

WOMAN[®]

PERFECT

časopis
perfektní
ženy

ZABALIT, VYŽIVIT

Zasvěťte
podzim
intenzivní
regeneraci!

SEX NA JEDNU NOC

Proč milujeme
žhavé úlety?

10 TRIKŮ, JAK SI UDRŽET POSTAVU

SYNDROM PETRA PANA

Muži, kteří odmítají
stárnout a vzdát se
svých dobrodružství

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



9 771802 125000

10

ŘÍJEN-LISTOPAD 2021

ÚČES JAKO OD KADEŘNÍKA?
ODE DNEŠKA JE MOJE VOLBA 

Ř A D A
my·PRO



11619 BEACH WAVES GT20 100
**PROFESIONÁLNÍ OBOUSTRANNÁ
KULMA NA VLASY**

11632 STEAM B28 100
**PROFESIONÁLNÍ PARNÍ
ŽEHLIČKA NA VLASY**

11665 CERAMIC P5 3800
**PROFESIONÁLNÍ
VYSOUŠEČ VLASŮ**

MY PRO JE VLASOVÁ ŘADA PROFESIONÁLNÍCH VÝROBKŮ URČENA PRO ŽENY, KTERÉ MAJÍ RÁDY PROFESIONÁLNÍ VÝSLEDEK VYTVOŘENÝ V POHODLÍ DOMOVA, SNADNO A JEDNÍM TAHEM. S PRODUKTY ŘADY MY PRO VYTVOŘÍTE VŽDY PERFEKTNÍ STYLING. JSOU VYBAVENY VYSPĚLOU TECHNOLOGIÍ, KTERÁ ZARUČÍ KAŽDÉ ŽENĚ DOKONALOU PÉČI O VLASY, JEJICH ZDRAVÍ A UMOŽNÍ VYTVOŘIT SI SVŮJ STYL PRO KAŽDÝ DEN.

YOU ARE DIFFERENT, YOU ARE
BELLISSIMA
ITALIA

www.bellissima.com/cz
f @Bellissimalmetec

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!





Pro ty, kteří umějí spát

53 prodejen v ČR

SCAN quilt®



www.scanquilt.cz

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.

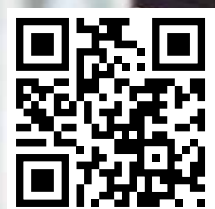
UKAŽ SVÉ **JÁ**

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

LITEX

ONLINE KATALOG



ART. 9B002
KALHOTKY
CZK **215,-**
S M L XL
88% Polyamid
12% Elastan
428 tělová
901 černá

ART. 99294
KALHOTKY
CZK **195,-**
38 ▶ 48
95% Modal
5% Elastan
101 smetanová
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: **PFW1021**
můžete využít do 15. 12. 2021

WWW.LITEX.CZ



LIUJO



LIUJO GRETA
3060 Kč



LIUJO GIULIA
4090 Kč



LIUJO CHAINS
3580 Kč

Distributorem hodinek LIUJO je společnost Merida-Morava, s.r.o.
www.meridamorava.cz

LIUJO





Značka **KariTraa** a udržitelnost

Norská značka **KariTraa** je pojmenována podle své zakladatelky a čtyřnásobné vítězky světového šampionátu ve freestyle lyžování **Kari Traa**. Značka razí filozofii ženy ženám, holky holkám. V portfoliu značky tak najdete pouze dámské stylové oblečení, které ale také bere ohled na planetu a udržitelnost! Norové mají velmi kladný vztah k přírodě a tráví v ní obecně spoustu času. Jsou si vědomi toho, že je nutné o ni pečovat, aby vydržela co nejdéle i pro další generace.

Kolekce Butterfly



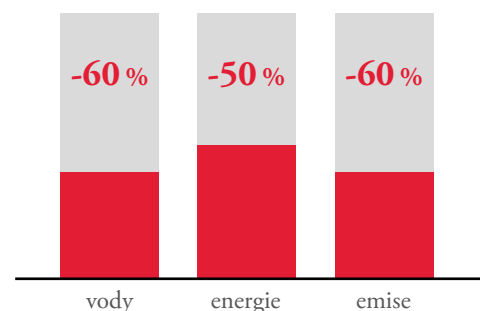
Kolekce Wastelayer



Řada Wastelayer

Ani s výrobou udržitelné módy značka KariTraa nezhálí! Již na podzim se na český trh dostane plně recyklovaná řada KariTraa Wastelayer. Tato řada je vyrobena ze zbytků látek ikonické řady KariTraa Rose. Žádný kousek látky nesmí být přijat nazmar, vše se dá totiž znovu využít a použít. Kolekce je naprosto přírodní a nebarvená – šedá.

Výsledek změny značky KariTraa:



„Pokud jde o udržitelnost, měli bychom být méně jako konkurenti a více jako partneři. Pojďme se spojit a společně najít řešení!“
Kari Traa

Níže dopad na životní prostředí

V roce 2019 přijala značka KariTraa výzvu snížit celkovou spotřebu plastu při výrobě a distribuci oblečení. Započal rozsáhlý proces zkoumání způsobů, jak by se toho dalo co nejefektivněji docílit. První kroky vedly k balení a obalům, kde se místo plastu začala používat lepenka. Nové balení sice není tak odolné jako předchozí plastové, ale testováním se projevilo jako dostačující. Tato změna také vyřešila zmenšení obsahu velikosti krabic, ve kterých je zboží převáženo, což ušetřilo místo a zároveň také emise při dopravě a distribuci. Nyní je značka KariTraa hrdá na to, že její balení neobsahuje žádné plasty. Celkově to znamená, že se snížil **plastový odpad o 97 %** – což je ekvivalent 127 tun. Pro představu je to **váha 18 slonů!** Je potřeba si uvědomit, že nemáme planetu B!

www.forgirlsbygirls.cz

OD HOLEK. PRO HOLKY.

Funkční tílko Kari Traa
Janni Top

Legíny Kari Traa
Vicky Tights

Eva

Doporučuje **Eva Samková**
Olympijská vítězka,
úřadující vítězka světového
poháru ve snowboard crossu.

www.forgirlsbygirls.cz

K
KARI TRAA

NORSKÉ SPORTOVNÍ OBLEČENÍ

KARI TRAA je norská značka, která vyrábí vlněné oblečení z merino vlny a dalších udržitelných materiálů výhradně pro ženy!

WOMAN[®]

PERFECT

říjen – listopad 2021

MÓDA

24 VHLAVNÍROLI STYL

Helena Bedrnová a její nová kolekce podzim/zima 2021.

30 MUST HAVE

Letošní večírky rozjedťte ve velkém stylu.

32 ŠPERKY NEJEN PRO POTĚŠENÍ

Drahé kameny, které nás inspirují svojí krásou

KRÁSA

48 SKIN CARE PARTY

Potěšte své smysly dotekem luxusu i něhy.

52 DOKONALÉ OBOČÍ

Pečlivě upravené obočí by mělo být základem pro každou ženu.

56 PRO ZDRAVÉ VLASY

Přinášíme vám tipy, jak řešit potíže s vlasy a pokožkou hlavy.



64 10 TRIKŮ, JAK SI UDRŽET POSTAVU

Zbavte se svých zlovyků a přestaňte zápasit o každé tvrdě vydřené ztracené deko.

68 STRAŠÁK NEJEN PO PORODU

Díastáza je nepříjemným fenoménem dnešní doby.



JANSSEN COSMETICS

Exclusive gift ideas



www.janssen-beauty.cz

92 ITALSKÁ HRA

Proč jsou emoce a dramata
ve vztahu tak vzrušující?

VZTAHY

96 UMĚNÍ ODPOUŠTĚT

Odpouštění je hodno obdivu.
Neustálé odpouštění je však
hodno lítosti nad člověkem,
který odpouští.

100 SEX NA JEDNU NOC

Proč milujeme žhavé úlety
a jaké jsou jejich následky?



WOMAN[®]

PERFECT

říjen – listopad 2021



INSPIRACE

114 V DOMĚ PHIKA

Influencerka a farmaceutka Sofie Kirstein
nám představila svůj byt.

118 PRO CHVÍLE POHODY

Dopřejte si kvalitní kávu v pohodlí domova.

122 NENECHTE SI UJÍT VÁNOČNÍ TRHY

Užijte si sladké nákupy a bez starostí
se nechte dovézt zase zpátky.



TITULKA

Foto: Adobe Stock



GANT

Více modelů na www.gant-time.cz

Zastavte se a pochvalte se

Přichází podzim a společně se sychravým počasím i chmurné myšlenky. Hodnotíme uplynulý rok, co jsme zvládli, co ještě ne, a také už tušíme, co do konce roku určitě nezvládneme. Zkuste se letos ale přeprogramovat na pozitivní vlnu. Pochvalte se za vše, co jste v uplynulých měsících dokázala. Jen si vzpomeňte na dobu covidu, kdy jste byla doma se třemi dětmi, musela jste se naučit všechno, co děti probíraly ve škole, abyste jim to pak mohla následně několika způsoby vysvětlit, protože prostě nejste pedagog a učit neumíte, dělat s nimi milion úkolů, protože při on-line výuce děti neudržely pozornost a někdo ty úkoly s nimi musel udělat, 5x denně připravovat plnohodnotné jídlo, když vám stačí jíst jen 3x za den, a ještě se u toho odbydete, uklízet, žehlit, prát a do toho všeho ve volných chvílích, pokud takové vůbec v průběhu dne nastaly, a po nocích pracovat. Možná je to vše už za námi, možná nás ale taková doba ještě čeká. Přiznám se, že mám z této doby spánkový deficit dodnes...

Přestaňte se honit a zastavte se. Je jedno, co všechno už do konce roku nestihnete. Pusťte to a uvědomte si, jak jste úžasná. Kdo jiný by totiž toto vše dokázal než silná žena?



Jana Militká
šéfredaktorka



Foto: Věra Vernerová, Styling: Helena Bedrnová, moda-in.cz

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR

ekologických a přírodních tašek v ČR

Vyber tašku
pro svoje logo
nebo text
a řekni všem,
že tady jsi!

Tvoříme grafiku
a potisk na 100%
bavlněné, jutové
i recyklované
tašky.



Krátké dodací
lhůty, smluvní
ceny a rychlá
reakce na vaše
dotazy.

Být
EKO včas
je přírodě
HLAS.

natur **KPPS**

Více na:

info@vybertasku.cz,
nebo mobilu 777 074 235

www.vybertasku.cz



WOMAN[®]

časopis perfektní ženy

REDAKCE

Šéfredaktorka
Jana Militká

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 Boštíková

VÝROBA

Grafická úprava: Věra Pospíšilová
Produkce: Michaela Florianová

FINANČNÍ ODDĚLENÍ

Hlavní účetní: Zdena Synková
Účetní: Marcela Nováčková

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

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

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

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

HVĚZDIČKA, HVĚZDIČKA SPECIÁL
E-mail: info@espritbohemia.cz | www.casopishvezdicka.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
Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10
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.



**Ballerina
Küchen**



Dokonalá v každém detailu...



Poděbrady – Elektro Oáza
Kluk 116, tel.: 737 246 250
www.kuchyne-oaza.cz
filipova@oaza.cz

Píseň – Design studio
Plaská 78, tel.: 603 436 432
www.designplzen.cz
info@designplzen.cz

Řevnice – Bening studio
Komenského 1100
tel.: 257721717
bening@bening.cz

Písek – Vaněček Interiér
Hradišská 2594, tel.: 723 601 828
www.vanecek-interier.cz
ondrej@vanecek-interier.cz

Kožlany – design-block
Prožská 448, tel.: 731 025 109
www.design-block.cz
info@design-block.cz

Praha – Tecno line Interiér s.r.o.
Písecká 15,
tel. 272 733 937
tecnoline@tecnoline.cz

Plzeň – Kydlíček studio
Slovanská tř. 64, tel.: 377 240 224
www.kuchynekydlicek.eu
kydlicek@kuchynekydlicek.eu

Příbram – ETD
T. Dušníky 141, tel.: 318 637 611
www.etd.cz
elektro@etd.cz

Plzeň – Interiéry Arto
Radčická 40
tel. 602 108 656
jitka@interiery-arfo.cz



www.ballerina.de
www.ballerinakuchyne.com
info@ballerinakuchyne.com

Ballerina Küchen nabízí dlouhodobou spolupráci solidním kuchyňským a interiérovým studiím.

WOMAN[®]

PERFECT

móda

PODZIMNÍ INSPIRACE

PRAKTICKÁ, ALE I STYLOVÁ.
TAKOVÁ JE NOVÁ KOLEKCE
ZNAČKY H&M.

Foto: H&M

Fashion
ISLAND[®]



www.plavkyzizniameriky.cz

V hlavní roli **STYL**

*Módní návrhářka
Helena Bedřmová
představila svou novou
kolekci pro
podzim/zimu 2021.
Tu zakoupíte na
www.modain.cz.*

Šaty Zizzi,
5999 Kč

Vesta Purple, 4999 Kč
Kalhoty Goss, 2999 Kč
Batoň Nella, 2999 Kč

Foto: Věra Vernerová, www.veravernerova.com



Top Gogo, 2999 Kč
Sukně Occo, 4999 Kč



Top Lizz, 2999 Kč
Kalhoty Goss, 2999 Kč
Batoň Nella, 2999 Kč





Brokátové šaty, **Marchesa Notte**



Brokátové lodičky, **Dolce & Gabbana**



Perlové
náušnice,
Dolce & Gabbana



Výšivane šaty s volánky, **Marchesa Notte**

Must have

Letošní
VEČÍRKY
rozjedte ve
VELKÉM
stylu.

Zapomeňte na
pochmurné počasí
a rozzařte své okolí
originálními a úchvatnými
modely plnými elegance. ■
TEXT: JANA MILITKÁ



Náhrdelník s umělými perlami, **Gucci**



Žakárové šaty, **Dolce & Gabbana**



Metalické pantoflíčky,
Dolce & Gabbana



Sáténové lodičky, **Manolo Blahnik**



Hedvábná taštička, **Versace**

Foto: archiv firem





**Náhrdelník
prehnit, stříbrný přívěsek
s ametystovým krápníkem**
Šperk pro bezpodmínečnou lásku,
ochranu, energii, sebepoznání,
vitalitu, rozhodnost, odolnost,
psychickou vyrovnanost, **5384 Kč.**

**Náhrdelník
chryzopras, stříbrné Bali korále**
Uklidňuje duši, léčí traumata, přináší pocit
jednoty, lásky a pozitivní pohled na život
a hledání jeho smyslu, **4930 Kč.**

**Náramek akvamarín
pozlacené stříbro**
Vysílá energii ochrany
a klidu, naděje a víry
v sebe, **3381 Kč.**

**Náhrdelník larimar,
křišťál, perly**
Balzám pro zraněnou duši,
ochranu, energii, pomoc při
vyřešení nepřekonatelných
problémů, **5318 Kč.**

**Náramek
s růženínou, fenacitem
a stříbrným Bali korálem**
Šperk pro lásku, ochranu, zhojení
traumat a duchovní rozvoj, kontakt
s andělskou říší a nejvyššími
mistry, **2941 Kč.**

**Náušnice
s měsíčním
kamenem
a stříbrným
listem jinanu**
Tento čistý, něžný,
zářivý šperk zvyšuje
ženskou energii,
empatii a intuici
a přináší
emocionální
zotavení,
1864 Kč.

Šperky pro krásu i potěšení duše

*Drahé kameny fascinovaly
lidi od pradávna svou krásou,
čistotou, vzácností
a blahodárnými vibracemi.
Staly se součástí korunovačních
klenotů, rituálních předmětů,
svatostánků, používaly se jako
ingredience do vzácných barviv
a léků nebo jako ozdoba pro
nábytek, šaty a šperky. Ačkoliv
dnes je většina šperků zhotovena
ze skla a obecného kovu, drahé
kameny zažívají opět renesanci.*

Lidé jsou okouzleni jejich jedinečnou tajemnou krásou, mnozí jsou schopni cítit a ocenit i jejich vibrace, které pozitivně ovlivňují tělesné i duševní zdraví a pohodu. Dokonce i velmi racionální lidé pociťují např. při návštěvě karlstějské kaple svatého Kříže energii vyzařující ze stěn pokrytých zlatem a drahými kameny. I ten,

kdo strávil delší dobu v klenotnictví, mohl při zkoušení šperků pocítit na vlastní kůži příval pozitivní energie.

Nádherné, kvalitně zpracované pravé drahokamy, polodrahokamy a ručně vyrobené komponenty ze stříbra zdobí šperky české značky Klenoty pro duši. Každý šperk je originál. Na e-shopu www.klenotyproduci.cz najdete ke všem produktům podrobný popis jejich léčivých účinků na psychiku, vztahy a zdraví. Dozvíte se také, jak o drahé kameny pečovat, aby neztrácely své jedinečné vlastnosti a krásu, nebo jaké kameny se hodí k vašemu astrologickému znamení. Dopřejte si originální šperk z prvotřídních drahých kamenů, které svými vibracemi vyladí vaši duši i tělo. ■

NAPA
Dobříš

Český výrobce kvalitních kožených rukavic s tradicí

široký výběr
vzorů, barev,
materiálů
a podšívek



www.kvalitnirukavice.cz

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



Krabice od bot: často jediný dárek, který dítě dostane

*Krabice od bot je
KAŽDOROČNÍ sbírka
neziskové organizace
Diakonie ČCE s podtitulem Děti
darují dětem. PŘEDVÁNOČNÍ akce má
za cíl především potěšit děti z chudších
rodin a zároveň vést naši nejmladší
generaci k SOLIDARITĚ. Letos se chystá již
11. ročník, a to v termínu od 22. listopadu
do 5. prosince. Jak sbírka vlastně vznikla
a co všechno za její ORGANIZACÍ stojí,
nám v rozhovoru přiblíží Zdeňka
Sobotová, manažerka Krabice
od bot a FUNDRAISERKA
celé Diakonie.*

Kdy a jak vznikl nápad pořádat tuto sbírku?

Krabice od bot založil evangelický farář Mikuláš Vymětal v roce 2011 v reakci na pochody nenávisti ve Šluknovském výběžku. Chtěl tehdy udělat něco hezkého pro děti na ubytovnách na Ústecku. Inspiroval se podobnými sbírkami v Americe, ale jeho Krabice měla putovat od dítěte ze zajištěné rodiny k chudému dítěti v rámci naší republiky. Oslovil s nápadem přátele a společně shromáždili prvních 500 dárků. Nám se během posledních čtyř let povedlo počet darovaných Krabic od bot zvýšit z necelých deseti tisíc na 51 000 dárků.

Vy sama jste u projektu pátým rokem, povězte, co všechno musíte zajistit před zahájením nového ročníku sbírky?

Pamatuji si ještě doby, kdy se první schůzka týmu konala koncem září. To byl ještě rozpočet na celou akci asi 55 tisíc korun. Poslední roky už ale sbírku připravujeme celoročně a rozpočet je dvacetinásobný. Povinný odpočinek máme akorát od Štědrého dne do poloviny ledna. Pak hned začínáme s hodnocením uplynulého ročníku a posíláme zpětnou vazbu našim dárcům. Během dalších měsíců plánujeme, děláme rozpočet, sháníme sponzory, vybíráme nové projek-

ty a kontrolujeme stávající. Koncem léta pak registrujeme sběrná místa, kterých je dnes kolem 130, a od září už jsme v jednom kole. Jen popovídat si po telefonu se všemi sběrnými místy trvá několik dní.

Kolik lidí s vámi na sbírce pracuje a jak máte rozdělené role?

Celoročně se na přípravách podílíme tři, v době sbírky se přidá dalších sedm lidí, kteří mají na starosti podporu dárců, benefiční e-shop a naše hlavní sběrné místo v Praze v Nuslích, kterým projde asi 7000 dárků. Do týmu ale patří především dobrovolníci na sběrných místech po celé republice. Těch bude letos téměř 400 a za jejich podporu jsme moc vděční.

Potkalo vás za ty roky sbírek něco, na co si od té doby vždycky dáváte pozor?

Musím říct, že kolem sbírky je většinou krásná atmosféra. Velkým tématem je pro nás ale kvalita dárků. Krabice totiž ve velké míře putují do rodin, které si často nemohou dovolit koupit dětem ani vlastní školní potřeby nebo kosmetiku, a tak bývá krabice jediným dárkem, které dítě dostane. Některé věci, které v krabicích nacházíme, ale měly skončit spíše v kontejneru. Potíž je zejména s hromadnými sbírkami ve školách, kde děti dostanou za úkol donést naplněnou krabici a pořádně nechápou, o co jde, že to, co tam zabalí, dostane jiné dítě. Občas také bojujeme s regionálními rozdíly, které kopírují ekonomickou úroveň našich krajů. Každoročně se nedostává dárků v Ústeckém a Karlovarském kraji, kde máme naopak hodně příjemců na ubytovnách, v sociálně vyloučených lokalitách i ve službách pro rodiny.

A jde s tím něco udělat?

Pro školy jsme vytvořili metodické lekce, jak přípravu krabice od bot začlenit do výuky. Dárcům radíme s obsahem krabic na infolince a na chatu. Zveřejňujeme také fotky vzorových krabic a tipy na dárky. Řada sběrných míst přijímá krabice nezabalené, aby je mohla kontrolovat. Nepovedených krabic je mno-

hem méně než dříve, ale stále na tom pracujeme. Naším cílem zůstává, aby žádné dítě nezažilo u stromečku zklamání. A tak myslíme i na místa, kde je dárků nedostatek a svážíme k nim krabice, které se vyberou na hlavním sběrném místě v Nuslích. Přijímáme tam všechny nečekané hromadné sbírky ze škol a firem.

Co přesně pro Krabici od bot děláte a je to více radost, nebo starost a stres?

Ve sbírce mám roli jakési „vrchní instance“. Jednám se sponzory, starám se, abychom byli vidět v médiích a na sociálních sítích, pečuji o tým, ale také řeším jakýkoli zádrhel, který nastane. Moc ráda ale měním věci k lepšímu a práce na Krabici od bot mi to umožňuje. Je to pro mě velká příležitost a jsem nadšená, když vidím, že lidi sbírku znají a těší se na ni. Největší radost mi dělá, když napíše někdo z obdarovaných. Navíc se vždy alespoň dvakrát vypravím na sběrné místo přebírat dárečky a potkat se s našimi milými dárci. Bez stresu se to ale samozřejmě neobejde, ten nás drží ve střehu. Třeba když před adventem vidím na ulici dodávku, vždycky v duchu odhaduji, kolik by se do ní asi vešlo krabic od bot.

Pamatujete si na nějaký netradiční dárek, který někdo věnoval?

Opravdu mě dojmají ručně vyráběné dárky. Už v dubnu mi třeba volal mladík, že je truhlář a chce vyrobit kostky pro batole. Chtěl se poradit, jak mají být velké, aby se dobře vešly do dětské dlaně. V krabicích nacházíme také háčkované hračky, vyřezávané loutky nebo vlastnoručně ušité čepičky. Jsme rádi, když jsou součástí balíčku osobní pozornosti, někdy dokonce obrázek či fotka dárce. Děti, ale i dospělé dárkyně často připojí krásné povzbudivé přání, zejména pro maminky v nouzi.

To je pěkný příběh. Máte víc takových pozitivních příkladů a zkušeností?

Jasně. Sbírká podnítila už řadu příjemných a funkčních lidských spojení. Například v Kynšperku nad Ohří nám dnes jedno sběrné místo provozuje paní, jejíž dítě dostalo před 20 lety krabici od bot z Německa. Já sama jsem se díky sbírce seznámila například s panem Martinem, který cestou do práce slyšel v rozhlasu o Krabici online, poslal na červené z mobilu peníze, ale hned nás upozornil na složité za-

dání platby. Doporučil, abychom to změnili, protože to třeba řadu lidí odradí. Spřátelili jsme se a od té doby pravidelně přispívá na všechny naše diakonické projekty. Navíc inspiroval i své kolegy z práce, aby pro rodiny v nouzi nakoupili plenky, sunary a školní potřeby. Letos máme novinku, a to systém s QR kódem pro dar, a tak už se moc těším, až to Martinovi napíšu, aby třeba zase něco poslal.

Darovala jste vy sama nějaký dárek? Případně jaký a komu?

Nemám zatím děti, a tak obvykle volím Krabici online. Letos ale s přítelem zabalíme dvě krabice pro sedmnáctileté kluky. Na ty se totiž moc nedostává, dárek pro chlapy je prostě věda. Pro tento ročník jsme si dali výzvu, že ani pubertáci nezůstanou bez dárků, tak věřím, že když pozveme na pomoc muže v našem okolí, určitě dokážeme u stromečku potěšit i pubertáky.

Co byste sbírce letos přála?

Přála bych si, aby Krabice od bot přinášela skutečnou změnu v kvalitě života dětí z chudých rodin. Aby každý rok bylo méně dětí, které nedostávají vánoční dárky. Češi umí být ohromně solidární. Letos jsme se o tom přesvědčili při tornádu, kdy se na pomoc postiženým domácnostem vybrala naprosto rekordní částka. Přála bych si, aby se i situace dětí ohrožených chudobou, které žijí na ubytovnách nebo v azylových domech, stala stejně diskutovaným tématem.

„Příprava krabice se pro mnoho rodin stala adventní tradicí, děti však dárky chystají i ve školkách, školách a na nejrůznějších kroužcích. Zapojují se i dospělí dárci, zejména když je potřeba udělat dárek pro rodiče samoživitele nebo starší děti.“ ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

POMÁHEJTE S NÁMI

Pro dárky, které se do krabice od bot nevejdou, vznikla finanční sbírka Krabice online. Dary z ní slouží k uhrazení doučování, terapií nebo volnočasových aktivit znevýhodněným dětem nebo ke zlepšování prostředí v azylových domech. Krabice od bot sice dělají radost pod stromečkem, ale pro zlepšení situace dětí v nouzi je potřeba dlouhodobá pomoc, www.krabiceodbot.cz.

Srovnejte si s námi
nabídky pojištění a zjistíte,
zda neplatíte příliš moc!



klik.cz

POUŽIJTE QR KÓD



NEBO JDĚTE
NA STRÁNKU
www.klik.cz



Ukaž svou lásku!

PRIM
CZECH MADE



**NECHTE SI NA HODINKY
PRIM UMÍSTIT MONOGRAM,
TAK ABY BYLY OPRAVDU
JEN A JEN VAŠE.**



PRIM

INDIVIDUALIZACE

Vytvořte si své osobité hodinky PRIM nebo darujte originální dárek v podobě hodinek PRIM s individualizací. Díky těmto třešničkám na dortu bude obdarovaný vědět, že na něj stále myslíte.

Mezi velmi oblíbené služby patří právě individualizace hodinek s vlastním monogramem nebo věnováním. Možnosti jsou téměř neomezené, například: umístění loga či textu na číselník, pouzdro hodinek, průzor nebo víčko.

WWW.PRIM-HODINKY.CZ



WOMAN[®]

PERFECT

krása

VÁBENÍ BABÍHO LÉTA

SEZNAMTE SE SE ŽHAVÝMI
PODZIMNÍMI NOVINKAMI.

Foto: Adobe Stock

PAYOT

PARIS

Váš purifikační rituál



Věděli jste, že pro PAYOT znamenala nedokonalá pleť, a především pupínky, pravý začátek její existence? Pupínek dal doktorce Nadii Payot podnět k vytvoření slavné masti PÂTE GRISE z roku 1947! Její výjimečné účinky a spokojenost s výsledky několika generací dopomohly této ikonické péči expandovat v kultovní řadu výrobků pro pleť se sklony k vzniku nedokonalostí.

PAYOT připravil v roce svého 101letého výročí dárkovou sadu. Za cenu krému vyzkoušíte také čistící gel a matující papírky. Zakoupíte na www.payot.cz



PÂTE GRISE JOUR

Denní zmatňující gelový krém s konopným extraktem a bambusovým práškem hydratuje a pomáhá eliminovat pupínky, zatímco chrání pleť před znečištěním vnějšího prostředí.



GELÉE NETTOYANTE

Čistící gel s rozpustnými mikročástičkami rostlinného uhlí efektivně odstraňuje nečistoty, reguluje tvorbu kožního mazu a díky jeho antibakteriálním a protizánětlivým účinkům předchází vzniku pupínků.



PAPIERS MATIFIANTS

Diskrétní a vždy po ruce! Zamaskujte a retušujte ve vteřině, nikdo se nic nedozví! Celulózové papírky impregnované pudrem matují lesknoucí se pokožku a obnovují její svěží vzhled. Stačí krátce přitisknout.



Pupínky? Už nikdy více!

www.payot.cz

@payotcz

#pategrise

Absolutní *omlazení* s *Guinot*

Trápí vás VRÁSKY a ráda byste se jich zbavila? Vyzkoušejte omlazení pleti s OŠETŘENÍM Age Summum, které nabízí okamžité ŘEŠENÍ viditelných známek stárnutí naší PLETI.

Výzkumné a vývojové centrum Guinot přináší do oblasti kosmetických ošetření alternativu plastické operace – manuální omlazující ošetření Age Summum. Jedná se o inovativní ošetření, které nabízí okamžité řešení viditelných projevů stárnutí už za 50 minut. Aktivní složky použitých přípravků a protokolární postup ošetření byly vyvinuty k účinné eliminaci jemných i hlubších vrásek na čele, v okolí očí, úst a pro celkové zpevnění a rozjasnění pleti.

Tajemství ukryté v účinných složkách

Tajemstvím ošetření je speciálně vyvinutá masáž zaměřená na zpevnění kontur pleti a aktivní složky přípravků, jejichž účinky jsou dlouhodobě vědecky ověřené. Komplex buněčného života a prokolagen z laboratorů Guinot regenerují buňky, stimulují metabolismus buněk a syntézu kolagenu. Čistý vitamin C stimuluje tvorbu kolagenu a rozjasňuje pleť. Kyselina hyaluronová s vysokou a nízkou molekulární hmotností vyplňuje vrásky a vyhlazuje pleť. Výsledkem je vyhlazená, zpevněná pleť plná jasu a života.

Tajemství procedury

1. Dermabraze exfoliačním krémem

Vyhlazení a omlazení pleti odstraněním odumřelých buněk. Exfoliační mikročástečky hloubkově uvolňují a čistí póry, odstraňují nahromaděné odumřelé buňky a oživují pleť. Mikročástice z bambuckého másla zároveň zjemňují a vyhlazují povrch pleti.



2. Regenerační anti-age sérum

Jedinečná kombinace komplexu buněčného života s čistým vitaminem C zabezpečí novým buňkám dokonalou výživu a regeneraci.

3. Age Summum masáž

Speciální 15kroková masáž na zpevnění kontur pleti kombinovaná s vysoce koncentrovaným omlazujícím sérem s obsahem kyseliny hyaluronové.

4. Age Summum maska

Ošetření je završeno unikátní maskou, jejíž materiál i tvar zajišťují důkladné pronikání aktivních složek. Stabilizovaný vitamin C pleť rozjasňuje, prokolagen stimuluje syntézu kolagenu a pleť zpevňuje.

Více informací nalezete na www.guinot-paris.cz. ■
TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

WOMAN

VÝSLEDKY VĚDECKÝCH TESTŮ

- Po 3 ošetřeních bylo zjištěno (vzorek 10 osob):
- - 49,4 % průměrné snížení hloubky vrásek
- + 42,6 % průměrné zvýšení zpevnění pleti
- + 87,7 % průměrné zvýšení elasticity pleti

Foto: Guinot-paris.cz

GUINOT
INSTITUT • PARIS

FRANCOUZSKÁ
JEDNIČKA
V PROFESIONÁLNÍ
KOSMETICE

www.guinot-paris.cz | +420 776 884 670

**PEČUJTE
O SVOU PLEŤ
A ONA VÁS
ODMĚNÍ KRÁSOU**

Čistící sada pro péči o obličej, The Ordinary
Tato péče jemně čistí pleť, odstraňuje nerovnosti, vyrovnává sekreci kožního mazu a poskytuje okamžitou hydrataci, **790 Kč, www.sephora.cz.**

Kompletní ošetření Total Eye Treatment, Sensai
Obsahuje hydratační esenci s kuličkovým perem Refreshing Eye Essence a krém s výtažky z perel proti tmavým kruhům pod očima, **5990 Kč, www.douglas.cz.**



Sérum Re-Plasty Pro Filler, Helena Rubinstein
Injekce posilující produkci přirozeného kolagenu a elastinu, díky kterým vypadá celá tvář přirozeně, **12 090 Kč, www.sephora.cz.**



Skin care *párty*

*Potěšte se
DOTEKEM
něhy
i luxusu.*

Dopřejte své pleti efektivní péči. Pomocí kosmetických novinek ji zjemníte, hydratujete a uberete si několik let! ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Maska Coconut Oil Ufo/Ufo mini, Foreo
Vyživující pleťová maska na obličej pro suchou pokožku, **549 Kč, www.douglas.cz.**



Sérum Power Bright Dark Spot Corrector, Dermalogica
Sérum snižuje výskyt tmavých skvrn. Redukuje pigmentaci během jediné aplikace, **2630 Kč, www.sephora.cz.**

Krém na ruce Miracle Anti-Dark Spot Hyaluron, Juvena
Vyživující a regenerační krém na ruce dodá pokožce potřebnou výživu a chrání ji před vysycháním, **1250 Kč, www.fann.cz.**



Sérum L'Intégral Anti-Âge, Sisley
Kombinuje 3 účinky: redukuje viditelnost tmavých skvrn, rozjasňuje a osvěžuje pleť, zlepšuje kvalitu pleti, **10 990 Kč, www.sephora.cz.**



Olej Original Tincture, CBD
Protizánětlivý olej uleví od bolesti a stresu. Není psychoaktivní, veganský produkt, **899 Kč, www.fann.cz.**



Maska Réponse Densité, Matis Paris
Zpevňující maska proti stárnutí výrazně přispívá ke zpevnění a rozjasnění unavené a ochablé pokožky, **1320 Kč, www.fann.cz.**

Foto: archiv firem

PERFEKTNÍ ČAS NA ZMĚNU

Jsou kurzy, které vás budou bavit. A potom kurzy, které vám změní život. Přesně takové nabízí ambiciózním ženám v Perfect Academy, prestižním školicím centru microbladingu a permanentního make-upu (PMU). Nejenže vás naučí bravurně ovládat delikátní techniky profesionální tvorby obočí, rtů nebo očních linek, ale zároveň ve vás rozdmýchají podnikatelského ducha a pomohou nastavit osobní standard kvality služeb.

Plnit si své sny, pracovat na sobě, stát se finančně i časově nezávislou? Realita, která je možná blíží, než si myslíte. A cesta k ní začíná právě v Perfect Academy, kde vás zas a znovu přesvědčí, že podnikat v oblasti beauty má rozhodně potenciál. „Ženy chtějí být upravené za všech okolností. Chtějí se cítit atraktivně a sebevědomě, a tak do těchto služeb přirozeně rády investují. Zároveň to ale znamená, že konkurence je v našem oboru značná, proto víc než kdy jindy rozhoduje kvalita,“ říká zakladatelka akademie Lucie Kunzová. Ta se před pár lety rozhodla opustit rozjetou kariéru mezinárodně uznávané stylistky, založila Perfect Academy a zaměřila se na vzdělávání ostatních. Ale po svém – s důrazem na maximální profesionální, dlouhodobý servis a péči.

Mnohá školicí centra se doslova předhánějí v tom, jak rychle jsou schopna vás umění microbladingu naučit, v Perfect Academy naopak narovinu říkají, že to mají jinak. Přestože pořádají kurzy pro všechny zájemkyně napříč republikou, certifikát kvality s jejich logem si ve svém salonu může vystavit jen pár desítek z nich. Co stojí za tímto „drsným sítem“? „Snaha pozvednout úroveň tuzemských služeb v tomto oboru. Ostatně s touto vizí jsem akademií zakládala. Je výběrová, nejsme střediskem, které školí jako na běžícím páse. Jedna věc je totiž obdržet certifikát za účast na kurzu, druhá je získat náš certifikát kvality, který garantuje naprosto profesionální a po všech stránkách vysoce kvalitní úroveň služeb stylistky, za kterou ručím já osobně. Je to velká čest a určitý punc kvality. Absolventky, které ho mají, vynikají nejen v samotném výkonu a technice zákroků, ale také profesionálně vystupují, komunikují a mají perfektně zvládnuté zásady hygieny a čistoty na pracovišti. To vše je potřeba v profesionální službě snoubit, aby byla opravdu stoprocentní,“ doplňuje Lucie Kunzová s tím, že se svými studentkami řeší také otázky cenotvorby, orientace na trhu nebo konkurenceschopnosti.

Systém vzdělávání je komplexní a vytvořený ve spolupráci s uznávanými osobnostmi v oboru z České republiky i ze zahraničí, které na jednotlivých kurzech

participují. Tomu odpovídá i menší kapacita programů, což zajišťuje dostatečný prostor věnovat se individuálně opravdu každé stylistce. Cílem je vtisknout studentkám nejen precizní techniku, komunikační a hygienické zásady, ale zároveň z nich vychovat úspěšné podnikatelské osobnosti, které se těší finanční i časové nezávislosti. Podobně perfekcionista přístup je znát i v prostorách akademie, která je špičkově vybavena v duchu maximální kvality, ale také komfortu. Praktická školicí místnost je vybavena profesionálními nastavitelnými elektrickými lehátky, kvalitním osvětlením a ergonomickými židlemi. Nechy-

bí ani odpočinkové relax zóny a příjemný školicí prostor pro teoretickou výuku.

Kurzy v Perfect Academy jsou zkrátka perfektní příležitostí jednou pro vždy skoncovat s kompromisy a dopřát si špičkové vzdělání a podnikatelské know-how, které vám zajistí finanční i časovou nezávislost. Budujte svobodně vlastní značku i byznys, měňte svou práci osudy ostatních žen a zvyšujte jim sebevědomí každý den.



Ivona Jarolímová: Jen přirozená krása je krásná



*Přirozená KRÁSA
a podtrhnutí již vlastní
DOKONALOSTI
každého ji vedli k odvážnému
kroku a otevření si vlatní
kliniky Follow Clinic.
Jaké služby NABÍZÍ svým
klientkám a na jaké
podzimní NOVINKY se
můžete těšit?*

***Na klinice nabízíte kosmetické
ošetření pleti veganskou
kosmetikou Orveda. Kterou
proceduru máte vy sama nejraději?***

To se dá velmi těžko říct. Určitě si skvěle odpočinu při kterémkoliv ošetření kosmetikou Orveda, protože nejde o ošetření, po kterém odcházíte s podrážděnou, zarudlou pletí. Právě naopak, jde o spojení kosmetického ošetření a masáže, po kterém mám tak vyživenou a zářivou plet, že už vůbec nemusím použít make-up, a hlavně tento stav pleti mi vydrží ještě několik dní, nejen bezprostředně po ošetření.

***Jaké ošetření pleti byste nám
doporučila v tomto období?***

Po létě by plet potřebovala jakýsi restart, nejprve je ale potřeba z ní odstranit odumřelé buňky, na což je skvělý chemický peeling Hyalual. Pak je dobré plet vyživit a hydratovat a obnovit její ochrannou bariéru, což poskytuje ošetření Recovery & Anti-Fatigue Rehab.

Jako novinku na podzim jsme zařadili i Hyaluron pen, protože hydratace rtů je důležitá, v tomhle období obzvlášť. Službu nabízíme ve dvou variantách s kvalitními materiály od Stylage – hydro na hydrataci a výplně a bi soft na hydrataci a zvětšení objemu. Rty jsou po něm plné a hydratované, až takzvaně šťavnaté. Výsledek vydrží 4 až 6 měsíců.

A protože podzimní období s sebou přináší i větší náchylnost na různá prochlazení, je super dopřát si i infuzní formou vitamin C. Infuzní forma je nejúčinnější metoda na vstřebání vitaminu C do organismu, kterou je možné posílit imunitní systém, ale také bojovat s únavou.

***Od určitého věku nám už jen
kosmetické ošetření ale nestačí...***

Ano, ale i s tím si umíme poradit. V rámci estetické medicíny používáme kvalitní výplně. Nejdříve klientka projde s paní doktorkou svoji představu a ona jí následně poradí to nejvhodnější řešení, aby byla klientka spokojená a výsledek přirozený. Nemusíte se bát ani bolesti – u všech zákroků používáme lokální anestezii.

Pokud někdo řeší mimické vrásky, vrásky okolo očí, mezi obočím, na krku nebo kolem úst, nabízíme botulotoxin. Na boj s hlubšími vráskami či vyplnění určitých oblastí, jako jsou kruhy pod očima, rty, koutky úst nebo marionety, využíváme tělu vlastní kyselinu hyaluronovou.

Pomocí nitového liftingu umíme vytvořit foxy eyes nebo zabojovat s prvními příznaky stárnutí. Využít u nás mohou klienti i mezoterapii, která účinně omlazuje a hydratuje pokožku a aktivuje tvorbu kolagenu a elastinu.

A pokud se chcete zbavit dvojité brady, natrvalo s ní zabojujeme prostřednictvím zákroku Kybella, stačí se objednat na www.followclinic.cz a se vším vám rádi pomůžeme. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Follow Clinic

7th Heaven
SUPERFOOD

Znáte superfood masky?
obsahují spoustu antioxidantních a vyživujících superpotravin.
(o zkusit třeba borůvku, matchu..)

7th Heaven SUPERFOOD CANNABIS SATIVA PEEL-OFF MASK
Calming Cannabis Sativa Stimulating Turmeric
The perfect solution for imperfections of your skin

7th Heaven SUPERFOOD AVOCADO CLAY MASK
Nourishing Avocado Calming Walnut
Give your skin a boost of true hydration and purity

7th Heaven SUPERFOOD BLUEBERRY MUD MASK
Antioxidant Blueberry Nourishing Raspberry
Cleanse and soothe your skin to perfection

7th Heaven SUPERFOOD MATCHA & CHIA CLAY MASK
Antioxidant Matcha Nourishing Chia
Purifying plant power to make your skin shine

PETA APPROVED
Vegan | Global Animal Test Policy

**Masky můžete zakoupit na eshopu
www.pre-wo, nebo v sítích drogerií.**

Instagram: 7thheaven.cz
Facebook: love7thheaven.cz



Krása z mořského kolagenu



Marine Collagen Mask
Maska
s mořským

kolagenem je luxusní liftingové ošetření, které intenzivně hydratuje pokožku.



Marine Collagen Cream
Zpevňující krém
proti stárnutí
a zároveň posilovač
kolagenu působí
proti vráskám.
Na pleti vytváří
neviditelný film,
který váže vlhkost,
a tím vyplní jemné
vrásky a linky.

Marine Collagen Serum
Zpevňující sérum
proti stárnutí
s viditelným
liftingovým účinkem
na pokožce. Kůže,
která váže vlhkost, je
v dobré kondi-
ci a má i vyplněné
jemné vrásky a linky.



Viditelný liftingový zážitek

Janssen Cosmetics přináší limitovanou edici, která obsahuje kolagenové sérum, kolagenový krém a inovativní kolagenovou masku pro nejméně 5 aplikací. Krém pro domácí péči vám navíc upevní péstící efekt dosažený při ošetření v saloně.

Proč kolagen?

Kolagen je strukturní protein pokožky a zajišťuje pevnost a odolnost. Od 25 let se ale snižuje přirozená produkce kolagenu v pokožce, což také snižuje pevnost pokožky a objeví se jemné linky a vrásky. Nové konturovací ošetření mořského kolagenu Marine Collagen Treatment podporuje pokožku na cestě k její přirozenosti a zvyšuje obsah kolagenu. Výsledkem jsou vypnuté kontury, vyhlazená, rovnoměrnější, hladší a vyplněná pokožka.

Účinné látky:

Při vývoji nové péstící sady rozhodlo použití mořského kolagenu, protože je identický s pokožkou. Struktura trojitě šroubo-

Zbavte se
nevzhledných
VRÁSEK pomocí nového
konturovacího OŠETŘENÍ
MOŘSKÝM kolagenem
Marine Collagen
Treatment od Janssen
Cosmetics.

více mořského kolagenu dokáže výborně vázat velkou kapacitu vody. Váže vodu jako film na povrchu pleti, a tím vyplňuje jemné vrásky. Dojde tak přirozenou cestou k hydrataci pleti, jejímu vyplnění a viditelnému liftingovému efektu. Doplnkem jsou posilovače kolagenu, jako je extrakt z květu granátového jablka a sójový isoflavon pro stimulaci produkce kolagenu. Je to zároveň i ochrana před rozpadem vlastních kolagenových vláken. Tím se podporuje ochrana kolagenu proti stárnutí nejen zvenčí, ale také uvnitř pokožky. Dalšími podpůrnými látkami jsou kyselina hyaluronová, kmenové buňky sladké duhovky a multifunkční S.M.A.R.T. restrukuralizační účinné látky na zpevnění tkání. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Janssen Cosmetics

PODZIM I SVÁTKY PLNÉ POHODY A WELLNESS PROCEDUR



VÁNOČNÍ POBYT

3/5 nocí
od 5.130 Kč

Ubytování, polopenze, slavnostní
večeře, punč, 3 (5) procedury,
voucher na kávu a zákusek

SILVESTROVSKÝ POBYT

3/5 nocí
od 6.390 Kč

Ubytování, polopenze, slavnostní
večeře, Novoroční brunch, punč,
2 (4) procedury, voucher na kávu
a zákusek

SENIORSKÝ POBYT 60+ (i jako dárek k Vánocům)

5 nocí
od 5.900 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní
lékařská prohlídka, 10 procedur

WELLNESS & RELAX

2/3 nocí
od 2.950 Kč

Ubytování, polopenze,
2/3 wellness procedury, voucher
na kávu a zákusek

+420 482 368 100-102 info@lazne-libverda.cz

www.lazne-libverda.cz

inzerce



NEFRITO®

Jsme rodinná firma založená roku 2014.

Na začátku byla touha po vlastní vůni, vlastním parfému, který bude zcela výjimečný. Výjimečný tou správnou skladbou, harmonií použitých esencí a přesně dodrženým výrobním postupem. Jedině tak dosahujeme unikátního zážitku v každé kapce parfému NEFRITO.



SLEVOVÝ KUPÓN:

PERFECT-NEFRITO

Uplatněte Váš kupón na:

www.nefrito.cz



Voním ti.

Jak zdůraznit svou přirozenou krásu?

Představte si HŘEJIVÉ paprsky slunce, les, jeho vůni a nekonečný klid, který vzbuzuje. Cítíte tu POZITIVNÍ energii? Už naši předkové věděli, že právě v přírodě se nachází KLÍČ ke zdraví – vnitřní i vnější soulad těla, vitalita a duševní POHODA. K přirozené cestě za harmonií těla i mysli patří kromě vyvážené stravy, pohybu a DUŠEVNÍHO rozvoje také pravidelná péče o naše tělo. Dopřejte své pokožce to nejlepší z darů PŘÍRODY a zdůrazněte díky cennému rostlinnému BOHATSTVÍ svou přirozenou krásu.

Přírodní harmonie v nové řadě Onclé Biorganic

Přírodní kosmetika nezatěžuje organismus ani životní prostředí, využívá to nejčistší z přírody a je k ní zároveň šetrná. Právě touto cestou se chceme v Onclé dále ubírat, proto jsme spojili sílu přírody s moderní vědou a vytvořili řadu Biorganic, jejíž výrobky vhodné pro citlivou pokožku jsou čisté přírodní a veganské.

Šetrná péče o vaši pleť

Unikátní novinkou v oblasti pletové kosmetiky pod řadou Biorganic je hydratační mist na obličej. Osvě-



žující mlha v sobě snoubí kyselinu hyaluronovou, Biolin P, mořskou vodu s minerály, kokosovou vodu a bio organickou šťávu z aloe vera. Harmonické složení vaši pleť osvěží, hydratuje, podpoří její elasticitu a ochrání ji před nepříznivými vlivy. Díky kyselině hyaluronové navíc výrazně zpomalí proces stárnutí.

Hebká a hydratovaná pokožka

Nedílnou součástí řady Biorganic je také dvojice tělových produktů. Zatímco mycí mléko se šípkovým olejem a Biolinem P se postará o efektivní očistu vaší pokožky, kterou zanechá hebkou, vyživenou a krásně hydratovanou, tělové mléko ochrání pokožku před dehydratací a naplno podpoří její přirozenou strukturu. Tělové mléko obsahuje stejné ingredience jako mycí mléko, avšak s přidanou hodnotou – tu tvoří dokonale sebraná kombinace arganového a švestkového oleje, přírodního squalanu a vitamínu E.

Čistota a svěžest

Péče o intimní partie už dávno není tabu. Na trhu je široká škála výrobků, díky kterým se můžete cítit po celý den svěže a bezstarostně. Ovšem právě u těchto produktů bychom měli věnovat zvýšenou pozornost složení, které by mělo být k naší pokožce šetrné. Pečovat o své intimní partie můžete za pomoci mycí emulze pro každodenní použití se 100% přírodním složením s obsahem šípkového oleje a Biolinu P, který posiluje přirozenou mikroflóru intimních míst. V kabelce či na cestách pak oceníte bezoplachový čisticí olej, který je díky snadnému použití a přírodnímu složení naprostou jedničkou pro každodenní čistotu a svěžest.

Více informací najdete na www.oncle.cz.
TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: www.oncle.cz

NOVINKA

BEZOPLACHOVÝ INTIMNÍ ČISTICÍ OLEJ DO KABELKY

- + český výrobek
- + aktivní ochrana s prebiotiky
- + 100% přírodní
- + vegan
- + sensitive



Onclé®

BIORGANIC

ČESKÁ PŘÍRODNÍ
KOSMETIKA



Sleva

-15 %

SLEVOVÝ
KUPÓN:

perfectwoman

www.oncle.cz



Krásné obočí

krok za krokem

Krok první: tvar

Pryč jsou doby, kdy si ženy drasticky trhaly obočí do úzké čárky. Dnes je trendy výrazné, ale dokonale upravené obočí. Při vytrhávání byste měla dbát především na jeho přirozený tvar. Příliš vytrhané obočí přidává na věku, ubírá na přirozenosti a vytváří přísný dojem. Samotné obočí by mělo začínat vodorovně s vnitřním koutkem oka a krajem nosu. Dbejte na to, aby obočí bylo symetricky stejné. Výsledný tvar by měl rezonovat s celkovým tvarem obličeje. Pokud nevíte, jaký tvar vám bude sedět nejlépe, zajděte ke kosmetičce, která vám profesionálně obočí vytrhá, a vy pak již budete později pouze udržovat jeho tvar.

Krok druhý: vytrhávání

Použijte pinzety, které mají zkosený tvar, lépe tak zachytíte chloupky. Pokud se bojíte bolesti, můžete obočí přejet kostkou ledu, která kůže malinko znecitliví. Chloupky se trhají v dolní části. Horní část vytváří přirozený tvar. Máte-li chloupky příliš dlouhé, opatrně je zkratíte nůžkami na nehty. Použít lze také speciální epilační nitě.

Krok třetí: styling

Máte již důkladně vytrhané obočí? Tak teď je na řadě jeho zvýraznění za pomoci dekorativní kosmetiky. Současný trend velí obočí tmavší. Je dobré ho mít barevně sladěné s barvou vlasů. Tmavé dámy o jeden odstín světlejší, blondýny se nemusejí bát obočí malinko ztmavit na světle hnědou barvu. Příliš tmavé obočí bude ale vyvolávat nepřirozeně přísný pohled. Ne všechny dámy totiž vypadají jako Cara Delevingne, která si založila svoji image na uhrančivě tmavém obočí a již kopírují miliony dívek po celém světě. Místo tužky na obočí použijte spíše stíny, které dodají přirozenější vzhled. Kupte si speciální šikmý štěteček na obočí a jemně obočí vystínujte. Tužku můžete využít na dokreslení chybějících chloupků. Obočí nakonec „učeste“ štětečkem. Poslední, ale velmi důležitý krok je obočí tzv. zafixovat, aby vydrželo ve stejném tvaru celý den. Použít můžete speciální gelové fixátory. Pokud je nemáte, vystačíte si i s obyčejnou vazelinou na rty nebo můžete postříkat kartáček na obočí lakem na vlasy. Obočí také krásně zvýrazníte, pokud si pod něj dáte světlé oční stíny nebo rozjasňovače. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

*Pečlivě
UPRAVENÉ obočí by
mělo být ZÁKLADEM pro
každou ženu, protože lemuje
tvář, zvýrazňuje oči a celkově
přitahuje POZORNOST
k obličeji. Přinášíme vám
proto PRAKTICKÉ tipy,
jak mít obočí jako
BOHYNĚ.*

Foto: Adobe Stock

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

Dodejte pleti
KOLAGEN



kolagen + šípkový olej
+ vitamin C

www.syncare.cz

Naučte se líčit jako profesionál

Pure Up je MODERNÍ make-up studio s profesionálním PŘÍSTUPEM artistů, které vede Art Director Margarita Krupeničová. Celý koncept je postaven na čisté, PRECIZNÍ práci, která je prioritou studia. ARTISTÉ se zde neustále inspirují, VZDĚLÁVAJÍ a posouvají své služby dál tak, aby klientky odcházely ze studia vždy SPOKOJENÉ a rády se vracely zpět.

Chcete se umět sama precizně nalíčit a vědět, jaký typ a barvy líčení jsou pro vás vhodné?

Zarezervujte si svůj individuální kurz líčení od art directorky studia Pure Up Margarity Krupeničové, která se pravidelně účastní master class po celé Evropě každý měsíc a dohlíží na dokonalou práci všech vizážistů. Při kurzu se naučíte nalíčit sama sebe, a to formou denního i večerního líčení. Intenzivní kurz trvá 2–3 hodiny. Na kurzu se navíc dozvíte spoustu tipů pro péči o svou pleť. Kurz lze také zakoupit formou voucheru, který můžete věnovat jako skvělý dárek své sestře nebo nejlepší kamarádce.

Je libo Praha, nebo Brno?

Pokud chcete svůj look do společnosti svěřit do rukou profesionálů, navštivte make-up salon přímo v centru Prahy na zastávce Vodičkova. Letos v říjnu oslaví Studio Pure Up své druhé narozeniny. Kromě Prahy má ale i další pobočku v centru Brna, kde je k dispozici make-up a brow bar. Individuální kurzy



jsou dostupné i na brněnské přehradě. Práce artistek a aktuální info najdete na IG profilech @pureup.prg a @pureup.brn.

Koncept studia

Koncept studia je jedinečný tím, že celý tým se neustále školí a každý půl rok art directorka vydává lookbook na danou sezónu. Tým studia je tak tvořen pouze z profesionálů s dlouholetými a bohatými zkušenostmi.

Zarezervujte si svůj termín ještě dnes

Objednávky jsou možné přes telefon, Instagram, Facebook i on-line rezervační systém. Můžete však dorazit i bez objednání a maximálně do 15 minut se o vás profesionálové ve studiu Pure Up postarají!

Plesová sezóna se blíží, a pokud chcete zazářit, doporučujeme rezervovat si termín včas. V nabídce najdete jak večerní líčení, tak balíček make up + hair styling.

Více informací najdete na pureupprg.com. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: Pure Up

Panasonic

personalcare



Fén Panasonic EH-NA98

ZDRAVÉ A HYDRATOVANÉ VLASY
DÍKY UNIKÁTNÍ TECHNOLOGII NANOETM

nanoe

Pro zdravé vlasý

*Bývají MASTNÉ,
jemné, slabé a padají.
Jak řešit POTÍŽE s vlasy
a pokožkou hlavy, jsme se
zeptali TRICHOLOŽKY
a majitelky Clinical
Hair & Health Lenky
Kašparíkové.*

Co je trichologie?

Trichologie jako vědní obor vznikla spojením dermatologie a léčebné kosmetiky. Zatímco dermatolog se zabývá léčením kožních nemocí a anomálií kůže celého těla, tricholog se soustřeďuje na léčbu pokožky hlavy a správnou péči o ni. Navíc se věnuje i hygieně a léčbě vlasů včetně vlasových cibulek. Zdravá vlasová pokožka je základem úspěchu také při transplantaci vlasů, proto si myslím, že trichologie úzce souvisí i s tímto zákrokem.

Pro koho je vhodná?

Pro každého, kdo chce správně pečovat o svůj typ vlasů, a určitě pro lidi, kteří řeší problémy s vlasy nebo vlasovou pokožkou, a to bez rozdílu věku nebo pohlaví.

Podle čeho poznáme, že je třeba trichologa vyhledat?

Bez odkladu trichologa vyhledejte, pokud pocítíte jakoukoliv změnu stavu a kvality vlasů či vlasové pokožky. Ze zkušenosti vím, že čím dříve začnete akut-

ní stav řešit, tím rychlejší a úspěšnější je trichologická léčba. Vyhledat trichologa byste měla také v případě, že se vám nadměrně mastí vlasy, objevíte lupy nebo si všimnete, že vám vypadne více vlasů, než je obvyklé. Za normální je považováno přibližně 30 až 50 vlasů za den.

Jaké problémy s vlasy nám pomůže tricholog vyřešit?

Padání a řidnutí vlasů, mastné vlasy, seboroická dermatitida, lupy, lupénku ve vlasech, suchou a dehydrovanou kůži a vlasy, alopecii (lokální výpadek vlasů). Také problémy s vlasy a pokožkou po chemoterapii nebo vlasy zničené špatnou péčí a nešetrným odbarvováním... Mohla bych jmenovat i další.

Co je nejčastější příčinou vypadávání vlasů?

V poslední době je to určitě nemoc covid-19. Už více než rok vycházejí studie potvrzující, že covid způsobuje mimo jiné i padání vlasů. S touto nemocí je spojená i velká míra stresu, který působí jako spou-

štěč padání, není příčinou v pravém slova smyslu. Příčinou může být ale i špatné stravování, špatně nastavená péče o vlasy – nemyslím jen nekvalitní kosmetiku, ale i to, že používáme přípravky nevhodné pro náš typ vlasů. Určitě na tomto místě musím zmínit také genetiku, která má velký vliv na padání vlasů, a v těsném závěsu pak změna hladiny hormonů v organismu – u mužů je to vliv DHT, u žen například nesprávná funkce štítné žlázy, menopauza, porod nebo období po kojení.

Jak probíhá trichologické vyšetření?

Vstupní vyšetření trvá zhruba hodinu, na začátku vyplní klient vstupní dotazník a tricholožka se vyptá na jeho zdravotní anamnézu, zajímáme se o probíhající léčbu a prodělané nemoci – je důležité znát současný zdravotní stav klienta. Následuje pull test – pročesání vlasů rukou, při kterém tricholožka zjistí, kolik vlasů volně vypadává. Potom provádí vyšetření trichologickou mikrokamerou. Ta snímá pokožku hlavy a vlasy a zvětšuje obraz na monitor. Klient tak vše sleduje společně s tricholožkou, která mu zároveň prezentuje výsledky. Dále tricholožka vytrhne několik vlasů z různých oblastí hlavy, zkoumá jak vlas, tak hlavně vlasovou cibulku mikrokamerou a porovnává jejich stav s trichogramem, takovou škálou možností, jak může nemocná vlasová cibulka vypadat. Následuje zhodnocení zjištěného stavu a prezentace možných řešení. Tricholožka navrhne léčbu „šitou na míru“ dle zjištěných výsledků. Poté už je na klientovi, zda a kdy s léčbou začne. Po nasazení trichologické kúry následuje kontrolní vyšetření (většinou 4–6 týdnů po začátku, dle diagnózy), které zabere cca 30 minut a je zdarma.

Kdy uvidíme první výsledky?

To je zcela individuální. Například při akutních potížích s vlasovou pokožkou, jako je pnutí nebo svědění vlasové pokožky, dokážeme díky trichologickým přípravkům ulevit velmi rychle. Zklidňující oleje a séra zabírají ihned. Dlouhodobé potíže, které klienti roky přehlížejí, naopak trvá vyřešit mnohem déle, někdy i několik měsíců. Ze zkušeností víme, že obvykle ale



trvá trichologická léčba okolo 3 měsíců. Záleží na klientovi, jak důsledný je v dodržování a používání navržené trichologické kúry. Ale padání vlasů v důsledku nemoci účinně zastavíme i po 1. měsíci intenzivní trichologické péče.

Co obsahuje základní kúra?

Základní kúra obsahuje šampon a vlasovou vodu pro daný typ vlasové pokožky a pak vlasový krém Instant, který může klient použít jako kondicionér, masku i regenerační zábal. Součástí kúry může být i kolagenový olej, peeling na vlasovou pokožku či různá další séra. Podle ročního období je vhodné zařadit mezi každodenní péči o vlasy také bezoplachové ochranné přípravky.

Jak by měla vypadat správná péče o vlasy?

Péče o vlasy je velmi individuální záležitost a každý by měl znát svůj typ vlasů a jaké produkty jsou právě

pro něj nejvhodnější. Ale pokud člověk nemá žádný vážný problém, jde jen o správné pořadí přípravků, které vlasy vyživují a chrání. Myslím tím přípravky bez sulfátů, parabenů, niklu apod. Ty vlasům sice na chvíli dodají lesk nebo je třeba umýt, ale druhý den si můžete vlasy myt znovu, protože jsou zplhlé, těžké nebo neudrží tvar. Navíc je při dlouhodobém používání zatěžují a můžou je poničit.

Takže za mě peeling na pokožku hlavy, který odstraní nečistoty, pak šampon na pokožku hlavy, šampon na vlasy a důležitá věc na závěr je vlasový krém, který ve vlasu uzavře vše, co jsme mu právě dodali, uhladí ho a pomůže tak rozčesání a dodá mu pevnost a lesk. Podle potřeby pak vlasová voda a před foukáním určitě přípravek s ochrannou funkcí.

A foukat! Hlavně foukat. Nenechat kvasinkám a houbám možnost se na mokré pokožce množit.

Letos slavíte 10 let, kam se za tu dobu trichologie posunula?

U nás na klinice jsou to zaručené postupy a přehledné návody, jak na který problém, ověřené mnoha klienty a samotnými tricholožkami. Už víme, po kterém přípravku sáhnout a co jak dlouho trvá.

V Čechách je ale stále malé povědomí o tom, co trichologie dokáže. Chtěla bych, aby lidé věděli, že s problémem ve vlasech nemusí chodit do lékárny a zkoušet namátkou, co by tak pomohlo. Zároveň by bylo dobré, aby s trichologií více spolupracovali dermatologové. Tak jako my upřímně říkáme klientům – s tím už nedokážeme pomoci, musíte na dermatologii, tak aby to fungovalo i obráceně.

Kromě trichologie nabízíte také transplantaci vlasů...

Ano, byl to logický krok vstříc klientům, kteří si zakládají na svém vzhledu, ale z důvodu většinou změny hladiny hormonů jim vlasy na určitých místech už nerostou nebo řídnou. V takovém případě dokážeme, laicky řečeno, vlasy ze zátylku „přesadit“ tam, kam je potřeba.

Jak vypadají vlasy po transplantaci a jsou výsledky trvalé?

Jsou to klientovy vlasy, takže výsledky jsou na-prosto přirozené, žádná syntetická vlákna. Navíc jsme jediná klinika v naší republice, která používá k transplantaci robota. Ten naskenuje úhel růstu vlasů, takže extrahuje vlas i s folikulem nepoškozený. Pak vlasy zasadí pod stejným úhlem, pod jakým rostou vlasy okolní. Tím zaručuje, že je zákrok nerozpoznatelný a výsledky trvalé.

Jak dlouho zákrok trvá a jak probíhá?

Trvání závisí na rozsahu zákroku. Většinou kolem 4–6 hodin, při kterých klient sedí nebo leží, jak je mu to pohodlné. Zákrok se provádí v lokální anestezii, takže může sledovat film na tabletu, číst noviny nebo používat telefon. Po celou dobu se o jeho pohodlí stará tým odborníků. Obvykle zhruba tři měsíce po zákroku jsou již vidět výsledky.

Jaká je cenová hladina transplantace vlasů?

Cena se odvíjí od počtu transplantovaných štěpů – lůžek, ze kterých rostou dva a více vlasů. Malé zákroky začínají na 49 tisících, nejčastěji se operují kouty, které se pohybují kolem 60 tisíc. Pro Čechy je to stále velká suma oproti částkám, které nabízejí společnosti spolu s cestou do zahraničí. U nás si ale za výsledky stojíme, fotogalerie vám napoví, zda to za to stojí. A na spokojenost klientů se můžete podívat například přes naše hodnocení na www.clinicalhelp.cz. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ



FORcare | ●●●



„Nejen funkční a pohodlná, ale i zábavná česká obuv.“



WWW.FORCARE.CZ

ZDRAVOTNÍ OBUV



„Certifikovaná pracovní obuv.“



Schu'zz
SERIOUSLY FUN!

NAŠLAPUJTE JAKO KOČIČKY!

Zabalit, vyživit

*Připomínají
vaše VLASY
křehké chmýří
bez ENERGIE
a života? Zsvěťte
podzim intenzivní
REGENERACI!*

Základem zdravě vypadajících vlasů není jen šampon a další vlasová kosmetika, ale především strava, kterou zajistíte dostatečný přísun proteinů a vitaminů. Proto raději zapomeňte na jakékoli brutální diety oslabující celý organismus včetně vlasů, které kvůli nim slábnou od kořínků, matní a působí mdle a unaveně. Omezte také konzumaci kávy, která podporuje vznik mazu u vlasových kořínků a s ním i tvorbu lupů. A to, že kráse neprospívá alkohol a nikotin, snad ani není třeba zdůrazňovat. Čím naopak vlasy nakrmit?

Lecitin

Lecitin je přirozenou součástí každé buňky. Pokud tedy máte pocit, že vaše vlasy nejsou to, co bývaly, mají tendenci k lámání, slábnou a působí vysušeným nezdavým dojmem, bude třeba jej doplnit. Můžete si jej samozřejmě obstarat v lékárně jako doplněk stravy. Stačí ovšem zabrouzdat i do vaší ledničky nebo spíže. Va-

ječné žloutky, nefiltrovaný olivový olej nebo semínka všeho druhu jsou naprosto úžasným zdrojem. V olivovém nebo sezamovém oleji najdete také kyselinu linoleovou, která je známá svými protizánětlivými účinky.

Síla antioxidantů

Mít po ruce „marocké zlato“ je k nezaplacení. Arganový olej je totiž nejspolehlivější zásobárnou vitaminů A, D, E a F, které uvítají nejen vaše vlasy, ale i nehty a pokožka. Díky nim arganový olej nejen vyživuje, ale také chrání před působením volných radikálů. Kromě toho také podporuje tvorbu kolagenu, který je přirozenou součástí struktury vlasu a střeží jeho pružnost a pevnost.

Koenzym Q10

Proč sáhnout po vlasové kosmetice s koenzymem Q10? Tato látka je přirozenou a především nepostradatelnou součástí našeho těla. Potřebují jej skoro všechny buňky

organismu jako zdroj své energie i ochrany před toxiny. V případě vlasů spočívá jeho úloha v podpoře produkce keratinu, tedy jednoho ze základních stavebních kamenů vlasů. Cítíte-li, že s přibývajícím věkem vaše hříva ztrácí svou vitalitu a energii, koenzym Q10 vám je pomůže obnovit.

Pantenol

Nastartuje obnovu kožních buněk, redukuje záněty a podráždění a díky tomu je ideální volbou pro citlivou vlasovou pokožku. Vůbec nejbohatším zdrojem jsou ovšem kvasnice. Dopřejte je svým vlasům ve formě úžasného kvasnicového zábalu. Stačí na pánvičce rozpustit dvě kostky droždí, přidat dvě lžice extra virgin oleje a půl lžice medu. Naneste na mokré vlasy, nechte půl hodiny působit pod koupací čepicí nebo potravinovou fólií a poté vlasy umyjte jako obvykle. Odměnou vám bude zářivá hříva nabitá energií. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Adobe Stock



STOP svědění a podrážděním – jak ke zdravé pokožce a pleti

Moje celodenní kúra:

- ranní energii získávám z NATUR mýdla limetky a citronu
- celodenní pracovní zátěž vyvažuji regenerační levandulí
- noční klid a očištnou kúru provádím vulkanickým bahnem



Tipy pro alergiky, aknézní a jinak problematické pokožky, vlasy apod.:

- na očištnou lázeňskou kúru je tu VULKANICKÉ BAHNO
- pro hloubkovou očistu pleti mají AKTIVNÍ UHLÍ
- proti lupům a pro lesk pokožky i vlasů LIMETKA & CITRÓN
- pro masáž a aromaterapii VANILKA & POMERANČ s peelingem
- pro regeneraci a relax mají LEVANDULI

✓ VEGAN FREE

✓ CERTIFIKOVÁNO

✓ BEZ CHEMIE

Jsou dny, které je lepší celé zaspát a nevědět o nich. Kůže svědí, objevují se podrážděné reakce pokožky, kůže se loupe a je všude kolem vás.

Nicméně jsou také dny, kdy sluníčko svítí jako záře nad obzorem a vychází vám vše, na co sáhnete, už od brzkého rána.

A všichni ti, kteří ty skvělé dny zažili, vědí, že k takovému krásnému ránu, poledni, odpoledni i večeru vede cesta přes osobní spokojenost začínající skvělou zprávou, milým dárkem nebo příjemným zážitkem.

Dnes už vím, že vždycky existuje cesta, která má svůj cíl. A to je pro mě **skvělá zpráva!**

Začalo to **milým** a pro mě zvláštním **dárkem** za můj příjemný přístup.

A tu se dostavil **příjemný zážitek!** Pro mě to znamená zdravá pokožka bez svědění a pálení, bez pupínků a různých jizev vzniklých při péči o ni. Byly dny plné utření, zbytečného času před zrcadlem a skrývání všeho, co se mi nelíbilo, aby byl efekt stejný jako dnes. A díky tomu výrazně šetřím čas, peníze i přírodu. Ušetřený čas i peníze věnuji sobě nebo svým blízkým. Vnitřní pohoda mi otevřela oči a zdravá příroda je pro mě milý bonus.

A ptáte se, co na to okolí? Už se nikdo nediví, že zářím na všechny strany. Začali tu oživující lázeňskou kúru prožívat se mnou, jen si pořídili svoje vlastní kousky. A v práci o naši zdravou pokožku pečují všechny druhy, dle momentální pohody.

Ptáte se, co to vlastně je? Jsou to přírodní kousky, které se narodily v rodinné firmě KAPPUS, kde je vyrábějí s láskou pro naše zdraví již přes 170 let. S láskou přistupují také k přírodě, recyklují, jak to jen jde, a používají prvotřídní přírodní ingredience.





500 Re-Growth
Péče pro podporu
růstu vlasů pro
ženy, **3775 Kč**,
www.notino.cz.



No. 4 Bond Maintenance™
Denní šampon
hydratuje a posiluje
vlas, **519 Kč**,
www.notino.cz.

First Class Dry Shampoo
Suchý šampón
s práškem
z aktivního
uhlí pohlcujícím
zápach, který
si poradí i s těmi
nejmastnějšími
vlas, **430 Kč**,
www.sephora.cz.



Lékárnička *pro vlasy*

*Nečekejte, až teplotní VÝKYVY,
vítr a mráz připraví vaši hřívu
o ENERGII a zdravý vzhled.
Pojistěte si její krásu a HÝČKEJTE
ji těmi NEJLEPŠÍMI produkty,
které jsme pro vás vybrali.*

Vysušené vlasy, lámání, třepící se koncečky... To jsou nejčastější problémy, které nás trápí bez ohledu na to, jaký typ vlasů máme. V čem spočívá jejich příčina? Přirozeně hladký povrch kutikuly, která chrání vlasové vlákno, se nepříznivými povětrnostními podmínkami, ale i mechanickým nebo tepelným působením při fénování narušuje a vznikají na něm nerovnosti. Kvůli nim pak vlas menší mírou odráží světlo a slábne. Řešení? Každý vlas je třeba pořádně nakrmit, protože s plným „žaludkem“ se každé trápení zvládá snáz, a obalit, aby byl před vším, co jej poškozuje, co nejlépe chráněn. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



SteamPod Protective Concentrate
Ochranné, párou
aktivované uhlazující
sérum pro velmi
poškozené a suché
vlas, **252 Kč**,
www.beautyhair.cz.



Sachajuan Leave In Conditioner
Bezoplachový kondicionér
pro zpevnění vlasové
struktury, **609 Kč**,
www.makeup.cz.



Densifique Densimorphose
Podpořte objem svých
vlasů s ošetřující pěnou.
Lehká pěna pomáhá
dodávat vašim
vlasům tvar a extra
objem, **574 Kč**,
www.beautyhair.cz.



Keratin Restore Mask
Rekonstrukční maska s keratinem
pro všechny typy vlasů, **614 Kč**,
www.glamot.cz.



HoliRoots™ Hair Oil
Posilující olej na
ošetření kořínků před
mytím, **830 Kč**,
www.sephora.cz.

Be Gentle, Be Kind™
Jemný
kondicionér bez
vůně a éterických
olejů s výživnými
a uklidňujícími
přírodními
pro zdraví vlasů
a pokožky hlavy, **780 Kč**,
www.sephora.cz.



Foto: archiv firem

Zdravé a krásné vlas



Kompletní přírodní péče o vlasy z Henny

- Henna chrání a regeneruje
- Henna barva působí šetrně a dlouhodobě
- Regenerační přípravky z Henny jsou nebarvící
- Henna je vhodná při alergiích kůže a nemocech vlasů
- Henna snižuje tvorbu lupů, třepení a lámání vlasů



100% přírodní barvy

v 10-ti odstínech

www.henna.eu



10 triků, jak si udržet postavu

1. Naučte se správně jíst

Ráno byste si měla dát pořádnou snídani, která vás nastartuje do nového dne. Na snídaňový talíř si připravte celozrnné pečivo, tvaroh, nízkotučný sýr, zeleninu, ovoce, k nim čaj a sklenku vody, ovocné šťávy nebo ředěného džusu. Nezapomeňte si s sebou do práce vzít svačtinu, kousek ovoce, zeleninu, jogurt. Není vhodné vynechávat oběd, i když vám v závodce nechutná. Lepším řešením je přinést si jídlo z domova, anebo si najít jinou možnost stravování v okolí vašeho zaměstnání. Dejte si pozor na velikost porcí v restauracích, které často bývají zbytečně velké. Jestliže jste zvyklá jíst méně a častěji, nedejte si, a pokud vám chutnalo, nechte si zbytek zabalit s sebou.

2. Dopřejte si odpočinek

Přestaňte ponocovat a snažte se spát alespoň sedm hodin denně. V noci totiž tělo bere energii z tukové tkáně, takže vám kvalitní a dostatečně dlouhý spánek pomáhá k udržení štíhlé postavy. Navíc

*Zbavte se
svých zlovyků
a PŘESTAŇTE zápasit
o každé tvrdě vydřené
ZTRACENÉ deko. Stačí víc
myslet na to, co děláte,
a objevíte skryté REZERVY,
které vám pomohou udržet
si HEZKOU postavu
i dobrou náladu...*

konkrétní nákup tak, aby vám zbylo pár korun, za které si koupíte maximálně housku. A co rychlá občerstvení, kterých je u každého super či hypermarketu doslova přehřel? Láká vás tam zajít a vyhnout se přípravě domácí večeře? Vězte, že velkou nabídku pronásleduje „drobný“ problém. Řada nabízených pokrmů si totiž nijak nerozumí se štíhlou linií.

4. Pozor na pamlsky

Bonbony, čokolády jsou oblíbenými „vyprošťovák“ stresových situací. „Po jednom gumovém medvídkovi přece neztloustnu,“ rozčilovala se kdysi moje kamarádka a utěšovala se dovětkem, že je dobrý na klouby. Zapomněla ovšem dodat, že i když je jí opravdu po jednom, do pytlíku sáhne dvacetkrát denně. Jestliže si nedokážete pamlsky odpustit, soustřeďte se spíš na zdravější varianty, oříšky, semínka, sušené ovoce, které obsahují více látek prospěšných pro váš organismus než sladkosti. Při chuti na sladké pomůže i žvýkačka s příchutí máty, která má podstatně méně kalorií než jakýkoli bonbon.

při takto dlouhém spánku se snižuje riziko aterosklerózy, potíží s vysokým tlakem a diabetu.

3. Zrady nakupování

Pokud jste zvyklá udělat si během nákupu radost něčím dobrým na zub, objevují se ve vašem nákupním vozíku různé čokolády, sušenky, bonbony, sladké limonády a jiné lahůdky, které vám sice možná přinesou minutu štěstí, ale později budete vzdychat nad stále těsnějšími kalhotami. Jak z toho ven? V obchodě se vyhýbejte regálům s lákavým zbožím, případně si přesně odpočítejte peníze na

5. Nástrahy večírků

Konečně se vám podařilo shodit nepřijemná kila, cítíte se fajn a teď „jen“ zbývá postavu si udržet. Jenže najednou se vynoří různé oslavy, večírky, pozvánky. Chodit do společnosti je přínosné, problém ale nastává ve chvíli, kdy před vás hostitelka postaví táč chlebíčků a dalších chuťovek a čeká, až si vezmete. Ochutnáte první, pochválíte, vybidne vás k dalšímu a opět čeká. Další oběť odchází hledat ve chvíli, kdy je táč alespoň z půlky prázdný a vy se sotva valíte. Tak to ne. Večerní společenské akce si klidně doprávejte, ale bez stravovacího dopingu. Není nic špatného na tom, když se omluvíte s tím, že držíte dietu, případně ze zdravotních důvodů nemůžete to či ono. Večírkové nástrahy se ale neskrývají pouze na talíři. Kalorické bomby na vás čekají i ve skleničce. Opuštěte si destiláty a vychutnejte si pouze lehké bílé víno, které zapíjejte vodou.

6. Pitný režim

Pokud si chcete udržet váhu, je důležité nezapomínat na pitný režim. Neznamená to ovšem, že si celý den ani nevzpomenete na to, že byste se měla napít, zato večer se zavodníte jak přehrada. Takové dohánění celodenního nedostatku tekutin zatěžuje ledviny a zbavuje organismus důležitých minerálů. Jak nepochybně víte, při odbourávání tukové tkáně se vyplavují toxiny, které odcházejí z těla právě díky správnému pitnému režimu. Takže dostatečné zavodňová-

„
Jsmen jenom lidé a někdy zkrátka zahřešíme. Nadlimitní příjem energie je ale nutné vykompenzovat.“

ní současně napomáhá i prevenci před přibíráním na váze a chrání vás rovněž před zadržováním vody v těle. Co pít? Nejlépe obyčejnou vodu, kterou můžete ochutit citronem, bylinkami, ovocem. Pozor na minerálky, které by měly tvořit maximálně třetinu z celkového obsahu vypitých tekutin. Do pitného režimu samozřejmě nepatří limonády s vysokým obsahem cukru, káva, černý čaj a alkohol.

7. O krok navíc

Kromě vhodného stravování zamezíte přibírání pohybem. Ne každý je ovšem nadšený z toho, že by měl alespoň třikrát týdně poskakovat v posilovně a ve zbytku času třeba na kolečkových bruslích podél Vltavy. Je ovšem dobré uvědomit si, že nejde o to trhat sportovní rekordy, ale hýbat se více obecně. To, že se vám nechce s nákupními taškami do osmého patra po schodech, je pochopitelné. Co to tedy zkusit opačně? Nečekejte ráno na výtah a vyrazte pěšky. Dolů to půjde mnohem snáz a vy se příjemně „rozcvičíte“ do nového dne.

8. Pravidelnost jako program

Znáte svoje chyby a prohřešky, kvůli kterým bojujete s váhou. Vždy se nastartujete k výkonu, ale ten vám vydrží sotva pár dnů či týdnů. To je špatně. V jakýchkoli činnostech, a boj s váhou je v tomto případě na prvním místě, je důležitá pravidelnost. Měla byste nejenom pravidelně jíst, ale také pravidelně vstávat, chodit spát, hýbat se, i kdyby to měla být jenom procházka cestou z práce.

9. Zapomeňte na stres

Se stresem bojuje většina z nás. Právě stres je důvodem, proč saháme k různým vyprošťovákům a berličkám, jež nás posléze ženou do obtloustlé záhuby. Každý problém lze řešit. Je ale důležité říct zúčastněným osobám, co vás trápí, a navrhnout řešení. A pokud nejsou ochotné přistoupit na rozumné východisko, zařídte se podle sebe, i kdybyste měla změnit partnera nebo si najít si nové zaměstnání.

10. Hřešte, ale kompenzujte!

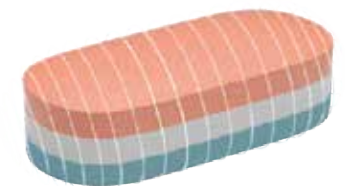
Jsmen jenom lidé a někdy zkrátka zahřešíme. Božskému šlehačkovému dortíku někdy nejde odolat, stejně jako jedohubkám, brambůrkům a tyčinkám. Našlo by se toho hodně. Nadlimitní příjem energie je ale nutné vykompenzovat. Pokud jste takto hřešila v pátek či v sobotu, využijte volný den a vyrazte na kolo nebo na pořádně dlouhou túru. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

DOPLNĚK STRAVY EXTRAMAG NABÍZÍ VAŠEMU ORGANISMU TŘI ÚČINNÉ SLOŽKY V JEDNÉ TABLETĚ DENNĚ.



Třívrstvá tableta s postupným uvolňováním



Účinné látky v 1 tabletě:		RHP*
Hořčík	300 mg	80 %
Vitamin B6	2 mg	143 %
Sporýš lékařský (extrakt)	100 mg	

*RHP: Referenční hodnota příjmu



MOŘSKÝ HOŘČÍK přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, k normální činnosti svalů a k udržení normálního stavu kostí



VITAMÍN B6 přispívá k normální činnosti nervové soustavy, ke snížení ospalosti a únavy a k regulaci hormonální aktivity



SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu a normální funkci střevního traktu a žlučníku

Výrobce: HERBATECH, 25 Avenue des Peupliers, 84110 Vaison-la-Romaine, Francie
Distributor: ROUGIER s.r.o., Opletalova 1015/55, 110 00 Praha 1, www.rougier.cz

ROUGIER COOPER

Diastáza: strašák nejen po porodu

Nejčastější příčinou diastázy je těhotenství (tlak zevnitř), může ji ale způsobit i tlak zvenčí – přibývání na váze, nesprávné cvičení nebo některé sporty. Diastáza je rozestup přímých břišních svalů. Jedná se o největší břišní svalstvo – začíná na mečovitém výběžku hrudní kosti a chrupavkách pátého, šestého a sedmého žebra, končí na stydké kosti a udává tvar břicha: tvoří přední stěnu břišní dutiny a je opěrným systémem, pevnou zdí pro záda. Pokud dojde k rozestupu těchto svalů, jde nejen o problém estetický (bříško se „vyvalí“ ven), ale nese to s sebou i různá rizika zdravotní, kdy si kromě vystouplého břicha, kdy se orgány tlačí ven oslabenou vazivovou tkání, můžete vykoledovat také pupční kýlu, inkontinenci, střevní problémy a bolesti zad.

Co s ní?

Ideální v boji s nehezkým bříškem je samozřejmě vhodné cvičení a posilování. Chce to ale velkou trpělivost a pevnou vůli. Ne vždy se ale výsledky setkají s úspěchem. A tak spousta z nás začíná uvažovat o operačním řešení. Běžné operační řešení dříve obnášelo tzv.

Diastáza je nepříjemným fenoménem dnešní doby. Lidé se NEPOHYBUJÍ, tloustnou, rezignují na cvičení či POSILOVÁNÍ. A přímým důsledkem toho může být právě DIASTÁZA. Pomoci od nehezkého břicha může hlavně CVIČENÍ, ale často bývá řešením až chirurgická OPERACE.

otevřenou operaci, tedy ránu od pupku po mečovitý výběžek s následnou viditelnou jizvou na břiše o velikosti přibližně 15–20 cm. Taková operace s velkou otevřenou ránou má mnohá rizika, velkou pooperační bolestivost, delší pooperační hospitalizaci (7–10 dnů) a pomalou rekonvalescenci.

Rychlé řešení: miniabdominoplastika

„Dnes už existuje chirurgické miniinvasivní řešení diastázy, tzv. miniabdominoplastika. Ta zaručuje, že nenastanou komplikace spojené s otevřenou operací. A navíc tak dosáhneme i skvělého es-

tetického výsledku,“ představuje nejnovější metodu JUDr. Jitka Kellnerová, ředitelka SurGal Clinic v Brně, která jako jedna z prvních v ČR nabízí miniinvasivní řešení tohoto problému. „Od klasické abdominoplastiky se tato plastická operace břicha liší tím, že se soustředí pouze na oblast podbřišku.

Operace se provádí laparoskopicky zkušeným operátérem a po jejím provedení na těle zůstává pouze 5 malých jizev pro vstup operačních nástrojů. Obrovskou výhodou je pak velmi krátká hospitalizace v délce zhruba tří dnů. Díky laparoskopickému zákroku je umožněna časná rehabilitace a klientka se tak velmi brzy vrací k běžnému životu,“ doplňuje MUDr. Petr Diviš, Ph.D., lékařský ředitel nemocnice SurGal Clinic.

Více informací najdete na stránkách www.surgalclicin.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ



Foto: www.surgalclicin.cz

PŘÍRODNÍ
CESTOU

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRACNÍK
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestín® – unikátní doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás od roku 2017 vyrábíme Vitestín®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zažívacího ústrojí a významně je podporuje v jejich normální přirozené funkci. Vitestín® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

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

PÉČE O VAŠE STŘEVA

A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

Vaše střeva rozhodují o zdraví!

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

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. **Ženšen** podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Doporučená denní dávka je ½ (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice 390 ml denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestín® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zažívacím traktu.

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

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému.

Více informací, **dávkování, seznam vybraných prodejen** ve vašem okolí, **e-shop a recenze** najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

„Střevními problémy trpím od roku 2006. Než jsem vyšla ráno do práce, byla jsem až 8 krát na toaletě. V práci i 10 krát a k tomu se přidal dráždivý tračník a únik stolice (něco hrozného). Pak mi zjistili polypy. Po deseti dávkách VITESTINU se cítím velice dobře a budu ho doporučovat dál. Moc Vám děkuji.“ **Jana M., Bohumín**

„Velmi mě trápí reflux. Za celou tu dobu jsem vyzkoušela mnoho léků, které přinášely menší či větší úlevu od citovaných problémů. Po Vitestínu nastalo zlepšení mých problémů. Doporučuji všem, kdo mají stejné potíže jako já, aby produkt vyzkoušeli.“ **M., Semily**

„Celoživotně mě trápily obtíže se zažíváním a problémy s kůží – akné, ekzémy... neustále jsem brala antibiotika. Po využívání Vitestínu se všechno se upravilo. Žádná přeplněnost žaludku – můžu jíst cokoliv, zmizelo pálení žáhy, vyprazdňování v pohodě, žádná plynatost, zácpa ani průjem. Už nemusím užívat antibiotika, pleť je zklidněná, bez



160 Kč

✓ VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

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



Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

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

bolavých míst. Prostě je mi moc dobře.“ **Eliška H. z Vysočiny**

„Už po 3 dávkách se upravila stolice a problém s krví na toaletním papíru je také pryč. Hemeroidek se stáhl, teď nevím, že tam nějaký byl – hurááá.“ **Kolaja St., Morava**

„20 let mám celiakii a přes přísnou dietu se mi čas od času vračí zažívací potíže a přetrvávají i 4 měsíce. Už jsem vyzkoušela od Probiotik vše možné. Zlepšení bylo do 24 hodin. S jistotou a důvěrou jej doporučuji přátelům, kteří mají podobné potíže.“

Alena K.

„6 lahvíček pěkně den po dni. Byla jsem na tom dost špatně, bez Vitestínu by k uzdravení nedošlo. Pan doktor koukal na mě dost překvapivě, ale uznal, že jsem v pořádku. Je to pro mě výhra nad operací, která mnohdy nemusí dopadnout dobře.“

H.M., Lázně Bohdaneč

„Brala jsem si prášky proti průjmu, nevěděla jsem, kdy to na mě přijde, střídalo se to. Potom jsem si objednala Vitestín 10 lahvíček. A měla jsem krásné šiščíčky. Jsem ráda, že se to upravilo. Vitestín mě pomohl.“

Břešťáková Jana, Ústí n. L.

„Je mi 65 let a od mládí trpím intolerancemi (lepek, kasein, laktóza, histamin) a několika alergiemi. S pomocí Vitestínu a doporučených vitaminů poruchu vysokého homocysteinu, která byla příčinou, deaktivovala a obojí v době oslabení střev užívám. Ráda poradím, jak na homocystein vyzrát.“

Lenka J., Kladno

„Užívám Vitestín už druhý měsíc. Měla jsem problémy se zažíváním, střídavě průjmy, zácpa, nadýmání. Vyplatí se investovat peníze do tohoto přípravku. Je třeba vydržet a užívat delší čas. Ze zkušenosti můžu říct, že nepomůžou 2 sklenice. Zdraví za to stojí. DOPORUČUJI VŠEM.“

Věrka

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

Podzimní beauty *terapie*

*Rozmazlete
se LUXUSNÍ
péčí, která
vám zpříjemní
SYCHRAVÉ
dny.*

Léto už nám definitivně dalo vale a před námi nejsou pouze krásné podzimní dny, ale také pochmurné a studené počasí, které může nepříznivě ovlivňovat naši psychiku a unavovat tělo. Udělejte si na sebe čas a dopřejte si pořádnou dávku relaxace.

Lázeň pro bohyni

Po dlouhém a náročném dni jistě oceníte koupel, kterou si navíc můžete mnoha způsoby zpříjemnit. Zhasněte světlo, rozsviňte svíčky a napusťte si vanu. Pro větší požitky z koupele můžete do vody přidat koupelový olej, jehož účinné látky se vstřebávají do pokožky, čistí ji, poskytují jí regeneraci a dostatečné zvláštění. Přírodní esenciální oleje navíc pokožku nádherně provoní. Mezi velmi oblíbené patří olej z granátového jablka, rakytníku nebo heřmánku.

Při koupeli použijte i tělový peeling, který pokožku zbavuje

odumřelých buněk, prokrvuje ji a urychluje její regeneraci. Díky němu bude vaše kůže pružnější a pevnější.

Aromaterapie

Další cestou, jak uvolnit svou mysl, jsou éterické oleje extrahované z rostlin neboli aromaterapie. Vůně umějí vyvolat příjemné pocity, harmonizují tělo a odbourávají stres. Pár kapek oleje si klidně přidejte do koupele, ovšem mnohem vydatněji působí jako esence do aromalamp. Existuje mnoho vonných olejů, ale ne všechny jsou určeny pro relaxaci. Mezi nejznámější vůně vhodné pro odpočinek a psychickou pohodu patří levandule, jasmín, bergamot, cypřiš nebo čajovník.

Pokud si chcete zakoupit olej do aromalampy a nevíte si rady, klidně se poraďte ve specializované prodejně, kde vám pomůžou s výběrem té pravé a doporučí vám i způsob použití a dávkování. Pozor! Vůně určené do aromalamp nejsou vhodné pro aplikaci na pokožku. Jejich složení je totiž velmi silné a mohly by vám způsobit nepříjemné podráždění.

Zajděte si na masáž

I když můžete požádat o masáž partnera (kterou si jistě užijete), není nad to zajít si k profesionálům. Relaxační masáž podporuje celkovou regeneraci těla, uvolňuje od duševního napětí a samozřejmě přispívá k lepší náladě. Můžete si dopřát masáž olejovou, masírování pomocí čokolády, medu, kokosového oleje nebo masáž lávovými kameny.

I když účelem relaxační masáže není napravovat zablokovaná záda, i při ní se dostatečně uvolní svaly, povzbudí krevní oběh a očistí se lymfatický systém.

Přejděte na bylinky

Pokud si chcete užít chvilku pro sebe při zapálené aromalampě a napínavém románu, přiberte si jako parťáka bylinkový čaj. Například čaj z meduňky zmírňuje pocity napětí, zklidňuje mysl a přivolává blažený spánek.

Pokud si chcete odpočinout po náročném dni, oceníte čaj z levandule, který vás nadchne nejenom svou typickou vůní, ale i výtečnou chutí. Tento čaj se také doporučuje při častých bolestech hlavy. ■

TEXT: MARIE PEŠLOVÁ

Foto: archiv redakce

CARL'S

ORIGINAL CARLSBAD
SPA COSMETICS

BEAUTY
FROM THE SPA



Produkty nové kosmetické značky CARL'S čerpají svoji sílu z přírodních léčivých zdrojů Karlových Varů, do nichž tisíce let zdejší příroda ukládala svoji energii - jedinečné termominerální vody, rašeliny nebo kaolinu. Ty také tvoří základní složky pro jednotlivé kosmetické řady THERMAE, PEAT CARE a PURE KAOLIN. Ve výrobcích jsou zhodnoceny nejen příznivé účinky přírodních léčivých zdrojů, ale i požadavky moderní kosmetiky. Funkčnost a efektivitu tak zaručuje celá řada vysoce ceněných kvalitních účinných látek a technologií i poznatky z mnoha vědních oborů, použité při vývoji. Více info na www.carls-cosmetics.com.



OBJEVTE KRÁSU SE SILOU PŘÍRODNÍCH LÉČIVÝCH ZDROJŮ!

Produkty CARL'S cosmetics nakoupíte
ve specializovaných prodejnách
CARL'S Beauty Shop



nebo ve značkovém e-shopu,
kam Vás zavede zde
přiložený QR kód.

www.luxusniplet.cz



Pravidla sauny

*Saunování
má celou ŘADU
pozitivních účinků
na naše tělo i duši.
Aby bylo SKUTEČNÝM
přínosem, je třeba
DODRŽOVAT určitá
pravidla.*

Pobyt v sauně není žádná věda. Přesto je občas dobré zopakovat si pravidla a vyvarovat se častých chyb a mýtů. Zajistíte si tak, že si pobyt ve vyhřáté komůrce opravdu užijete, dopřejete tělu skutečnou regeneraci a neodnese to vaše zdraví.

1. S plným žaludkem do sauny nelez

Pokud jste si naordinovala saunu po vydatném nedělním obědě, radši před ní zařadte ještě procházku na vytrávení. Organismus soustředěný na zpracování výsledků opulentního obžerství by vysoké teploty nemusel ustát bez úhony. Stejně tak ale nehladovte a naservírujte si například lehký salát s kuřecími kousky nebo tuňákem, který vám zajistí optimální přísun sacharidů a bílkovin.

2. Správné načasování

Úkolem potírny je dostat vás do dokonale zrelaxovaného a „gu-

mového“ stavu příjemné únavy. Vpadnout do ní po brutálním hodinovém kardio cvičení nebo si ji naplánovat před důležitou obchodní schůzkou proto nezní jako ten úplně nejlepší nápad. Ideální není ani vyrazit do sauny například po ostré hádce s partnerem, zkrátka po čemkoli, co vám zrychlí srdeční tep a zvedne žluč.

3. Frekvence

Ze zdravotního hlediska je jedním z nejdůležitějších benefitů sauny posílení imunity a kardiovaskulárního systému. Sauna navozuje tzv. umělý stav horečky, v němž tělo produkuje obranné látky. Abyste mohla z této výhody čerpat po celý rok, dopřejte si návštěvu sauny každý týden.

4. Hygiena je základ

Řada lidí si to do sauny namíří přímo z bazénu. Před saunováním je ovšem dobré důkladně se osprchovat a utřít do sucha.

5. Bez plavek

Před saunováním vystřídejte mokré plavky, pod nimiž by se mohla pokožka zapářit, za suchý ručník nebo prostěradlo. V některých saunách vám je zapůjčí, jinde

se musíte spolehnout na vlastní výbavu. Ověřte si také, zda jde o saunu oddělenou nebo smíšenou. K dokonalému prohřátí těla dochází tehdy, je-li oděno pouze do Evina roucha. Před vstupem do sauny také sundejte všechny šperky, které by vás mohly popálit.

6. Udělejte si pohodlí

V sauně se pohodlně uložte nebo usadte s nohama opřenýma o lavici. Polohu vsedě jako na židli profesionální sauněři příliš nedoporučují. Teplota při zemi se přece jen liší od teploty ve dvou metrech, kterou zachycuje saunový teploměr. Tělo tak nemá šanci rovnoměrně se prohřát a prokrvit, a efekt sauny je poloviční. V této poloze hrozí také riziko závratí anebo bolestí hlavy.

7. Nádech, výdech

Při saunování můžete dýchat nosem, ale i ústy. Pokud vám počátku dělá dýchání problém a cítíte nepříjemné pálení, není žádná ostuda překrýt si nos nebo ústa dlaní. Stejně tak nechte dýchat i svou pokožku. Při pocení můžete otírat a masírovat povrch těla. Příjemnou masáží se otevrou kožní póry a odplaví nečistoty z kůže. Bezprostředně po saunování zapomeňte

na jakákoli tělová mléka a krémy, které by póry opět ucpaly. Nechte pokožku chvíli volně dýchat.

8. Jak dlouho?

Striktní pravidla na to, jak dlouho pobývat v sauně, nejsou. Důležité je, aby vám byl pobyt v teple především příjemný. Počítejte s tím, že zhruba první dvě minuty se tělo aklimatizuje a trvá, než se začne potit a vlastním potem ochlazovat. A jestli vydržíte dalších pět nebo deset minut, už je jen na vás. Patnáct minut se uvádí jako maximální hranice pro sauny s teplotou okolo 80 °C, v parních saunách, kde se teplota pohybuje okolo 50 °C, se můžete zdržet i o pět minut déle. Jasným indikátorem, že je čas saunu opustit, je vedle jakýchkoli příznaků nevolnosti například pálení ušních boltců, špičky nosu nebo bradavek.

9. Zchlaďte se

Nedílnou součástí saunovacího rituálu je také následné chlazení. Ideální je se po sauně nejprve osprchovat a pak si teprve dopřát studenou lázeň v bazénku, studni s ledovou drtí nebo na čerstvém vzduchu. Po závěrečném saunování se osprchujte jen vlažnou vodou. Pokožka má optimální pH, které byste mýdlem narušila.

10. Odpočívajte

Pobyt v sauně a následné chlazení zopakujte třikrát. Mezi tím ovšem také nezapomeňte na krátký odpočinek v relaxační zóně a doplnění tekutin ve formě osvěžujícího freshe nebo smoothie, vody, čaje nebo hypotonického iontového nápoje, s jehož pomocí doplníte minerály, které jste vypotila. Větší, alespoň 20minutový odpočinek zařadte i po

absolvování celého saunovacího rituálu.

Typů saun je bezpočet, stejně jako saunovacích rituálů, při nichž se využívají různé vonné esence, peelings a nálevy. Jak si vybrat ten správný? Ujasněte si, co od sauny očekáváte. Dokonalou regeneraci a posílení celého organismu při vyšších teplotách a nízké vlhkosti vzduchu představují finské sauny, kde se teplota pohybuje mezi 60–100 °C. Pokud po takové potní očištění netoužíte, dopřejte si parní lázně s nižší teplotou (30–60 °C) a větší vlhkostí vzduchu. Ty jsou skvělé na prokrvení a šetrné očištění kůže, uvolnění dýchacích cest, svalového napětí a odbourání stresu. Nízkoteplotní parní lázně jsou vhodné dokonce i pro malé děti a kardiaky, kteří by se saunám jinak museli vyhýbat obloukem. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

inzerce

Nepříjemná citlivost prsou ● Bolest prsou

Tlak a pnutí v prsou ● Mastodynie a mastopatie

TOKOFIN jako jediný kombinuje unikátní vlastnosti vitamínu E, který přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, vitamínu B6 přispívajícímu k regulaci hormonální aktivity a indol-3-karbinolu.

Neobsahuje hormony a nezpůsobuje váhový přírůstek.

www.tokofin.cz

Cysty v prsou a na vaječnicích ● Infekce virem HPV

Nálezy na děložním čípku ● Polycystické vaječníky

INDOL-IN je tradiční český doplněk stravy. Účinná látka je získávána šetrnou extrakcí z brukvovitých rostlin. Podrobnější informace o výše uvedených výrazech naleznete na www.indol-in.cz/slovník-vyrazu.

Neobsahuje hormony a nezpůsobuje váhový přírůstek.

www.indol-in.cz

Snadnější otěhotnění ● Nepravidelná menstruace

Poruchy hormonální rovnováhy ● PMS premenstruační syndrom

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

Neobsahuje hormony a nezpůsobuje váhový přírůstek.

www.grav-in.cz

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ



Jak sportovat *podle věku*

S VĚKEM
se mění nejen
SCHOPNOSTI, ale i potřeby
našeho těla. Proto i sport
či **POHYB**, které nás bavily ve
dvaceti, často nejsou (a mnohdy
ani nemůžou být) stejné i v šedesáti.
Jak se tedy obecně **SPRÁVNĚ** hýbat
podle věku? Na to jsme se zeptali
Lucie Rychetské, LEKTORKY
Školy fitness profesionálů
Fisaf.cz.

Když je vám 20: Máte energie na rozdávání a chcete zkusit všechno

Vaše tělo je, nebo by mělo být, ve skvělé, a možná vůbec v té nejlepší kondici. Můžete si dovolit vyzkoušet prakticky cokoli, co vás láká, a objevit vášně k pohybu. Pokud nemáte žádné zdravotní omezení, jsou vhodné všechny druhy pohybu, i divočejší novinky, jako jsou například intervalové tréninky, běhání do kopců v horách či divoká jízda na kole.

Když je vám 30: Pocítujete radost i v první známky únavy

Pokud máte děti, času na sebe máte méně a méně. K tomu se často přidá nepravidelná strava, nevyspání – po třicítce se asi nejhůř

hledá čas na pravidelný pohyb. Právě ten vám ale zajistí příval nové energie a výsledky, které vám dodají sebevědomí. Nemáte-li zdravotní problémy, je pro vás vhodný jakýkoliv sport, kde protáhnete a posílíte tělo. Najměte si osobního trenéra, vydejte se na skupinové lekce (zumbly, aerobiku, bodystylingu, či na pomalejší styly, jako je pilates, zdravá záda či jóga), skvělý je běh, jízda na kole nebo plavání.

Když je vám 40: Znáte sama sebe, a třeba bojujete s bolestí zad

Děti jsou větší, máte víc času na sebe, víte, jaký druh sportu vám dělá dobře. Zároveň se často objevují první bolesti zad – zpravidla proto, že nefungují hluboké stabilizační svaly páteře, pánevní dno není v ideální kondici či máme tělo přetížené k jedné straně. Zaměřte se na cvičení, které pracuje s hlubokými svaly a pánevním dnem – zdravá záda, DNS metoda či ko-

rekce diastázy – rozestupu břišní stěny.

Když je vám 50: Přichází čas zúčtování

Tělo vám vrací vše, co jste do něj investovaly – co jste ho naučily, jak jste o sebe pečovaly. Ubývá svalová hmota, ozývají se bolesti kloubů a hormonální změny. To vše se ale dá eliminovat vhodným a zdravým pohybem. Vybírejte sporty, které odpovídají vaší kondici. Pokud s pohybem začínáte, zvolte aktivní chůzi, popřípadě střídejte tempo, pokud chcete spalovat tuky. Se správným postavením těla a jeho funkčností se seznámíte na lekcích body & mind, tedy na józe, rehabilitačním pilates, na uvolňujících lekcích zdravých zad či při různých formách zdravotního cvičení.

Když je vám 60: Chcete být aktivní a zdravá

Nepotřebujete už spalovat tuky, ale posílit kardiovaskulární systém, zpevnit tělo, získat větší pohyblivost a ohebnost. Vybírat si můžete z lekcí pro seniory, které jsou poklidnější, ale výjimkou není ani kruhový trénink. Výborná je jóga i plavání. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



DETOXIKACE posílení imunity

Jedinečné kombinace přírodních složek v českých produktech pro podporu odolnosti organismu, zdravého životního stylu a vitality.

Co si představit pod pojmem škodliviny?

Jde o celou škálu látek, které zpomalují regeneraci orgánů, poškozují buňky, vytvářejí prozánětlivé prostředí. Mohou být příčinou celé řady civilizačních onemocnění.



Některé přijímáme s potravou: konzervanty, barviva, těžké kovy, zbytky hormonů, karcinogeny ze smažení, grilování, pražení (akrylamid). Zvenčí na nás působí látky ze spalování fosilních paliv, kouření. Velkým tématem je modré světlo z počítačů, televizí.

Doporučení pro úspěšnou detoxikaci

- nepřejídat se, pitný režim, pohyb, psychická pohoda
- eliminace toxických vlivů
- pomoc v přírodě => Astina LYMFEX

LYMFEX DETOX BODY complex

13 je šťastné číslo, a právě tolik složek je v českém přírodním doplňku stravy Astina LYMFEX. Obsažené látky se zaměřují jak na játra, ledviny, tak na střeva a lymfu. Kombinuje tradiční rostliny ostropestřec, pampelišku, česnek, jalovec a další s exotickým himalájským cedrem, zeleným čajem, kurkumou a enzymem serrapeptázou. Je skvělým pomocníkem při jednorázové očistné kúře i hubnutí.

Protože negativním vlivům jsme vystaveni každodenně, měli bychom očistu pravidelně opakovat. Ideálně po jejím absolvování nastartovat zdravější životní styl, například do jídelníčku zařadit superpotraviny.

SPIRULINA, CHLORELA, MLADÝ ZELENÝ JEČMEN & PŠENICE Astina GREEN kvarteto + kurkuma

- podpora imunitního systému (1, 2, 3)*
- antioxidační působení (1, 2, 4)*
- detoxikace (2)*
- komfortní trávení (3)*
- podpora zdraví jater (2, 3)*
- vitalita a energie (1, 2)*

*1) SPIRULINA
*2) CHLORELA
*3) KURKUMA
*4) MLADÝ ZELENÝ JEČMEN & PŠENICE



**NOVINKA
ROKU 2021**

Foto: Adobe Stock

V prodeji v BENU lékárnách, dm drogeriích, nebo na požádání lze objednat i do Vaší oblíbené lékárny.
Více informací o produktech na www.astinapharm.cz.

Doplňte železné zásoby. Proč a jak?

I když se ho v těle dospělého člověka nachází jen přibližně 3,5 až 5 gramů, ovlivňuje železo řadu důležitých procesů, od tvorby červených krvinek a hemoglobinu přes normální přenos kyslíku po přirozenou obranyschopnost. Hlavním zdrojem tohoto minerálu je pestrá a vyvážená strava, v níž by nemělo chybět například libové tzv. červené maso. Bohaté na železo jsou i potraviny rostlinného původu jako luštěniny, ořechy nebo sušené hříby. Obsahují ho však ve formě, která je pro naše tělo hůře využitelná. Vstřebatelnost je proto vhodné podpořit současnou konzumací vitamínu C, třeba v podobě zeleniny nebo sklenky pomerančového džusu.

Nenápadné projevy nedostatku

Doplnění železa by měli věnovat pozornost všichni, o něco více však ženy v produktivním věku. Ty totiž mají obecně vyšší potřebu tohoto

*Považujete
PODZIMNÍ únavu
za běžný jev a v podstatě
jen čekáte, až zase přejde?
Možná nevědomky PŘEHlížíTE
signál, kterým se vaše tělo hlásí
o doplnění důležitých ŽIVIN. Patří
k nim železo, které kromě snížení
míry únavy a VYČERPÁNÍ
přispívá také ke správné
funkci IMUNITNÍHO
systému.*

stopového prvku a častěji tak řeší jeho nedostatek. Zvláště to platí v případě těhotných a kojících žen a také u žen, které se dlouhodobě potýkají s poruchami menstruačního cyklu, ať už je nepravidelný, silný nebo prodloužený. Souvisí totiž s vyšší ztrátou krve, a tím i železa. O něj přichází naše tělo i s potem, takže by svůj jídelníček měli dobře hlídat i sportovci.

Projevy, jimiž nám organismus hlásí nedostatek železa, bývají nespecifické, a tak jim často nevěnujeme pozornost. Kromě již zmíněného pocitu únavy a vyčerpání

jde například také o bledou pokožku, včetně sliznic, lámavé a suché vlasy, rozpraskané koutky úst nebo horší schopnost soustředit se.

Podzimní tip

K doplnění železa slouží tekutý přípravek Salus Floradix Železo+, jehož předností je komplexní složení. Ideální podzimní výbavu z něj dělá kombinace látek přispívajících ke snížení míry únavy a vyčerpání. Kromě samotného železa jsou jimi vitaminy B2, B6, B12 a C. Výhodou tohoto doplňku stravy je i dobrá biologická dostupnost železa, která je dána jak použitou formou, tak obsahem vitamínu C, jenž zvyšuje vstřebávání tohoto stopového prvku, a vitamínu B2 příznivě působícího na jeho metabolismus. Součástí přípravku jsou i výtažky z bylin a ovocných šťáv podporující správné trávení. Více informací o něm najdete na www.floradix-zelezo.cz. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: www.floradix-zelezo.cz

Floradix®

Salus

Salus Floradix® Železo+ Při únavě a vyčerpání

znáte
zTV



Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.



www.floradix-zelezo.cz

Závislá na cukru

*Jedna lžička do kávy, kousek dortíku
o polední pauze... Cukr může být
sladká odměna, ale můžete si na něm
vypěstovat i slušnou závislost.*

Také nemůžete projít kolem cukrárny, aniž byste si u okénka ne-koupila alespoň zmrzlinu? Vždycky máte po ruce kousek sladkého koláče a pro případ nouze v kabelce sáček bonbonů? A co hůř, když se vám sladkostí nedostává, jste protivná, nepříjemná a je lepší jít vám z cesty? I to jsou projevy závislosti.

Sladký absták

Důvodem, proč máme chuť na sladké, je pokles hladiny cukru v krvi. Jakmile sníme třeba sušenku, hladina cukru znovu stoupne. Pak do hry vstupuje inzulin, který cukr srazí na nižší hodnotu. A jsme opět v poklesu a znovu máme chuť na sladké. Tak se nám roztáčí nijak příjemný kolotoč. Výzkumy navíc ukázaly, že cukr ovlivňuje část mozku, zvanou amygdala, která je zodpovědná za prožívání emocí. Umí potlačit nepříjemné pocity, jako je stres nebo úzkost, a naopak vyvolat pocity libé. Tuto kombinaci si člověk velmi rychle spojí dohromady, a pak stačí první nepříjemnost, abychom sáhli po dortíku, který nám pomůže uklidnit se. S cukrem získáme novou energii a potlačíme stres, ale při takto opakovaném řešení negativních situací snadno dochází ke „sladké“ závislosti.

Za co všechno může cukr

Kromě toho, že se z nás stane závislák, takže neustále nosíme po kapsách tyčinky, bonbony a sušen-

ky poslední záchrany, mají hromady cukru i další negativní dopady. Nadměrná konzumace sladkého „vyprošťováku“ vede k nárůstu hmotnosti až k obezitě. Za ní často dobíhá cukrovka. A to nemluvě o stále frekventovanějších návštěvách zubní ordinace. K tomu se mohou přidat i zažívací potíže a další druhotné zdravotní problémy.

Hurá na detox

Návyku na cukr se můžete zbavit, ale je třeba postupovat pomalu. Pokud byste si řekla, že od této chvíle nesníte nic, v čem by byl jen náznak cukru, možná to chvíli vydržíte, ale při návratu do starých kolejí se cukrovinkami přecpete, ve snaze dohnat sladký deficit.

Daleko lepší proto je, když začnete cukr vysazovat postupně. V praxi to může vypadat tak, že místo dvou lžiček cukru do kávy nebo čaje si dáte jenom jednu. Zkuste také vynechat dezert k večerní kávě. Místo něj si připravte na stůl misku s ovocem. Chuťové buňky se postupně přeorientují na méně sladké jídlo nebo nápoje a za čas jim ani nepřijde, že jste kávu vypila hořkou. Přechodu na život bez cukru pomohou malé, ale zato zásadní změny jídelníčku. A proč malé? Protože jediné tak je budete dodržovat. V praxi to znamená jíst pravidelně, menší porce a s přestávkami maximálně tři hodiny. Rovněž byste měla konzumovat více ovoce a zeleniny a další potraviny obsahující vlákninu, tmavé pečivo, luštěniny, také dodržovat pitný režim, pochopitelně s vymezením sladkých nápojů, postupně snižovat cukr a důsledně číst etikety

Foto: Adobe Stock

na potravinách, z nichž je vhodné vybírat takové, které mají nižší obsah cukru. Nezapomeňte, že cukr se přidává i do potravin, kde byste ho nejspíš ani nehledala. Typickým příkladem je kečup. Vyhnout byste se měla označení „bez cukru“, pod kterým se skrývá zrada, a sice přidané umělé sladidlo, které rovněž zatěžuje organismus a vyvolává v nás stejnou chuť na sladké jako běžný bílý cukr.

Nenechte se zmást tím, že nemáte chuť na sladké. Jestliže se ve vašem jídelníčku objevují slané pochutiny jako brambůrky, hranolky nebo bílé pečivo, zobete tak sacharidy, které se v organismu rozkládají na jednoduché cukry. A pokud k nim přidáte například klasickou rýži a těstoviny, hladina vašeho cukru si opět vyzkouší jízdu na horské dráze.

Co dalšího vám může pomoci zbavit se sladké závislosti? Jednoznačně snaha přestat se nervovat kvůli každé maličkosti. Maximálně eliminujte stres a zbavte se všech negativních věcí, ale také osob, situací, zkrátka všeho, co vám z psychického hlediska nedělá dobře. A pokud to nezvládnete svépomocí, stojí za to navštívit psychoterapeuta a celou situaci s ním rozebrat.

Jde to i s bílkovinami

Vypořádat se s chutí na sladké vám pomohou také bílkoviny. Vtip je v tom, že produkty s vysokým obsahem bílkovin jsou pomaleji stravitelné, takže po jednotlivých chodech nezačnete brzy pociťovat hlad. Kromě zmíněného ovoce a zeleniny, které poskytují důležitou vlákninu, přidejte do jídelníčku například kuřecí maso, vejce, nízkotučný tvaroh, sýry apod.

Zdravé cukry ano, ale...

Pokud opravdu potřebujete sladit, jsou tzv. zdravé cukry tou lepší alternativou než běžný konzumní cukr. Na druhou stranu je třeba uvědomit si, že ani zdravé cukry nelze jíst v nepřiměřených dávkách, protože i ony zvedají hladinu cukru v krvi. Do této

kategorie se počítá med, který navíc obsahuje i zdravé prospěšné látky pozitivně ovlivňující imunitní systém. Pravdou je, že koupit ho v běžném supermarketu může být sázkou do loterie vzhledem k tomu,

že bývají často uměle doslazované... Lepší volbou je nákup přímo od prověřeného včelaře. Nevyhrajete to ani s třtinovým cukrem, jehož energetická hodnota je téměř stejná jako hodnota bílého cukru. Můžete zkusit melasu, která má oproti prvně jmenovanému podstatně méně kalorií. Dokonce se užívá při redukci váhy a bezlepkové dietě. V poslední době rozšířenou náhražkou je stévie. Toto přírodní sladidlo se vyrábí ze stejnojmenné jihoamerické rostliny a na trhu je k dostání ve formě tabletek a sirupů. Samotná rostlina se používá také jako léčivka.

Hýbejte se

„Chuť na sladké mě trápila docela dlouho a byla důvodem mého nárůstu váhy,“ vypráví dvačtyřicetiletá Milada. „Když už jsem nevěděla kudy kam, začala jsem hubnout pod dohledem nutriční terapeutky, která mi poradila vychytávku. Až zas budu mít chuť na sladké, mám se proběhnout, a pokud to nejde, tak se alespoň na pár minut pustit do jakékoli fyzické činnosti. Překvapilo mě, že to funguje. Ne že bych ztratila chuť na sladké úplně, ale tímto jednoduchým trikem se mi je podařilo alespoň částečně eliminovat,“ dodává spokojeně.

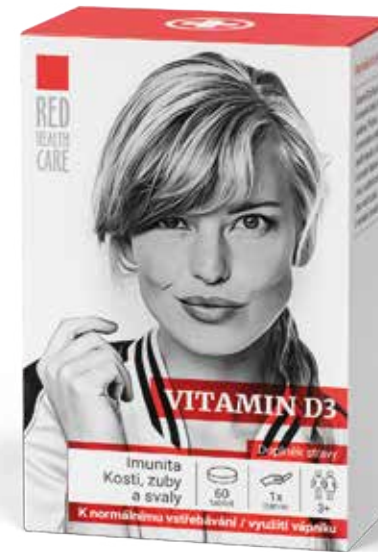
A je to tady zase, pohyb. Nejjednodušší, ale nejlépe fungující rada, která zatočí s vaší spotřebou cukru. Nemusíte trhat rekordy v adrenalinových disciplínách. Bohatě stačí, když do celodenního režimu zahrnete alespoň půl hodiny pohybu, i kdyby to měla být jenom procházka se psem. Uvidíte sama, že později budete chtít vyrazit na kolo, v zimě třeba běžky nebo plavání v bazénu. Nakonec si za celý den na žádnou sladkominu ani nevzpomenete a bonusem vám bude příjemný váhový úbytek, nemluvě o tom, jak vás pochválí lékař při preventivní prohlídce. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

„*Návyku na cukr se můžete zbavit, ale je třeba postupovat pomalu.*“

RED
HEALTH
CARE

Myslím na sebe...



VITAMIN D3 1000 IU

60 tablet | Doplněk stravy

Tolik potřebný. Vitamin D3 přispívá k normální funkci imunitního systému. Přispívá k normálnímu vstřebávání, využití vápníku a fosforu, k normální hladině vápníku v krvi, k udržení normálního stavu kostí a zubů, k normální činnosti svalů.

PROBIOTIKA ATB + PREVENT

30 tablet | Doplněk stravy

Probiotika ATB + Prevent obsahují mikrobiální kultury šesti kmenů garantovaného původu.



MAGNESIUM + B6 FORTE

60 tablet | Doplněk stravy

Hořčík (96 mg/1 tbl) a **vitamin B6** (2 mg/1 tbl) přispívají k normální psychické činnosti, normální činnosti nervové soustavy, normálnímu energetickému metabolismu, **snížení únavy a vyčerpání.**



SLEDUJTE VÝHODNÉ NABÍDKY V LÉKÁRNÁCH A NA ESHOPU **Dr.Max**

RED HEALTH CARE produkty jsou doplňky stravy: Vitamin C 1000 mg 60 tbl, Vitamin D 1000 IU 60 tbl, Magnesium B6 Forte 60 tbl, Zinek Forte 60 tbl, Probiotika ATB + Prevent 30 cps, Péče o klouby 180 tbl.

FARMACIA CARE s.r.o. | Míšovická 458/3, 155 21 Praha 5 | IČ 01797506 | e-mail: info@pethealthcare.cz

www.redhealthcare.cz

Kila vs. hormony

To, že KLÍČEM k vysněné postavě je pravidelný pohyb a ŽIVINY, které naše tělo potřebuje, není třeba ZDŮRAŽŇOVAT. Je tu ovšem ještě jeden aspekt, který mezi POČÍTÁNÍM kalorií, centimetrů v pase a ODBĚHANÝCH kilometrů často přehlízíme.

O co se jedná? O hormony, které si v boji o každé deko můžeme přilákat na svou stranu, anebo si je naopak postavit proti sobě. Právě ony totiž rozhodují o uvolňování, ale i o usazování tělesného tuku. Jak s nimi pracovat? „Naslouchejte přání svého těla během každodenních činností, a dosáhněte svého,“ radí

dietoložka Lenka Kaprhálová. Zní to krásně optimisticky, tak si nechme poradit, jak na to.

Hubněte jako Šípková Růženka

Stejně jako naše tělo potřebuje zaměstnávat pravidelnou fyzickou aktivitou, potřebuje i svůj čas na odpočinek. Řeč je o spánku, ovšem o takovém, kdy se ráno vzbudíte jako znovuzrozená, nikoli o takovém, po němž se probudíte s obrovskými kruhy pod očima a celá rozlámaná, protože vám na něj z celého dne zbylo jen pár hodin spočitatelných na prstech jedné ruky. Za nedoceněním úlohy spánku stojí i velmi rozšířená fáma, že čím méně spíme, tím má naše tělo méně času na ukládání tuků. Uvádět tento mýtus do praxe je ovšem velká chyba! „Během spánku dochází k intenzivním opravám a regeneraci organismu,“ vysvětluje Lenka Kaprhálová. „Iniciátorem těchto změn je růstový hormon, který využívá hodně energie z tukové tkáně.“ Klíčem k úspěchu však není jen samotný spánek, ale i množství energie, které máte nazbyt. Důležité je tedy i to, co si před spaním naservírujete jako poslední jídlo. „Zapomeňte na rizoto nebo těsto-

viny,“ doporučuje Lenka Kaprhálová. „Kvůli nim se hormony vyloučí v minimálním množství. Ideální je v tomto případě libová bílkovina a potraviny s obsahem vitamínu C. Například plátek krůtího či kuřecího masa se zeleninovým salátem.“ Odbýt se a uložit se ke spánku na lačno ale také není optimálním řešením. Během noci si tělo spálí své zásoby a vy se ráno probudíte bez energie.

Stres? To neznám!

Stres není nic příjemného a už vůbec ne zdravého. Dopláci na něj nejen naše psychika, ale i fyzická schránka se vším, co se skrývá v jejích útrobách i na povrchu. Proč je stres úhlavním nepřítelem postavy snů číslo 2? „Jsme-li dlouhodobě v napětí, dochází k uvolňování stresových hormonů. Ty ovlivňují zásoby glukózy v krvi či ve svalech a játrech. S přibývajícím stresem roste spotřeba cukru a organismus jej žádá zpět,“ konstatuje Lenka Kaprhálová. „Cukr pak doplňujeme nejčastěji v podobě čokolády a sladkých nápojů, které se však projeví na naší váze.“ O variantě, že by se stres dal z denního pořádku jednoduše vyškrtnout, si můžeme nechat zdát. Jak ho tedy alespoň úspěšně zvládat? „Možností je řada. Upněte pozornost k činnostem, které ve vás vyvolávají radost a uvolněnost. Ať se jedná o období zamilovanosti, nebo jen' dobře odvedenou práci, dostaví se hormon štěstí, který myšlenky na jídlo zaručeně rozptýlí. Skvělá je také jóga nebo jiné techniky dýchání, které vás naučí se stresem pracovat a stresové hormony redukovat,“ radí dietoložka Lenka Kaprhálová.

Zvyk je železná košile

To, že se nevyplácí žaludek balamutit vsugerovaným pocitem, že ještě nemáte hlad, je známá věc. Pravidelná strava je ale jen polovinou úspěchu. Tou druhou je skladba jídelníčku. Zvyk jíst 5–6krát denně vznikl jako pomůcka diabetiků v době, kdy neměli možnost kontrolovat si glykemii během dne. Ale zatímco dříve byly jejich porce poměrně malé a skládaly

se především z bílkovin, dnes se využívá ovoce, celozrnného pečiva a dalších potravin.

Tělo se věnuje úklidu sacharidů prostřednictvím hormonu inzulínu. Pokud je příjem sacharidů větší, než je zdravé, játra nezvládnou ukládat přebytečnou energii v podobě zásobního glykogenu (tedy energie, kterou může tělo okamžitě využít například při práci svalů). Ta se pak bohužel dalším metabolizováním ukládá jako tuk.

Malá lekce z endokrinologie

Nějaké to kilo navíc nebo skutečná nadváha nemusí být jen projevem špatných stravovacích návyků nebo celosvětově nejpobulárnějšího sportu – gaučingu. Po pravdě řečeno snížená aktivita štítné žlázy stojí za problémy s nadváhou spíše výjimečně. „Jedná se především o hormon T3, který reguluje mimo jiné i tvorbu tepla a tím i celkovou rychlost metabolismu,“ uvádí specialistka Kaprhálová. „Poměrně často svoje kilo na štítnou žlázu svádíme, ale doby, kdy se toto onemocnění nedalo včas zjistit a správně léčit, jsou naštěstí pryč. Pokud je onemocnění vhodně hormonálně kompenzováno léky, může i žena s tímto onemocněním svou váhu regulovat.“

Myslete komplexně

Mít alespoň základní přehled o tom, jak hormony fungují a jak na cestě za vytouženými křivkami mohou odvést nemalý kus práce, je užitečné. Spolehnout se na ně úplně a naordinovat si „hormonální dietu“ ale také není všespásné. A tak je třeba vrátit se na začátek k tomu, že bez pohybu a vyváženého jídelníčku to nejde a že pro maximální efekt je dobré vzít v potaz i jejich správné načasování. „Pokud se věnujeme vytrvalostní aktivitě na lačno, dochází k rychlejší aktivaci enzymů, které dokážou ve svalech použít mastné kyseliny z tukových zásob,“ doporučuje dietoložka. A roli hraje samozřejmě i typ pohybu. Zatímco při anaerobních sportech, kdy svaly pracují nadoraz bez přísunu kyslíku, je jejich energie hrazená z cukrů, při aerobních aktivitách, u nichž se extrémně nezdýcháte, se spotřebovává tuk. Tedy přesně to, co potřebujeme. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

„Během noci si tělo spálí své zásoby a vy se ráno probudíte bez energie.“

Elektroterapie proti bolesti

Cítíte náhlou bolest zad, SVALŮ a kloubů? Nechcete ale utrácet peníze za LÉČIVÉ přípravky a upřednostnili byste raději ALTERNATIVNÍ cestu elektroterapie? Urgo má řešení šité na míru právě pro vás, NOVINKU, která je určena pro ty, kteří trpí AKUTNÍ i chronickou bolestí pohybového aparátu, ale chtějí svoje trápení ŘEŠIT bez léků cestou FYZIKÁLNÍ terapie.

Již 2000 let př. n. l. znalo lidstvo účinky elektrického impulsu na lidský organismus, lidé ve starém Egyptě využívali elektrických výbojů. V této době se nový způsob tlumení bolesti nemohl dále rozvíjet, jelikož chybělo technické vybavení.

V současnosti se používá mnoho různých druhů elektroléčebných procedur, ale ty jsou převážně vázány na zdravotnická zařízení, což je dáno složitostí jejich aplikace a nutností odborných znalostí.

Elektroterapeutická náplast proti bolesti

Urgo proto představuje novinku, elektroterapeutickou náplast proti bolesti, která poskytuje úlevu od bolesti pomocí elektrického proudu mírné intenzity. Náplast působí okamžitě a dlouhodobě a vy ji můžete bezpečně použít v pohodlí vašeho domova.

V případech, kdy máte k dispozici kvalitní produkt Urgo Elektroterapii Proti bolesti, který je kompaktní a snadno ovladatelný, je tento typ elektroléčby pro domácí použití jednoduchý a bezpečný. Důležitá je kvalitní fixace, kde se jako ideální jeví možnost opakovaně použitelných gelových podložek.

Jak elektroterapeutická náplast působí?

Na principu elektroterapie. Po zapnutí začne náplast generovat elektrický proud, který přechází přes elektrody, které jsou umístěné na povrchu kůže, a způsobí elektrické dráždění okolních nervů. Vlivem toho nervy snižují přenos informace o bolesti do míchy a mozku. Dochází také ke zvyšování hladiny endorfinů, což jsou hormony, které přirozeně zmírňují bolest.

V určitém nastavení je možné využít náplast i pro svalovou relaxaci,

např. jako první pomoc při akutně vzniklém svalovém přetížení. Využívají ho sportovci, ale je možné jej využít i v kanceláři.

K dispozici je 5 programů, kdy každý má 15 stupňů intenzity. Sama si tak můžete navolit, který program vám bude nejlépe vyhovovat a v jaké intenzitě.

Nespornou výhodou je také bezdrátové použití. Elektroterapeutická náplast se dobíjí pomocí přiloženého USB kabelu. Výdrž baterie závisí na volbě programu a stupně jeho intenzity, na jedno nabití může vydržet až 6 hodin.

Náplast je malých rozměrů a je dodávána v praktickém úložném balení, které se vám vejde do tašky a zamezí tak opotřebení nebo poškození náplasti. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ



Foto: Urgo.cz

OKAMŽITÉ A DLOUHODOBÉ ZMÍRNĚNÍ BOLESTI BEZ NUTNOSTI UŽITÍ ANALGETIK

TENS

ELEKTROTERAPIE

- Lékařská technologie k domácímu použití
- Bolest zad, svalů, kloubů
- Praktické a jednoduché použití

Zdravotnický prostředek.



více informací na:
www.urgo-nabolest.cz

URGO

Získejte neomylnou *intuici* prostřednictvím probuzeného *třetího oka*

Většina lidí musí prakticky DENNODENNĚ čelit následkům svých nesprávných rozhodnutí. Možná si také říkáte: „Kdybych jen tenkrát UDĚLAL či neudělal to či ono, byla by má současná SITUACE mnohem lepší.“ Jaké by to bylo, kdybyste měli neviditelného PRŮVODCE, který by vám vždy poradil, jak se SPRÁVNĚ zachovat? Možná to nevíte, ale tohoto PRŮVODCE si nosí každý z nás v sobě.

Intuice, schopnost vycítit správné řešení, zvolit správnou cestu či dopředu rozeznat hrozící nebezpečí, je ukryta v orgánu uvnitř našeho mozku – epifyze. Tento orgán je ztotožňován s mystickým třetím okem, které nám umožňuje používat vnitřní zrak a získat tak neomylného průvodce, který nás vždy varuje před špatnými rozhodnutími, pokud mu budeme ochotni naslouchat.

Vševědoucí intuice dřímá v každém z nás

Domníváte se, že vás se tyto schopnosti netýkají? Omyl! Neomylná intuice třetího oka je v každém z nás. Jediným důvodem, proč neslyšíte její hlas, je nedostatečná aktivace třetího oka. Tento orgán je totiž u většiny lidí zablokovaný, neaktivní. Dá se říct,



že vaše třetí oko spí. Jeho probuzení není jednoduchý ani krátký proces, ale pokud budete na jeho aktivaci pracovat, postupně se začne otevírat a zpřístupňovat vám schopnosti, o kterých jste dříve ani netušila. Pokud máte ve svém okolí lidi, kterým se jakoby zázrakem vše daří, vězte, že to není náhoda ani „štěstí“ – i když si to sami možná neuvědomují, vede je intuice sídlící v jejich částečně probuzeném třetím oku. Toho všeho můžete dosáhnout i vy.

Na rozvíjení intuice je potřeba pracovat

Aby vaše intuice dokázala posloužit jako spolehlivý vnitřní kompas, který vás provede rozbouřenými vodami vašeho života, je třeba ji kultivovat – posilovat vaše třetí oko a snažit se jej probudit a otevřít. Intuice a schopnost předvídání není žádná magie, ani superschopnost, kterou by byli vybaveni pouze nadaní jedinci. Je to schopnost, kterou je vybaven každý z nás – schopnost, která nás dokáže ochránit před hrozícím nebezpečím a dovést nás k tomu, co si nejvíce přejeme. Záleží jen na vás, zda ji využijete, nebo ne. Zde je několik způsobů, jak tento vnitřní hlas zesílit:

Naučte se naslouchat hlasu své intuice

Abyste dokázala využít rad, které vám vaše intuice zcela nezištně poskytuje, musíte nejprve umět rozpoznat, když k vám promlouvá. Hlas intuice není většinou snadné rozeznat, snadno totiž zanikne v záplavě ostatních podnětů, a navíc se u různých lidí projevuje

odlišnými způsoby. Intuice k vám může promlouvat jako tušení, myšlenka nebo v některých případech i jako hlas. Můžete být dokonce schopna se svou intuicí vést dialog, abyste získala více informací. Někdy k vám může intuice naopak promlouvat prostřednictvím fyzických pocitů, jako je husí kůže, nepříjemný pocit v útrokách, pocit úlevy nebo kyselá chuť v ústech.

Trénujte vcítění do lidí ještě dříve, než poznáte, jací jsou

Každý člověk kolem sebe šíří auru – energetické pole, které sice většina lidí není schopna vidět běžným zrakem, přesto je však možné ji vnímat prostřednictvím intuice a třetího oka. Kdykoli se s někým setkáte, snažte se jej pozorovat, vnímat jeho energetické pole, než s ním začnete mluvit nebo se o něm něco dozvíte od jiných lidí. Pravděpodobně to již nevědomky děláte, nyní se na to jen snažte víc soustředit. Je vám něco z toho, co ten člověk dělá, nesympatické? Nebo z něj naopak máte zdánlivě bez důvodu velmi příjemný pocit? Čím více pozornosti budete lidem věnovat, tím více si uvědomíte, že o nich dopředu víte věci, které byste běžným způsobem nemohla zjistit.

Probudte aktivitu třetího oka a odhalte své skutečné možnosti

Získat silně rozvinutou intuici, která vás povede životem jako neomylný průvodce, může každý z nás. Nejedná se o tajemnou schopnost, ani o zvláštní dar,

se kterým se musíme narodit. Naopak, prakticky každý dokáže své třetí oko probudit pomocí speciálních technik, které ve svém on-line kurzu vyučuje MUDr. Monika Síčová, přední specialista v tomto oboru. Kurz probuzení intuice a otevření třetího oka trvá rok a sestává ze dvou stupňů. Během prvního z nich se naučíte tři základní kroky k otevření třetího oka, zatímco v druhé části kurzu je budete pod vedením MUDr. Síčové postupně zdokonalovat pomocí meditací a efektivních dechových technik. Nezáleží na vašich předchozích zkušenostech ani na věku. Pohlednout na svět prostřednictvím třetího oka dokáže každý z nás.

Otevřené a plně probuzené třetí oko zlepší váš život ve všech směrech. Získáte nejen silnou intuici, která vás dokáže varovat před nebezpečím a jako neomylný průvodce vám umožní dělat v životě správná rozhodnutí, ale zlepší se také vaše inteligence, empatie, soustředění, kreativita i rozhodnost. Začnete vnímat okolní realitu zcela jinak. Všechny tyto vlastnosti dokážou neuvěřitelným způsobem zlepšit celý váš dosavadní život, kariéru i osobní vztahy. Vaše nově nabyté duchovní vědomí vám pomůže ujasnit si, co od života skutečně chcete – a jasně a živě intuice vám ukáže, jaké kroky musíte podniknout, abyste své cíle uskutečnila.

3měsíční on-line kurz získáte na www.monikasicova.cz.

Hudbu na podporu aktivity šišinky mozkové (třetího oka) získáte ZDARMA také zde: monikasicova.cz. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

inzerce

Foto: archiv Moniky Síčové

ON-LINE KURZ Aktivace třetího oka

Probudte naplno aktivitu svého třetího oka a dosáhněte mimořádných výsledků ve svém životě.



www.monikasicova.cz

tel.: 737 859 995

e-mail: info@monikasicova.cz

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 CHUTĚ 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



NOVINKA! MENSTRUAČNÍ VLOŽKY NOVÉ GENERACE!

**Luxus
Dokonalost
Jedinečnost**



*Každá jsme jiná,
ale naše cesty jsou i tak společné -
Milujeme pohyb & milujeme sport & milujeme Carin AntiSeptic SPORT!*

CARIN

FIDE s.r.o., Brtnice 35, 58 832, tel.: +420 567 216 390, Email: fide@fide.cz, www.fide.cz

Sleduj nás na:



inzerce

Národní divadlo

UVÁDÍME
VE STAVOVSKÉM
DIVADLE

režie Jan Frič

Wassermannova

činohra

WOMAN[®]
PERFECT

vztahy



**VZRUŠENÍ ZA
KAŽDOU CENU**

PRO NĚKTERÉ LIDI JE MANŽELSTVÍ
BEZ MRÁČKU POHROMOU, VŽDY SI
NAJDOU DŮVOD POHÁDAT SE.

Foto: Adobe Stock

Italská hra

LÁSKA, nebo telenovela? Zjistěte, proč mohou být emoce a DRAMATA ve vztahu tak vzrušující a PŘITAŽLIVÉ.

Mám přátele, Jitku a Karla, kteří se, kdykoli k nám přijdou na návštěvu, pohádají. Trískají do sebe, našťestí jen pohledy, v nichž ovšem není nenávisť, ale spousta emocí. Oba jsou silné osobnosti a oba neradi ustupují. Odcházejí však ruku v ruce a cvrlikají jako dvě hrdličky. Prožívají ukázkové italské manželství.

Hlavně ne nudu!

Pro některé lidi je manželství bez mráčku pohromou, a když nemají důvod pohádat se, tak si ho najdou. Potřebují ve vztahu vzrušení, napětí, vášně, a to nikoli pouze v posteli (ostatně tam je následné usmírování o to vášnivější). Hádat se s partnerem od rána do večera sice také není žádná výhra, na druhou stranu může být klidný partnerský přístav příslovečným tichem před rozvodovou bouří, protože občas vztah „umírá“ právě na nudu.

„Moje první manželka mi vytvářela špičkové zázemí,“ vypráví devětačtyřicetiletý Václav. „Jenže já někdy přišel našťvaný z práce a potřeboval jsem to ventilovat. Víte, nemá se to. A vlastně to ani nešlo, protože doma bylo naklizeno, navařeno, celá rodina stála téměř v pozoru. Nebyl důvod rozčítit se. Sebral jsem se a šel pracovní vztek rozptýlit do sportcentra. Manželka neprotestovala, čekala na mě. Řekl jsem, že pojedeme tam a tam. Jela.

V podstatě dělala, co mi na očích viděla. Jenže já najednou zjistil, že se nudím. Začal jsem víc a víc chodit za kamarády. Neřekla na to nic. Našel jsem si milenkou. Nehodila po mně talířem, nepropíchla mě, nekřičela, nic. Požádal jsem o rozvod, opět žádné emoce. Moje druhá žena je přesný opak té první, tedy co se týká nudy. Má spoustu vlastních zájmů, takže občas to mezi námi jiskří ve sporech, kdo si dnes vezme auto, kdo vyzvedne syna ze školky apod. Tentokrát se rozhodně nenudím,“ uzavírá Václav s úsměvem.

Kdo tvrdí, že se ve vztahu nikdy nepohádal, nejspíš v něm nikdy nežil. Hádky nejsou nic příjemného, jenže tam, kde nejsou, časem začne na jednoho či druhého partnera doléhat pocit ubíjející všednosti. I proto psychologové doporučují vnést po určité době do manželství nový impulz, který dodá partnerskému životu vzpruhu.

Stupňující se problém

Názorným příkladem, kam může vést „italská“ hádka, je scéna z české komedie Hodíme se k sobě, miláčku, kdy se Iva Janžurová dohaduje se svým novomanželem Františkem Peterkou o malicherné věci, jakou je barva přehození. Celý spor vyústí v bitku, z níž oba vycházejí s roztrhaným oblečením a monokly. Za pět minut o ničem pochopitelně nevědí. Tak to často bývá i ve skutečnosti. Jenže někteří partneři jsou s každou další hádkou ve svých postojích stále razantnější a stále razantněji to



Foto: Adobe Stock

dávají svým protějškům najevo, ať již v graduujících nadávkách nebo dokonce v násilí, které začíná nevinným odstrčením a končí pořádnou rvačkou. Jestliže se sejdou dva temperamentní lidé, je alespoň na jednom z nich, aby včas ustoupil, jinak celá, mnohdy nesmyslná hádka „o ničem“ může skončit fatálně. To potvrzují i zmínění Jitka s Karlem. „Nejdřív jsme se jen hádali, pak jsme na sebe řvali, následně házeli nádobím proti zdi. Jenže jednou se manželka tak rozčílila, že hodila talířem po mně,“ líčí Karel. „Horká a ostrá omáčka se mi dostala do očí. Ten večer jsme skončili na pohotovosti. Naštěstí to dopadlo dobře, ale od té doby jsem přestal provokovat a myslím, že ji také vyděsilo, kam až naše hádky mohou zajít. I ona se zklidnila, takže dnes už jenom hlasitě argumentujeme,“ uzavírá nepříjemný zážitek.

Všeho s mírou

Hádat se, nebo nehádat? Dusit v sobě všechno, co vás trápí, nebo všechny problémy „vylít“ partnerovi na hlavu. Tady je každá rada drahá. Je ale třeba uvědomit si, že stejně jako nevyřešíte nic hádkou, v níž hlavně horkým hlavám jde o to mít nad druhým navrch, nedosáhnete svého ani mlčením či přecházením manželova nevhodného chování vůči vám. Jak má vědět, co vás trápí, když kolem něj budete chodit jako bubák a nesdělíte mu svoje pocity a přání? Jak by tedy měl vypadat dialog, v němž se řeší věci mezi nebem a zemí? Klidně argumentujte, stůjte si za svým, ale současně se snažte rozhovor udržet v mezích rozumného dialogu a dojít k nějakému řešení.

Jste temperamentní? Určitě je s vámi větší zábava než s ušlápnutou putkou. Ale všeho moc škodí, takže jednoho krásného dne za sebou může klidnější partner navždy prásknout dveřmi, protože už bude mít dost věčných hádek. Při jakémkoli obdobném střetu se proto snažte vnímat i jeho potřeby. Vadí mu vaše výbušnost? Hádá se jenom, když už to tzv. přepísknete? Pokud ano, tak zkuste před každou salvou emocí počítat do deseti. Tím se alespoň trochu zklidníte a přestanete působit jako fúrie, se kterou je život očištěc.

Co do hádky nepatří

I temperamentní diskuze by měla být oproštěna od hysterických projevů či fyzického násilí. Rovněž

si dejte pozor na to, abyste nezneužila situace a nezaútočila na partnerovy nedostatky. Věty typu „jsi naprosto nemožný v posteli i v životě, ubožáku s výčním listem“, korunované osočováním jeho rodiny a jiné podobné rádoby perly partnera ponižují. I když z vás v dané situaci střílí spíš emoce než rozum, musíte počítat s tím, že existuje zákon akce a reakce, takže odpovídající odvěta na sebe nedá dlouho čekat.

Přitažlivé emoce

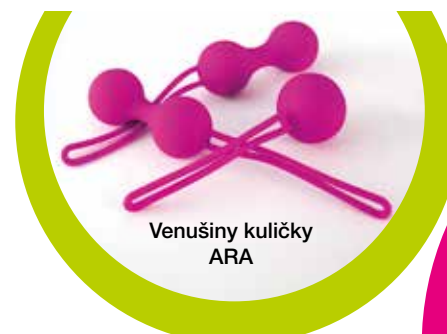
Proč jsou emoce a dramata ve vztahu tak vzrušující a přitažlivé? Proč se někteří partneři dohadují o sebemenší malichernost, prozrazuje psycholožka Jana Šmolková.

„V hádkách je téma často jen prostředkem k ventilaci emocí. Pokud to v dané chvíli partneři nerozpoznají, jdou proti sobě, odporují si. A tento odpor může druhého ještě více provokovat – právě ventilovaná emoce se jím jaksi dobíjí, hádka se přiosťruje, dokud alespoň jeden z partnerů není vyčerpan (nebo např. zraněn horkými špagetami). Kvůli tomu, že téma hádky není podstatné, ta pak může být nekonečná. Nejdříve se jeden z partnerů strefuje do druhého, pak třeba do jeho rodičů, uchyluje se ke

komunikačním faulům, aby získal převahu. Rizikem pro spuštění hádky je stav, kdy se aktuální nálada partnerů výrazně liší, „každý je na jiné struně“, a tak jim to „neladí“. Intenzitu aktuální nálady bychom mohli vyjádřit např. číselně na ose od -3 přes nulu do +3. Jestliže rozdíl nálad mezi dvěma lidmi překročí absolutní hodnotu jednoho a půl stupně, je dvojice „rozladěná“ a hádka je nasnadě. Jsou lidé, kteří dokážou i silné emoce vyjádřit kultivovaně, jiní nikoli. Někteří ani nechtějí – libují si v dramatech (něco se děje). A někteří ani nevědí, že to lze, třeba proto, že vyrostli v prostředí, kde „itálie“ byla samozřejmostí a snad by je přepadla úzkost, kdyby byl klid. Na rozdíl od hádky je dialog rozhovorem mezi rovnoprávnými partnery, vedený na společné téma. Obě strany do něj vstupují dobrovolně, podřizují se v něm pravdomluvnosti a otevřenosti a svými příspěvky se připojují jeden k druhému. Hádky je boj, rozhovor je spolupráce,“ uzavírá psycholožka Jana Šmolková. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

EROTIC CITY®



Venušiny kuličky
ARA



Erotická košilka
LORETA



Masturbátor
ACH!



Párový vibrátor
WE-VIBE CHORUS



Vibrátor na klitoris
WE-VIBE MOXIE



Stimulátor klitorisu
WOMANIZER PREMIUM

Umění odpouštět

Chybovatí jest lidské, odpouštět božské, pronesl kdysi anglický básník Alexander Pope. Hodně ale záleží na tom, co odpouštíme. Ne vždy se nám totiž po takovém kroku uleví a nalezneme vnitřní klid.

Proč odpouštět?

„Po nevydařeném vztahu jsem si našla nového partnera,“ vzpomíná čtyřicetiletá Linda. „Všechno klapalo do chvíle, než jsem zjistila, že mě podvedl. Odstěhovala jsem se od něj s tím, že si musím všechno promyslet. Denně mi telefonoval, chodil za mnou, prosil mě, ať mu odpustím, že to byl jen úlet. Sice jsem mu odpustila, ale pořád to mezi námi bylo jako balvan. Vztah přestával mít šťávu, nerozuměli jsme si už ani v sexu. A pak jsem přišla na to, že mě zase podvádí. Došlo mi, že jsem se poslední půl rok trápila jenom proto, že jsem si to neuměla přebrat. A tak jsem

*Každý z nás
má ŽEBŘÍČEK
morálních hodnot
a HRANICE, co ještě odpustí
a co už ne, nastavené jinak.
Pokud však PARTNER
v našich očích klesne, není
lehké překonat zklamání
a najít k němu
ZTRACENOU
důvěru...*

si sbalila tašky, řekla jsem mu, že končím a že mu odpouštím. Musím říct, že se mi ohromně ulevilo. Smířila jsem se s tím, co se stalo, i sama se sebou. Po určitý čas jsem se soustředila jenom na sebe. Nakonec jsem si našla přítele, který je dnes mým manželem, a založili jsme rodinu. Nedávno jsem bývalého partnera potkala. Říkal mi, jak moc ho mrzí, že jsme se rozešli. Od té doby už s žádnou ženou nežil pod jednou střechou. Možná proto, že nedokázal odpustit sám

sobě...“ uzavírá tohle nijak jednoduché téma.

Odpustíte nevěru?

Nevěra je problém, který se v rámci odpuštění řeší asi nejvíc. A není ani divu. Nevěrou partner pošpiní všechno, co jste do vztahu vložila, lásku, city, důvěru... První myšlenka, která následuje hned poté, co to praskne, je jasná – rozchod. Odborníci ale doporučují neunáhlit se a nechat veškerá rozhodnutí na druhý den...

Jakmile opadne prvotní stres, je důležité zjistit, o jaký typ nevěry se jedná. „Neobhajuji nevěru,“ říká psycholožka Marie Hájková, „jenže leckdy k ní nevěrník může přijít jako slepý k houslím. Klasikou příležitostí je služební cesta, spousta alkoholu a ráno se probudíte v cizí posteli. Jestliže se jednalo o ojedinělý úlet a vy se o něm dozvíte, než uděláte radikální řez, zamyslete se nad tím, jaké vaše manželství, partnerství je. Jestli byste proti partnerovi jinak neřek-

la ani ň, je otázkou, zda vztah rozbit kvůli jednomu uklouznutí. Na druhou stranu se přes nevěru nemusíte přenést, ani když partnerovi odpustíte. Každý člověk má totiž práh odpuštění nastavený jinak.“

Když je partner lhář

Nebudeme si nalhávat, že jsme nikdy nelhali, nelžeme a nebudeme lhát. Každý někdy zalže, i když jde třeba o milosrdnou lež, kdy se snažíme uchránit druhého od nepříjemné pravdy. Podstatně

horší ale je, když nám partner lže neustále, vědomě a i ve věcech naprosto zásadních. Takový člověk samozřejmě ztrácí naši důvěru a je normální, že přemýšlíme o ukončení vztahu. Než ale tak učiníte, zkuste si s partnerem promluvit a zeptat se ho, proč se tak chová. Může se totiž ukázat, že i vy na jeho chování nesete svou vinu, což je případ osmatřicetileté Pavly. „Jsem rodinný typ, takže mi vadilo, když partner řekl, že přijde domů v šest, a nakonec přišel třeba

Foto: Adobe Stock

v devět večer. Kdyby to udělal jednou nebo dvakrát, ale choval se tak pořád. Tvrdil mi, že mají v práci večer porady. Často se stávalo, že ani nechtěl večeřet s tím, že mu není dobře. Občas zmizel o víkendu, prý zase do práce. Napadlo mě, jestli nemá milenkku. Když jednou přišel zase pozdě, zeptala jsem se ho. Vynadal mi, co si to o něm myslím, že nelže. Jenže asi za deset minut zavolala tehyně. Prý si u ní manžel nechal telefon... Pochopitelně jsme se pohádali a z něj vylezlo, že devadesát procent jeho pozdních příchodů má na svědomí právě jeho matka, která ho tak trochu citově vydírá. Zbytek byla hospoda s kamarády a víkendový golf. Když jsem se zeptala, proč mi lhal, odpověděl, že nechtěl poslouchat věčné nářky na to, že chodí pomáhat mamince, i když ona by spoustu věcí zvládla sama, jenže nechce. A také ho prý nebavilo se mě věčně doprošovat, abych šla na golf s ním, a už vůbec nechtěl poslouchat moje poznámky na hospodské sleziny. Musím přiznat, že jsem to rozdýchávala docela dlouho. S golfem jsem to možná přehnala, ale ne s hospodou, natož s jeho matkou. Je fakt, že jsem asi měla postupovat víc diplomaticky, ale on také nemusel lhát. Všechno jsme si vyříkali. Začala jsem s ním chodit na golf a on omezil svoje návštěvy u matky na nutnou pomoc, o které mi vždycky řekne. Sice jsem mu to odpustila, protože jsem za to mohla tak trochu i já, ale zatím nejsem schopná mu věřit," říká trochu posmutněle.

Odpuštění není legrace

Kdo někdy odpustil, dobře ví, o čem mluvím. Je to totiž akt nespravedlivý, jdoucí proti přirozenosti (on mi ublížil, ale já mu odpouštím), a z toho důvodu i bolestný. Jenže pokud danému člověku neodpustíte, nemůžete jít dál a budete se ve svém ponížení do nekonečna přehrabovat.

Obzvlášť pokud se jedná o nevěru, reagují ženy velmi emotivně. Jenže do chvíle, kdy situaci s partnerem řešíte, emoce nepatří. Důvod je jednoduchý, vašeho jekotu a obviňování může partner využít pro sebe a vy neodkráčíte středem s hrdě vztyčenou hlavou, ale dostanete nálepku pavlačové Xantippy. Počítejte s tím, že muž se nejen omluví, ale pokud o vztah s vámi opravdu stojí, bude vás odprošovat, kupovat dárky a klečet vám každý den u nohou. Ve jménu nespravedlnosti je na vás ta horší část rozhodnutí, a to smířit se situací a nevracet se k ní, i když vás láká, v čem byla ta dru-

há lepší než vy. V žádném případě se nevyptávejte, možná byste se dozvěděla cosi o dlouhonohé krásce, úspěšné byznysmence či movité dědičce. Čím méně toho o sokyni budete vědět, tím rychleji se s celou věcí vypořádáte. Stejně těžké pro vás bude vypořádat se hledáním nové důvěry. Znovu uvěřit není snadné, ale aspoň se o to pokuste. Když se vám to nepodaří, a partnera začnete podezírat, že vám lže a je vám znovu nevěrný, může být konec už definitivní.

Bez pardonu

Odpuštění je hodno obdivu. Neustálé odpouštění je však hodno lítosti nad člověkem, který odpouští. Evidentně tak totiž činí nikoli z vlastního rozhodnutí, ale pod nátlakem okolností, a to je špatně. Odpuštění si nezaslouží každý a už vůbec ne člověk, který vás dlouhodobě podvádí. Nemáte totiž záruku, že to neudělá znovu. Pokud neodpustíte, nejste sobec, ale člověk, který si sám sebe váží, a to je na celé té věci to nejdůležitější. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Luxusní parfémy **XERJOFF**

Niche parfémy Xerjoff jsou pro ty, kteří nechtějí vonět tuctově, ale hledají exkluzivní vůni plnou esenciálních olejů, která pozvedne jedinečnost a výjimečnost svého nositele, nevypřchá za pár hodin, ale bude ho provázet celý den. Stojí za nimi Ital Sergio Momo, který starým řemeslným zpracováním využil nejluxusnější ingredience.

S parfémy Xerjoff se doslova obléknete do originálních vůní a podtrhnete to, co v daný den chcete světu ukázat – zda chcete být tajemný/á, nebo naopak středem pozornosti, zda máte chuť experimentovat nebo přinášet s sebou na každém kroku úsměv a pozitivní vibrace či smyslnost. Kolikrát se vám už stalo, že jste v jedné místnosti měli mnohý na sobě stejnou vůni? To se vám s parfémem Xerjoff už nikdy nestane, právě naopak, dopomůže vám k vytvoření prvního dojmu přesně takového, jakého vy sami chcete. Uměleckým dílem přitom není jen samotný parfém, ale i jeho flakón.

Exkluzivně k dostání ve Follow Clinic v Praze nebo
na eshop.followclinic.cz.

Making our world more productive



Přirozený porod?

MÁME PRO VÁS ŘEŠENÍ,
KTERÉ POTĚŠÍ OBA

INHALAČNÍ ANALGETIKUM

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

ŽÁDEJTE U SVÉHO PORODNÍKA

Hříšné úlety

SEX
na jednu

noc nemusí být jenom o NEVĚŘE, ale i o tom, že vás sežehla momentální VÁŠEŇ. Pravdou je, že my ženy k němu máme ještě jiné DŮVODY než pouze fyzické. A také nás mnohem častěji TRÁPÍ morální kocovina. Nenechte se jí semlít a užijte si tohle malé DOBRODRUŽSTVÍ beze zbytku.

Říkáte si, že vás se sex na jednu noc netýká? Jenže právě v tomhle případě víc než kdy jindy platí nikdy neříkej nikdy. Opravdu jste nikdy nepotkala muže, který by ve vašich očích stál za hřích? Nepochybně ano, ale třeba nebyla ta správná chvíle. Ženy totiž k nezávaznému sexu vede několik faktů: potřebují si dokázat, že ještě nepatří do starého železa, doma jim to v sexu neklape, takže hledají náhradu jinde, anebo si zvyšují sebevědomí. Muž to má podstatně jednodušší, potřebuje ulevit pnutí...

Jak tedy na to, aby vám nezávazný sex život neztrpčil, ale naopak hezky zpříjemnil?

Zvládnete to psychicky?

Chápete sex na jednu noc jako sex na jednu noc, nebo od něj čekáte víc? Ano, i z takového střetnutí se může vyvinout partnerský vztah, ale podobných případů je jako šafránu, takže si nedělejte příliš velké iluze. Jestliže podvě-

domě toužíte po muži na celý život, jděte od toho. Nebudete totiž k takovému spojení přistupovat jako k jednorázové zábavě, ale naopak se v něm utopíte.

A pozor, touha po pokračování může přijít i od vašeho protějšku. Pokud vy to máte jinak, zmizte z místa činu ještě před svítáním, vyhnete se tak nepříjemnému dožadování se dalšího kontaktu. Rozhodně takovému člověku nedávejte žádné naděje na opětovné setkání a držte se předem daného důvodu vaší společné noci bez jakýchkoli závazků.

Zadané ženy umí pěkně potrápit i výčitky vůči stálému partnerovi.

Jestliže patříte do této kategorie, na jednorázové sexuální dobrodružství rychle zapomeňte. Mohlo by se totiž stát, že během hádky nebo v návalu zpytování svědomí mu prozradíte, co se stalo, a jeho reakce by pro vás i váš vztah mohla být fatální.

Rovněž zamkněte pusu na zámek před kolegyněmi, kamarádkami, i těmi nejbližšími. A pokud vás mučí bezmezná touha svoje

sexy dobrodružství někomu prozradit, svěřte se psímu či kočičímu mazlíčkovi, protože tam máte jistotu, že to na vás v té nejnevhodnější chvíli neprásknou.

Stará dobrá chemie

V sexu na jednu noc rozhodně nejde o to, abyste urvala prvního opilce, kterého spatříte v baru a který se nechá odtáhnout na místo činu. Váš sexkolega by se

vám měl nejenom líbit, přitahovat vás, ale také by měl zaujmout třeba tím, že se z něj vyklube příjemný společník. Takže kdo připadá v úvahu? Krásný neznámý? Proč ne, jak přijde, tak odejde a máte velkou šanci, že už ho nikdy neuvidíte. Jenže na druhou stranu, ocitnout se s cizím mužem v choulostivé situaci je sázka do loterie, zda se nesrazíte s nějakým násilníkem.

Mohl by to být také kolega z práce, jenže v tomto případě riskujete, že si o vašem románu budou velmi brzy štěbetat i vrabci na vaší firemní střeše. Navíc, dívat se každý den na někoho, s kým jste prožila takovou intimní situaci, a vědět, že si s ním jinak nemáte co říct, je poměrně psychicky náročné. Řešením není ani sex s bývalým partnerem. Sice vám to možná v posteli klapalo, ale vzhledem k tomu,



Foto: Adobe Stock

že teoreticky zmizel v propadlišti dějin, stálo to jinak za bačkoru, takže hrozí, že si po aktu budete vzájemně vyčítat věci, které by měly zůstat zapomenuty.

Jako ideální partner se jeví muž, o kterém tušíte, co je zač. Pracuje ve vašem oblíbeném baru, je to kamarád kamaráda vašeho bratrance, známý bratra vaší kamarádky, zkrátka člověk z okruhu lidí, s nimiž se stýkáte. V takovém případě totiž není příliš pravděpodobné, že by vám dotyčný jakkoli ublížil už proto, že znáte jeho identitu a víte, kde ho hledat.

Trocha alkoholu neškodí

Alkohol v malé míře léčí, to vám potvrdí téměř každý lékař. V míře rovnající se vypitým láhvím a nikoli skleničkám páchá škody připomínající řádění huri-kánu, sex na jednu noc nevyjímaje. Představte si opilcovo ráno, až se proberete z mrákot, nevíte, kde jste, s kým tam jste, co tam děláte, a když vám dojde účel, ani netušíte, jestli vůbec došlo k jeho naplnění. Nejenom že vás z toho množství vypitých lihovin rozbolí hlava, ale nepřidají vám ani pochybnosti typu, co všechno jsem na sebe vyžvanila, zda si vzal ochranu a jiné podobné otázky, na něž je v danou chvíli už pozdě. Takže vám nezbude, než se modlit, aby všechno dopadlo dobře.

Nikdo vás nechce nutit k nealkoholickým s láhví minerálky či džusu. Naopak jedna dvě sklenky vína umí povzbudit k akci, ale vždy je nutné zachovat si alespoň trochu čistou hlavu, s níž se nena-dálé situace řeší podstatně snáz.

Kam s ním?

Dejme tomu, že jste strávila příjemný večer s mužem, který by stál za hřích, navíc i on působí dojmem, že mu jste po chuti. K pořádnému milování je ovšem třeba trochu jiná půda než lavička v parku nebo zadní sedadlo auta. Dilema, kam s ním, vyřeší

pod okno a dožadoval se dalšího sexu.

Bůh sexu? Ani náhodou!

Bylo by pošetilé myslet si, že se při takovém milování nebesa rozestoupí a vy zažijete božský sex. Takhle to nefunguje. Vlastně je to stejné, jako když se poprvé milujete s novým partnerem. Do aktu se plete nervozita, ostýchavost, fakt, že se teprve poznáváte, netušíte, co se líbí tomu druhému, a naopak mu neumíte dát najevo, co máte ráda vy sama. Jenže v tomto případě máte před sebou ještě mnoho nocí, ve kterých si vzájemně vyšlapete správnou cestičku k oboustrannému uspokojení. Pocit z jednoaktovky bývá průměrný, někdy i horší. Abyste nebyla na jejím konci úplně zklamaná, vezměte to za opačný konec

a snažte se užít si hlavně vy sama. Koneckonců, k dočasnému partnerovi nemáte žádný citový vztah, takže vás nemusí trápit, že se budete starat hlavně o svoje potřeby. A pro jistotu znovu zopakujeme, vždy vyžadujte kondom – ještě lepší bude, pokud jich budete nosit pár v kabelce pro případ nouze. Při jakýchkoli protestech ze strany muže a odmítnutí si ho nasadit, vstaňte, oblékněte se a uhánějte domů. Nechráněný styk s mužem, o kterém víte, že se jmenuje Karel a chodil s vámi před dvaceti lety do první třídy, rozhodně nestojí za gynekologickými problémy či pohlavními chorobami. ■

TEXT: BĚLA GABRIELOVÁ

„Pocit z jednoaktovky bývá průměrný. Abyste nebyla zklamaná, vezměte to za opačný konec a snažte se užít si hlavně vy sama.“

hotelový pokoj, anebo, v případě, že muže alespoň trochu znáte, jeho byt. Možná teď namítáte, že u vás doma by to bylo lepší. Jenže takto si zachováte alespoň nějakou anonymitu a nehrozí, že mu druhý den budete muset udělat nejen snídani, ale také třeba uvařit oběd či večeři. Navíc si představte ty řeči, kdyby vás přistihli sousedé, jak jdete domů s někým úplně jiným, než je váš zákonný choť. Vy tak určíte chvíli, kdy akce skončí, a v pohodě zmizíte do svého soukromí. Zároveň se nemusíte bát, že by vám rychlomilenec chodil dalšího půl roku hvízdát

Spontex

EFEKTIVNÍ úklid S RESPEKTEM k přírodě

VOLBA SPOTŘEBITELŮ 2021 NEJLEPŠÍ NOVINKA

ZE 100% RECYKLOVANÉHO MATERIÁLU 100%

ŠTĚTINY SMETÁKŮ VE TVARU X SEBEROU VŠECHNY NEČISTOTY

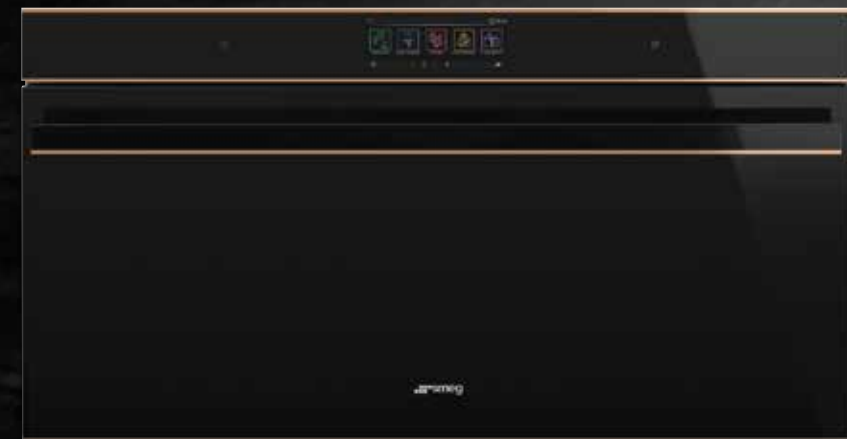
ŠTĚTINY VYROBENY Z RECYKLOVANÝCH PLASTOVÝCH LAHVI

Volba spotřebitelů: Smeták s lopatkou a oba smetáky – Nejlepší novinka 2021 v kategorii smetáků a kartáčů a Absolutní vítěz 2021 v rámci všech kategorií

www.spontex.cz

inzerce

smeg
technology with style



Dolce Stil Novo

www.smeg.cz

5 tipů, jak zvýšit své libido

Libido je OZNAČENÍ pro sexuální touhu, někdy se mu také říká „SEXUÁLNÍ apetit“. Neexistuje pro něj žádné numerické měření, obvykle se označuje buď jako nízké, nebo jako VYSOKÉ. S experty z ErosStar jsme probrali, co vám může pomoci k jeho ZVÝŠENÍ, a tím pádem i dosažení vyváženého sexuálního ŽIVOTA.

Existuje mnoho věcí, které mohou ovlivnit sexuální touhu – hormonální činnost, psychický stav, těhotenství, porod, nemoc, únava, stres, vyčerpání, nedostatek pohybu, přibývající věk, ale také třeba jídlo, které konzumujeme.

Vysoké libido představuje zvýšený sexuální apetit. Člověk tak často vyhledává partnerské i masturbací aktivity. Toto jednání je zcela normální, ale stává se, že narušuje kvalitu vlastního života.

Může být také známkou hormonální nerovnováhy nebo neurologické poruchy, nikdo totiž přesně nedokáže určit hranice, kdy je frekvence sexuální touhy v normě a kdy už se jedná o patologický stav.

Když je libido naopak nízké, může chybět jakýkoliv zájem o sex, což může přinejmenším zatěžovat intimní vztahy. Jakmile je však určena příčina, lze vyřešit oba extrémy.

Jak zvýšit libido

Na tuto otázku nám odpověděli odborníci ze sexshopu ErosStar. Podle jejich slov existuje mnoho způsobů, jak zvýšit libido. Samozřejmě, že při opravdových a vážnějších poruchách je třeba navštívit lékaře či terapeuta, ale pokud se jedná o méně závažný problém, můžete vyzkoušet tyto možnosti:

1. Dopřejte si kvalitní spánek

Spánek hraje v našem životě důležitou roli. Výrazně ovlivňuje naši náladu, psychický stav, pracovní výkony, ale také sexuální energii. Čím víc si budeme dopřávat kvalitního spánku, tím lépe se budeme cítit a užívat si lepší sex.

2. Vyzkoušejte bylinky, které zlepšují sexuální touhy

Již po staletí lidé věří, že rostliny mají sílu rozdmýchat žár lásky. Pro své účinky jsou uznávané

například bylinky jako ginkgo, maca, tribulus a ženšen, které zvyšují chuť na sex a výrazně posilují erekci. Tyto bylinky se objevují i uvnitř afrodiziak, které ErosStar.cz nabízí.

3. Udržujte si zdravou váhu

Nedostatečná péče o tělo je jedním z nejčastějších důvodů sníženého libida. Pravidelné cvičení a pohyb na čerstvém vzduchu rozhodně pomohou při nízkém libidu. Změnit životní styl stojí hodně úsilí, ale stojí to za to!

4. Přestaňte pít a kouřit

Pokud jste otrokem jednoho z těchto zlovyků, pokuste se omezit počet alkoholických nápojů a cigaret a velmi brzy byste měla zaznamenat pozitivní výsledky.

5. Nebuďte ve stresu

Vysoká úroveň úzkosti a stresu je běžnou překážkou sexuálního fungování. Ke snížení stresu může pomoci i smyslná intimní masáž. Chcete vědět, jak na ni? ErosStar o tomto tématu píše na svém blogu.

Sexuální touha může být citlivým tématem. Jedná se však o téma, které je třeba řešit. Pokud máte jakýkoliv problém, vyhledejte profesionální pomoc nebo zkuste jednu z výše zmíněných technik. Není nic krásnějšího než si užívat zdravý sexuální život. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

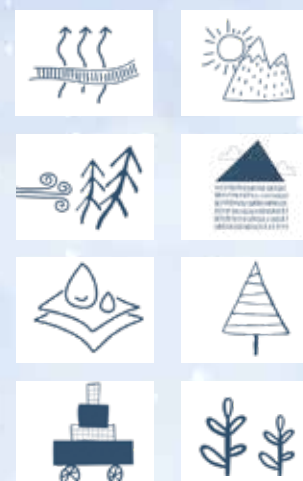


Foto: Adobe Stock

U ROMANKA
MODADETI.CZ
www.modadeti.cz

Dětské softshellové kalhoty

ADELLINO
CLEVER ACCESSORIES



Dětské softshellové kalhoty ADELLINO s funkční membránou 3000/10000, odolné vodě a větru, podšité fleecem pro chladnější část roku. Ideální řešení do školky, školy, přírody a do města. Reflexní pásek pro bezpečnost dítěte. K dostání ve velikostech 80–164.

Dětské softshellové legíny ADELLINO

CLEVER ACCESSORIES

Funkční softshellové legíny podšité fleecem pro chladnější část roku. Legíny jsou nepromokavé a zároveň prodyšné, ušité z pružného softshellu. K dostání ve velikostech 98–152.



NOVINKA



**perfektní
reakce od
zákazníků**

Masáž prostaty

poskytuje úlevu
i vzrušení

Máte dobrodružnou povahu a ráda zkoušíte nové věci? Chcete, aby se váš PARTNER při MILOVÁNÍ svíjel rozkoši? Pojdte společně s námi vyzkoušet masáž PROSTATY. Odborníků ze sexshopu ErosStar.cz jsme se zeptali, jak ji správně praktikovat a co všechno MUŽŮM přináší.

Co je mužská prostata a kde se nachází

Prostata je malá žláza o velikosti ořechu mezi kořenem penisu a konečníkem. Je životně důležitá pro mužský reprodukční systém a je zodpovědná za produkci tekutiny, která udržuje spermie funkční a chráněné v semenné tekutině.

S čím může masáž pomoci

Alternativní lékaři tvrdí, že masáž prostaty může zmírnit zánět prostaty a současně zmírnit tlak na sousední močové cesty. Mezi stavy, o nichž se říká, že masáž prostaty léčí, patří erektilní dysfunkce, potíže s močením, zvětšená prostata nebo její zánět. Kromě těchto výhod se dráždění prostaty používá také k sexuální stimulaci, která pomáhá dosáhnout silného vzrušení.

Dodržujte základní pravidla

1. Pryč s dlouhými a ostrými drápky

Před samotnou masáží si nehty pečlivě ostříhejte a zapilujte, aby se předešlo pořezání či natržení konečníku nebo prostaty.

2. Základem je hygiena

Před samotnými hrátkami je třeba se řádně osprchovat. Stěny konečníku jsou velice citlivé a náchylné k poranění, nezapomeňte tedy na dostatečné množství lubrikantu, ideálně gelu na bázi silikonu.

3. Pozor na různá poranění

Masáž neprovádějte, pokud má osoba hemoroidy či jiná zranění v této oblasti. Mohlo by to způsobit krvácení a zvýšit riziko infekce.

4. Dopřejte si dostatek času

Při masáži prostaty je důležitá trpělivost a dostatečné uvolnění ma-

sirovaného. Masáž se nejlépe provádí vleže na břiše nebo na zádech.

5. Hrajte si

K masáži můžete využít také širokou škálu masážních pomůcek, ať už stimulátorů nebo vibrátorů.

Postup při masáži

Naneste lubrikant a pomalu zasuněte ukazováček k prvnímu kloubu. Nechte svou drahou polovičku, ať začne s masturbací. Vytáhněte prst a znovu naneste lubrikant. Jak bude váš partner pokračovat v masturbaci, vraťte prst zpět do jeho konečníku, tentokrát hlouběji. Opakujte tyto kroky, dokud nepůjde prst zasunout úplně. Jakmile je prst zcela zasunutý, vyhledejte zaoblenou bouli zhruba 10 centimetrů uvnitř konečníku nahoru směrem ke kořeni penisu. To je prostata. Jemně ji stimulujte prstem a pozorně sledujte reakci vašeho partnera, abyste zjistila, co je mu příjemné. Někteří muži preferují jemné a pomalé krouživé pohyby, jiní například intenzivní a přerušované pohyby.

V prostatě najdete tisíce nervových zakončení, jejichž stimulace je velice příjemná. Prostata se proto často označuje jako bod-P. Zkratka se jedná o místo, jehož dráždění dovede osobu k úžasnému orgasmu. Tak na co ještě čekáte? Nechte se zavést do tohoto orgasmického nebe! ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

Foto: Adobe Stock

Toužíte to roztočit?

EROS  STAR
fun & sex shop

Kdo si hraje, dělá (si) dobře.

www.erosstar.cz

Děláme sex zábavnější!

Jako malý kluk

*Třicítka
už mu dávno
MINULA, ale jeho
věrná teplákovka
z PUBERTY a dětinské
hry ho neopouští. Ve
VĚDECKOPOPULÁRNÍCH
kruzích se tomu
říká SYNDROM
Petra Pana.*

Je to jako pořídit si druhé, třetí dítě. Muž, který zapomněl dospět a jehož nechávají absolutně chladným světské starosti, kdo zařídí opravu auta, vyzvedne děti ze školky nebo vyvenčí psa.

Syndrom Petra Pana

Toto označení poprvé použil americký psycholog Dan Kiley ve své knize Syndrom Petra Pana. Vybral si dobrý příměr. Petr Pan je fiktivní literární hrdina, chlapec, který odmítá stárnout a vzdát se svých fantastických dobrodružství. Skotský novinář, dramatik a spisovatel James Matthew Barrie ho stvořil už v roce 1902, ale jak je vidět, takových Petrů Panů běhá i v současnosti po světě více než dost.

Samozřejmě nevypadá jako malý kluk a jeho vzhled mu není lhostejný. Naopak je dost pravděpodobné, že vás uhrane svým sex-appealem na první dobrou. Ostatně podlehnout mu není nijak složité už proto, že je velmi přitažlivý, neodolatelný, chytrý, vášnivý, milující, nezastaví se před ničím, zahrne vás řečmi o tom, že jste jediná na světě a on vám snese k nohám modré z nebe. Zkuste mu říct, že bude stačit, když vám dojde pro brambory. Právě takhle zdánlivě nevinná věta v něm vyvolá otázku, jestli to náhodou není útok na jeho volnost a svobodu. A protože on se přízemními věcmi nezabývá, může se stát, že nebudete mít ani brambory, ale ani Petra Pana, jelikož půjde o dům dál...

Sliby vs. realita

Muž se syndromem Petra Pana mívá kukuč rozpustilého kluka s šibalským výrazem ve tváři. Navíc je pro každou srandu, takže se s vámi klidně i ožení. Nepočítejte ale s tím, že by mu manželství šlo k duhu, sňatky s takovými muži nemívají zrovna dlouhou výdrž.

„Byl skvělý. Dostal mě tím, jak dobře vypadal, svými praštěnými nápady, dobrodružnou povahou, i jak dokázal vybruslit z každé situace,“ vypráví čtyřicetiletá Klára. „Zamilovala jsem se jako malá holka. Vzali jsme se po několika měsíční známosti. Když jsem nad tím později přemýšlela, myslím, že se se mnou Filip oženil kvůli tomu mejdanu, který trval až do rána. Svatební euforie

skončila návratem ze svatební cesty do vytopeného bytu. Sice mi pomohl uklidit, ale přinutit ho, aby to nahlásil na pojišťovnu, bylo nad moje síly. Bylo potřeba vymalovat, koupit novou kuchyňskou linku, obývací stěnu, koberce, staré promáčené věci vyhodit. Část jsem zařídila, na zbytek mu napsala kontakty, a požádala ho, aby byl doma, až přivezou nový nábytek, a smontoval ho. Tak nebyl. Tahle sranda mě stála pár tisícovek navíc plus nepříjemnosti v práci, protože jsem musela doma zůstat já, abych věci převzala. Dalšího půl roku jsme chodili mezi prkýnky a jeho ani nenapadlo, aby sehnal někoho, kdo to smontuje. Poslední kapkou bylo narození syna. Nejenomže pro mě nepřišel do porodnice, protože měl na práci „důležitější“ věci, ale navíc doma nepřiřadil ani to, o co jsem ho prosila. Za dalšího půl roku jsem požádala o rozvod. Nenadával, neprosil, řekl jenom tak jo. Když jsem se ho ptala, jestli nás má vůbec rád, odvětil, že nás oba miluje, ale že nám i jemu bude líp zvlášť,“ líčí svou zkušenost s Petrem Panem. „Mimochodem, dalšího partnera jsem si pořádně prověřila a souhlasila jsem s novým sňatkem až poté, co strávil s malým Filípem týden sám na naší rodinné chalupě, kde se o něj musel starat a ještě dohlížet na řemeslníky. Oba to přežili ve zdraví a nadšení, jaké si užili bezva prázdniny. A bývalý manžel? Už je po druhé rozvedený...“ dodává.

Foto: Shutterstock

Zodpovědnost? Velká neznámá!

Možná si řeknete, že takovému chlapovi by člověk mohl závidět jeho přezíravost věcí všedních a povznesenost. Jenže podle psycholožky Terezy Zahrádkové z poradny Santea je to trochu jinak: „Partnerky takových mužů mívají vlastnosti, jako jsou zodpovědnost, péče o druhé, empatie, a snadno projevují blízkost a city. Ano, nedozrálí muži se oproti nim chovají spontánně až nezodpovědně, vzdávají se všech povinností, nevyjadřují své emoce a vypadají méně zranitelní. Užívají si svou svobodu a neradi se vážou. Na první pohled se tedy takový život a povaha zdá záviděníhodná. Ve skrytu jejich duše jsou však další vlastnosti nedozrálости, které už nejsou tak příjemné – strach z odmítnutí, potíže s autoritami, žárlivost, když je žena odmítá, pocit vnitřní napjatosti, nepochopení svým vlastním emocím a neschopnost vydržet ve vztahu.“

Pořídila jste si s takovým mužem dítě? Pak máte pro syna či dceru kámoše, ale rozhodně ne otce, který by pro ně měl být autoritou. Jeho totiž nezajímá, že je dítě nezvladatelné, a pokud se náhodou uvolí k nějakému káravému projevu, je spíš k smíchu. Nedivte se. Péče o dítě je totiž zodpovědnost, a tu Petr Pan ve svém slovníku nemá.

Hledá se matka pro Petra Pana

Kdo se nevzdá Petra Pana? Jednoznačně zodpovědnější partnerka, která buď ochotně přebere roli mámy a správce rodiny, nebo jí nic jiného nezůstane, protože někdo obvyklé povinnosti spojené s domácností a rodinou udělat musí. Většinou jde o ženu, která je jako stvořená pro roli matky a nevdá jí mít druhé, třetí, xté dítě. Je smířená s tím, že její muž je takový, jaký je, a že se s největší pravděpodobností už nezmění. „Převychovat muže se syndromem Petra Pana lze poměrně těžko,“ říká psycholožka Tereza Zahrádková. „Sám totiž dozrává až v několikátém manželství.“

A pokud takový muž žije v partnerském vztahu, bere automaticky jako fakt, že povinnosti zařizuje jeho partnerka, a to i ty jeho. On se povinností zcela vyhýbá. Jestliže žije sám, je dost možné, že za něj jeho věci do velké míry zařizuje jeho matka. Nutno ale dodat, že takový muž hluboko uvnitř trpí pocitem neschopnosti a nechlapskosti, ale na vědomé úrovni si to málokdy přizná.“

S mužem tohoto typu je třeba jednat v rukavičkách, nechat ho, aby si sám uvědomil, že mu s vámi bude dobře. Pak se dá předpokládat, že se i v něm probudí alespoň nějaká zodpovědnost a vy si po čase nebudete ze všech povinností připadat vyždímaná jako houba.

A co na to Petr Pan...

Rozhodně to není hoch pro všední dny, kterých je v životě podstatně více než těch zábavných. Takoví muži se staví do role kingů, kteří se nespokojí jen tak s něčím. A běda, jak je vztah přestane bavit – pálí za sebou mosty a jdou dál. Nutno dodat, že skutečnou dámou jeho srdce je jeho matka, člověk, se kterým má nejužší vztah. Toto spojení je často patrné u jedináčků nebo u mužů, kteří vyrůstali bez otce.

Petr Pan to ale nemá jednoduché ani mimo partnerskou zónu. Velkou překážkou jsou pro něj autority, a protože je citově chladný, neochotný, chybí mu smysl pro empatii, narcistně se zaobírá sám sebou, vlastně ani nemá potřebu navazovat hlubší přátelství. V pracovním procesu zásadně nepřiznává chyby a hledá viníka všude jinde, jenom ne v sobě. Je to typický zástupce černobílého života. Buď je veselý, a to až extrémně, nebo je smutný tak, že se téměř utápí v depresích, a když se vzteká, je lepší držet se od něj dál.

I když okolí na takového muže nahlíží spíš jako na přerostlého pubertáka, jedno bychom mu přece jenom asi mohli závidět. A sice skutečnost, že takoví lidé si umějí užívat života a všeho, co se jim nabízí. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

„Muž se syndromem Petra Pana mívá kukuč rozpustilého kluka s šibalským výrazem ve tváři.“

vileda®



Pro skvělý pocit z domova

Vileda TURBO mop

- Set třásňového mopu a kbelíku se šlapacím pedálem, pro rychlý a efektivní úklid vašich podlah.
- Jedinečný mop kombinuje dva druhy třásní: bílé třásně ze 100% mikrovlákna pro snadný úklid každodenní špíny se skvělou absorpční schopností a červené třásně vyrobené ze speciálního abrazivního materiálu, který nepoškrabe.
- Tenká mikrovlákna fyzicky perfektně přilnou k povrchu podlahy, kde zachytí nečistoty a více než 99 % bakterií a virů* a odstraní je pryč bez nutnosti použití chemikálií.
- Lehký kbelík s podélnou rukojetí pro lepší přenos v domácnosti.
- Čelní otvor pro pohodlnější a intuitivní vyprázdnění kbelíku.
- Dokonale vyždímaný mop zanechá vaši podlahu rychle suchou.
- Snadná výměna náhradní hlavice, mycí návlek lze prát až na 60 °C.
- Vhodný na všechny typy tvrdých podlah.



*Odstraňuje bakterie E.coli, zlatého stafylokoka a bovinní koronavirus z dřevěných podlah a keramických dlaždic, testováno externí laboratoří.

WOMAN[®]

PERFECT

inspirace

NEBOJTE SE BAREV

OŽIVTE SVOU LOŽNICI
HŘEJIVÝMI TÓNY.

Foto: Westwingnow.cz

Rowenta

ultimate EXPERIENCE

INSPIROVANÉ KADEŘNÍKY,
NAVRŽENO PRO VÁS.



V domě Phiaki

*Influencerka
a FARMACEUTKA
Sophia Kirstein si
získala popularitu díky
své jedinečné INTUICI
v kontextu módních trendů
a ŽIVOTNÍHO stylu.
Společně s Westwing jsme
navštívili její ÚTULNÝ
byt v Mnichově.*

Společné soužití s kamarádkou

Sophia Kirstein (@phiaka) sdílí svůj mnichovský byt se spolubydlicí Sinou a zajíčky Pinky a Mini. Myslela jste si, že byt dvou mladých dívek bude plný rozházeného oblečení, plyšových hraček a roztomilé růžové? Omyl. Zkušená farmaceutka a influencerka dokazuje, že dívky mohou žít bez růžové a plyšáků, a to v dokonale přírodním prostředí. Sophii Kirstein se tak splnil její instagramový sen.

Foto: Westwingnow.cz

Od glam po přírodní chic

Každý, kdo sleduje Sophii na Instagramu, ví, že se její interiér dramaticky změnil. Zrcadlový nábytek vyměnila za prvky čistého dřeva. Tmavé odstíny a těžké látky byly nahrazeny měkkými materiály a přívětivými barvami. Novým charakteristickým znakem v obývacím pokoji je organicky tvarovaná pohovka – ideální místo pro příjemnou dívčí konverzaci.



Stolní lampa se skleněnou
podstavou Natty, **2319 Kč**,
www.westwingnow.cz.

Lněný povlak
na polštář s trásněmi
Luana, **699 Kč**,
www.westwingnow.cz.

Ložnice jako z pohádky

Přírodní dřevo a proutěné detaily ladí s útulnými měkkými tkaninami v jemných odstínech šedé. Sametová lavice před postelí je přes den úložným prostorem a večer útulným místem pro Sophii a její králíčky.

Co o svém bytě říká Sophia?

„Dřevěný konzolový stůl je prvním kusem nábytku, který jsem si koupila pro svůj nový interiér. Je to jako můj malý oltář, kde nacházím inspiraci, dávám

si sem suvenýry a užívám si čas pro sebe. Můžete zde vidět různé vázy (moje největší srdeční záležitost), šperky a pěkné lahvičky s parfémami.“

V říši snů

Když Sophiiin králíček poskakuje po ložnici, vypadá to v mnichovském bytě trochu jako z filmu Alenka v říši divů. Zvláště proto, že tito načechnaní spolubydlíci zapadli do oázy klidu téměř jako trompe l'oeil.

Jak hodnotí dívčí soužití Sina Schellenberg

„Obě jsme dříve žily samy, ale je prostě hezčí, když je někdo poblíž a můžete s ním sdílet své vzestupy i pády. Se Sophií objevuji spoustu nových věcí, například veganské jídlo. Také bych nemohla žít bez jejího neustále nového snídaňového smoothie!“ ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

CHYTRÉ KNIHY PRO PŘEMÝŠLIVÉ LIDI Z NAKLADATELSTVÍ ANAG



Tyto knihy
zakoupíte
na www.anag.cz
a ve všech dobrých
knihkupectvích
v ČR.

Objetí mravenečníka

5531

Napínavý román z Rio de Janeira

Martin VITICKÝ

Mladá diplomatka Ellen Vargasová přijíždí do Rio de Janeira, kde má působit čtyři roky na britském velvyslanectví. Z letiště spěchá přímo za svým otcem – známým brazilským geologem, od kterého obdržela po přiletu znepokojivou zprávu. Její obavy se potvrdí, když dorazí do otcova bytu a zjistí, že byl unesen. Proč by ale někdo unášel pro většinu lidí nezajímavého vědce? A proč ji otec žádal, aby nekontaktovala policii? Nemá tušení, co to znamená, ale musí ho najít stůj co stůj. Brzy však odhalí, že nepřítel je mnohem mocnější a v nebezpečí není jen její otec. Čas dochází úplně všem...

424 stran, vázaná, 379 Kč

Žijte prostě

5505

Průvodce přirozeným domovem
s minimem odpadu

Julia WATKINS

V tomto motivačním průvodci nabízí autorka Julia Watkins svoje zvyklosti, recepty a projekty pro to, jak žít udržitelně a skromně. Ke každé oblasti vaší domácnosti – od kuchyně, přes úklid, péči o zdraví, koupelnu až po zahradu – vám Julie ukazuje, jak minimalizovat zbytečné obaly, škodlivé přísady a jednorázové věci. Tato kniha je první, která poskytuje návody krok za krokem a komplexní a snadné recepty pro každodenní použití. Je o novém přístupu, návratu ke starým způsobům a snížení naší stopy pro budoucí generace.

280 stran, brožovaná, 359 Kč

Vše o adrenální únavě

5993

Oživte svou energii, posilte imunitu,
zlepšete koncentraci a žijte šťastný život bez stresu

Maggie LUTHER

Kniha nabízí čtenářům plán přirozeného životního stylu, který vám pomůže odhalit symptomy, zklidnit nadledviny a obnovit hladinu energie. Najdete zde více než 130 receptů s nízkým obsahem cukru, které pomáhají adrenální únavu zvrátit. Díky informacím a technikám uvedeným v této knize si budete moci sestavit výživový plán na míru, který zaručí návrat vašeho těla do stavu rovnováhy a zdraví.

288 stran, brožovaná, 339 Kč

Tak sladce voní domov

5544

Anna ŠMALCOVÁ

Tato kuchařka je inspirovaná více než 50 rodinnými recepty, které se po mnoha letech vylepšování staly velice oblíbenými nejen v naší rodině. Najdete zde jak recepty na oblíbené kynuté buchty a koláče, tak na křehká a třená těsta, nechybí ani smažené pochoutky a recepty z listového nebo litého těsta.

Ať už se budete chystat péci svatební koláče nebo jen něco drobného k nedělní kávě, najdete to v této kuchařce plné sladkého pečiva. Stačí si jen vybrat.

136 stran, brožovaná, 349 Kč



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





Continenta
obdélníkový podnos, **219 Kč**,
www.kuchynskedoplanky.cz.



Karafa Verturo
Pour-Over, **1200 Kč**,
www.nespresso.com.

Pro chvíle pohody

Dopřejte si
KVALITNÍ
kávu v pohodlí
DOMOVA.

Už se za ní nemusíte vydávat
do nedaleké kavárny. Stačí mít
po ruce šikovné pomocníky, díky kterým
si každé ráno svou oblíbenou kávu
připravíte sama. ■

TEXT: JANA MILITKÁ



Kávovar
Tchibo Cafissimo Latté Nero,
1390 Kč, www.mall.cz.



50's Retro Style
šlehač mléka, **4689 Kč**,
www.decoronline.cz.

Termo sklenice
na cappuccino
Hot & Cool,
2 ks/279 Kč,
www.fuf.cz.



Porcelánový
šálek s podšálkem
BergHoff, **518 Kč**,
www.alza.cz.



Kapesní nůž na kapsle, **1000 Kč**,
www.nespresso.com.



Konvička
na kávu
Theo, **1099 Kč**,
www.westwingnow.cz.

Foto: archiv firmy



NOVINKA



**KRÉMOVÁ
MLÉČNÁ PĚNA?
NYNÍ SI JI PŘIPRAVÍTE
VELMI SNADNO
S NOVÝM
CAFISSIMO MILK!**

Tchibo | Cafissimo

Více informací o kávovaru Cafissimo Milk naleznete na www.tchibo.cz.

Sabina Rojková: Práce vinařů je dřina i velká inspirace

Herečka Sabina Rojková je **AKTUÁLNĚ** jednou z hlavních tváří kampaně Vinea Kumšt Moštu. V ní **NAVŠTĚVUJE** vybrané české a moravské vinice a divákům ve svých videích přibližuje zrání a sběr hroznů. Právě z **VYBRANÝCH** odrůd hroznů z těchto vinic vznikne limitovaná edice degustačního **HROZNOVÉHO** nápoje s názvem Vinea Kumšt Moštu. Sabiny Rojkové jsme se zeptali na to, co ji při setkání s **VINAŘI** nejvíce zaujalo.

Sabino, kdy si nejraději vychutnáváte víno? A jaká je vaše oblíbená odrůda?

Mám moc ráda červená vína a asi nejvíce preferuji odrůdu Modrý Portugal. Nejraději si dopředu víno s přáteli večer po představení anebo k dobrému jídlu. Ráda si vždycky připíjím na něco, co si přeji, aby se splnilo.

Co říkáte na kampaň Vinea Kumšt Moštu? Co bylo hlavním impulsem, díky kterému jste na spolupráci kývla?

Líbil se mi koncept spolupráce, návštěva vinic a rozhovory s inspirativními vinaři. Zajímavé to bylo i pro mě osobně – dozvěděla jsem se díky tomu spoustu nových informací o pěstování hroznů a jejich zpracování.

Překvapily vás nějaké informace, které jste se dozvěděla?

Zaujalo mě, že práce na vinici je opravdu náročná a není za tím jen ta idealistická představa procházky po vinici a sběru hroznů. To je jen pomyslná třešnička na dortu. Být vinařem je velká dřina a celoroční tvrdá práce. Myslím, že je moc dobře, že vinaři následují nebo často i obnovují rodinnou tradici. Právě díky tomu máme v Česku i na Slovensku kvalitní vína.

Máte mezi příchutěmi Vinea Kumšt Moštu nějakého favorita?

Mám ráda levanduli, a proto je mým favoritem Vinea Ryzlink Rýnský s levandulí. Jinak mi ale chutná každý z šesti druhů Viney.

Na závěr ještě pár otázek k vašemu osobnímu či

profesnímu životu. Jaké máte koníčky a jak si nejlépe odpočínáte?

Miluji přírodu a výlety. Jednak v Čechách, ale ráda zajedu také do zahraničí k moři nebo na hory. Cestuji opravdu ráda, protože se právě díky cestování dokážu skoro úplně odpoutat od toho, co se děje v mých běžných pracovních dnech.

Máte nějakou roli, které si vážíte více než ostatních nebo ze které máte největší radost?

Všech rolí si vážím stejně. Opravdu. Momentálně mě bavilo hrát Julii v představení Romeo a Julie, které jsme hráli několikrát v průběhu léta. Přestože v tomto představení hraji už 6 let, toto léto jsem si ho mimořádně užila. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

VÍTE, ŽE...

Značka Vinea se spojila se šesti českými, moravskými a slovenskými vinaři a společně připravují limitovanou edici hroznového nápoje Vinea Kumšt Moštu. Díky ní představí příběhy vinic a cesty vinařů k výrobě hroznového moštu, z něhož se Vinea vyrábí. Výsledkem spolupráce bude prémiová degustační sada se šesti druhy Viney – každým z jiného vinařství a odlišné odrůdy vinné révy, www.vinea.cz.

Foto: Vinea.cz

Pro krásu. Pro štěstí. Pro radost. Pro tebe.



Stříbrný přívěsek stylizovaný anděl | Ag 925/1000 | 2,50 g | 640 Kč

WWW.ZLATO-STŘÍBRO.CZ

inzerce



GET OUT FUN

www.getoutfun.com



Get Out Fun:

Venkovní únikové hry od Get Out Fun spojují virtuální realitu se skutečným světem kolem nás. Mobilní aplikace, ve které je hra vytvořena, vás provádí příběhem vybrané hry a vy plníte zapeklité úkoly, řešíte nelehké šifry a odpovídáte na rafinované hádanky.



Tour de Beer:

Píše se rok 2027 a v Česku probíhá zatím nejprísnejší prohibice. Jenže Čech Čechem dělá vyhlášené a lahodné pivo, které si nenechá vzít. Vydejte se na dobrodružnou, ale přísně zakázanou cestu po pražských minipivovarech.



Tour de Wine:

Víno a detektivka k sobě patří minimálně od druhé řady Zoufalých manželék. Chcete si se svými kamarádkami také užít podobně dobrodružný večer nad sklenkou červeného? Přesně proto jsme propojili tradiční dámskou jízdu, kde se pravidelně probírá, co se stalo, kdo koho naštvál a kdo naopak potěšil, s venkovní únikovou hrou po pražských vinárnách. Jedna z vás se do první vinárny vůbec nedostaví a vašim úkolem je zjistit proč.

Jan Němec | +420 721 083 383 | Jan.nemec@gofcon.com

Nenechte si letos ujít vánoční trhy

V minulém ROCE byla některá místa o PŘEDVÁNOČNÍ veselí vlivem pandemie ochuzena. Letos naštěstí nic nenasvědčuje tomu, že nám tento posel VÁNOC unikne. S FlixBusem si můžete dovolit vyrazit na TRHY „nalehko“ – nebudete se muset krotit v ohřívání SVAŘÁKEM, uděláte sladké nákupy a bez starostí se necháte dovézt zase zpátky.

Kam z Prahy?

Z naší metropole se za pár hodin dostanete do německých měst Řezna nebo Drážďan. Vánoční trhy v Německu jsou vyhlášené.

V Řezně vystoupíte z autobusu velmi blízko historického centra, zapsaného do seznamu UNESCO. Na břehu Dunaje naleznu svoji mekku milovníci klobásek, a to v Historische Wurstküche. Město se během období adventu doslova zaplní jedinečnou a romantickou atmosférou, a to především na náměstí Neupfarrplatz. Zdobené stánky, kde se prodávající předhánějí v tom, kdo má lepší punč, střídají ty s řemeslnými dárky či variacemi vánoční štol.

I letos vás v Drážďanech na náměstí Altmarkt čeká jeden z nejstarších trhů v Německu – trh Štrýclmarkt. To, že jste dorazili na správné místo, poznáte podle 14 m vysoké krušnohorské stupňovité pyramidy nebo vánočně laděného smrku dosahujícího téměř 25 metrů. Řadíte se mezi fanoušky vánoční štol? Pak si rozhodně nesmíte nechat ujít Štolové slavnosti, které zde probíhají od začátku prosince.

Dále můžeme doporučit návštěvu Norimberka, Berlína či Mnichova, z Prahy jsou také dosažitelné pohádkový Salzburg v Rakousku, nebo polská Vratislav.

Kam z Brna? Přece do Vídně nebo Bratislavy

S příchodem vánočního období v rakouském hlavním městě není ulička, která by nebyla ozdobena vánočními světýlky a kde by ve vzduchu nebylo cítit cukroví

a medovina. Vídeň se promění doslova v ráj vánočních trhů, každý si zde najde to své. Adventní trh Christkindlmarkt je jedním z těch, které nelze přehlédnout. Patří totiž k nejznámějším a největším vánočním trhům Vídně. Christkindlmarkt na Radničním náměstí nabízí přes 140 stánků, mezi kterými se můžete potulovat, vychutnávat si kouzlo Vánoc a také nakoupit nějaké ty dárky.

Vánoční trhy v Bratislavě jsou tradičně zahájeny rozsvícením vánočního trhu na Hlavním náměstí, kde na návštěvníky čeká více než 100 stánků s nejrůznějšími dobrotami. Kromě od nás známých vánočních specialit vám nabídne Bratislava také celou řadu slovenských dobrot. Vyzkoušejte višňový nebo rybízový svařák a k němu si zakousněte sladké či slané lokše, poplamúchy nebo si vyberte z několika druhů štrúdlů. Zajedte si na skok do Bratislavy a poznejte kouzlo Vánoc našich sousedů.

Nevynechejte ani města a trhy v Česku. Nejen Praha a Brno mají co nabídnout.

Ať už vyrazíte kamkoli, vypusťte na chvíli starosti a užijte si jedinečnou atmosféru vánočních trhů.

Více informací najdete na www.flixbus.cz. ■

TEXT: SOŇA PAŘÍŽSKÁ



NOVINKA

Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se
uvolňuje až
ve střevě



Gaspan® – silný a šetrný při zažívacích potížích

- ✓ ulevuje při **nadýmání, křečích, bolestech a diskomfortu** v oblasti břicha
- ✓ enterosolventní tobolky jsou **šetrné k žaludku** a zajišťují přímý účinek tam, kde potíže vznikají, tedy ve střevě
- ✓ kombinuje osvědčené a vědecky ověřené přírodní látky ve vysokých dávkách: **silice máty peprné a kmínu**

Gaspan® enterosolventní měkké tobolky je lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

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

Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

7 důvodů, proč si koupit nový vůz **ŠKODA FABIA** 4. generace

**UŽ JSTE TO MOŽNÁ SLYŠELA,
NA ČESKÝ TRH PŘIŠLA ÚPLNĚ NOVÁ,
JIŽ ČTVRTÁ GENERACE VOZU ŠKODA
FABIA. EXKLUZIVNĚ PRO ČTENÁŘKY
NAŠEHO ČASOPISU PŘINÁŠÍME SEDM
DŮVODŮ, PROČ SI TENTO POVEDENÝ
VŮZ POŘÍDIT. PORADILI NÁM PŘÍMO
U AUTORIZOVANÉHO PRODEJCE
VOZŮ ŠKODA, LOUDA AUTO.**

1. Skvělý vzhled

Model FABIA je na českých silnicích vůbec nejčastějším autem, většina lidí ho považuje za úplně obyčejné vozidlo. U nové, čtvrté generace je to jinak. Design vozu se mimořádně povedl a nová ŠKODA FABIA je krasavici, která svým vzhledem vyčnívá mezi obyčejnými auty. Krásná je nejen zvenčí, ale i zevnitř. Tohle auto prostě musíte vidět naživo. Zajděte si k nejbližšímu autorizovanému prodejci vozů ŠKODA, Louda Auto, a nezávazně se svezte. Budete příjemně překvapena.

2. Úchvatné barevné provedení

Konec šedých a nevýrazných barev! Nová ŠKODA FABIA přijíždí ve fascinující barvě oranžová Phoenix, která odpovídá módním trendům a na silnici doslova září. Vaše auto nikdo nepřehlédne, což zvyšuje bezpečnost. Pokud by vás tato barva nezaujala, můžete si vybrat z dalších osmi možných variant.

3. Kufr, který pojme i kočárek

Zavazadlový prostor vzrostl o 50 litrů až na současných 380 litrů, což patří na vrchol třídy malých vozů. Do kufru snadno složíte dětský kočárek, a ještě zbyde spousta místa

na zavazadla, hračky pro děti a další nezbytné potřeby, bez kterých se vaše rodina neobejde.

4. Bezpečí s devíti airbagy

Nová ŠKODA FABIA může mít až 9 airbagů pro vaši ochranu v případě nehody. Kolizím přitom brání vyspělé asistenční systémy, které vás upozorní, když přejedete plnou čáru nebo se příliš přiblížíte k autu před vámi.

5. Úsporné motory s nízkou spotřebou.

Moderní motory TSI mají tříválcovou konstrukci a velmi úsporný chod. Spotřeba se běžně pohybuje kolem 5 litrů benzínu na 100 kilometrů, ale i když zrovna spěcháte a pořádně šlápnete na plyn, pojedete hezky dynamicky. Do prodeje brzy přijde i ŠKODA FABIA 1,5 TSI s výkonem 150 koní a skvělým zrychlením. To vám bude manžel nebo partner závidět, možná vás ani nebude chtít pustit za volant.

6. Servis na každém kroku

Na servisní prohlídky nemusíte jezdit daleko. Autorizované servisy ŠKODA najdete v každé městské čtvrti. Servisní náklady na vozy domácí výroby vycházejí poměrně příznivě. Takže si přijde na své i praktická stránka věci.

7. Vysoká hodnota i jako ojetého vozu

Nová ŠKODA FABIA vůbec není drahá, její cena startuje pod hranici 330 tisíc Kč. „Tato cena už rovnou zahrnuje třeba klimatizaci a bohatou bezpečnostní výbavu,“ říká ředitel prodeje Louda Auto, Martin Feller. Velkou výhodou je podle něj i dobrá zůstatková hodnota vozu. Když budete za pár let vůz prodávat, dostanete za něj víc než u jiných značek, které byly ve stejné cenové hladině.

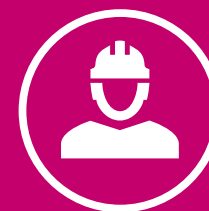


Ruku  na to

Kdo nakupuje v HORNBACHu, **NOVĚ** může ušetřit ještě i doma.

Prodloužené trvale nízké ceny. Nyní dokonce i po nákupu.

Jak to funguje:



1. Stáhni si aplikaci a přihlas se.



Více informací najdeš
na hornbach.cz/ptnc



2. Zaeviduj si nákup do svého
zákaznického účtu následovně:

- naskenuj během placení ID svého účtu z aplikace nebo
- pomocí funkce Scan v aplikaci, naskenuj EAN čárový kód účtenky nebo
- zadej čísla účtenky manuálně do počítače po přihlášení do svého zákaznického účtu.

Online nákupy jsou
zaevidovány automaticky.



3. Pokud se sníží do 30 dní po tvém
nákupu cena výrobku, který sis
u nás koupil, připseme ti rozdíl
ceny ve formě kreditu na tvůj
zákaznický účet.

HORNBACH
S námi to zvládnete.

WOMAN[®]

PERFECT

nákupní speciál



VÁNOČNÍ PŘÍBĚH

VYDEJTE SE NA NÁKUP VÁNOČNÍCH
DÁRKŮ UŽ TEĎ A PŘEDVÁNOČNÍ ČAS
SI UŽIJTE V KLIDU A V POHODĚ.

Foto: Adobe Stock

WWW.KAVA-CAJ-SVICKY.CZ
VÝROBKY PRO CHVÍLE POHODY
KÁVA ČAJ SVÍČKY

KÓD
POHODA
SLEVA
12%

WoodWick BASILUR YANKEE CANDLE Millefiori MILANO

inzerce





Bellissima 11806 Hydra Sonic P6 4400
Vysoušeč vlasů je vybaven technologií Duo Hydra Ion, digitálním motorem s inteligentní regulací tepla pro udržení stabilní teploty fěnu. Součástí výbavy jsou 3 magneticky připevnitelné nástavce, které tvoří úzký koncentrátor pro rychlé sušení, profesionální koncentrátor pro definovaný styling a difúzor pro tvoření vln a kadeří, **6999 Kč, www.bvz.cz.**



Skvělý vánoční dárek
Proč se stresovat, když může být pohoda. Darujte k Vánocům zážitek a pořiďte svým milovaným poukaz na pobyt do Spa Resortu Libverda. Zvolte to nejlepší ze širokého výběru balíčků. Vhodné nejen pro rodiče a prarodiče, **od 1000 Kč, www.lazne-libverda.cz.**

Hydratační tonikum s hojivým chlorofylem
Hydratuje, tonizuje a zklidňuje pleť. Obsahuje hydratační komplex Lactil®, který pleť hydratuje, zjemňuje a spolu s vitamínem E podporuje regeneraci. Vhodné pro všechny typy pleti včetně citlivé, **230 Kč, www.syncare.cz.**



Henna, kouzlo přírody pro vlasy
Bylinný šampón z henny díky vysokému obsahu výtažku z henny zajišťuje vlasům péči, předchází problémům s lupy a padáním vlasů. Zanechává vlasy ve skvělé kondici, dodá jim lesk a poradí si s rozštěpenými konečky, **85 Kč, www.henna.eu.**



Perfektní vánoční dárek?
Noční péče! Dárková sada obsahuje populární Masku na ruce na dobrou noc, Masku pro sametové rty na noc a Masku na obličej vhodnou i jako noční krém. Obdarujte své blízké krásou, **www.janssen-beauty.cz.**



Višňový pleťový olej
Višňový pleťový olej hydratuje a regeneruje vysušenou pokožku s uklidňujícím efektem a napomáhá k její pružnosti. Neupívá póry, **515 Kč, www.yasminka.cz.**



Baliček Age Summum
Baliček obsahuje unikátní anti-age ochranný krém s omlazujícím účinkem Age Summum a voňavou svíčku. Krém obnovuje imunitu pleti proti následkům stárnutí, redukuje vrásky, vrací pokožce pevnost a jas, **5600 Kč, www.guinoth-paris.cz.**



Permanentní make-up od špiček v oboru
Permanentní make-up pomůže ulehčit život i dodat sebevědomí. Podtrhněte i vy svou přirozenou krásu. S permanentním make-upem omládněte a budete se cítit stále dokonale upravená, **6900 Kč, www.perfect-academy.cz.**

Rozmazlujte se maličkostmi

*Čím kratší DNY, tím více se snažíme dělat si RADOST!
Posadte se ledy pohodlně do KŘESLA a vybírejte z našich tipů.*



Olejové Bio sérum Payot Herbier
Toto pleťové sérum s esenciálním olejem smílu obnovuje mladistvý vzhled pokožky. Až do hloubky dodává pleti výživu slunečnicovými a olivovými oleji. Kapka po kapce pokožku vyhlazuje a vrací jí její přirozený jas, **1210 Kč, www.payot.cz.**

Marine Collagen Cream
Zpevňující krém proti stárnutí s mořským kolagenem a zároveň posilovač kolagenu působí proti vráskám. Mořský kolagenem poskytuje pokožce znatelný liftingový účinek, **www.janssen-beauty.cz.**



Dokonalé plesové líčení
Chcete zazářit na ples či večírku? Využijte služeb profesionálního make-up studia Pure Up v centru Prahy a Brna. V nabídce naleznete jak denní líčení, tak večerní líčení v balíčku s hair stylingem, **od 800 Kč, www.pureupprg.com.**



Vaše vlasy jako ozdoba těchto Vánoc!
Panasonic EH-NA65 s technologií nanoe™ dodá vlasům potřebnou hydrataci během vysoušení. Nanoe částice proniknou přímo do vlasového vlákna, čímž zpevní jeho vnější vrstvu. Vlasy tak zůstanou odolné a mají zdravější vzhled, **2499 Kč, www.panasonic.cz.**



I barvené vlasy mohou být zdravé
Přírodní barva Henna vlasy nejen šetrně obarví, ale také dodá výživu vlasové pokožce a kořínkům. Je skvělou volbou při různých onemocněních vlasů či alergiích vlasové pokožky. K dostání v 10 odstínech, **79 Kč, www.henna.eu.**

Podzimní novinky
*PŘEMÝŠLÍTE, čím poléšit své blízké?
INSPIRUJTE se našimi tipy.*



Baliček Hydra Summum
Baliček obsahuje hydratační krém Hydra Summum a liftingový oční krém Longue Vie Yeux. Pleťový krém zajišťuje celkovou hydrataci pokožky a oční krém vyhladí jemné vrásky a zpevní pleť v okolí očí, **3304 Kč, www.guinoth-paris.cz.**



Vánoční set plný vůní
Vychutnejte si vůni inspirovanou živým leskem drahokamů a plnou květinových a dřevitých tónů. Luxusní dárkový set Bvlgari Omnia Crystalline obsahuje toaletní vodu, tělové mléko a sprechový gel, **2145 Kč, www.fann.cz.**



Aroma medvídků na nachlazení
Aroma medvídků jsou vonné esenciální nálepky, které se umísťují na oblečení v oblasti hrudníku. Nepřijdou tak do styku s pokožkou a jsou citlivé pro nos. Uvolňující aroma pak napomáhá ke snadnému dýchání, **279 Kč, www.littlenature.cz.**

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Green kvarteto s kurkumou

Česká novinka spojuje výhody zelených superpotravin chlorelly, spiruliny, mladého ječmene a pšenice s účinkem kurkumy, která podporuje játra, klouby, nervový, imunitní a dýchací systém. Doplněk stravy, **119 Kč**, www.astinapharm.cz.



Cesta ke zdravé pokožce i pleti

Certifikované přírodní mýdlo s vulkanickým bahnem pro hloubkové očistnou lázeňskou kúru pokožky i pleti od rodinné firmy se 170letou tradicí ve výrobě přírodních mýdel. Kappus, domácí lázně každý den, **75 Kč**, www.kpps.cz.



Salus Saludynam®

Obsahuje vápník, hořčík, zinek a vitamin D. Vhodné pro děti od 3 let i pro těhotné a kojící ženy. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu. Zakoupíte v lékárnách nebo v dm drogerii, **329 Kč**, www.floradix-zelezo.cz.



Myslete na své zdraví

PREVENCE je nedílnou součástí péče o naše ZDRAVÍ. Dopřejte svému tělu vše, co POTŘEBUJE.

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.



Kefírové mléko z Valašska
Nízkotučné kefírové mléko z Valašska citrón-bez je svěží novinka mezi kefírovými mléky. Mimo vynikající chuť je tento kefir balen v naturaly hnědém kartonu, který je přátelský k životnímu prostředí, **21,90 Kč**, www.mlekarna-valmez.cz.



Carin AntiSeptic Sport Ultra Wings

Ultratenké menstruační vložky pro sport a jinou fyzickou zátěž.

S vynikajícími absorpčními vlastnostmi. Zajišťují dokonalý pocit sucha a komfortu, aby se žena mohla nerušeně věnovat sportu. Určeno i pro velmi silnou menstruaci, www.fide.cz.



Míváte problémy se zažíváním?

Nebo s průjmami, zácpou, nadýmáním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, hemoroidy, záněty, propustností střev, slabší imunitou atp.? Vyzkoušejte



přírodní bezlepkovou kúru Vitestin® – unikátní doplněk stravy, **160 Kč**, www.vitestin.cz.



SurGal Clinic

SurGal Clinic slaví 10 let. Dnes patří k unikátním lékařským projektům, kterému se za těch 10 let své existence podařilo něco více než nevěšedního. Spojení kvalitní lékařské péče s luxusními ubytovacími službami, www.surgalclic.cz.

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

Kefírové mléko z Valašska citrón, bezový květ

Nízkotučné kefírové mléko z Valašska citrónové s bezovým květem je v kartonu

NATURALLY HNĚDÝ KARTON

PŘIROZENĚ ODLIŠNÝ Nepřehlédnutelný v regálech a přitahující pozornost velmi osobitým vzhledem

PŘIROZENĚ AUTENTICKÝ Nejlepší podpora a posílení image značky s rostoucí oblibou u ekologicky šetrných, přírodních a regionálních výrobků

PŘIROZENĚ UDRŽITELNÝ Snížená uhlíková stopa • o 17% nižší emise CO₂

• další redukce emisí CO₂ v kombinaci s rPE kartonem • nižší hmotnost o 4,8%

• nižší spotřeba chemikálií při výrobě



www.mlekarna-valmez.cz



Mlékárna Valašské Meziříčí

Sebeláska

Renata Sofie Šandorová přináší pozhánání pro všechny připravené přejít z role obětí do role tvůrce. Tvoří v nové zemi písně, píše knihy o svém duchovním poznání. Vyдалa čtyři CD a napsala několik knih, sandoors@atlas.cz.



Domácí dresink Café de Paris

Vyrobte si doma svůj vlastní originální dresink nebo omáčku s legendárním kořením Café de Paris. Chuť tohoto dresinku skvěle doplní jak pečené nebo grilované maso, tak i saláty. Jednoduchý recept i koření najdete na webu www.kralovstvihuti.cz.



Bio Matcha Tea Harmony

Jemně mletý japonský zelený čaj matcha poskytne energii až na 6 hodin, dodá pocit soustředění a podporuje správné trávení. Příprava je snadná a dochutit si ho můžete přesně podle sebe, **319 Kč**, www.matchatea.bio.



Průvodce světem fermentace

V této „bibli fermentace“ naleznete vše o fermentaci, její historii, zdravotním přínosu fermentovaných potravin a hlavně 100 skvělých receptů. To vše je doplněno krásnými fotografiemi, 372 stran, **549 Kč**, www.anag.cz.

Pro tělo i duši

Hodte všechnu SHON za HLAVU a dopřejte svému TĚLU klid a pohodu.



Matrace Visco Komfort Duo

Unikátní otočná matrace. Dvě různé tuhé spodní vrstvy HR studených pěn jsou spojeny bez lepení, pouze vlnkou, s komfortní horní vrstvou paměťové pěny. Otočením spodních vrstev jednoduše proměníte její tuhost. Dostupné ve třech tuhostech, **4990 Kč**, www.spime.cz.

Regenerační aroma masáž

Certifikované přírodní mýdlo s vanilkou a peelingem pro regeneračně masážní aroma kúru pokožky i pleti od rodinné firmy se 170letitou tradicí ve výrobě přírodních mýdel. Kappus, zážitek pro každý den, **75 Kč**, www.kppus.cz.



Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem



Salus Neuro Balance Ašvaganda

Doplněk stravy obsahuje ašvagandu známou jako tzv. „indický ženšen“. Ašvaganda je součástí tradiční ajurvédské medicíny staré tisíciletí. Určeno dospělým od 18 let, neobsahuje alkohol, laktózu, lepek ani syntetická barviva, **329 Kč**, www.floradix-zelezo.cz.



Dýňové koření

Velmi oblíbená podzimní směs koření na přípravu dýňového koláče, polévky nebo dýňového sirupu na legendární Pumpkin Spice Latte. Zkuste přidat dýňové koření do kávy nebo horké čokolády místo skořice, **48 Kč**, www.kralovstvihuti.cz.

Dejte svému zdraví ZELENOU



Matcha Tea je **UNIKÁTNÍ** zelený čaj z Japonska. Ochutnejte nápoj **JAPONSKÝCH CÍSAŘŮ!**

Smaragdový zázrak

Čajovníky se před sklizní zastíhují, sbírají se jen ty nejzelenější vrchní lístky, následně se suší a melou na extra jemný prášek. Tato technologie se za posledních téměř tisíc let nezměnila.



Při pití Matcha Tea tak pijeme celý čajový list a díky tomu může naše tělo využít všech benefitů Matcha Tea na maximum. I proto je Matcha Tea pěstován pouze v bio kvalitě a **každá šarže je pravidelně testována na škodlivé látky**. Produkty Matcha Tea jsou na českém trhu 9 let a o oblíbenosti tohoto čaje svědčí **už páté ocenění Produkt roku** v řadě v kategorii čaje na portálu Heureka.cz.

Nepřekonatelné účinky

Právě díky jedinečnému způsobu zpracování si čaj matcha zachovává řadu jedinečných benefitů. Obsahuje

velké množství antioxidantů, **pomáhá chránit naše tělo před škodlivými látkami, zlepšuje náladu, odbourává stres, podporuje soustředění** a pomáhá správnému trávení.

Další oblíbenou vlastností Matcha Tea je **silná dávka energie, která se uvolňuje postupně po dobu až 6 hodin**. Matcha obsahuje čajovou formu kofeinu, která je k našemu tělu šetrnější a nehrází u ní vedlejší účinky typické pro kofeinové nápoje, jako je nervozita, pocení, bušení srdce nebo třes rukou. Zejména pro tyto účinky byl matcha oblíbený u japonského císařského dvora.

Moderní příznivci Matcha Tea si chválí i jeho schopnost kontrolovat tělesnou hmotnost. Matcha **pomáhá „spalovat“ tuky až o 40 % efektivněji**.

Po šálku Matcha Tea tak využijeme při cvičení více energie a hubnutí jde o něco snadnější.



Protřepat, nemíchat! Čaj už je porcovaný, jen vysypete do šejkru nebo jiné uzavíratelné láhve, zalijete studenou nebo horkou vodou, a pořádně protřepete. Matcha se dá dochutit limetkou, mlékem či kořením. Matcha se dá dokonce použít při přípravě smoothies a dezertů – fantazii se meze nekladou!



Matcha Tea zakoupíte také v lékárnách, zdravých výživách, a v síti drogerií Rossmann. Více o matcha na matchatea.bio.

Sleva v e-shopu matchatea.bio **-15% s kódem: perfect** platí do 31.12.2021 na nelevněnější zboží!

Rychlý orgasmus pro ženy

Ve svém uspokojení nedělejte kompromisy. Womanizery jsou tví spojenci, kteří ví, jak se ti to líbí. Přilož a nech se nést na vlnách rozkoše. Pár vteřin a budeš se rozplývat, www.crosstar.cz.



Alfa Gren

Skvělá nepromokavá bota pro každodenní výlety i několikadenní treky. Ultralehká a přitom poskytuje vynikající podporu kotníku i v náročném terénu s větší zátěží. Nejoblíbenější bota v Norsku, **6749 Kč, www.norskamoda.cz**.



Svůdná za každé situace

Cítit se sebevědomá a svůdná máš nárok i ty. Svůdné spodní prádlo a kostýmky ve velikostech S až 2XL. Vyrobené z příjemného materiálu, který je radost nosit. Na výběr jsou i celé řady doplňků, www.crosstar.cz.

Boony Bits – ideální odměna

Masové kuličky, které jsou díky své velikosti vhodné jako odměna pro malé a střední psy při výcviku. Jsou vydatné a přitom lehké. Nemastí a nedrolí se, můžete je nosit v kapse a mít je vždy po ruce, www.vitakraft.cz.



Kniha Svítky tvé moudrosti

Kniha s 52 kartami, ze které dýchá energie a stane se průvodcem na vaší cestě osobní transformace. Zvolená témata se dotýkají každého a překvapí svojí hloubkou. I vy to můžete zažít, **999 Kč, www.zemeandelu.cz**.



Naučte se využívat svou intuici

Probuďte naplno aktivitu svého třetího oka a dosáhněte mimořádných výsledků v životě. Na rozvoj intuice existují ověřené techniky. Objevte své skutečné možnosti v jedinečném on-line kurzu MUDr. Moniky Sičové, **980 Kč, www.monikasicova.cz**.

Bez STRESU

a v pohodě

Hledáte DÁREK pro maminku, kamarádku nebo kolegu v práci? Pořídte je letos on-line a UŽIJTE si podzim v klidu a v zasloužené POHODĚ.



Stříbrná souprava s pravým granátem

Leštěný povrch a rhodiování – vzhled bílého zlata a lepší odolnost proti oxidaci a opotřebení. Součástí šperku je certifikát pravosti šperku a kamene. Šperky ze srdce Čech, **1880 Kč, www.ok-sperky.cz**.



Vliesová tapeta s grafickým vzorem

Kombinace starorůžové a tmavě popelavé dodá interiéru příjemně hřejivou atmosféru, zatímco geometrické akcenty s výraznou žlutou podtrhnou vzdušnost prostoru. Tapeta vzorem místnost hravě ožíví a přidá jí na mladické svěžesti, **469 Kč/m², www.hornbach.cz**.

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem

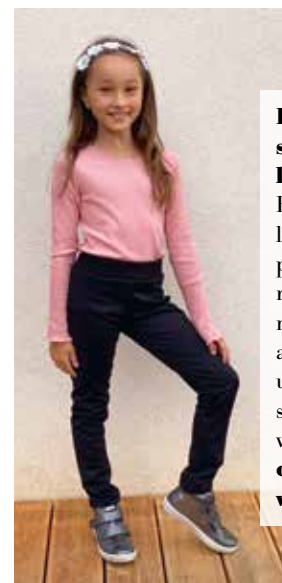
Sree Vani Indian Heritage

Vonné tyčinky a kužely tekoucí dým, jejichž neobyčejná vůně pro vás bude dalším klíčem k osobní síle. Vše je vyrobeno z nejkvalitnějších přírodních surovin za pomoci čistých výtažků a nejjemnějších vonných olejů, **2,50 €, www.amarc-ezoterika.sk**.



Antibakteriální úklid, který vydrží i půl roku!

Chcete mít čisto, ale bez chemie a bez práce? Jednou použijte NanoPěnu a celé měsíce nepotřebujete čisticí chemii. Ošetřený povrch stačí jen občas lehce otřít vlhkým hadříkem, čistotu a lesk udržíte snadno, **330 Kč, www.nanopena.cz**.



Dětské softshellové legíny Adellino

Funkční softshellové legíny podšité fleecem pro chladnější část roku. Legíny jsou nepromokavé a zároveň prodyšné, ušité z pružného softshellu. K dostání ve velikostech 98–152, **od 449 Kč, www.modadeti.cz**.

Vánoce a silvestr jsou tu coby dup. Okouzlete své blízké korzetovými pouzdrovými šaty s luxusní krajkou doplněnými nádhernou pelerínou s kožešinou na kapuci, info o ceně v obchodě, www.missparadise.cz.

Společenské šaty & luxusní pelerína



DÁRKY, které potěší

Zbývají necelé dva MĚSÍCE do dne, kdy se všichni sejdou u slavnostní večeře a ROZBALOVÁNÍ dárků. Pokud nechcete STEREOTYPNĚ darovat ponožky, inspirujte se TIPY Perfect Woman!

Spontex Eco Green úklidový set

Spontex Eco Green je nová úklidová sada, vyrobená ze 100% recyklovaných materiálů včetně obalů. Celá řada nabízí nejen vysokou Spontex kvalitu, ale podporuje i rostoucí trend recyklace a udržitelnosti, **od 135 Kč, www.spontex.cz**.



Tour de Wine a Tour de Beer

Jedinečné venkovní únikové hry spouštěné v mobilní aplikaci, které vás svým příběhem provedou po báječných podnikcích v Praze, Brně a Pardubicích. Trasu si musíte vyřešit ze záluďných šifer a hádanek, www.getoutfun.com.



Nová kolekce podzim 2021

Na webových stránkách najdete novou kolekci funkčního sportovního oblečení, hřejivých mikin, trendy mikinových šatů a push-up legín. Prolistujte on-line katalog a nakupujte z pohodlí domova, www.litex.cz.



Funkční legíny s vysokým pasem

Na www.litex.cz najdete dámské legíny v mnoha barvách, tvarech a provedeních. Hitem jsou zeštíhlující legíny vyrobené ze značkových elastických materiálů Lycra, Revolution a Supplex, **595 Kč, www.litex.cz**.

Koktejlové šaty

Koktejlové šaty neboli zkrácené koktejlky nesmí chybět v šatníku žádné z nás. Pokud se chystáte na párty či narozeninovou oslavu, rozhodně zazáříte v saténových šatech zdobených luxusní krajkou s flitry, **4400 Kč**, www.missparadise.cz.



Kvíttega woman cross neck

Ve vlně, stylově a každý den jinak. Ze 100% merino vlny, perfektně funkční, využívající ty nejlepší vlastnosti vlny a přitom elegantní. Navíc je oboustranná, takže si ji můžete vždy vhodně sladit k dalšímu oblečení, www.norskamoda.cz.



Millefiori přenosný USB difuzér

Unikátní nabíjecí difuzér na cesty, do kanceláře nebo domů. USB dobíjení a malá velikost, díky které ho můžete vzít kamkoli. Rozptýluje vůni po místnosti formou lehkého obláčku. Elegantní matný povrch a svítící proužek s měnícími se barvami, **990 Kč**, www.kava-caj-svicky.cz.



Náušnice Molekula

Jednoduchost a rafinovanost jsou slova, která vystihují tento šperk. Náušnice z kolekce Michala Kadaníka – Molekula. Drobné kuličky zlata zdobené brilianty, set **od 24 899 Kč**, www.michalkadanik.cz.

Ach, ty ženy...

*Co dát k VÁNOCŮM ženě,
která má vše? S našimi
lipy si PŘIJDOU na své
hospodyňky, ale
i ROMANTIČKY,
sporťovkyně anebo ženy
do každého počasí.*

Vita Nature granule pro psy

Krmivo pro psy ve dvou atraktivních variantách – kuřecí s řepou a amarantem nebo telecí s mrkví a borůvkami. Unikátní kombinace kvalitního masa, zeleniny, ovoce a bylin. Protože příroda to ví nejlíp, www.vitakraft.cz.



Dětské softshellové kalhoty Adellino

Kvalitní softshellové kalhoty s reflexním páskem podšité fleecem pro chladnější část roku. Kalhoty jsou nepromokavé a zároveň prodyšné. K dostání ve velikostech 80–164, **od 449 Kč**, www.modadeti.cz.



Laminátová podlaha

Podlahová krytina z laminátu Skandor 7.0 buk glory imituje vzhled dřevěných prken. Interiér dokonale rozjasní a propůjčí mu nádech klasické elegance, dokonale vynikne v kombinaci s rustikálním nebo Provence stylem. Vhodná pro podlahové topení, **175 Kč/ m²**, www.hornbach.cz.



Kompletní péče o kožené výrobky

Pěna na čištění kůže rychle účinkuje a šetrně uvolňuje nečistoty. Snadno se aplikuje a výsledky jsou viditelné okamžitě. Přípravky je možné použít na kožený nábytek, sedačky v autě i kufr, **612 Kč**, www.cistenikuze.cz.

Text: Soňa Pařížská, foto: archiv firem



Devold je originál. Vyrábí oblečení z vlny od roku 1853 – 168 let know-how a zkušeností.



MERINO VLNA



Letní dámské tričko **Norang** z merino vlny



DEVOLD®
NORWAY 1853

Nejlepší *vánoční* *likéry*

*Příprava SLAVNOSTNÍCH
likérů je mnohem snadnější, než
jste si možná PŮVODNĚ myslela.
Vždycky vám bude stačit jen pár
surovin, ze kterých VYKOUZLÍTE
dokonalé nápoje pro setkání
s přáteli a RODINOU. Uvidíte,
že s nimi určitě sklídíte
obrovský ÚSPĚCH.*



DOMÁCÍ BAILEYS

Suroviny:
2 slazená kondenzovaná mléka •
kelímek smetany ke šlehání •
500 ml rumu • balíček vanilkového
cukru • karamelový pudink

Postup:
Obě plechovky slazeného kondenzovaného mléka vložte do hrnce, zalijte vodou a pod pokličkou vařte na mírném ohni 2 až 2,5 hodiny. Díky tomu salko zkaramelizuje. Plechovky nechte zcela vychladnout, nejlépe přes noc. Druhý den mléko nalijte do hrnce, přidejte vanilkový cukr a prohřejte. Do hrnečku si odeberte asi ½ dl mléka, nasypťte karamelový pudink a dobře rozmíchejte. Takto připravenou směs vlijte do rozehřátého mléka a vařte do zhoustnutí. Pořád míchejte. Hotový pudink nechte vychladnout a neustále ho míchejte, aby se nevytvořil škraloup.



Karamelizované salko dejte do mísy, kam přidejte smetanu pokojové teploty a vychladlý pudink. Dobře zamíchejte a přidejte rum.

Nakonec tekutinu prošlehejte tak, abyste získala hladký a jemný likér. Nalijte do lahví a podávejte dobře vychlazené, nejlépe s ledem.

NÁPOJ Z BÍLÉ ČOKOLÁDY

Suroviny:
400 ml smetany ke šlehání • 50 ml mléka •
100 g bílé čokolády • 100 g moučkového
cukru • dřev z vanilkového lusku • 200 ml
žitné

Postup:
Začněte tím, že mléko a smetanu přivedete k varu. Pak přidejte čokoládu rozlámanou na kousky a míchejte tak dlouho, dokud se nerozpustí. Přidejte cukr a dřev z vanilkového cukru, kterou můžete nahradit vanilkovým extraktem. Přilijte alkohol, dobře promíchejte a nalijte do lahví. Vychladte a zavíčkujte. Likér uchovávejte v lednici.



KOKOSOVÝ SEN

Suroviny:
400 ml kokosového mléka • 120 g
strouhaného kokosu • 100 g moučkového
cukru • 400 ml kokosového
krému • 70 ml bílého rumu

Postup:
Nejdříve v kokosovém mléku krátce povařte nastrohaný kokos. Po vychladnutí rozmixujte, přidejte moučkový cukr a kokosový krém. Ten můžete nahradit smetanou. Pak vmíchejte bílý rum. Pokud byste chtěla mít likér silnější, pak přilijte více rumu. Nechte odležet přes noc. Nakonec tekutinu přecedte přes jemné sítko nebo cedník, aby v něm nezůstaly větší kousky kokosu. Přelijte do lahví a uchovávejte v chladu. Před podáváním vždycky protřepte.



Foto: Adobe Stock

LIKÉR Z LEDOVÝCH KAŠTANŮ

Suroviny:

250 ml smetany ke šlehání • plechovka kondenzovaného mléka • 500 ml hnědého rumu • 4 čtverečky hořké čokolády • 3 ks čokoládových kaštanů

Postup:

Do hrnce nalijte smetanu ke šlehání, čokoládu a na kousky nalámané kaštany. Za stálého míchání přiveďte k varu a hned odstavte. Hmotu, která vám takto vznikla, ještě míchejte, aby se ní nevytvořily hrudky a škráloupy. Až hmota vychladne, přidejte do ní kondenzované mléko, vymíchejte dohladka a přidejte rum. Nalijte do lahví.



PRAVÝ VAJEČNÝ LIKÉR

Suroviny:

plechovka kondenzovaného mléka • 500 ml rumu • 5 žloutků • 5 lžic cukru moučky • balíček vanilkového cukru

Postup:

Žloutky, vanilkový cukr a moučkový cukr vložte do šlehače a šlehejte asi 10 minut. Na chvíli vypněte a opakujte šlehání. Pak přidejte kondenzované mléko a šlehejte dál. Čím více totiž šleháte, tím bude likér lahodnější. Pak po troškách přidávejte rum a šlehejte dalších 7 minut. Nalijte do lahví a uložte do chladu.



**OBJEVTE
300 DRUHŮ KOŘENÍ**
v největším obchodě s kořením
A VYZKOUŠEJTE NOVÉ CHUTĚ

KRÁLOVSTVÍ CHUTI
Nuselská 10, Praha 4

E-SHOP
www.kralovstvichuti.cz



Jak vybrat *králíčka*

Rozhodla jste, že DĚTEM koupíte zakrslého KRÁLÍČKA? V tom případě přijde na řadu hledání ODPOVĚDNÉHO chovatele, protože jedině tak budete mít JISTOTU, že si domů přivezete zdravé zvíře.

Zakrslí králíci patří mezi nejoblíbenější domácí mazlíčky, protože mají milou povahu a vyžadují jen minimální péči. Oproti běžným králíkům jsou menšího vzrůstu, ale pokud budete chtít opravdu tento typ zvířátka, musíte si pořádně ověřit jeho původ. Jinak by se vám také mohlo stát, že vám z mláděťka vyroste běžný králík domácí.

První návštěva u chovatele

Ještě předtím, než si pojedete vybrat nového člena rodiny, zavolejte chovateli. Ten by měl být vstřícný a vysvětlit vám po telefonu všechno, co potřebujete zjistit. Při návštěvě by vás měl pozvat dál, abyste si mohla pořádně prohlédnout, v jakých podmínkách králíčky chová. Jestliže vás tedy při prvním setkání nechá například na zahradě, měla byste se mít na pozoru. Prostředí, v němž žijí zvířata, musí být čis-

té, uklizené a prostorné. Když o to požádáte, měl by vám chovatel ukázat všechny potřebné dokumenty. A samozřejmě je kupní smlouva.

Baculatý, ale ne obézní

Při návštěvě si všimněte také dospělých jedinců, kteří by měli vážit kolem jednoho nebo dvou kil. U králíčka hodnotíme jeho celkový zdravotní stav. Zvířátko by mělo mít jasné oči, které nebudou slepené nebo zakalené. Srst musí být hladká a jemná, bez lysin nebo boláků. Mělo by být přirozeně baculaté, ale ne obézní, bez viditelných bulek nebo boulí.

Nejdříve kupte klec

Králíčka byste měla chovat jako jedináčka a na jeho příchod se pořádně připravit. Nejdříve vyberte dostatečně prostornou klec, ve které se zvíře nebude cítit stísněně. Počítejte s tím, že králíček se bude chtít občas trochu proběhnout. Vždycky ale musíte domov zabezpečit tak, aby malý průzkumník neutekl nebo si neublížil.

Seno a zelenina

I když králíček vyžaduje hodně pozornosti a rád si bude hrát s dětmi, je pro něj důležitý také odpočinek. Dále je potřeba, aby králíčka prohlédl veterinář a naočkoval ho, případně mu zastříhl dráčky. Tato zvířátka potřebují hlavně stálý přísun sena, které tvoří základ jejich potravy a také si o něj obrušují zuby. Chutnat mu bude zelenina a ovoce, se kterým to ale nepřehánějte, protože obsahuje cukr. Králíci bývají čistotní a sami si většinou určí místo, kde budou vykonávat svoji potřebu. Jejich toaletu vybavte podstýlkou, kterou často měňte. ■

TEXT: ESTER KUBÍČKOVÁ

Foto: Adobe Stock

yoggies

Zdraví začíná v misce®

REVOLUCE VE ZDRAVÉM KRMENÍ

PESTRÁ POTRAVA | INOVATIVNÍ RECEPTURY
PROBIOTIKA



KRME
ZDRAVĚ
BEZ CHEMIE

- 🐾 Granule lisované za studena s probiotiky
- 🐾 Syrová potrava B.A.R.F. s probiotiky a kloubní výživou
- 🐾 Jogurty pro psy a kočky
- 🐾 Pamlsky bez lepku
- 🐾 Přírodní doplňky potravy



Podpora imunitního systému



Kosti a klouby



Srdce a svaly



Střeva a zažívání



Ochrana buněk

www.yoggies.cz



V Yoggies máme pro zdravé krmení Vašich mazlíčků již vše!

S láskou ke kočičkám

V obchodech najdete nepřeborné množství mokrého krmiva pro kočku. Zeptali jsme se zákazníků v obchodech na severní Moravě, kteří měli v košíku Poésii, proč zrovna tato značka:



♥ Adéla BEDNARZOVÁ, Bystřice, kocour Bobo, rasa česká domácí: Můj kocour jí jen mokré krmivo, granule jen v případě nejvyšší nouze. Zkoušeli jsme různé značky – od vlastních značek řetězců až po super prémiové značkové paštiky, ale vždy se mu po určité době přejedly. Nakonec mi kamarádka poradila Poésii a u té jsme už zůstali. Když má Bobo dost kuřecího v omáčce, přejdeme na rybu v želé. Potom zase třeba na krůtí se sýrem nebo zvěřinu s brusinkami. Než dojdeme na konec nabídky, můžeme začít znova.

♥ Dagmar KUSÁ, Havířov, kočka Agáta, rasa britská modrá: Naše Agi je mlsná a neskutečně vybíravá, pokud by mohla, vylízala by jen šťávičku z kapsičky a zbytek nechala na misce. Tak jsme zkusili něco, co šťávu prostě nemá, a zabralo to. Pěna Poésie je pro ni to pravé. Lehká, voňavá, žádná šťáva. Střídáme kuře, kachnu, hovězí a lososa a jsme naprosto spokojeni.

♥ Magdalena BRZUCHANSKÁ, Ostrava, kočka Peggi, rasa mainská mývalí: Naše kočka je šampion, vyhrála už kdejakou výstavu a jako hvězda se také chová. Suché krmivo je naprosto pod její úroveň, to raději celý den nejí. Poésie jí

ale zachutnala. Začali jsme u srdíčkových misek, potom jsme zkoušeli kapsičky, ale vrátili jsme se zase k srdíčkům, protože se výborně vyklopí do misky, nic není třeba vykrabovat, prostě je to velmi pohodlné pro mě a velmi chutné pro Peggi. Nejvíc miluje krůtí se sýrem, ale ráda si dá i kuřecí se zeleninou nebo hovězí s mrkví. Nemá ráda ryby, ale výběr je i tak dost široký. Na Poésii nedáme dopustit.

♥ Michal SIKORA, Nýdek, kočka Lili, rasa česká domácí: Na jaře jsme dostali koťátko. Od samého začátku mělo problém s příjmem potravy. Už jsme z něj byli nešťastní. Nic mu nechutnalo. Jedlo jen mleté kuřecí maso z polévky a pilo mléko. Nakonec jsme zjistili, že mléko není pro koťata vůbec prospěšné a skončili s ním. Koupili jsme kapsičky Poésie junior a bylo po problému. Lilinka se spravila a na jídlo se vždy těšila. Asi v půl roce jsme přešli z juniora na normální kapsičky pro dospělé kočky. Chutnají jí všechny příchutě. Naštěstí se dají koupit skoro všude.

♥ Alena KALETOVÁ, Jablunkov, kocour Bert, rasa bengálská: Náš Bertík je opravdu krasavec. V okolí podobného nenajdete. Jsme na něj pyšní. A protože už není nejmladší, snažíme se mu dávat jen to nejlepší, aby byl stále v kondici. Pečlivě čteme texty na obalech. Je pro nás důležité, aby krmivo neobsahovalo cukr a také dáváme přednost krmivu bez zbytečné chemie. Poésie toto všechno splňuje, a navíc Bertíkovi chutná. Když vidí to růžové srdíčko, může se zbláznit radostí. Měnit nebudeme.

♥ Emil KAJFOSZ, Český Těšín, kočka Mia, rasa česká domácí: Já jsem spíše ze staré školy a kočky jsem dával jen granule a trochu mléka, občas si chytla myš a byla spokojená. Kamarádka jednou vyhrála 100 ks krmiva Poésie v nějaké soutěži na internetu a pár konzerv mi dala. A tím to začalo. Mie to zachutnalo, a když teď přijdu z obchodu, vždy kouká, jestli vytáhnu z tašky to růžové srdíčko. Tak jí čas od času udělám radost. Ona dělá radost mně a já zas jí, jsme taková partáci.

A co vy a vaše kočka? Už jste jí dali Poésii?

Vitakraft®



Poésie

ideální způsob, jak
hýčkat svoji kočku

www.vitakraft.cz



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 PROSINCI 2021

ESPRITBOHEMIA.CZ/PREDPLATNE

NOVÁ ŠKODA FABIA

Sebevědomě svá



Cena od
329 900 Kč

Ilustrační foto.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu ŠKODA FABIA:
5,0-6,0 l/100 km, 114,2 - 136,0 g/km

Nová ŠKODA FABIA se pyšní unikátním designem, velkorysým prostorem a řadou vyspělých technologií, díky kterým bude každá vaše jízda ještě pohodlnější a bezpečnější. Stačí jen vyrazit! Objednejte si novou ŠKODA FABIA a vyhrajte druhý vůz na půl roku ZDARMA. Akce platí do 30. 10. 2021. Více informací naleznete na stránkách louda.skoda-auto.cz

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

LOUDA AUTO a.s.

Kolbenova 891/37, 198 00 Praha, e-mail: prodejskodaphacm@louda.cz, tel.: 325 408 100
Choťánky 166, 290 01 Poděbrady, e-mail: prodejskodapdy@louda.cz, tel.: 325 600 706
Havlíčkova ul. 158, 280 02 Kolín, e-mail: prodejskodakol@louda.cz, tel.: 325 404 101
Hradecká 555, 530 09 Pardubice, e-mail: prodejskodapce@louda.cz, tel.: 466 797 845
Dubská 3106, 415 10 Teplice, e-mail: prodejskodadub@louda.cz, tel.: 325 406 111
Srbice 96, 417 13 Teplice, e-mail: prodejskodasrb@louda.cz, tel.: 325 411 100
Dimitrova 2, 568 02 Svitavy, e-mail: prodejskodasvi@louda.cz, tel.: 325 409 100
www.louda.cz

LOUDA
AUTO

PRIM **SLIM** & **OLYMPIA** DIAMOND

Nové edice



PRIM

PRIM-HODINKY.CZ