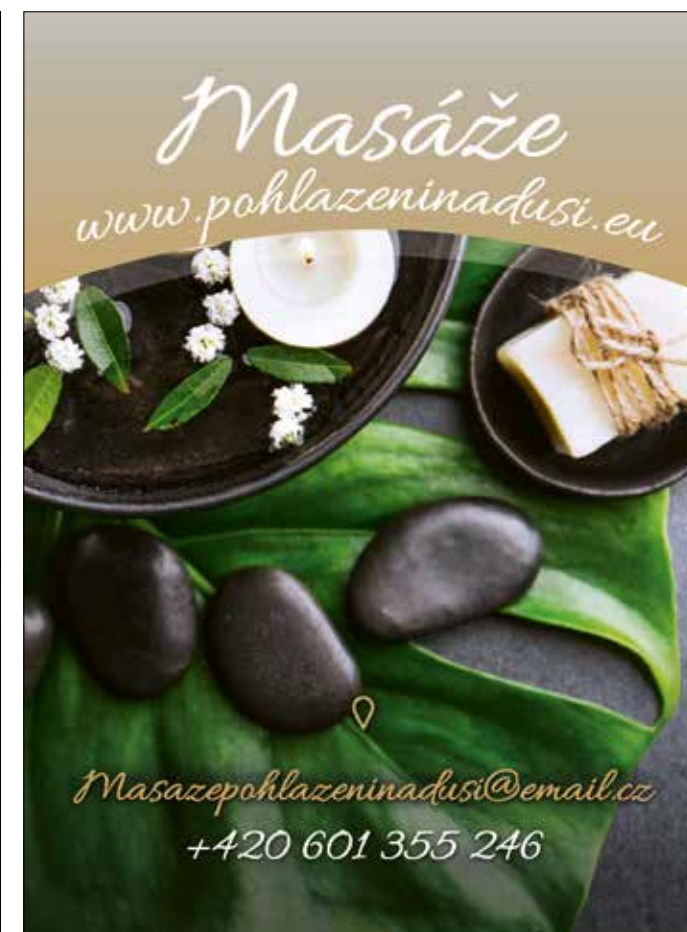
TEXT: OLGA STRNADOVÁ

„Vánoční volno je ideální příležitost, kdy se vrhnout na důležité detaily, kterými jindy nemůžete ztrácet čas.“

notesy na poznámky, psací potřeby, nástěnka s „to do“ listem a další nezbytné pracovní doplňky. Uvidíte, že když si svůj pracovní koutek pořádně vyšperkujete, práce vám hned půjde víc od ruky. Jasnou věcí je i květina nebo nyní nějaká vkusná vánoční dekorace.

Vytvořte si domácí wellness

Cítíte na sobě, že potřebujete před všemi zprávami z okolí na chvíli utéct? Vypněte hlavu ve svých vlastních domácích lázních. Napusťte si vanu s relaxačním olejem či pěnou nebo si dopřejte dlouhou teplou sprchu s oblíbeným voňavým sprchovým gelem a nezapomeňte si u toho pořádně zazpívat! Proceduru pak



inzerce

POSILTE IMUNITU

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

Enzym Serrapeptáza
Black Seed Oil
Black Oregano
Bio C



Jaký byl váš rok 2020?

Foto: Adobe Stock

V čem byl UPLYNULÝ rok pro vás PĚKNÝ a co důležitého vám přinesl? Byl to ROK, ve kterém jste si splnila svá PŘÁNÍ a očekávání, nebo naopak toho mnoho podle vašich PLÁNŮ nevyšlo?

Většina lidí v těchto dnech přemýšlí o roce, který se za námi uzavírá, a o tom, jaký asi bude ten nový. Možná máte plno plánů a chcete na sobě zamakat. Nebo možná nejste příznivcem novoročních předsevzetí a čekáte, co život sám přinese. Určitě je ale zajímavé podívat se občas zpět a připomenout si ty nejlepší a nejdůležitější momenty, které vás nyní dostaly tam, kde jste.

Zkuste si najít chvílku a důkladně se zamyslete nad tím, jaký byl právě uplynulý rok. Mnohdy se totiž může zdát, že uplynulý rok za moc nestál, ale to je způsobeno spíše tím, že si ani nejsme schopni uvědomit, co všechno se odehrálo. V tomto případě je vhodné dopřát si jistý odstup a vše si zpětně pěkně popořádku zrekapitulovat. Je to také skvělá příležitost ujasnit si, co očekáváte od roku následujícího. Co třeba vaše práce a kariéra? Jak se vám dařilo v pracovní sféře? Dosáhla jste povýšení, nebo jste se konečně odhodlala dát výpověď v práci, která nenaplnuje vaše očekávání? I to je důležitý krok, který se počítá, neboť vyžaduje notnou dávku odvahy. Určitě přemýšlíte i nad svou rodinou a přáteli. Zda se vám dařilo navštěvovat svou rodinu tak často, jak jsme chtěla. Jestli jste měla dostatek času na své přátele. Při pracovním vytížení mnohdy zapomínáme na své nejbližší. Pokud tedy máte nějaké výčitky svědomí, zkuste si dát do nového roku předsevzetí, že si na své blízké uděláte více času. Je to určitě lepší než otřepané předsevzetí o hubnutí.

Osobní inventura

Bylo vědecky prokázáno, že je nezbytné pro zdraví člověka, aby z každé věci měl buď radost nebo se alespoň poučil a našel na ní něco dobrého. Následující cvičení vám může pomoci uvědomit si zásadní lekce a jejich přínos do vašeho života a současně prožít vděčnost za to, co báječného jste mohla zažít! Udělejte si chvílku pro sebe a prožijte poslední den v roce s radostí. Uvědomte si, za co všechno byste mu chtěla poděkovat.

Otázky na zamyšlení:

- Napište tři věci, které vás jako první napadnou na otázku: „Jaký byl váš rok 2020?“
- Který deset nejlepších událostí jste zažila? Vyzkoušela jste nějaký adrenalinový sport, kterého jste se dlouho obávala?
- Jaké jsou vaše tři úspěchy, ze kterých máte největší radost? Co se vám nejvíce povedlo?
- Napište si také tři věci, ve kterých jste se zlepšila, nebo oblasti, kde máte viditelné výsledky, kde jste se posunula. Znatelně jste rozšířila svou zásobu receptů nebo si ušila sukni?
- Co pro vás byly tři největší lekce, kterými jste letos prošla, a co jste se z nich naučila?
- Kdo nebo co na vás měl/o největší vliv a v čem? Toto zamyšlení si můžete rozdělit na rovinu pracovní a osobní.
- Jaké nejchytřejší rozhodnutí jste v tomto roce udělala?
- Jaké nejlepší rozhodnutí jste v tomto roce udělala?
- Odpusťte si největší hloupost, kterou jste letos udělala, a berte to jako vklad do budoucna. Zamyslete se, o co šlo a co si z toho odnášíte.
- Jaká nová přátelství a důležité vztahy jste v roce 2020 navázala? V jakých vztazích došlo ke zlepšení?
- Jaké máte plány na následující rok?
- Existuje nějaká jedna činnost, kterou neděláte, ale kdybyste ji začala dělat, výrazně pozitivně by to ovlivnilo váš pracovní život, a začnete ji v následujícím roce dělat?
- Existuje nějaká jedna činnost, kterou neděláte, ale kdybyste ji začala dělat, výrazně pozitivně by to ovlivnilo váš osobní život, a začnete ji v následujícím roce dělat?

Abyste si na výše napsané činnosti vytvořila čas, zamyslete se, zda existují ve vašem životě nějaké věci, které vám neprospívají, okrádají vás o čas a v příštím roce je přestanete dělat nebo je chcete dělat méně. Které to jsou?

Mějte své cíle stále na očích. Udělejte pro jejich naplnění každý týden něco a naplánujte si jednotlivé činnosti. Ať vás v novém roce provází všechno dobré a ať máte za 365 dní co nejlepší zhodnocení.

Inventura ve vztahu

Co se zpětně ohlédnout za i společným časem v partnerském vztahu? Oslavte a připomeňte si to, co se vám povedlo. Když si připomenete a oslavíte společně to, co se vám povedlo, z čeho máte radost, co vás těší, váš vztah to vždy upevní. Oba dva si tak připomenete, v čem je váš vztah úžasný a silný, v čem se na sebe můžete spolehnout a co společně prožíváte. Uvědomíte si, kam jste se jako osobnosti posunuly, co jste se jako partneři a milenci naučili, kam jste společně dozráli. Může to být cokoliv, například jste prožili někde společný vášnivý víkend, nebo jste objevili místo, kde byste chtěli v budoucnu žít, skvělou restauraci, kam se rádi vracíte. Nebo jste zvládli v pohodě tři měsíce nouzového stavu, protože jste se na sebe mohli spolehnout a podporovali se. Nebo jste ustáli změnu práce, příchod vašeho dítěte na svět, nebo jste zažili společné příjemné snídání, na které rádi vzpomínáte. Může to být cokoliv. Pokud je něco, co jste v uplynulém roce takzvaně zametli pod koberec, dořešte to, ať mezi vámi nic nevisí zbytečně ve vzduchu. Každá nedorešená záležitost vás stejně někde v koutku duše pořád štvře a je potřeba to uzavřít. Pokud něco takového mezi partnery přetrvává, zatěžuje to vztah, nabourá důvěru a intimitu a vytváří zbytečně stres a skryté důvody ke konfliktům. V partnerském vztahu, víc než v jakémkoliv jiném vztahu je velmi důležité mít čistý stůl a otevřené srdce, aby v dalším roce váš vztah byl zdravý a šťastný a vám bylo spolu dobře.

Jděte dál

Upevněte společné hodnoty a kotvy ve vztahu pro další rok. Když si hodnotíte uplynulý rok, připomeňte si i vaše osobní hodnoty a hodnoty, na kterých stojí

váš partnerský vztah nebo manželství. Společné partnerské a rodinné hodnoty by měly být součástí každého vztahu. Je dobré se k nim jednou za čas vrátit a zrevidovat je, abyste oba věděli, zda někdo z vás nepotřebuje něco jinak. Každý člověk se během života vyvíjí, nikdo nezůstává stejný. Přirozeně se mění naše potřeby. Svěřte se partnerovi, pokud se pro vás něco změnilo, a společně vyladte hodnoty a principy tak, jak oba potřebujete, aby vám ve vztahu bylo další rok skvěle. Vyslovte společně vaše potřeby a přání pro další rok. Můžete se společně naladit na to, co přijde, a vzájemně si říct vaše přání a potřeby ve vztahu.

Může to být cokoliv. Například prožít společně tři krásné romantické víkendy jen ve dvou, nebo prožívat víc a častěji hezké společné intimní chvíle. Zaměřte se více na to, jak se společně chcete cítit, než na to, co chcete mít. Naplánujte si konkrétní termíny a zhmotněte tím vaše přání. Aby ale nezůstalo jen u vašich přání, je fajn pak vzít kalendář a některé aktivity i prakticky naplánovat. To, co víte, že společně určitě chcete, i kdyby to měly být třeba pohodové společné střední večery. Tak si je rovnou dejte do kalendáře. Pokud chcete společně začít tančovat, rovnou

společně najděte taneční kurz a запиšte si, kdy tam poprvé půjdete. Určitě to dotáhněte do konce, aby se vaše přání v tom novém roce skutečně zhmotnila a vy pak za rok s úsměvem vzpomínali na tyhle krásné zážitky. Celé hodnocení si můžete okořenit prohlížením fotek z minulého roku, dlouhým vzpomínáním u dobrého vína, kreslením na papír vašich přání a prožitků, plánováním nad společným kalendářem toho, co spolu prožijete. Můžete si ze zhodnocení roku udělat krásnou každoroční tradici, která vás společně bude bavit a zároveň posílit váš vztah.

Je dobré znát svoje úspěchy. I to je krok, který vám do budoucna otevře nové obzory. Každý malý úspěch je důležitý, neboť vás bude motivovat k dalšímu seberozvoji. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

” Když si hodnotíte uplynulý rok, připomeňte si i vaše osobní hodnoty a hodnoty, na kterých stojí váš partnerský vztah nebo manželství. “

GreenFood
NUTRITION



Vyberte si u nás z více než 150 výrobků pro vaše zdraví!
www.greenfood.eu

Registruj se na www.greenfood.eu a získáš slevu 10 % na všechny nákupy!



Kyselina Hyaluronová

Kyselinu Hyaluronovou lze doporučit všem, kteří se orientují na prevenci tvorby vrásek, zpevnění pokožky a péči o klouby a vazy. Vitamín B3 přispívá k udržení normálního stavu pokožky. Vitamín C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév a k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kůže.

cena od 304 Kč

Regemin Chelát

RegeMin Chelát obsahuje důležité vitamíny, minerály a aminokyselinu Methionin pro každodenní užívání, kombinace látek podporující normální stav pokožky, vlasů a nehtů.



cena od 192 Kč



CandiFlora

Nedostatek minerálů a vitamínů způsobený přemnoženými kvasinkami v organismu mohou mít přímou souvislost s vypadáváním vlasů, lámavostí nehtů a některými formami akné. Doporučujeme CanfiFlora!

cena od 314 Kč



Proteinová pohanková bezlepková kaše + 50g Zero Butter gratis

Proteinové kaše bezlepkové ve formě vydatné potravy s nízkým obsahem cukrů (LOW CARB) a vysokým podílem bílkovin (40 %).

V příchutích: natural, kakao, vanilka a banán

cena od 253 Kč



Collagen Beauty

Pro vysoký standard našeho výrobku používáme zásadně rybí collagenní peptid nejvyšší kvality. Zhruba po dovršení dvaceti let věku je Collagenová syntéza v těle pomalejší než jeho rozpad, proto dochází ke zhoršování pevnosti a vzhledu kůže, vlasů i nehtů. Doporučujeme jej doplňovat!

cena od 245 Kč

GreenFood Nutrition jsou potraviny a doplňky stravy z prvotřídních a plnohodnotných surovin. To vše při zachování skvělé chuti bez kompromisů.

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

Stáhněte si náš katalog



Výroba je certifikována podle ISO 22000:2018

SILVESTROVSKÉ

veselí dříve a dnes

Konec roku bývá nejbujarejší OSLAVOU vůbec. Většinou si ho spojíme s PŘÁTELI, rodinou, ale i ranní kocovinou. Jaké byly ZVYKY našich předků? Víte, co vám podle nich na SILVESTRA a na Nový rok PŘINESE štěstí, zdraví, BOHATSTVÍ a co naopak smůlu?

První leden a začátek nového roku

Bujaré oslavy příchodu nového roku se datují již z dob antiky. Ale k nám se tradiční oslavy nového roku tak, jak je známe dnes, dostaly až v 19. století, a to z Německa. Ve středověku připadal nový rok na první svátek vánoční, a konec roku tedy na Štědrý den. Všechno se změnilo právě v 19. století, kdy už se začaly objevovat prvky oslav podobné těm dnešním. Na pražských hradbách se o půlnoci střílelo z děla, také začaly zvonit zvony, a pokud lidé byli v tuto dobu venku, mohli se otírat o kominíky, kteří přinášeli štěstí. Ve zvyku bylo také obracení kožichů naruby nebo pozlacování klobouků jako záruka štěstí. Na venkov se takové oslavy dostaly až postupně, ale právě tam vznikly mnohé tradice, které děláme i my v dnešní době. Například zvyk jíst o půlnoci horký ovar, kroupy a křen s jablky.

Kdo byl sv. Silvestr?

V našich zemích nebyla silvestrovská noc po dlouhou dobu ničím pozoruhodná. Lidé navštěvovali kostel, děkovali za všechno dobré v uplynulém roce a s modlitbou očekávali příchod roku nového. Silvestr byl papež, a ač papežů Silvestrů žilo více, svátek 31. prosince vznikl na počest Silvestra I. působícího v letech 314–335. Fakt, že se jeho jméno připomíná právě poslední den v roce, má symbolický význam. Sil-

Foto: Adobe Stock

vestr žil v době, kdy skončil věk pronásledování křesťanů a začal věk nový. Žil na konci dějin starověkého světa a současně na počátku nové epochy psané křesťanskou církví. Jeho svátek tak každý rok odděluje minulost, kterou prožíváme, od budoucnosti, která právě začíná. Jenže lidové zvyky v tento den nemají s tímto slavným někdejší nejvyšším hodnostářem římské církve nic společného.

S počátkem nového roku byla spjata řada pověr a zvyků

Lidová tvorba v naší zemi je ve srovnání s ostatními zeměmi Evropy velmi bohatá. Protože naši předkové slavili nový rok o týden dříve, tak se mnoho štedrovečerních zvyků později přeneslo ze Štědrého dne na Silvestra. Včetně „prorocství“ vyvozovaných z ořechových jader nebo rozpuštěných jablíček. Pod ubrusem musely být rybí šupiny. Svíce se zapalovaly vždy zcela nové, to aby tak brzy žádnému členu domácnosti nedohorely. A hospodyně nikdy nesměla první den v roce vstát jako první od stolu. Na Nový rok se vařil hovězí vývar známý jako milionová polévka. Bylo zvykem, že na Nový

ky a rodiče nikdy nezapomněli s nějakou tou drobností na děti. O 1. lednu chodila ulicemi měst, městeček a vesnic koledující mládež. V rodině se věštilo se podle příchodu prvního hosta. Když byla prvním hostem stařena, předpovídalo to hádky a nepříjemnosti. Dítě, mladá dívka nebo mládenec přinášeli do chalupy lásku a svornost. Děvčata jedla před domem jablko schované od Štědrého večera pod polštářem, aby přivolaly dobrého ženicha. Po domech chodili i pekařští a sladovníčtí tovaryši převlečení za maškary, koledovali, zpívali. K Silvestru patřily též takzvané obchůzky. Muži se převlékli za ženy, vzali do náruče figuru dítěte v peřince a spolu se ženami převlečenými za muže chodili vinšovat bohatým sedlákům. Sedláci je krmili a napájeli až do úplné nemoty. Také se posílaly pozdravy a někdy i dary.

První novoroční přáníčka

Rozesílání přáníček k Novému roku není tedy novodobou záležitostí. I když dnes už se málokdy posílají pohledy nebo papírová přáníčka, ale každý si rozesílá spíše smsky, e-maily nebo přání pomocí sociálních sítí, první klasické přání poslal už v roce 1827 hrabě Chotek. Ručně psaná blahopřání se ovšem objevovala i předtím.

Některé pověry přetrvávají dodnes

Často dodržujeme zvyky, o kterých už ani nevíme, co přesně znamenaly a k jakému účelu sloužily. Tak například čoka symbolizuje hojnost, protože kulatým tvarem připomíná peníze. Tučnější jídla jako ovar, klobásy

či uzené, podávaná na Nový rok znamenají hojnost a prosperitu. Prasečí rypáček na talíři je symbolem štěstí. A kdo najde na Nový rok v ložské vánoce zapечený hrášek, bude mít celý nový rok v podstatě ve všem vyláskán. Z tohoto a podobných zvyků platí ono známé „jak na Nový rok, tak po celá rok.“ Proto by se měl na Nový rok každý vystříhat hádek a mrzutostí, aby neměl po celý rok peklo. Také se na Nový rok nemá dlouho vyspávat, jinak získáme pověst lenocha a darmošlapa. Podle tradice bychom si měli obléct něco nového, což je docela příjemná záležitost. I vy si hezky ten náš novodobý Nový rok oslavte. Ometačky už asi nepotřebujete, ale raději zavoláte plynáře. Věštit podle prvních hostů zřejmě také nebudete, protože nezáleží na tom, kdo přijde, ale co pro nás znamená. Ale možná to něco do sebe to mělo, nebo ne? ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

„Silvestr byl papež, a ač papežů Silvestrů žilo více, svátek 31. prosince vznikl na počest Silvestra I.“

rok se v domácnostech nesmělo uklízet, aby se nevymetlo štěstí. Také bylo zapovězené věšení prádla, protože to mělo přivládat do rodiny smrt. Na novoroční tabuli nesměla chybět čoka nebo hrách, ale nesměla se podávat drůbež, aby z domácnosti neuletělo štěstí. Na Nový rok se také na venkově chodilo pravidelně koledovat. V Čechách pak do domácností chodily takzvané ometačky. Šlo o skupinu černě oděných chudých žen. Hlavu měly zavázanou bílým šátkem tak, že nad čelo vybíhala stříška. Ometačky třikrát zaklepaly, než vešly. Měly peroutky a mlčky přistoupily k plotně a třikrát ji ometly. Pece a kamna ometaly proto, aby se hospodyním celý rok jídlo na plotně nepřipalovalo a kamna dobře hřála. Na Nový rok se všichni snažili mít v kapse nějaký ten peníz nebo u sebe nosili větší hotovost než obvykle, aby se jich pak finance držely celý další rok. Hospodář obdarovával čeledíny a děveč-

Objednejte si roční předplatné časopisu

Báječné nápady

od 269 Kč na

www.espritbohemia.cz/predplatne

Roční předplatné v ceně 899 Kč s kávovarem Cafissimo easy BLACK



(kávovar v hodnotě 1599 Kč) Doprava zdarma. Platí do vyprodání zásob.



Předplatitelský servis časopisu Báječné nápady, Po–Pá 10:00–16:00, tel.: 774496494, e-mail: objednavky@espritbohemia.cz, www.espritbohemia.cz/predplatne, ESPRIT BOHEMIA s.r.o. | Skořicová 257 | 104 00 Praha 10

Sledujte nás na FB www.facebook.com/bajecnenapady a instagramu [instagram.com/casopisbajecnenapady](https://www.instagram.com/casopisbajecnenapady)

Prodej a distribuce předplatného na Slovensku: Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a.s. | www.ipredplatne.sk

Jak oslavují silvestr jednotlivá znamení **ZVĚROKRUHU**

*Znamení o nás mohou VYPOVĚDĚT mnohé.
Na někoho POPIS sedí více, na někoho méně.
ZNAMENÍ prý určují i to, jak SLAVÍME.
Jak jste na tom vy a vaši nejbližší?*

I těm nejzarytějším odpůrcům horoskopů a charakteristik podle znamení občas proběhne hlavou myšlenka, že „na tom možná něco je“. S blížícím se koncem roku se podíváme na to, jak silvestr prožívají různá znamení horoskopu. Naše znamení může rozhodovat o tom, jestli chceme být s přáteli, nebo jen s rodinou, doma, nebo na večíрку, zda pijeme s rozmyslem, nebo naopak, i to zda patříme mezi skvělé hostitele, nebo jsme spíše baviči davů.

Beran

Ohniví Berani si umí užít divoký večer plný zábavy, akce a dobrodružství, zkrátka nudit se s nimi rozhodně nebudete. Oni sami rádi přijmou nějakou výzvu. Berany budou bavit i večířky plné vtipného programu, veselých soutěží, her a legrace, kde si budou moci vybit energii a pořádně se odvázat. Berani budou cen-

trem pozornosti. Jsou to vůdčí typy, kteří se promění v krále večířku. Berani vyžadují pozornost. K pití si vyberou spíš likéry a odvážné kombinace. Budou dobrými společníky Blíženců, naopak otravní budou připadat klidným Pannám nebo Váhám.

Býk

K tomu, aby si silvestrovský večer Býci opravdu užili, nezbytně potřebují pohodlí, komfort a nesmí chybět dobré jídlo a pití. Nepatří zrovna mezi typy, které by vyhledávaly dobrodružné akce nebo divoké párty. Většina Býků zůstane nejradši doma a dá si chlebičky. Býci milují pohodu a klid na gauči, takže bude složité vytáhnout je na nějaký večírek. Na rozdíl od jiných vzdušných nebo ohnivých znamení se bude Býk držet při zemi, u svého elementu. Proč taky ne, když v lednici se chladí pivo nebo šampaňské a najíst

se dá i doma. Pokud se ale Býci vydají do víru města, nejspíš předčí ostatní znamení v jídle a pití. Býci si potrpí na kvalitní a poctivý alkohol. Budete-li slavit konec roku s Býkem, o to více investujte do silvestrovských nákupů, vymýšlení skvělých receptů, zkrátka do potěšení chuťových buněk.

Blíženci

Když mohou poznávat nové zajímavé lidi, jsou spokojeni. Nejlepší oslavou silvestra je pro ně vyrazit na nějaký větší večírek nebo kulturní akci. Zkrátka tam, kde budou příležitosti navazovat nové známosti, popovídat si s inspirativními lidmi a najít si nové přátele. Může to být ale taky nějaká akce pořádaná zájmovým okruhem lidí se stejnými koníčky, jako mají oni. Co se týče alkoholu, tak buď na silvestra vypijí celý bar, nebo si nedají nic. Jdou od extrému k extrému.

mu. Pokud slavíte silvestr s Blížencem, dejte si pozor a kontrolujte ho. Může se totiž stát, že párty opravdu rozjede. A pokud ne, nejspíš bude našťavaně sedět v koutku, protože prostě neměl náladu.

Rak

Většina Raků se nejlépe ze všeho cítí doma, v pohodlí svého hnízdečka, a tak si nejraději dopřejí silvestr v domáckém stylu, ale nemusí to být nutně jen u televize! Dobrý nápad je pozvat si domů úzký okruh dobrých přátel, se kterými si rozumí, a budou moct společně probrat nejen zážitky uplynulého roku a s chutí se jim zasmát. Citově založení a mnohdy melancholičtí Raci si nejraději dají kvalitní víno. Měli by si dát pozor, aby to s alkoholem nepřehnali a nedostali se do deprese. Takový silvestr by byl opravdu nepříjemný. Jejich záliba v tradicích a nostalgii se odráží

i ve stylu vítání nového roku. Připijí si šampaňským a zasněně budou vzhlížet k nadějným zítřkům.

Lev

Jako další ohnivá znamení se Lvi rádi postaví do záře reflektorů, takže budou skvělými hostiteli. Jsou velkorysí a rádi zvou ostatní. Lvi rádi zazáří ve velké společnosti a také si rádi dopřejí oslavu ve velkém a královském stylu. Lva poznáte podle toho, že uspořádá skvělou párty, na které si dá záležet, aby sklidil pořádný obdiv. Přesně to je pro Lvy nejlepším startem do nového roku. Komplimenty jim dodají přesně tu energii, kterou potřebují. A ať je všechno dokonale, nešetří na svém slavnostním oblečení. Jen pozor, abyste nenarazili na jejich pýchu, která se s postupujícím večerem může projevit.

Panna

Jsou perfekcionista, všechno potřebují dokonalé, a to se projeví i na oslavách silvestra. Rádi o silvestru překvapí své přátele vlastnoručně napečenými dobrotami, vynikajícím jídlem a k dokonalosti nebude chybět ani perfektní výzdoba, domyšlená do toho nejmenšího detailu! Přesně tak to Panny milují a baví je vytvářet krásné a dokonalé věci, ať to stojí námahy, kolik chce! Klidně zasvěti přípravám silvestra i týden, a bude je to bavit snad ještě víc než samotná oslava! Panny vám nabídnou šumivá vína, klasické koktejly a pokud i pivo, rozhodně ho nebudete pít z plechovky.

Váhy

Jako správné znamení vzdušného živlu rády komunikují a povídají si s lidmi, proto budou rády, když na silvestra vyrazí někam do společnosti. Musí to však mít úroveň a hlavně klidnou atmosféru, divoké večírky nejsou nic pro ně. Ideální pro Váhy bude pořídit si vstupenky na nějakou skutečně kvalitní kulturní akci, třeba kabaret, kde si užijí duchaplnou zábavu. Tohle elegantní znamení nepůjde do párty po hlavě. Nečekejte od Vah nějaký nezapomenutelný večírek, který se bude nepředvídatelně vyvíjet.

Štír

Správný silvestr se pro vášnivě Štíry neobejde bez pořádného mejdanu a nejlépe i divokého flirtu! A pokud jsou zadaní, s radostí si pro svého miláčka u příležitosti vítání nového roku připraví nějaké pěkně žhavé překvapení. U toho všeho však svými zářnými schopnostmi stihnou sledovat i to, co děla-

jí jejich přátelé a známí u vedlejšího stolu, aby měli přehled, kdo s kým, co a kdy. Pokud budou mít Štíři náladu, oslaví silvestr ve velkém stylu. Mnohdy jedou na doraz a vydrží až do rána.

Střelec

Silvestr je skvělá příležitost dát si nějaký pořádný horský výšlap, nemyslíte? Střelci ano. Jako akční a dobrodružné znamení se závějí ani mrazu nebojí a spolu s pár stejně odvážnými přáteli vyrazí na pořádnou túru zakončenou přípitkem někde na vrcholu se skvělými výhledy na ohňostroje v údolí. Ale ne všechny Střelce to bude lákat ven – někteří si raději dají třeba turnaj v počítačových hrách. Zůstanou-li na večírku, pak se jejich otevřenost a upovídanost bude hodit. Budou elegantní a zábavní. Nebudou se bát panáků. Oslavit silvestr se Střelcem může vyústit buď v bujarý večírek, nebo v ostudu.

Kozoroh

Silvestr se budou snažit naplánovat co nejlépe a rádi se zúčastní nějakého zajímavého večírku, kulturní akce, zkrátka bude to pro ně zajímavá příležitost, jak někam vyrazit a dostat se mezi zajímavé lidi, kteří třeba v budoucnu mohou být i užitečnými kontakty. S postupující večerní hodinou a hladinou alkoholu v krvi se však rádi odvážou a všechny ambiciózní plány dají stranou.

Vodnář

Vodnáři milují originální nápady a silvestr je pro ně jako stvořený! Určitě hýří zajímavými myšlenkami, co podniknout, ale budou zklamaní, že si budou muset vybrat jen jednu, protože nejde stihnout všechno! Ačkoli se vesměs jedná o přátelské povahy, Vodnáři dokážou překvapit. Dejte jim prostor a do ničeho je nenuťte. Mohou být perfektními společníky, ale jejich osobnost plná protikladů dokáže zhatit i dobře rozjetý večírek. Dobře si budou rozumět s Blíženci, se kterými vytvoří až nebezpečnou dvojku.

Ryby

Nejvíce ze všeho je o silvestru láká klid a domácí pohoda, a právě Ryby nejčastěji najdeme mezi lidmi, kteří nadávají na petardy a uklidňují svého vystresovaného domácího mazlíčka zalezlého někde pod stolem. Jsou-li ve společnosti, doufají, že budou zrovna v náladě. Nevyplácí se je poštuchovat. Na to dejte pozor, zvlášť pokud si dají pár skleniček na oslavu nového roku. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

ROHOŽ PRO PARKOVÁNÍ NA TRÁVĚ

PLASTiparking®
ZATRAVŇOVACÍ PARKOVACÍ ROHOŽ

EKOLOGICKÉ PARKOVÁNÍ

GLOBAL ENTERPRISES LTD, spol. s r.o.

Razov 607, 763 12 Vizovice

e-mail: global@global-vizovice.cz

tel.: +420 773 444 890

www.plastiparking.cz

SNADNÉ | RYCHLÉ | LEVNÉ

inzerce

Jsem diplomovaný nutriční terapeut Lenka Náměstková, DiS., a budu vám vysvětlovat, proč je možné jíst všechno jídlo, necvičit, zhubnout na požadovanou hmotnost a tu si dlouhodobě udržovat. Sledujte nás!



ČEHO SE VYVAROVAT?

LENOSTI!

Jakmile cítíte, že se vám „něco nechce“, již lije hormon na to, aby se nestala správná věc pro vás!



**Systém
asistovaného
hubnutí®**

Je metoda, která jen základním jídlem a bez sportu vrací vychýlený zdravotní stav do normálu včetně glykemie, cholesterolu, krevního tlaku, kyseliny močové..., aniž by vyčleňovala jakékoli suroviny z jídelníčku, kromě léčebných účelů.

ZÁKLADNÍ PRINCIP:



**MŮŽETE SNÍST NAPROSTO VŠE,
JEN VE SPRÁVNÉM ČASE!**

**KOMU APLIKACE
DOBŘE POSLOUŽÍ?**



Každému, kdo má rád jídlo, nechce mít zdravotní problémy a nefunguje mu sport.

www.jidelnicky.com
pomoc v hubnutí jako hrom!



Co mám udělat?

V www.jidelnicky.com vyplňte údaje a začněte si plánovat jídelníček.

Začít nový jídelníček

Výška	_____	Vyplňte svou výšku
163	←	
Hmotnost	_____	Vyplňte svou hmotnost – po probuzení, po toaletě byt' malé, bez oblečení
103,7	←	
Rok narození	_____	Vyberte z nabízených ročníků
2000	←	▼



www.jidelnicky.com

je jednoduchá webová aplikace, do které je zpracována metoda Systém asistovaného hubnutí® a vede vás, abyste dávali suroviny na doby, kdy pracují pro vás a ne proti vám.



Foto: Adobe Stock

Jak správně vykročit do nového ROKU?

Máte obavy, co PŘINESE nový rok, zatímco vás PRÁVĚ minul ten loňský? Místo strachu, obav a ÚZKOSTÍ se začněte těšit. OPTIMISTICKÝ přístup k životu vám ušetří SPOUSTU zbytečných nervů a také z vás udělá JINÉHO člověka.

Začněte nový rok s optimismem

Probudit se do nového roku po bujaré noci, kdy alkohol tekl proudem a stoly se prohýbaly pod množstvím výborného jídla, není nic jednoduchého. Přesto je tu nový rok. Jeho třetí den jsou pozůstatky oslav dávno za námi a my máme před sebou 362 dní, ve kterých toho můžeme hodně dokázat. Takže hlavu vzhůru!

Žijte pro dnešek

Říká se, že všichni čekáme celý týden na pátek, celý rok na léto a celý život na štěstí. Pátku i léta se sice dočkáte, ale ke štěstí si musíte cestičku proklestit sama. Nahraďte své zažité staré koleje těmi novými, právě ty vás dovedou tam, kam v životě máte opravdu namířeno. Tedy do cílové stanice jménem spokojenost. Každý se potřebuje naučit žít přítomným okamžikem. Na tom záleží. Na chvíli, jež je právě teď. Plány jsou důležité, prohrabávání v minulosti také (pokud to není moc často), ale je třeba žít pro aktuálnost situace. Kdy je ten nejlepší čas na změnu, lásku či štěstí? Právě teď. A i když je nový rok v tomto stejně dobrý jako každý jiný den, přece jenom to cítíme jinak než třeba v polovině května.

Nesnažte se mít příliš mnoho řešení

Není přece pravidlem, že musíte pokrýt novoročními předsevzetími všechny oblasti života – vyberte si jen jednu nebo dvě (jako například zdravou výživu či zvládání stresu a hněvu), které jsou pro vás nejdůležitější, a stanovte si dosažitelné cíle. Nastavte si opravdu vlastní předsevzetí. Podle toho, co chcete vy, ne co chce vaše okolí (manžel, děti, kolegové či přátelé). Dosažitelnost pak bude pro vás reálnější, než když budete plnit přání někoho jiného. Do svých plánů zahrňte i kontrolu plnění předsevzetí, rozhodněte

se, kam byste chtěla dojít například během prvních čtyř týdnů, a stanovte si pro sebe odměnu, pokud své cíle budete plnit průběžně.

Zapomeňte na staré spory

Jestliže přemýšlíte nad tím, jak správně vykročit do nového roku, vsadte na starou dobrou pravdu: zakopejte válečnou sekeru. Každý z nás v minulém roce řešil nějaký spor, s někým se pohádal nebo si s někým vyměnil názory. I vy možná někoho takového máte a pokud ano, nechte to plavat. Bude vám mnohem lépe. Buď si to vyříkejte a udobřete se, nebo danou věc ze svého života vypusťte pryč. S tím souvisí odpuštění druhým i sobě. Ten, kdo s sebou věčně vláčí závaží z dávno minulých sporů, nikdy nenajde klid. Přijměte to špatné, poděkujte za zkušenost a promiňte těm, kteří to zavinili. Vaše duše se očistí a zase budete lépe fungovat.

Poučit se je moudré

Chybovat je lidské, ale maximální hloupostí se jeví ten stav, kdy již jednou prožité omyly opakujeme stále dokola. Soupis ztrát pak zbytečně bobtná. A v životě se opravdu za chyby platí. Když už dostanete takzvanou „facku od života“, nedovolte jí, ať vás srazí k zemi. Pokud se však tak stane, ze dna existuje pouze jedna cesta, a to ta směrem vzhůru.

Napište si vzkaz pro své budoucí já

Může to znít jako bláznivá věc, ale psaní vzkazů a vytváření cílů, kterých chcete v příštím roce dosáhnout, je prospěšné pro sebereflexi. Může to být váš nový novoroční rituál, kdy se na svůj vlastní vzkaz z minulého roku budete pokaždé těšit. Napište si, co se vám za uplynulý rok podařilo, čeho jste dosáhla

(pochvalte se), a také si nezapomeňte shrnout, co byste chtěla, aby se vám další rok podařilo. Třeba, že se začnete mít víc ráda. Jak víte, sebeláska ovlivňuje i partnerské vztahy. Nebo objevujte. Objevování nových informací, míst nebo lidí z vás udělá odvážného, sebevědomého a nezávislého člověka. To, co si napíšete, je jen na vás. Pak už stačí jen vložit vzkaz na poslední stránku nového kalendáře a těšit se.

Připravte si diář a poznámky

Psát si deník je jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet život pod kontrolou. Ne doslova a otrocky pod kontrolou, ale tak příjemně a racionálně. Přemítání nad tím, co jste daný den udělala a neudělala, je skvělý způsob, jak se připravit na to, až se v podobných situacích ocitnete příště. Navíc se díky deníkům lépe poznáte a také se ke všem vašim zážitkům budete moci vracet, kdykoli budete potřebovat. Mějte tak deník nebo diář připravený na stole už 1. ledna, ať vám nic neuteče.

Vyzraje na své strachy, obavy a úzkosti

Nerada telefonujete, ve společnosti se necítíte dvakrát jistě a tak byste mohla pokračovat do aleluja. Co na strachy všeho druhu zabírá? Fakt, že se jim postavíte čelem. Například strach začít se chovat v práci asertivně můžete postupně zmenšit jediným způsobem, a tedy tak, že si stoupnete před svého kolegu a obhájíte svůj názor. Začátky jsou vždycky nejhorší, ale později na sebe budete pyšná, že jste to zvládla. A to jsou právě ty okamžiky, kdy po krůčcích překonáváte sama sebe. Zdolat svoji soukromou osmitisícovku vás vynese na vrchol osobního blaha. Tak začněte stoupat.

Budte vděčná

Važte si toho, co máte, a zároveň natahujte ruku po tom, co byste chtěla mít. Ten, kdo se o nic nepokusí, nikdy nic nezíská. Nicméně nějak významně se hnát za mamonem také nemá smysl. I když život často bere, pak také dává. Vždy máte za co děkovat. To vám dá sílu jít dál.

Máte čas ztrácet čas?

Promrhat život na bezcílné poflakování je snadné a zvládli bychom to všichni. Jenomže právě čas, který právě skončil, se už nedá nikdy vrátit. Neprokrastinujte, neoddalujte své sny, přání a vize. Úplně klidně se může stát, že natolik vysadíte tempo, že za X let

se u vás nezmění vůbec nic. Akorát vám život připíše další křížek na krku. Život přece není prázdný.

Udělejte si radost

Zamyslete se nad tím, proč byste si s začátkem nového roku nemohla udělat radost. Kdy jindy se odměnit nežli právě teď, kdy jste úspěšně zvládla další rok. Záleží jen na vás, co si jako odměnu zvolíte, ať už to bude něco pěkného na sebe, nová dekorace do domácnosti, nový účes nebo nové nehty. Nadělte si takový novoroční dáreček, který vám udělá upřímnou radost.

Budte aktivní

Nezůstaňte jen u předsevzetí, ale opravdu věnujte fyzickému cvičení několik desítek minut každý týden. Fyzická aktivita je něco, co pomůže vašemu tělu udržet se v dobré kondici – a stačí třeba chodit každý den pěšky do schodů.

Jezte zdravěji

Otřepané klišé, které ale málokdo dělá. Začněte tím, že v prvních dnech odstraníte jedno nezdravé jídlo z jídelníčku. Ne všechna najednou, to byste pravděpodobně nevydržela dlouho. Při úspěchu pokračujte vyřazením dalšího a tak dále.

Budte realistická

Velmi často se náš svižný a odhodlaný krok, se kterým vstupujeme do nového roku, změni na šouravou chůzi. Je to proto, že naše očekávání jsou nereálná. Dávejte si tedy taková předsevzetí, která jsou splnitelná, a začněte po malých dávkách. Nezdravých návyků se nezbavíte během jednoho dne. Vyhněte se i zbytečnému zklamání.

Prostě začněte

To, že s něčím nejste zcela spokojená, neznamená vždy, že musíte danou životní oblast změnit. Můžete se na ni pouze začít jinak dívat, jinak k ní přistupovat, zapojit do ní více lidí nebo ji začít dělat prostě jinak. Než přistoupíte k jakékoliv změně, určete si nejprve priority. Většina z nás se z prudké změny brzy unaví a vrátí se k původnímu životu. Začátek roku je ideální období právě k revizi našich životů. Byť se mnoho lidí při vašem odhodlání něco změnit a dát si novoroční předsevzetí jen posměšně ušklíbne, mnoho z nás k nim podvědomě stejně tihne. Někde uvnitř zkrátka vnímáme nový rok jako příležitost pro nový start. Takže se toho nebojte a nenechte se odradit jakýmikoliv předsudky. ■

TEXT: OLGA STRNADOVÁ

UŽ ŽÁDNÝ CHAOS V KABELCE



WWW.PORADEKVKABELCE.CZ





Masážní hlavice Idola
Masážní hlavice a vibrátor v jednom vám dopřeje potěšení ve všech směrech, **1995 Kč.**



Pouta na ruce Harmonia
Okouzující designová pouta ve vzhledu luxusního brokátu, a to vše ve vzrušující kombinaci červené a černé barvy, **1995 Kč.**



Vibrační vajíčko Kaliko
Vibrační vajíčko okoření sexuální hry v ložnici i dráždivé partnerské hry ve společnosti. Když bude mít dálkové ovládání partner, nebude o horké chvíle nouze, **2195 Kč.**



Stimulační spreje
Přináší nové sexuální prožitky partnerům. U žen sprej zvýší citlivost intimních partií, u mužů podpoří erekcí, **795 Kč.**



Košilka Alexis
Stejně jako šperky nosíme jen při určité příležitosti, tak i svůdné prádlo má svůj zvláštní a neodolatelný význam, **1495 Kč.**

Hrajte si

NUDÍTE SE a potřebujete do LOŽNICE dostat ztracenou VÁŠEŇ? Okořeňte svůj SEXUÁLNÍ život!

Naladte se s partnerem na stejnou vlnu a vyzkoušejte některé z erotických pomůcek, které zakoupíte na www.eroticcity.cz. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Masážní oleje

Vysoce kvalitní masážní olej se smyslnou vůní pro společné vzrušující chvíle a milostné hýčkání, **od 695 Kč.**



Venušiny kuličky Lacerta

Venušiny kuličky nabízejí mnoho příznivých účinků na zdraví ženy. Jejich jedinečnost spočívá především v tom, že pomáhají efektivně posilovat svalstvo pánevního dna a tím zkvalitňovat sexuální prožitky oběma partnerům, **995 Kč.**



Womanizer Golden Moments Limited Edition

Originální Womanizer Premium stimulator klitorisu a nejintuitivnější vibrátor pro páry We-Vibe Chorus v jednom exkluzivním setu, **7999 Kč.**



Womanizer Liberty

Za minutu na vrcholu! Womanizer je unikátní stimulator klitorisu, který má za úkol jediné – ženský orgasmus. S Womanizerem dosahují orgasmu i ženy, které do té doby měly s jeho dosažením potíže nebo jej nedosahovaly vůbec, **od 2799 Kč.**

Vibrační kroužek Lyra

Kroužek je navržen tak, aby muži prodloužil erekcí a ženy umocnil orgasmus, **1195 Kč.**



Foto: www.eroticcity.cz

Vaše jistota v nejisté době

VĚŠTÍRNA ORISIO



222 703 903*

906 509 109

0900 600 109

Volejte kdykoli

a získejte odpovědi

*) VOLEJTE LEVNĚJI S PŘEDPLACENÝM KREDITEM! Více na www.orisio.cz/levne

Hovorné na číslo 906 509 109 je 50Kč/min vč. DPH, max. délka hovoru 24 min. Poskytuje Můj svět, s.r.o., Kolovratská 1, Praha.

WOMAN[®]

PERFECT

vánoční nákupní speciál

VOŇAVÉ VÁNOCE

UŽIJTE SI KRÁSNÉ
A POHODOVÉ SVÁTKY
S NAŠIMI TIPY NA DÁRKY.



Foto: Adobe Stock

Vychutnejte si naše Sauvignony se zelenou,
tropickou a růžovou vůní.
Vína jsou uzavřena luxusními skleněnými uzávěry.

sauvignon green

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



Na etiketě je použito dílo od akademického malíře Josefa Velčovského s názvem „Golf s výhledem na vinici U tří dubů“ ze sbírky obrazů Znovínu v Louckém klášteře ve Znojmě.

sauvignon tropical

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



Na etiketě je použito dílo od akademického malíře Josefa Velčovského s názvem „Vino je v tom nevinně“ ze sbírky obrazů Znovínu v Louckém klášteře ve Znojmě.

cabernet sauvignon rouge

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



Na etiketě je použito dílo od akademického malíře Josefa Velčovského s názvem „Vinice ukládající se ke spánku“ ze sbírky obrazů Znovínu v Louckém klášteře ve Znojmě.



ZNOVÍN ZNOJMO, a.s.
SE SÍDLEM V ŠATOVĚ

www.znovin.cz



Brazil Keratin s 30% slevou!
Využijte slevu 30 % na celý nákup kosmetiky Brazil Keratin. Udělejte si radost profesionální vlasovou kosmetikou za skvělé ceny! Slevový kód „sleva30%“ zadejte přímo v košíku, kde vám bude sleva ihned vyčíslena, www.brazilkeratin.cz.

Krém proti vráskám Curaloe
Lehké sérum viditelně zlepšuje pružnost pleti. Zjemňuje vrásky a vějířky kolem očí, vypíná krk a zvyšuje produkci kolagenu a elastinu díky aloe vera, bambuckému máslu, jojobovému oleji a vitamínu E, **998 Kč, www.curaloe.cz**.

Bellissima 11806 Hydra Sonic P6 4400
Vysoušeč vlasů je vybaven technologií Duo Hydra Ion, digitálním motorem s inteligentní regulací tepla pro udržení stabilní teploty fénu. Součástí výbavy jsou 3 magneticky připevnitelné nástavce, **6999 Kč, www.bvz.cz**.



Hi-tech péče o pleť Iuvenio
Kompletní rutina v designové taštičce udělá radost hned dvakrát. K omlazujícímu setu, který chcete darovat, obdržíte zdarma oční a pleťové sérum Crosslinked jako dárek pro vaši pleť. Vyrobeno v Česku, **1750 Kč, www.iuvenio.com**.

Vánoce od Eberlin Biocosmetics
Krásné vánoční sety obsahují vždy krém a sérum stejné řady za zvýhodněnou cenu a jsou zkrátka nádherné! Ke každé dárkové kazetě dostanete také dárkovou tašku ve stejném designu, **od 2490 Kč, www.eberlin-biocosmetics.com**.



Mořský kolagen Collamedic
Měsíční kúra bioaktivního mořského kolagenu z Norska pro krásnou pleť, vlasy a nehty s nejsilnější dávkou mořského kolagenu v ČR, **790 Kč, www.collamedic.cz**.

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

Neostrata Dark Spot Corrector
Rozjasňující gel pro redukci pigmentace vhodný pro všechny typy pleti se sklonem k tvorbě pigmentových skvrn. Používá se lokálně na projevy pigmentace, a to ráno i večer, **949 Kč, www.neostrata.cz**.

Wetyzo Beauty Drink

Dvojitou dávku zdraví a krásy pro vaše vlasy, nehty a pleť přináší Beauty Drink. Dodá vašemu tělu jak směs podporující tvorbu kolagenu, tak i komplexní vitaminovou výživu pro vaše vlasy, nehty a pleť. Jeden sáček – dvojitý přínos, **www.wetyzo.cz**.

Omládněte s živým kolagenem
Živý, 100% přírodní kolagen Inventia Face vyhlazuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových. Zpevňuje kontury obličeje, krku, dekoltu i ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst, **od 1640 Kč, www.nezestarni.cz**.

Soft Cleansing Mousse
Čistící pěna s neutrálním pH jemně odstraňuje nečistoty a zbytky pokožky. Snadno čistí, aniž by zbytečně mechanicky nebo chemicky dráždila pokožku, **www.janssen-beauty.cz**.

Beauty koktail Skinbooster
Postará se o pleť, vlasy a nehty zevnitř. Spojenci krásy jako kyselina hyaluronová, kolagen, keratin či elastin vám zaručí pokožku bez vrásek, husté vlasy, silné nehty či sexy zadek bez celulitidy, **www.kompavac.cz**.

Omlazující balíček Longue Vie
Balíček skládající se z omlazujícího krému a séra Longue Vie, které obsahují 56 biologicky aktivních látek působících na buněčné úrovni, probudí a omladí pokožku, obnoví její pružnost a vyhladí vrásky, **2940 Kč, www.guinot-paris.cz**.



Men Face Care Set
50 ml + 15 ml. Vybraná kombinace produktů je pro muže intenzivní rutinou péče o pleť. Se dvěma týmovými hráči – sérem Hangover a celodenním hydratačním krémem – je vyhlášena bitva unavené pleti, **1249 Kč, www.klappcosmetics.cz**.

Antiaging balíček péče o pleť
Tajné ingredience pro omlazení: Zlato pleť regeneruje a má antioxidační účinky. Vitamin C ve své stabilní formě např. obnovuje buňky, zvyšuje tvorbu vlastního kolagenu a chrání před účinky UV záření, **874 Kč, www.kbeauty4u.com**.



Parfémy Icône by Mavue Paris
Čím potěšit své blízké o letošních Vánocích? Vybírejte z ikonických pánských a dámských parfémů kolekce Icône by Mavue Paris a darujte kouzelné vůně, které poutají pozornost, **1599 Kč, www.mavue-paris.com**.

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

Caviar Pearl Elixir
Hydratační sérum proti stárnutí s extraktem z kaviáru, s výtažky z řas a kyselinou hyaluronovou poskytuje pleti hodnotnou vlhkost a vitalitu. Suché linky jsou okamžitě redukovány, kůže je pevnější a pružnější, **www.janssen-beauty.cz**.



Rozmazlujte se

Dopřejte si kosmetiku plnou něžné péče.

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem



Jemná péče pro děti i dospělé
Pro každodenní péči o citlivou pokožku dětí i dospělých. Výborně ji regeneruje, zvláčňuje a pomáhá udržet její zdravý vzhled. Skvělá na tělo, obličej, vlasy, nehty i do koupele. Ideální základ masážních olejů, www.saloos.cz.



Orthomol imun
Mikronutrienty pro vaši imunitu, energii a vitalitu, **1579 Kč**, www.orthomol.cz.



Luxusní péče, výjimečná vůně
Získá si vás na první dotek i přivonění. Pleť navrací zářivý a mladistvý vzhled, zpomaluje její stárnutí, vyživuje ji a zvláčňuje bez pocitu mastnoty. Skvělý proti vráskám i pigmentovým skvrnám, www.saloos.cz.

Preventan® Clasic
Potravinový doplněk Preventan® Clasic k dlouhodobému posílení imunity. Obsahuje unikátní směs ProteQuine a vitamin C. Přispívá k normální funkci imunitního systému a ke snížení míry únavy a vyčerpání, www.preventan.cz.



Orthomol vital f
Doplněk stravy s obsahem vitaminů, minerálů a dalších významných látek pro vaši imunitu, energii a vitalitu, **1525 Kč**, www.orthomol.cz.



Hyaluronan do kolen bez injekcí
I perorálně podávaný hyaluronan společně s kolagenními peptidy přináší kýžené zlepšení pohyblivosti kloubů. Obsahuje jej doplněk stravy Geladrink® Forte Hyal. Doporučují jej tři lékařské společnosti, www.orling.cz.



Vánoční balíček od Tierra Verde
Obsahuje kaštanový šampon s vůní pomeranče pro posílení vlasů a sprchový gel s vůní vavřínu kubébového ve skleněných lahvičkách s dávkovačem, které po vypotřebenání můžete doplnit v bezbalových prodejnách, **359 Kč**, www.tierraverde.cz.



Šťastná s hormonální jógou
Krásná pleť, bezbolestná menstruace, hladký průběh menopauzy či zvýšený sexuální apetit, to vše nabízí hormonální jóga pro ženy, kterou se naučíte na seminářích s lektorkou Šárkou Simonidesovou, www.svethormonalnijogy.cz.



Preventan® Akut
Potravinový doplněk Preventan® Akut k akutnímu posílení imunity celé rodiny. Obsahuje unikátní směs ProteQuine a vitamin C. Je vhodný k akutnímu užívání pro děti od 3 let, dospělé i seniory, www.preventan.cz.

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

eBerryEn Yumi
Gelový doplněk výživy spolehlivě posiluje imunitu a detoxikuje organismus. Je založen na vědecky doložených účincích mořské řasy Fucus vesiculosus na náš organismus. Má příjemnou limetkovou příchuť, **1390 Kč**, www.eberryen.cz.



Orthomol femin
Mikronutrienty pro vaši imunitu, energii a vitalitu, **1423 Kč**, www.orthomol.cz.



Bylinný výluh Tens
Pro uvolnění stresových zátěží z organismu, které je podle MUDr. Josefa Jonáše důležitým předpokladem pro úspěšné zahájení imunoaktivační a detoxikační organismu v každém věku, **340 Kč**, www.marion-eshop.cz.



Darujte dokonalý dárek!
Udělte radost svým rodičům nebo prarodičům dárkovým voucherem na pobyt ve Spa Resortu Libverda. Získají tak možnost odpočinku a relaxace v nádherných Jizerských horách. Na jeho uplatnění mají 12 měsíců, www.lazne-libverda.cz.

Zimní REFRESH
Nastal ČAS své TĚLO nejen chránit, ale DOPŘÁT mu i zimní refresh.

Kolagenová emulze Kapyderm
Odstraňuje svědění pokožky hlavy a ulevuje od pocitu pnutí. Má silně hydratační a zklidňující účinky, vhodná pro dehydratovanou a unavenou pokožku. Dodává vlasům na objemu a výživě. I pro podrážděnou pokožku, **od 690 Kč**, eshop.lukasrossbach.cz.



Vaginální tampon Vagipeat
Vaginální peloidní tampon na léčení vaginálních problémů. Pomocí tamponu se dá zvládnout spousta ženských problémů, které se jinak řeší operací. Balení obsahuje 8 ks tub a 8 ks aplikátorů, **1815 Kč**, www.sflagnum.cz.



Anti-Anti B
Kapsle s kulturou laktobacilů určené k detoxikaci organismu nastolí střevní symbiózu, která je podle MUDr. Josefa Jonáše základním stavebním kamenem imunoaktivační a detoxikace organismu v každém věku, **360 Kč**, www.marion-eshop.cz.



Ogestan Anti-Age Menopause
100% přírodní, nehormonální doplněk stravy pro ženy od 40. roku věku, které chtějí vypadat mladě a cítit se zdravě i v období hormonálních změn. Má příznivý vliv na zachování vitality a na zmírnění příznaků menopauzy, **520 Kč**, www.ogestan.cz.



Přírodní enzym serrapeptáza
Serrapeptáza je enzym, který může vyčistit zúžené cévy, zlepšit prokrvení jednotlivých orgánů a pomoci vyhnout se operaci zúžených cév. Je to přírodní látka na záněty – i ty chronické – a otoky, **1999 Kč**, www.enerex-vitamins.cz.

Freddy Kalhoty

Freddy WR.UP® jsou speciálně šité kalhoty, které dodají push-up efekt. Jejich speciální prošití a strečové materiály vám krásně zvýrazní křivky a budete se v nich cítit sexy a pohodlně zároveň, www.freddykalhoty.cz.

Inspirativní výběr pro tělo i duši

Ecstatic Travel je obchod s originálním zbožím pro ženy, které se nebojí být samy sebou. V nabídce najdete autorské kolekce šperků a šatů, naučné knihy, hudbu, objekty a doplňky z exotických cest, www.ecstatictravel.com.

Vibrující hřebci do postele

Ve svém uspokojení nedělejte kompromisy. Vibrátory z nabídky ErosStar vás dostanou na vrchol kdykoliv a kdekoliv. Experimentujte a využijte vibrátor při společném sexu! Budete šťastnější než kdy dříve, www.erosstar.cz.

Utěrka Dekoro elfici

Stylová utěrka Scanquilt s kouzelným desénem skřítků potěší každou hospodyňku, je krásnou společnicí v kuchyni a hravě zpříjemní chvíli při pečení dobrot, **145 Kč**, www.scanquilt.cz.

Blyštivé šperky do zadečku

Anální šperky jsou populárním trendem na erotickém trhu. Blyštivé diamanty, huňaté ocásky, z oceli nebo silikonu – 100 lidí, 100 chutí a ErosStar je všechny splní. Vyberte si svoje, dokud ještě jsou, **od 249 Kč**, www.erosstar.cz.

Svátky začínají v kuchyni

Kuchyňský set Holy si vás získá svým praktickým provedením. Vrchní strana utěrky je hladká s jemnou vlnkovou strukturou, spodní stranu tvoří hebké froté. Utěrky jsou opatřeny poutkem pro zavěšení, **190 Kč**, www.matejovsky-povleceeni.cz.

Luxusní ručníky Tana Brownie

Egyptská bavlna se vyznačuje savostí, hebkostí a dlouhou životností. Tkaní ve vysoké gramáži zaručí vysoký uživatelský komfort, který je dotažen k dokonalosti moderními barvami a elegantní bordurou, **od 290 Kč**, www.matejovsky-povleceeni.cz.

Bavlněné kapesníky pro dámy

Elegance dotažená do posledního detailu. Tradiční bavlněný kapesník je nejen praktickým pomocníkem, ale také symbolem vytříbeného stylu. Sada tří kapesníků se stane ideálním dárkem pro každou dámu, **180 Kč**, www.matejovsky-povleceeni.cz.

DÁRKY pro výjimečné ŽENY

Rozmazlete ŽENY ve svém NEJBLIŽŠÍM okolí kvalitou a stylem.

Pořádek v kabelce

Organizéry Viore ocení zejména ženy, které rády střídají kabelky, a nechtějí ztrácet čas přemísťováním jejich obsahu. Stačí je jen vytáhnout, vsunout do druhé kabelky a víte, že máte vše, co s sebou potřebujete, www.poradekvkabelce.cz.

Dámské hodinky Casio Vintage

Elegantní dámské náramkové hodinky s digitálním ciferníkem hodící se pro každou příležitost. Odolné proti vodě při běžném nošení, **4190 Kč**, www.casio-watch.cz.

Aktivní legíny proti celulitidě

Kompresní Active leggings od Lipoeastic® jsou určeny pro každodenní nošení proti pocitu těžkých a oteklých nohou, navíc potlačují projevy celulitidy. 15% sleva na legíny s kódem Perfect15, www.lipoeastic.cz.

Dámské hodinky Casio Vintage

Zlaté vintage hodinky od značky Casio jsou výbornou volbou pro dámy jakéhokoli věku, **1990 Kč**, www.casio-watch.cz.

Dárkový šek Litex

Využijte možnost obdarovat svoje blízké, aby si pak sami vybrali zboží podle svého přání, **500 Kč**, www.litex.cz.

Co věnovat pod STROMEČEK?

Přinášíme vám TIPY, které POTĚŠÍ nejedno ženské SRDCE.

Svetr se vzorem C&A

Jak nejlépeji trávíte vánoční svátky? Lenošením u pohádky, nebo procházkou zimní krajinou? Pro všechny příležitosti se hodí tento svetr s perlovým vzorem. Zahřejete se a budete nepřehlédnutelná, **798 Kč**.

Prsteny s lab-grown diamanty

Značka Tiami, která pracuje výhradně s lab-grown diamanty, představuje kolekci prstenů Pure Line. Prsteny vás ihned okouzlí svým nadčasovým designem, který nechává vyniknout ladným tvarům ženské ruky, **45 900 Kč**, www.tiami.cz.

Funkční legíny Litex

Dlouhé dámské legíny. V pase pásek s gumou. Materiál uvnitř je počesaný. V nabídce velikosti S, M a L, **895 Kč**, www.litex.cz.

Náušnice s unikátním zapínáním

Milujete decentní šperky? Pořídte si nadčasové zlaté náušnice půl pecky! Náušnice mají unikátní bezpečnostní puzetku. Na výběr jsou v barvách žlutého nebo bílého zlata. Snadno tak doladíte svůj outfit, **1690 Kč**, www.ok-sperky.cz.



Geomag Classic Panels 114

Stavebnice Geomag Classic Panels je vyrobena ze 100% recyklovaného plastu. Kromě tyček a kuliček obsahuje také barevné výplně. Díky jednoduchému stavebnímu systému lze získat nekonečné množství tvarů, www.magnethrou.cz.



Ryzlink rýnský Robinia, p. s.

Robinia je exkluzivní značka vín Znovínu Znojmo. Vína zrála ve velkých akátových sudech, jež dotvářejí chuť i vůni bílých vín jemně limetkovými a květinovými tóny, dávají vínu strukturu a komplexnost, **380 Kč**, www.znovin.cz.



Chut' Vánoce, která trvá

Dárkové balení plné trvanlivých výrobků, které zajistí potěší nejen vaše blízké. Vysoký podíl masa, znamenitá souhra chutí a vůní... prostě jedinečný gurmánský zážitek. Ideální dárek pro každého, www.kmotr.cz.



Dětský koberec Omalovánky

Kreativní děti neudržíte, v mžiku počmárají stěny i podlahu. Objevte pro ně vybarvovací koberec, které je spolehlivě zabaví. Po vybarvení stačí vyprat a můžete malovat znovu. V balení jsou i fixy, www.mujkoberec.cz.

Luxusní DÁRKY

*Zítřka STROMEK zazáří,
zítřka zvonek zacinká,
vžene RADOST do tváří,
zbývá už jen chvilinka.
Copak bude asi pod
STROMEČKEM?*

Stojací lampa s dřevem

Moderní designová lampa ze série Organic vás zaujme svým provedením. Noha lampy je z masivního dřeva. Naturální provedení, www.nabytek-reaction.cz.



Nonstop věštrna Orisio

Nejlepší kartárky a možnost levného volání. Rychle, bezpečně, diskretně. Nemusíte čekat, nikam cestovat. Kvalitní výklad karet a dobrou radu máte vždy po ruce, www.orisio.cz.



Postel z masivního dřeva mango

Luxusní postel v 3D designu ze série Scorpion. Jedinečné spojení masivního dřeva a kovu. Rám postele je vyroben z mangového dřeva v černé barvě. Čelo postele je výjimečně tvarované jakoby 3D vlnami, www.nabytek-reaction.cz.



Ryzlink rýnský, ledové víno

Nádherné víno pro výjimečné příležitosti s bohatou vůní po medu a rozinkách. V ústech pohladí zbytkový cukr vyvážený svěží kyselinou. Vychutnejte si koncentrovanou krásu tohoto ušlechtilého produktu, **420 Kč**, www.znovin.cz.



Udělejte si to doma hezké na Vánoce!



inzerce

*Svátky plné chutí
...nejlépe chutnají ty
od Kmotra*

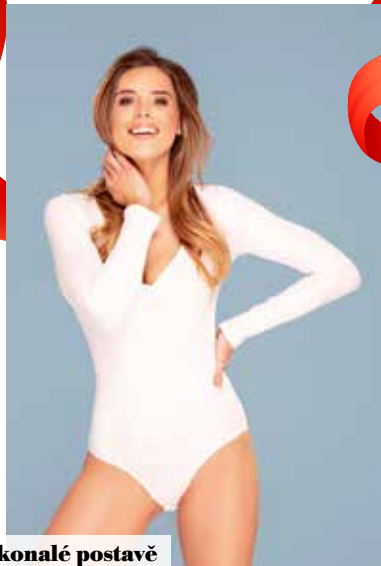


...i chuť má svého Kmotra

www.kmotr.cz/eshop



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem



Cesta k dokonalé postavě

Clinic for Luck nabízí špičkové zázemí, luxus soukromé kliniky a nadstandardní služby plastické estetické chirurgie – úpravy prsou, tvarování těla, omlazení obličeje. Přijďte na konzultaci zdarma, www.clinicforluck.cz.



Luxusní bio arganový olej „Elixír zdraví a krásy“
Bio arganový kosmetický olej je vhodný na pleť a vlasy. Má jedinečné léčivé účinky, pro které se také nazývá „marocké zlato“ nebo „tekuté zlato z Maroka“, www.orienthouse.cz.

Minerální voda Klášterná Kalcia
Pochází z jednoho z nejkvalitnějších pramenů na Slovensku a je přírodním zdrojem vápníku. V nabídce je jemně perlivá a perlivá varianta v balení o velikosti 0,5 a 1,5 l, www.klastorna.cz.



Přístrojová lymfodrenáž
Pro nohy i ruce k léčbě otoků, karpálů, celulitidy, detoxikaci nebo regeneraci. Nejnovější technologie BTL-6000 Topline™. Vánoční vouchery s 20% bonusem, www.estetikaanna.cz.



Místo pro výjimečné zážitky
Dopřejte si aroma masáž nebo koupel s olejem z divoké růže v elegantním wellness centru hotelu Olympia v Mariánských Lázních. Kromě relaxace zde oceníte skvělé jídlo v stylových restauracích, www.olympiahotel.eu.

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

JARO 2021

Svatba

13. ročník svatebního veletrhu



černá louka

www.svatbaostrava.cz
© svatbaostrava



inzerce

Pro KRÁSU těla i duše

Prim. MUDr. Ivan Justan, PhD.
Institut plastické chirurgie vám nabízí dokonalou péči od kosmetiky po plastické operace. V době stresu

je čas myslet také na sebe a nepropást šanci zůstat stále atraktivní. Vaše cesta ke krásě, www.justan.cz.

*Věnujte si ČAS
a dopřejte svému tělu
LUXUSNÍ kosmetická
a estetická OŠETŘENÍ.*

Beauty wellness pobyt
Udržujte se krásná a dopřejte si pečující 4denní pobyt s polopenzí a 6 úžasnými procedurami v lázeňském hotelu Karlsbad Grande Madonna, kde se o vás postarají s „Andělskou péčí“, **od 2062 Kč/os./noc,** www.hotel-kgm.cz.

Neinvasivní facelifting

Toužíte po omlazení pleti bez bolesti, modřin, jehel a narušení mimiky? Zvolte neinvasivní facelifting BTL Exilis Elite®. Ihned viditelné výsledky. Vánoční vouchery s 20% bonusem, www.estetikaanna.cz.



BS *textil*



**PRAKTICKÉ
POTAHY NA ŽIDLE**

www.bs textil.cz / tel.: 567 300 700



**Yoggies
Vánoční
dobroty**
Vánoční
dobroty pro
psy 1300 g
obsahují mix
všech pamlsků

Yoggies, které neobsahují chemii, barviva, dochucovadla, obilí a sóju a jsou vyrobeny pouze z kvalitních a osvědčených přírodních surovin, **954 Kč, www.eshop.yoggies.cz.**



Vánoční balíček pro vaše mazlíčky

Vánoční balíček Sokol Falco na míru je chutným dárkem, který je k dostání hned ve třech variantách. Pro kočku, pro menší psy a pro větší psy. Kvalita ze stoprocentního masa, na které si čtyřnozí partáci maximálně pochutnají, **420 Kč, www.falcokrmiva.com.**



Dva v srdci

Lydia a Freddie. Freddie a Lydia. Jsou spolu víc než deset let a ona je přesvědčená, že jejich lásku nemůže nic zničit. Anebo se plete? **389 Kč, www.grada.cz.**



Rande na balkoně

Romantiku a humor nepřemůže ani zákaz vycházení. Alex uvízl zavřený doma se svou bývalkou. Hned za zdí uvízla DiDi v bytě přeplněném hluchou rodinou. Náhodná setkání na balkoně se mění ve schůzky. Bude z toho láska? **229 Kč, www.grada.cz.**

DÁRKY

pro malé i velké

... dvounohé
i ČTYŘNOHÉ.

Tak už NEVÁHEJTE
a vybírejte!



Aplikace lásky

Miles a Zoey se žijí jako ghostwritři na seznamovacích aplikacích. Klienti jim platí za to, že jim najdou ideální protějšek. Jenže co když se ghostwriter zamiluje do ženy, kterou vybral pro svého klienta? A co když za jejím profilem také stojí někdo jiný? **379 Kč, www.grada.cz.**



Objev Ostravu s Ostravacard!

Ubytujte se ve vybraném partnerském hotelu v Ostravě minimálně na 2 noci a získáte zdarma kartu s haldou výhod. Ostrava je krásná, tak přijďte a poznejte její kouzlo, **od 40 Kč, www.ostravacard.eu.**



Yoggies omáčky pro psy

Omáčky jsou určené pro mlsné psy nebo psy trpící nechutenstvím, stačí je přidat ke granulím. Přírodní ingredience použité při výrobě omáček pak zajistí, že pes potravu s velkou chutí smlsne, **od 55 Kč, www.eshop.yoggies.cz.**



Darujte zážitkový pobyt u hraběte

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



Zentangle® zázitek pro malé i velké. Nejhezčí díla si vytvoříte jednoduše opakováním a kombinováním jednoduchých vzorů. Vypadá to složitě, ale každý se to snadno naučí, **www.psacipotreby.net.**

Chvilce pro tebe – Zentangle®

Objevte
meditující
sílu kreslení

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Ušijte si něco krásného na sebe

Vyberte si metrážní látky všech druhů, oděvní i dekorační, a to vše za rozumné ceny. Přijďte se sami přesvědčit do kamenné prodejny na Praze 2, Budečská 14, nebo na **www.latky-cerveny.cz.**



Náhrdelník Luisa Spagnoli

Luxusní pozlacená bižuterie s krystalky. Náhrdelník zakoupíte v butiku Luisa Spagnoli v Železné ulici v Praze nebo na e-shopu, **2520 Kč, www.lamio.sk.**



Šaty C&A

Nejlepší šaty jsou ty, ve kterých můžete strávit celý den. Pohodlné do kanceláře i na home office, elegantní na odpolední schůzku a svůdné na romantickou večeři. Vše záleží jen na doplňcích a vždy budete vypadat jedinečně, **998 Kč.**

11747 Bellissima My Pro Miracle Wave GH19 1100

Modelovací horkovzdušný kartáč vytváří jemné a přirozené vlny teplem díky automatickému otáčení spirálových štětín a nastavitelnému proudu horkého vzduchu definuje a fixuje tvar každého vlákna, **2499 Kč.**



Jura ENA 8

Nejúspěšnější plně automatický model kávovarů Jura. Maximální prožitek z vůně a chuti kávy i kávových specialit, **www.svycarskekavovary.cz.**



Prsten

Altman Diamond

Úžasný prsten ze žlutého zlata s diamanty a 2,3 ct London blue topasem, **22 998 Kč, www.altman.cz.**



DÁRKY pro ty neúžasnější ženy

Vánoce se blíží, **VYBERTE
ten NEJKRÁSNEJŠÍ dárek pro
svou maminku, SESTRU
nebo kamarádku.**



Kožené rukavičky Luisa Spagnoli

Rukavičky z měkké telecí kůže v různých barvách. Zakoupíte je v butiku Luisa Spagnoli v Železné ulici v Praze nebo na e-shopu, **2520 Kč, www.lamio.sk.**

Basilur – dárkové balení čajů

Čtete rádi knihu? Nyní máte možnost mít speciální čajovou knihu, která vám po otevření dá možnost uvařit si svůj oblíbený čaj ještě předtím, než vezmete do ruky svou oblíbenou knihu. Dárkové balení čaje Basilur pro vaše blízké, **www.kava-caj-svicky.cz.**



Nové spodní prádlo?

Využijte slevu 20 % s kódem wom20 na online nákup spodního prádla, trendy plavek, županů až po svůdné prádlo, funkční a sportovní oblečení. Platí pouze do 31. 3. 2021, **www.luxusnipradlo.cz.**



EFR-556DB-1AVUEF

Hodinky Edifice s chronografem na ocelovém tahu jsou výbornou volbou pro muže v každém věku, **3890 Kč.**



GBD-100-2ER

Další chytré hodinky ze stáje G-Shock. Tento model má řadu funkcí pro sportovce, jako jsou stopky, krokometr, výškoměr, barometr či intervalový časovač. Dokážou upozornit majitele i na příchozí e-maily, hovory atd., **4190 Kč.**



DWE-5600CC-3ER

Pánské hodinky v klasickém sportovním stylu G-Shock se pyšní karbonovou konstrukcí a mnoha užitečnými funkcemi. Balení zahrnuje vyměnitelný řemínek a pouzdro, **7390 Kč.**



DOPLNĚK, který dodá šmrnc

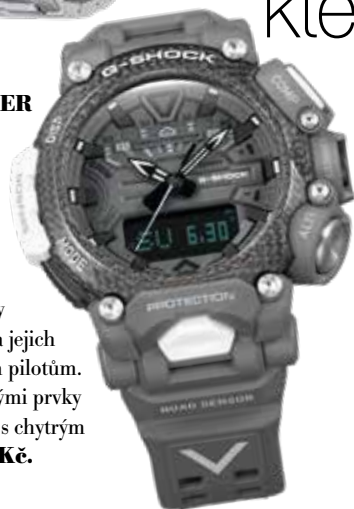
*Hodinky jsou
JAKO OBLEČENÍ.
Jedny vám nikdy
NESTAČÍ.*

Tímto heslem se řídí i jedna z nejznámějších světových značek Casio. V její nabídce najdete sportovní hodinky, outdoorové hodinky, solární hodinky, ale i společenské hodinky pro muže i ženy. Více info na www.casio-watch.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

GR-B200RAF-3AER

Limitovaná edice z řady Gravity Master. Hodinky vznikly díky spolupráci s The Royal Air Force. Jsou navrženy podle designu RAF a jejich funkce se hodí nejen pilotům. Disponují karbonovými prvky a můžete je propojit s chytrým telefonem, **10 190 Kč.**



GBD-H1000-1A7ER

Sportovní chytré hodinky G-Shock propojíte s kterýmkoli smartphonem přes jedinečnou aplikaci. Disponují řadou funkcí, jako jsou například měření srdečního tepu, stopky, krokometr, teploměr, výškoměr, GPS navigace nebo také zobrazování notifikací z telefonu, **11 490 Kč.**



EFR-S567D-1AVUEF

Elegantní hodinky Edifice disponují safírovým sklíčkem, které nelze poškrábat. Jsou výbornou volbou, jak pro společenské akce, tak i pro volnočasové aktivity, **4190 Kč.**



EFV-540DC-1AVUEF

Ušlechtilá ocel je pro hodinky Edifice již tradiční materiál. S povrchovou úpravou PVD vytváří hodinky perfektně černý odstín, který lze zkombinovat s mnoha barvami, **3590 Kč.**

Luxusní hodinky Edifice jsou skvělým dárkem pro každého muže. Mají nepoškrábatelné safírové sklíčko, jsou solárně napájené a můžete je propojit s jakýmkoli chytrým telefonem, **8390 Kč.**



EQB-1000XD

Foto: archiv firmy



Showroom Elettromec CZ
Gallery Myšák
Vodičkova 710/31
110 00 Praha 1
+420 725 445 260
info@elettromec.cz
www.lofra.it

inzerce



jura

Čerstvě namletá,
nikoliv z kapsle

www.svycarskekovary.cz



yoggies

Vysoký obsah proteinu + probiotika

98 %
živočišného
proteinu

0 %
chemie

Nové, za studena lisované
granule pro kočky s probiotiky,
pro posílení imunitního systému.



Protein



Probiotika



obchod@yoggies.cz

PROBIOTIKA

PROBUĎ VE SVÉ KOČCE ŠELMU



NOVINKA

www.yoggies.cz

WOMAN[®]

PERFECT

inspirace

ŠŤASTNÉ, A VESELÉ

PŘINÁŠÍME VÁM TIPY,
JAK SE PŘIPRAVIT NA
NADCHÁZEJÍCÍ SVÁTKY.



Foto: Adobe Štock

Matějovský[®]

LAND OF DREAMING

Povlečení Thalaso



Elegantní ložnice

Věděli jste, že ...

... do ložnice je nejvhodnější povlečení ze 100% bavlny?
Přírodní materiály jsou velmi jemné na omak, skvěle
odvádějí vlhkost a díky tomu Vám zajistí zdravý spánek.

Matějovský - specialista na design

Jsme součástí vašich domovů již od roku 1990.

ložnice • koupelna • kuchyň • obývací pokoj

Vánoční hvězda na stromček, **550 Kč**, www.lepatio.cz.

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

Svitíčí dekorace Vulpecula, **369 Kč**, www.westwing.cz.

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

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

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

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

Zasněžený strom, **7700 Kč**, www.lepatio.cz.

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

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

ŠŤASTNÉ a veselé
Zkrášlete VÁNOČNÍ obývací POKOJ, jídelnu a vchod do svého domu OZDOBAMI.

Foto: C&A

Tchibo

Vánoční domov

s kávovary Cafissimo

Cafissimo easy
~~1599 Kč~~
999 Kč

Cafissimo mini
~~2299 Kč~~
1599 Kč

ZDARMA
napěňovač mléka
v hodnotě 1199 Kč



Akce platí na kávovary Cafissimo od 9. 11. 2020 do 3. 1. 2021 nebo do vyprodání zásob v obchodech Tchibo nebo na e-shopu tchibo.cz. Elektrický napěňovač mléka v hodnotě 1199 Kč zdarma (dle vlastního výběru barvy) platí pouze k nákupu kávovaru Cafissimo mini.



Stolní lampa
s třásněmi,
1379 Kč.

Oboustranný povlak
na polštář, 719 Kč.

Ozdobný
přívěsek,
669 Kč.

Barevné VÁNOCE

*Vyzkoušejte LETOS
NEOTŘELOU vánoční
VÝZDOBU.*

Doplňky v barvě kanárkově žluté
v kombinaci s růžovou vytvoří nádherné
a neotřelé prostředí. Všechny produkty
zakoupíte na www.westwingnow.cz. ■

TEXT: JANA MILITKÁ

Ohřívací
lahev s umělou
kožesínou,
597 Kč.



Dekoratívni
dýně ze sametu,
1059 Kč.

Koberec
s třásněmi,
2629 Kč.

Dárkový
štítek,
269 Kč.

Sada dárkových
krabiček, 669 Kč.

Foto: archiv www.westwingnow.cz



Dárkové likéry

vyráběné výhradně z přírodních surovin



Čokoládové cherry

Likér s příchutí višně v čokoládě
(alc. 20 %) je jemný nízkoalkoho-
lický ovocný likér, jehož podstatu
tvorí pravá višňová šťáva, která je
zjemněná čokoládovou příchutí.
Vhodný jak k přímé konzumaci, tak
na poháry, zmrzlinu a drinky.



Pražský likér

Pražský bylinný likér (alc. 35 %) hoř-
kosladké chuti je nejen výjimečný
svou skladbou přírodních bylin-
ných extraktů a ovocného desti-
látu, ale i medu, což mu dodává
originalitu.



Lysá Hora

Originální a nezaměnitelný likér (alc.
35 %), nejjemnější hořkosladké chu-
ti, vyráběný s dlouholetou tradicí
od roku 1856 z přírodních extraktů
a ovocného destilátu. Zachutná vám
samostatně, nebo ho můžete přidat
do míchaných nápojů.



www.beskydskalikerka.cz

f @beskydskalikerka



OSTRÉ TĚSTOVINY S RAJČATY A OLIVAMI

Suroviny:

600 g těstovin Adriana Funghetto • hoblíky parmezánu k podávání • čerstvé oregano nebo petrželka na ozdobení • 2 lžíce olivového oleje • 3 stroužky česneku na tenké plátky • 3 sardelové řezy, nasekané nadrobno • 2 lžíce kaparů • 1/2–1 lžička sušeného oregana • 2 lžičky doppio concentrato nebo 1–2 rozmixovaná (nadrobno nakrájená) nakládaná sušená rajčata • 1 hrnek černých oliv • 2 konzervy rajčat • mořská sůl • několik čerstvých cherry rajčátek na větvičky

Postup:

Máte rádi ostřejší jídlo? A chcete ho stihnout za rozumnou dobu? Pak jsou tu ostré těstoviny s rajčaty a olivami. V hrnci na olivovém oleji orestujete česnek, sardelky, kapary, chilli, oregano a doppio concentrato či sušená rajčata. Opatrně, česnek nesmí zhnědnout! Pak přimícháte olivy a rajčata z konzervy. Vaříte na mírném ohni 10 minut. Ochutnejte a případně dosolte. Uvaří-

te těstoviny. Troubu předehřejete na 220 stupňů. Na plech vyložený pečicím papírem rozložíte rajčátka i se stopkami a pečete 5 minut, až začnou prskat, ale ještě zůstávají vcelku. Uvařené špagety sceďte a promícháte s omáčkou. Ozdobíte čerstvým voňavým oreganem nebo petrželkou, pečenými rajčaty a hoblíčky parmezánu. Vypadá to nádherně. A ještě lépe chutná. A zas tak dlouho to netrvalo.



TORTI S POCTIVÝM RAGÚ

Suroviny:

olivový olej • 500 g vepřového krku s kostí • 1 cibule nasekaná najemno • 150 ml suchého bílého vína • 2 plechovky konzervovaných rajčat • 2 lžíce passaty • 1 hrst bazalkových lístků • čerstvě namletý pepř • sůl • 800 g těstovin Adriana Torti • hoblíčky parmezánu

Postup:

Máte chuť na něco opravdu pořádného, ale chcete si v kuchyni zároveň zachovat svůj styl? Pak zkuste torti s poctivým ragú. V hrnci s těžším dnem rozpálíte olej, na něm opečete ze všech stran maso tak, aby se zatáhlo a správně zhnědlo. Poté ho vyndáte z hrnce. Na oleji opečete nádherně dozlatova cibuli. Přilijete dobré suché víno, chvíli povaříte, aby se z něj odpařil alkohol. Pak vmícháte rajčata a passatu, přidáte zpátky maso a na mírném plameni vaříte minimálně

1,5 hodiny tak, aby maso změklo. Je-li to nutné, přilíváte průběžně trochu vody. Křehké rozpadající se maso oberete z kostí, dáte ho zpět do omáčky, vmícháte čerstvé bazalkové lístky. Vše podle vlastní chuti osolíte a opepříte. Uvařené těstoviny vmícháte do omáčky. Vše na talíři samozřejmě posypete parmezánem. A vynikající hostina může začít.



ZAPEČENÝ LOSOS S TĚSTOVINAMI FARFALLE

Suroviny:

300 ml smetany • 1 bobkový list • 400 g filetu z lososa • 600 g těstovin Adriana Farfalle • 1 lžíce hrubozrnné hořčice • 75 g podmáslového nebo 1 den starého chleba • pár snítek kopru

Postup:

Je libo zapéct skvělou rybu? Pak je tu losos s těstovinami farfalle. Smetanu nalijete do menšího hrnce, přidáte bobkový list a rybu kůží nahoru, vše musí být překryto smetanou. Přivedete téměř k varu, poté sundáte z plotny, přikryjete pokličkou a necháte odstát 8–10 minut. Mezitím uvaříte těstoviny podle návodu. Rozehřejete gril na vysokou teplotu, dáte pod něj zapékač mísu, aby se rozehrála. Těstoviny necháte okapat a nasypete je do zapékač mísy. Vyndáte lososa ze smetany a odstraníte z něj kůži. Kousky lososa vmícháte do těstovin. Do smetany vešleháte hořčici. Dochutíte solí a pepřem. Farfalle s lososem přelijete smetanovou omáčkou. Vrch posypete chlebem a koprem. Grilujte již jen pár minut, až bude chleba zlatavý a křupavý. A můžete podávat vynikající jídlo ke slavnostní příležitosti.



Foto: Prosecco Mionetto

OŘECHOVÉ LINGUINE

Suroviny:

280 g těstovin Adriana
Linguine • 3 bílky • 1/2 per-
níčku na strouhání • 200 ml
mléka • 200 g moučkového
cukru • 200 g ořechů • sůl •
čerstvé lesní ovoce a meduňka
na dozdobení

Omáčka:

200 g lesního ovoce • 1 lžice cukru •
1 lžička kukuřičného škrobu

Postup:

Chcete se pokochat krásným kulinářským výtvo-
rem? Pusťte se s námi do sladkého experimentu.
Těstoviny uvaříte doměkka, scedíte a necháte okapat.
Nasekáte ořechy, nastrouháte perník a promícháte
s moučkovým cukrem. Přelijete horkým mlékem a to
celé dobře zamícháte. Oddělené bílky vyšleháte spolu
s cukrem na tuhý sníh. Okapané těstoviny smícháte
se sněhem a tvarujete z nich hnízda, která pokládáte
na připravený plech. Do středu hnízda vkládáte oře-
chovou směs. Nyní hnízda vložíte do trouby a pečete,

dokud bílky nezezlátnou. Zatímco hnízda zlátnou
v troubě, připravíte si v kastrůlku omáčku z lesního
ovoce. K ovoci přilijete trochu vody, osladíte dle chuti
a přivedete k varu. Moučku ze škrobu rozmícháte ve
studené vodě a opatrně vmícháte do ovocné směsi.
Krátkce povaříte. Omáčku rozdělíte do talířů, položíte
na ni hotová hnízda a dozdobíte lesními plody a snít-
kou meduňky. S chutí do toho!

FUNGHETTO S HOUBAMI A SMETANOU

Suroviny:

mix hub • 600 g těstovin Adriana Funghetto •
1/2 větší cibule • přepuštěné máslo • sladká
smetana • 2–3 lžice strouhaného parmezánu •
sůl, bílý pepř • 1 del suchého bílého vína

Postup:

Máte rádi houby? Pak jsou pro vás těstoviny
funghetto s houbami tou nejlepší kombinací.
Houby omyjete ve vodě, necháte okapat, ne-
krájíte je. Na rozpálenou pánev dáte přepuš-
tění máslo a začnete restovat cibulku. Přidáte
houby a promícháte s cibulkou. Zalijete dob-
rým bílým vínem a necháte vyvařit alkohol.
Poté zmírníte plamen a přilijete smetanu. Po
chvilu míchání přidáte ještě 3 lžice nastrouha-
ného parmezánu, osolíte, opepříte. Nakonec
vše smícháte s hotovými těstovinami. Podává-
te posypané parmezánem. Krásná, chutná
a nejen podzimní kombinace byla hned hotová.
Výbornou chuť.

S láskou k chuti



Adriana tradizionale
těstoviny se speciálně
upraveným povrchem
určené k omáčkám



www.adriana.cz



Bojujte proti
covidu.
POSILTE
imunitu našimi
probiotickými
nápoji!

FARMA RODINY NĚMCOVY
vždy něco navíc, zvýšení obranyschopnosti
organismu nejenom v jogurtech,
ale i v probiotických nápojích.

JOGURTY V AKCI

Naše jogurty jsou specifické obsahem probiotických kultur. Jogurtové kultury *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *Bulgaricus* a *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* se používají v každém jogurtu, u NÁS máte navíc kultury ABT (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacteria*, *Streptococcus thermophilus*), které příznivě působí nejen na střevní mikroflóru. Bez sušeného mléka.



OTOČ OBAL

Vážení zákazníci, právě jsme přidali k našim kvalitním produktům FRANCIMELY – probiotické nápoje ve skle.

Je zapotřebí podpořit omezování plastů, které denně používáme. Jsme malá firma, ale chceme se aktivně postavit proti používání plastových obalů. Sklo je pro nás pracnější, dražší, ale přesto děláme všechno pro to, aby naše výrobky ve skle pro vás byly kvalitní alternativou proti potravinám, které se dodávají v plastu. Je jasné, že bez vás, našich věrných zákazníků, by nebylo možné snížit spotřebu plastů. Proto vás uctivě ŽÁDÁME o vrácení skel od jogurtů, mléka, Francimelů, paštik a dalších výrobků. Jedině tak se nám společně podaří snižovat spotřebu plastů. Uvědomujeme si, že se sklo musí převážet, umývat, třídit, ale to je jenom práce. Pro nás je to cena, kterou jsme ochotni zaplatit. Má, vaše, naše příroda za to stojí.



Při procesu výroby našich potravin děláme daleko víc pro to, aby naše výrobky byly kvalitní. HOSPODAŘÍME S RESPEKTEM K PŘÍRODĚ, snižujeme používání umělých hnojiv, dbáme na to, aby námi chovaná zvířata měla dostatečný prostor pro život, aby měla kvalitní krmivo a záleží nám na tom, aby byl český venkov udržitelný pro další generace a aby vyráběl kvalitní potraviny pro ty, kteří nemají to štěstí vlastnit vlastní půdu, hospodařit na ní a chovat zvířata ve vlastním hospodářství.

Váš farmář František Němec

VRATNÉ LÁHVE

FRANCIMEL – první probiotický nápoj ve vratném obalu, který příznivě ovlivňuje zdraví konzumenta a zlepšuje rovnováhu střevní mikroflóry. Kombinace probiotických kultur dělá z FRANCIMELU vysoce kvalitní výrobek plný chuti. Láhve můžete vždy vrátit tam, kde jste je zakoupili.



Farma rodiny Němcovy
594 44 Radostín nad Oslavou
tel.: 603 838 627
www.farmanemcova.cz

Těstoviny Adriana Tradizionale

Těstoviny Tradizionale jsou ideální k omáčkám. Díky tradiční výrobě na bronzové matici mají těstoviny hrubý povrch, který omáčku lépe drží. Vyzkoušejte už nyní se svojí oblíbenou omáčkou, **39,90, www.adriana.cz**.



Borůvkový likér

20% likér s podílem ovoce. Ovocný likér, který si můžete vychutnat vychlazený, ale i horký, chuť borůvek tak lépe vynikne. V zimě zahřeje. Každá láhev obsahuje borůvky, které umocní ovocný zážitek, **www.beskydskalikerk.cz**.



Bylinná kúra KetoMix

Měsíční čistě bylinná kúra na podporu hubnutí KetoMix vám pomůže s novoročním detoxem! Směs bylin v celé kúře posílí imunitní a kardiovaskulární systém, funkci metabolismu, činnost jater a močových cest, **520 Kč, www.ketomix.cz**.



Novinka Florian Active+

Olma vám pomáhá udržet se fit. Přichází s novou řadou produktů s nízkým obsahem tuku, probiotickými bakteriemi BB-12 a chutí ovoce nezatíženou cukrem. S těmito produkty zůstanete ve skvělé kondici, **www.olma.cz**.



Těstoviny Adriana 2 minuty

Těstoviny Adriana 2 minuty jsou určené pro pohodlné extra rychlé vaření. Vyrobené jsou s velkou péčí, aby nebyla porušena jejich textura a chuť, **39,90 Kč, www.adriana.cz**.

Acidofilní mléko vanilkové s cereáliemi a lněnými semínky

Kysaný mléčný výrobek s příchutí cereálií. Obsahuje probiotické kultury (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacteria, Streptococcus thermophilus). Je vhodné pro všechny věkové kategorie. Obsahuje 3 % tuku, **www.mlekarna-valmez.cz**.



www.jidelnický.com

Webová aplikace, která vás provede úskalími starých rad pro hubnutí a pomůže vám snížovat denně 100–300 g. Neuvěřitelné, ale v praxi, když zapřáhnete správně jídlo do procesu, redukce nadváhy. Nechte se vést, vrátíte si zdraví, **1089 Kč, www.jidelnický.com**.



Cukrovinky zn. Vivil

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

Pomáháme Vám udržet se FIT!



www.olma.cz | beactivebeslim.cz

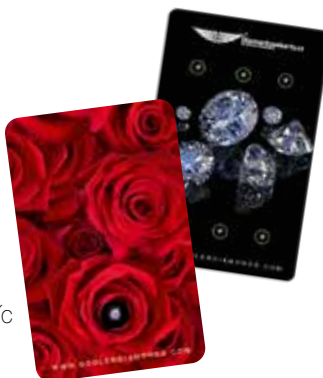


Vetri, jemná utěrka z mikrovlákn

Speciální jemná utěrka z kvalitního mikrovlákn, která je určená pro všechny hladké povrchy, např. okna, sklo, chrom. Okraje jsou řezané laserovou technologií, která zaručuje nepoškrábání povrchů, www.profuma.cz.

Diamantové karty

Netradičním dárkem může být diamant ve formě diamantové karty! Pořídte dárek, u kterého máte jistotu, že ho majitel nejen ocení, ale má také hodnotu a ještě se navíc dá použít dále např. do šperku, www.diamantovekarty.cz.



Proteinové palačinky KetoFit

Dejte si unikátní palačinky KetoFit, po kterých jen tak nepřiberete. Jsou s minimem sacharidů a se 49 % proteinů. Mouku a cukry v nich nenajdete. A chut? Tu si okamžitě zamilujete. Bavte se jídlem, **8 Kč/1 palačinka**, www.ketofit.cz.



Paštika játrová s cibulkou

Vyrobená z čerstvých domácích surovin. Bezlepkový výrobek a bez rychlosoli. Nejlepší je podávána s čerstvým domácím chlebem, **52 Kč/250 g**, www.farmanemcova.cz.



Jogurtista - domácí jogurt

Vyrobte si sami svůj oblíbený jogurt! Tato kuchařka vám poskytne 40 originálních receptů: od snídaně, svačinky, hlavní chod, až po cukrovinky. A kromě toho to bude vždy čerstvé a super chutné! **299 Kč**, www.anag.cz.

Anti-Anti B

Kapsle s kulturou laktobacilů určené k detoxikaci organismu nastolí střevní symbiózu, která je podle MUDr. Josefa Jonáše základním stavebním kamenem imunoaktivity a detoxikace organismu v každém věku, **360 Kč**, www.marion-eshop.cz.



Indukční varná deska Ordine

Inovativní prvek pro vaření, který se skládá ze dvou indukčních talířů, které nechávají kuchyňskou desku volnou: v případě potřeby můžete jednu nebo obě z nich použít a poté, co je použijete, je pověsit zpět na zeď, info@elettromec.cz.



Navlékací potahy na židle

Proměňte snadno a rychle svůj domov. Snadné změny interiéru dosáhnete pomocí návléků na židle. Ty jsou z pružného materiálu a přizpůsobí se každému židli, www.bstextil.cz.

JSME VÍC NEŽ MATRACE

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

i-matrace.cz

VŠE KE SPÁNKU NA JEDNOM MÍSTĚ

E-SHOP I-MATRACE.CZ



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

matrace
DŘEVOČAL

AHORN

blanar

JELÍNEK
NÁBYTEK



PŘEDPLATNÉ



Objednejte si roční předplatné časopisu
PERFECT WOMAN
za zvýhodněnou cenu **449 Kč**,
nebo roční elektronické předplatné za zvýhodněnou cenu **290 Kč**.

- DORUČENÍ ČASOPISU PŘÍMO K VAŠIM RUKÁM
- PRVNÍ PŘEDPLACENÉ ČÍSLO OBDRŽÍTE V ÚNORU 2021

ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE



EROTIC CITY®

ORIGINALNÍ
DÁRKY
KTERÉ
POTĚŠÍ

ZAREZERVUJTE ONLINE

VYZVEDNĚTE BEZ ČEKÁNÍ
V OTEVŘENÝCH PRODEJNÁCH



Největší sítí prodejen s erotickým zbožím v ČR a SR • odborné poradenství kvalitně proškolené obsluhy • tisíce spokojených zákazníků • výběr z širokého sortimentu pro ženy, muže a páry • rezervace zboží na prodejnu, po telefonu i na e-shopu • dlouhodobé slevové akce • nadstandardní otevírací doba 9:00 – 21:00

1. **WE-VIBE CHORUS** - vibrátor pro páry
2. **PLEIONE** - vibrační kroužek
3. **WE-VIBE MOXIE** - vibrátor na klitoris
4. **WOMANIZER PREMIUM** - stimulator klitorisu
5. **ACHI** - masturbátor pro muže
6. **MEDEA** - duální vibrátor

www.eroticcity.cz



GANT

Více modelů na www.gant-time.cz

 KOSCOM
WATCHES

www.koscom.cz