

Zima 2024

www.inpg.cz

ICE

A close-up portrait of actor Jake Gyllenhaal, looking directly at the camera with a slight smile. He has short brown hair and light blue eyes. He is wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a yellow tie with dark blue stripes.

JAKE GYLLENHAAL

Herecký talent s hloubkou a vášní

HOBBYTEC[®]
KDYŽ CHCETE VÍC



Jak se český výrobce zimních zahrad stává lídrem trhu



HOBBYTEC je typickým příkladem českého snu o budování rodinné firmy. Před dvanácti lety vše začalo v garáži u rodinného domu, která tehdy sloužila jako kancelář a byla také prvním produktem, který firma nabízela. Dnes tato garáž slouží jako sklad na víno, ale příběh HOBBYTEC pokračuje dál.

Rodinná firma, kterou založil v roce 2012 Miroslav Zelený společně se svou manželkou Petrou, postupně vyrostla do jednoho z nejvýznamnějších výrobců zahradních staveb v Česku. Díky jasné vizi, tvrdé práci, disciplíně a skvělému týmu spolupracovníků, a možná i snům, se HOBBYTEC posouvá dopředu.

SILNÉ ZÁZEMÍ A KVALITA NA MÍRU

Výrobní část společnosti se nově nachází v moderních prostorách v Poděbradech, kde se podařilo najít optimální prostředí pro zvyšování efektivity a kvality výroby, včetně možnosti dalšího rozšíření produktového portfolia. Klíčovými výrobky jsou hliníkové zimní zahrady, pergoly a přístřešky pro auta, které se zde navrhují a vyrábějí na míru podle individuálních požadavků zákazníků.

Prodejní část firmy najdete v Říčanech u Prahy, kde můžete také navštívit největší showroom zahradních staveb v Česku. Zákazníci si tak mohou všechny produkty prohlédnout na vlastní oči a společně s našimi odborníky vybrat to pravé řešení pro svůj domov.

TRH SE MĚNÍ A MY S NÍM

HOBBYTEC se vždy přizpůsobuje aktuálním potřebám trhu. Kde jiní vidí překážky, HOBBYTEC hledá řešení. Díky flexibilitě a inovativnímu přístupu dokáže realizovat zcela unikátní řešení na míru klienta, zároveň nabídnout širokou škálu standardních zimních zahrad.

Již letos na podzim firma představí například novou skleněnou otvíratelnou střechu, která zajišťuje optimální cirkulaci vzduchu i ve velmi horkých dnech, a plánuje další rozšíření sortimentu podle nejnovějších světových trendů.

VIZE DO BUDOUCNA

„Chceme neustále růst a zlepšovat se,“ říká generální ředitel Mgr. Tomáš Jánský. „Vize je jasná – chceme stále více pro naše zákazníky, zaměstnance i samotnou firmu. Rozšiřujeme naše možnosti a investujeme do nových technologií, abychom byli vždy o krok napřed. Stále hledáme nové cesty, jak být lepší a přinášet více našim zákazníkům, kteří také pro svůj dům chtějí víc. Díky našemu nadšení, neustálým inovacím, rozšiřování sortimentu a důrazu na rodinnou atmosféru si udržujeme vedoucí postavení na českém trhu a míříme do zahraničí.“

Navštivte showroom v Říčanech u Prahy a přesvědčte se na vlastní oči, že plnit si sny o dokonalé zahradní stavbě je díky HOBBYTEC snadné, ať hledáte zimní zahradu, praktickou pergolu, přístřešek pro auto a nebo unikátní zahradní stavbu na míru.



ZIMNÍ ZAHRADY, PERGOLY, PŘÍSTŘEŠKY PRO AUTO
vyrobena v ČR, profesionální a rychlá realizace

✉ info@hobbytec.cz

☎ +420 734 853 482

hobbytec.cz

HOBBYTEC[®]
KDYŽ CHCETE VÍC



hobbytec.cz



Vrhněte se do náručí královny pohodlí a zdravého spánku!



NĚCO UNIKÁTNÍHO...

Jako je každý z nás jedinečný, tak má jiné potřeby a požadavky na funkčnost a vzhled své ideální postele. Od možnosti výběru polohovacího systému až po materiál, barvu a dekorativní doplňky jako jsou například kameny Swarovski či diamanty v záhlaví postele.

Nároční klienti oceňují možnost vespělého polohování přinášející nejen komfort, ale i splnění nutných tělesných potřeb z hlediska ergonomie.



SPOKOJENOST NADE VŠE

Řemeslné zpracování, smysl pro detail a kulturu zaměřenou na službu si pochvalují nejen přímí zákazníci, ale i nejlepší interiéroví designéři a architekti, s nimiž LUXURY SLEEPING spolupracuje již od 2008.



Nespavost a nekvalitní spánek jsou rysy moderní doby. Jak velký podíl na tom, jak spíme, má postel?

„Problémy se spánkem souvisejí s psychikou, stresem i fyzickým stavem, a to jsou faktory, které často nemůžeme příliš ovlivnit. Co ale máme zcela ve své moci, je volba postele.“

Je nesporné, že s postelí jsme v užším kontaktu než s jakýmkoli jiným kusem nábytku v domácnosti. Investice do kvalitní postele je tedy jednou z nejdůležitějších, říká Ivana Guthová, spánková specialista a zakladatelka showroomu LUXURY SLEEPING.

Náš den vypadá právě podle toho, jak se v noci vyspíme. To je důvod, proč věnovat výběru postele či matrace velkou pozornost.

TAJEMSTVÍ ÚSPĚŠNÝCH...

Tajemství úspěšného dne spočívá v nočním plnohodnotném odpočinku. Ten vám zajistí právě postel s individuálními parametry, ručně vyrobená pro konkrétního uživatele. Jejím základem je boxspring (podkladový systém, který nahrazuje lamelové rošty). Důležitou část tvoří hlavní matrace ve správné kompozici přírodních materiálů jako jsou koňské žíně, čistá ovčí vlna, bavlna, a len v kombinaci se zdvojenými taštičkovými pružinami patentovaného systému pro ideální podporu páteře. Dokonalý pocit při uléhání si vychutnáte díky vrchní matraci, která korunuje celou spací plochu postele.



PRAKTICKÉ I KRÁSNÉ

Designová fajnšmekři si mohou dopřát oživení postele z hlediska designu i funkčnosti. Jemný rám z pravého dřeva může zdobit záhlaví i boxspringy. Zároveň lze implementovat úložné zásuvky s praktickým využitím přímo do čela postele ze stejného dřeva. Dřevěná dekorace může svým odstínem ladit nebo naopak docílit jedinečného kontrastu s potahovou látkou. Pomyslnou korunu pak nasadí praktičností postele elektrické zásuvky či vypínače vsazené přímo do záhlaví. Prostě dokonalá postel – přes noc nabije energii vaše tělo i váš mobil.



SPĚTE! SNĚTE! RELAXUJTE!

LUXURY SLEEPING, multibrand showroom, Korunní 108b/2569, Praha – Vinohrady, T: 773 503 100, www.POSTELE-LS.cz



LUXURY SLEEPING | multibrand showroom prémiových značek postelí a matrací

Postel – místo, kde jste sami sebou



Designově unikátní postele • Polohovací postele • Postele a povlečení na míru

KUPERUS
BEDDENMAKERS SEDERT 1905

PULLMAN
Be Relaxed!

Minabel
SLABBINCK
HANDCRAFTED BY BRUNO SINCE 1914

LUXURY SLEEPING
KORUNNÍ 2569/108b, PRAHA | T: 773 503 100 | WWW.POSTELE-LS.CZ

KOLEKCE
AURA

Klenoty
A U R U M

KOLEKCE
BAREVNÝCH
KAMENŮ



Náhrdelník s kouřovým
topazem a brilianty
34 990 Kč



Náhrdelník s kouřovým
topazem a brilianty
59 990 Kč



Náušnice
s kouřovým topazem
24 990 Kč



Prsten s kouřovým
topazem a brilianty
39 990 Kč



Náušnice
s růženinem
24 990 Kč



Náušnice s topazem
a brilianty
46 990 Kč



Prsten
s topazem
8 990 Kč



Prsten se zeleným
ametystem a brilianty
46 990 Kč



Průvisek
s ametystem
12 990 Kč



Průvisek s morganitem
a brilianty
19 990 Kč





AERONAUTICA MILITARE



PRODEJNY

Showroom Olomouc | Galerie Harfa Praha
Olympia Centrum Brno

www.aeronauticamilitare.cz



Postel vašich snů

Vyzkoušejte postel Vividus®
v nejbližší prodejně Hästens.

HASTENS.COM



 **Hästens** 
since 1852



GENTLEMAN SOCIETY



NOVINKA

GIVENCHY



L'INTERDIT GIVENCHY



NOVINKA

Nová technologicky nejmodernější pražírna v ČR

Ve Zruči nad Sázavou vyrostla jedna z největších a technologicky nejmodernějších soukromých pražírén kávy v České republice – Coffee Limit. K pražení používá technologii italské značky Brambati poslední generace.

Kromě produkce vlastní kávy nabízí nová pražírna možnost všem distributorům kávy, aby si nechali vyrábět svou privátní značku.

Tuto službu nabízí na míru dle představ a požadavků zákazníka. Coffee Limit dokáže

navrhnout grafiku obalů, se zákazníkem doladit chuťový profil i profil pražení a také velikost balení, a to vše za velice příznivé ceny ve špičkové kvalitě.

Skladové zásoby společnosti jsou přiměřené produkci a průběžně se doplňují, což zaručuje, že produkty budou vždy čerstvé a kvalitní – na tom si v této firmě velice zakládají.

Italská technologie Brambati
Privátní značky na míru
Pražení na zakázku
Špičková kvalita za příznivé ceny
Exkluzivní nabídka kávovarů Dr Coffee
Desítky variant pro každého milovníka kávy

Naše služby

**Pronájem
kávovaru.**



Prověřené mašiny, které tvoří kávu jako od baristy.

**Distribuce
čerstvé kávy**



Pravidelný přísun čerstvé upražené a voňavé kávy.

**Komplexní
servis**



Staráme se o to, abyste vy nemuseli nic řešit.

Společnost Coffee Limit má vybudovanou rozsáhlou síť odběratelů v oblasti B2B, mezi které patří prestižní firmy českého trhu, ale zrovna tak může jejich kávu ochutnat každý, kdo má zájem: Stačí si vybrat na e-shopu společnosti. Zákazníci tam najdou několik druhů směsí či jednodruhových variant – celkově desítky druhů kávy, a tak si vybere každý příznivec tohoto výjimečného moku.

Samotná historie společnosti sahá do roku 2017, kdy ji založil její jednatel Jan Polesný. Společnost vykazuje ve svém odvětví velice strmý růst i díky tomu, že každý rok přichází s dalšími inovativními řešeními a neustále sleduje trendy v kávovém světě. Zástupci Coffee Limit několikrát do roka navštěvují země, které něco znamenají v kávovém světě, a čerpají informace přímo od pěstitelů. Ty pak pražírna promítá do své činnosti. Právě tomu

lze připsat skutečnost, že se jí obchodně tak daří, což v současnosti není zcela běžné.

Krom výroby a distribuce kávy je Coffee Limit rovněž největším importérem automatických kávovarů Dr. Coffee do České a Slovenské republiky. V rámci konference, na níž tento výrobce představoval nové modely, byl Coffee Limit dokonce oceněn jako jeden z nejlepších distributorů těchto kávovarů na světě. Kávovary Dr. Coffee získávají vysoká hodnocení jak co do kvality technologie, tak i co do kvality nápojů, které připravují. Jsou určeny zejména pro sektory Office a HORECA, kde postupně nahrazují již letité evropské značky, které v tomto segmentu ztrácejí půdu pod nohama.

www.coffeelimit.cz



Německá kvalita a elegantní design

O kvalitě a eleganci interiérových dveří PRŮM jsme se přesvědčili na vlastní oči v jejich showroomu, kde jsme si popovídali s majitelem společnosti W a Weinzettl, s.r.o. Petrem Weinzettlem a jeho nejstarší dcerou Nicolou.

Německá duše, české srdce...

Spojením české rodinné firmy W a Weinzettl – výhradního dovozce dveří PRŮM pro ČR a SR s renomovanou německou společností PRŮM Türenwerk GmbH odstartovala již více než 30letá spolupráce, která se těší dobré kondici a kráčí správným směrem stále vpřed.

Proč právě spolupráce s firmou PRŮM Türenwerk GmbH?

Petr: „Mého otce zaujalo zpracování a kvalita interiérových dveří PRŮM natolik, že neváhal a rozhodl se zahájit spolupráci téměř okamžitě. Dohodla se návštěva fabriky v Německu, kam jsme jeli již spolu a celá koncepce firmy PRŮM nás nadchla. Začali jsme tedy nabízet jejich produkty na českém trhu. I přesto, že doprava zboží na naše území byla kvůli vzdálenosti přes 800 km velmi složitá a museli jsme pro zakázky jezdit většinou i sami osobně dodávkou. Nevzdali jsme to a postupně se objem objednávek začal zvětšovat tak, že k nám dnes jezdí týdně 1-2 kamiony se zbožím.“

Správným směrem...

Nicola: „Péče o naše zákazníky a prodej interiérových dveří PRŮM je prioritní činností naší firmy. Značka PRŮM dodává, i s naší pomocí,

zákazníkům přibližně 4500 dveří a 4000 zárubní denně. Snažíme se, aby si interiérové dveře PRŮM na našem trhu i nadále nacházely co nejvíce spokojených zákazníků, dotvářely váš domov a dělaly vám radost po dlouhá léta. Až 50 % zakázek je uzavřeno na základě kladných referencí při stavbě dalších domů nebo díky následnému doporučení. Německá kvalita tak sklízí zasloužené body. Stále více zdokonalujeme i náš již spolehlivý servis.“

Co si myslíte, že je u kvalitních dveří nejdůležitější?

Petr: „Aby byly interiérové dveře považovány za opravdu kvalitní, musí být vyrobeny z prvotřídního a odolného materiálu s pevnou konstrukcí. Samotná kvalita vychází z jednotlivých detailů, které mnohdy koncový zákazník nedokáže ihned ocenit, protože tyto detaily nejsou na první pohled patrné. Rozdíly v kvalitě jsou například u hustoty dřevotřísky, která tvoří výplň dveří, nebo v kvalitě rámové konstrukce a v neposlední řadě např. i v tloušťce laminátu vrchní desky. To vše má na kvalitu a dlouhou životnost velký vliv. Neméně důležitá je i zdravotní nezávadnost dveří – tzn. použití laků a lepidel bez rozpouštědel a celkově šetrná výroba s ohledem na životní prostředí. Na tom si firma PRŮM zakládá a má na to příslušné certifikáty PEFC, FSC, ECO, ISO 50001 a další.“

Čím jsou dveře PRŮM unikátní?

Petr: „Dveře PRŮM mají především krásné a precizní provedení, které ocení i nároční klienti. Pro výrobu využívají kvalitní materiály, mají opravdu dlouhou životnost a jsou plně funkční a spolehlivé. Chtěl bych ale zmínit především to, že PRŮM je jediným výrobcem v oboru interiérových dveří, který přišel na trh s unikátní hranou PREMIUMKANTE na dveřním křídle. Použitím horkovzdušné technologie AIRTEC je vyrobena nová ABS hrana tloušťky 2 mm bez nutnosti použití tavného lepidla. Díky této nové hraně, která je ve stejném dekoru a struktuře jako povrch dveří, vzniká bezspárové napojení povrchu dveřního křídla s hranou křídla. Tato hrana je velmi odolná a elegantní na pohled. Tuto jedinečnost ocení zejména zákazníci u světlých dekorů dveří. Design dveří totiž není narušen „černou linkou“ z ulpívajících nečistot, tak jako u běžných ABS hran a technologií používajících tavná lepidla.“

To zní zajímavě. A připravuje PRŮM nějaké další novinky?

Nicola: „Jednou z nejnovějších inovací na trhu jsou interiérové dveře PRŮM v exkluzivním povrchu G-TEC®, který nyní nabízíme ve dvou elegantních variantách: Černá mat 9005 a Bílá mat 9016. G-TEC® je speciálně vyvinutá technologie lakování, kdy vznikne povrch, na kterém nezůstávají otisky. To znamená, že se dveře snadno udržují čisté a bez viditelných otisků prstů. To je velká výhoda, zejména v do-



mácnostech s malými dětmi. Povrch je také mnohem odolnější proti mechanickému poškození oproti běžnému lakování. Na přelom roku 2024/2025 PRŮM plánuje další 4 barevné verze povrchu G-TEC®.“

Čím je způsobeno to, že se vaší firmě daří být na trhu už více jak 30 let?

Petr: „Když pomínu kvalitu samotného produktu, který nabízíme, srdcem firmy je tým lidí. Naše firemní kultura vychází z rodinných hodnot. Být rodinnou firmou má své pro i proti. Samozřejmě záleží na vztazích v konkrétní rodině, ale u nás v tom vidím spíše výhodu. V takové firmě je podle mě větší loajalita a lepší komunikace.“

Nicola: „Fluktuace zaměstnanců je u nás malá, většina zaměstnanců tu pracuje alespoň 10 let. Kolektiv je potřeba stmelovat. Pracovníci pak drží spolu, a to se odráží i na práci, kterou pro zákazníky odvádí. Chod celé firmy stojí a padá na lidech a my máme štěstí na ty správné.“

Pokračují v rodinné tradici tedy i Vaše děti?

Petr: „Ano, velmi pozitivně vnímám zájem mých 3 dcer o firmu, které tu také pracují a vypadá to, že je práce baví. Přibližně před rokem jsem do vedení firmy začlenil i nejstarší dceru Nicolou. Věřím, že i díky jejímu vedení bude naše rodinná firma ekonomicky stále stabilní a silná, zachová si dobrou pověst a bude pokračovat v rodinné tradici.“

Proč právě dveře PRŮM?

- Německá kvalita
 - Unikátní prémiová hrana dveří PREMIUMKANTE
 - Dlouhá životnost
 - Konstrukce výrobků odpovídající nejvyšším evropským normám
 - Zdravotně nezávadné produkty
- Interiérové dveře PRŮM představují skvělou volbu pro ty, kteří hledají spojení elegance, německé kvality a funkčnosti.

www.prum.cz





CAPITAN BUCANERO

BLEND SEDMILETÉHO
DOMINIKÁNSKÉHO
RUMU A VYBRANÝCH PŘÍRAD
(ROZINKY, ŠVESTKY..) ČINÍ
USRKÁVÁNÍ BUCANERA
JEDINEČNÝM ZÁŽITKEM,
AŽ UŽ S COLOU A LIMETOU
NEBO JEN LEDEM!

TIP NA DRINK:
DOMINICAN MULE
40 ML CAPITAN
BUCANERO ELIXÍR,
20 ML LIMETOVÁ
ŠTÁVA, GINGER BEER
NA DOLITÍ, LED



OFICIÁLNÍ DISTRIBUCE
PRODUKTŮ CAPITAN
BUCANERO V ČR:
ZANZIBAR S.R.O.
ZANZIBARSHOP.CZ

CAPITAN BUCANERO

WILLIAMS

NOVINKA
DOPLŇUJÍCÍ ŘADU
RUMOVÝCH ELIXÍRŮ
O HRUŠKOVOU
VARIANTU

ZÁKLADEM JE OPĚT
SEDMILETÝ DOMINIKÁNSKÝ
RUM DOPLNĚNÝ
O VYBRANÉ PŘÍRADY
A HRUŠKY WILLIAMS.

TAK DÁME HRUŠKU?

OFICIÁLNÍ DISTRIBUCE
PRODUKTŮ CAPITAN
BUCANERO V ČR:
ZANZIBAR S.R.O.
ZANZIBARSHOP.CZ

RUM BASED
ELIXIR



Podle předpovědí by nás letos mohl čekat dokonce bílý začátek roku, kdy si na své přijdou milovníci koulování i v nížinách. Proto není divu, že i aktuální vydání magazínu Ice, které právě držíte v rukou (nebo čtete online), se nese ve znamení zimní nálady. Přinášíme vám tipy, kam vyrazit na zimní výlety, a také inspiraci, jak si tyto zasněžené chvíle maximálně užít. A pokud vás zimní sezóna spíše odrazuje, nabídneme vám únik do luxusních wellnesů a lázní, kde se můžete nechat doslova hýčkat.

Samozřejmě nesmí chybět ani zajímavé rozhovory. Tentokrát jsme si popovídali s americkým hercem Jakem Gyllenhaalem který odhalil své další filmové plány i pohled na život. O svém životě a plánech nám mnohé prozradil Adam Kulhánek, expert na lidský mozek.

Dále se podíváme na nejžhavější trendy z oblasti estetické dermatologie a luxusního bydlení, včetně inspirace, jak může vypadat moderní a pohodlný interiér. K zimě samozřejmě patří i něco na zahřátí, proto jsme pro vás připravili článek o tradičních i méně známých teplých nápojích, od lahodné kávy až po čaje z různých koutů světa. A protože dlouhé večery přímo vybízejí k relaxaci, přidáme i pár tipů na zimní koktejly, které skvěle doplní sváteční atmosféru.

Nezapomněli jsme ani na módní inspiraci a přinášíme vám také novinky ze světa automobilismu, abychom zůstali věrni tomu, co vás baví.

Přeji vám příjemné čtení a krásnou zimu – ať už ji trávíte ve sněhu, u krbu, nebo s šálkem něčeho horkého v ruce.

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka

DANFIL

Jedinečné šperky
od českého klenotníka

Dětské i dámské šperky najdete na www.danfil.cz



Profil
Jake Gyllenhaal



Plastika
Pečujte o sebe



Cestování
Kam za relaxem

uposob

- 26 Jake Gyllenhaal: Herecký talent s hloubkou a vášní
- 32 Jaké jsou trendy v péči o pleť a vlasy
- 42 Pečujte o sebe
- 50 Trendy v interiéru pro rok 2025
- 60 Adam Kulhánek – expert na lidský mozek
- 66 Luxusní bydlení pro rok 2025
- 72 Úspěšný rok 2025
- 86 Nejlepší finanční investice: Jak a do čeho investovat?
- 94 Zimní inspirace
- 98 Luxusní dárky
- 104 Zajímavosti v motoristickém segmentu
- 112 Je libo kávu, čaj, nebo třeba oříšky?
- 120 Zima je tu, tak na zdraví!
- 126 Navštivte luxusní lázně a wellness
- 140 Kam za relaxem a pohodou?

Titulní foto: Shutterstock.com

INZERCE



GISMONDI

Boutique Prague | Pařížská 4, Praha 1 | Tel.: 222 211 192

@gismondi1754_prague

Gismondi Prague

JAKE GYLLENHAAL: HERECKÝ TALENT S HLOUBKOU A VÁŠNÍ

JAKE GYLLENHAAL JE JEDNÍM Z NEJUZNÁVANĚJŠÍCH HERCŮ SVÉ GENERACE, JEHOŽ KARIÉRA ZAHHRNUJE ŠIROKÉ SPEKTRUM ROLÍ OD CITLIVÝCH DRAMATICKÝCH POSTAV PO INTENZIVNÍ AKČNÍ HRDINY. JEHO CHARISMA, SCHOPNOST PŘIROZENĚ VTĚLIT SE DO JAKÉKOLIV ROLE A OCHOTA RISKOVAT S VÝBĚREM PROJEKTŮ Z NĚJ UDĚLALY IKONU MODERNÍHO FILMU. PŘESTOŽE JE ČLENEM SLAVNÉ HOLLYWOODSKÉ RODINY, JEHO ÚSPĚCH JE POSTAVEN NA TVRDÉ PRÁCI, UMĚLECKÉ VIZI A SCHOPNOSTI PRONIKNOUT HLUBOKO DO PSYCHIKY SVÝCH POSTAV.





RANÝ ŽIVOT A RODINNÉ ZÁZEMÍ

Jacob Benjamin Gyllenhaal se narodil 19. prosince 1980 v Los Angeles do prominentní filmové rodiny. Jeho otec, Stephen Gyllenhaal, je režisér a matka Naomi Foner je scénáristka, což Jakeovi umožnilo již od dětství nahlédnout do zákulisí filmového průmyslu. Jeho starší sestra, Maggie Gyllenhaal, je také úspěšnou herečkou a často bývá jeho inspirací. Přestože měl jako dítě přístup k filmovému světu, jeho rodiče dbali na to, aby vedl normální život. Například

v dospívání si musel přivydělávat brigádami, aby pochopil hodnotu práce mimo filmovou branži.

Jakeův herecký debut přišel již ve věku 11 let, kdy si zahrál v komedii *City Slickers* (Dobrodruzi z velkoměsta) po boku Billyho Crystala. Navzdory ranému startu kariéry mu rodiče umožnili hrát jen ve filmech, kvůli nimž nebyla narušena jeho školní docházka. Po ukončení střední školy krátce studoval na Columbia University, avšak brzy se rozhodl věnovat se herectví naplno.

PRŮLOM V KARIÉŘE: CITLIVÝ OUTSIDER

Průlomovým okamžikem pro Gyllenhaala byla role v kultovním filmu *Donnie Darko* (2001). Jako zmatený a emocionálně zraněný teenager bojující s halucinacemi a tajemnými událostmi prokázal Jake svou schopnost přinést do role hloubku a vrstevnatost. Film, který se stal symbolem pro celou generaci, dodnes patří mezi největší klenoty jeho filmografie. Po úspěchu *Donnie Darko* Jake dále rozvíjel svou kariéru v nezávislých i mainstreamových projektech. V roce 2005 získal ohromné uznání za své výkony v dramatických filmech *Brokeback Mountain* a *Jarhead*. Role kovboje Jacka Twista ve *Zkrocené hoře* mu vynesla nominaci na Oscara a ukázala jeho odvahu přijímat náročné role s kontroverzními tématy. Film nejenže překonal stereotypy o LGBTQ+ tématice v Hollywoodu, ale také posunul Jakeovu kariéru na novou úroveň.

TRANSFORMACE PRO ROLE A NEJNOVĚJŠÍ PROJEKTY

Jedním z aspektů, který odlišuje Jakea Gyllenhaala od jeho kolegů, je jeho oddanost k transformaci pro své postavy. Například pro roli v *Nightcrawler* (Slídlil, 2014) drasticky zhubl, aby působil jako posedlý a vyhublý novinář, který se stane amorálním lovcem senzací. Jeho výkon ve filmu byl kritikou označován za jeden z nejlepších v jeho kariéře a získal mu nominace na významná filmová ocenění. V roce 2024 se Gyllenhaal objevil v očekávaném remaku filmu *Road House*, kde

ztvárnil bývalého zápasníka UFC jménem Dalton. Pro tuto roli podstoupil intenzivní fyzickou přípravu a snížil svůj tělesný tuk na pouhých 5 %. Trénoval pod vedením známého kouče Jasona Walshe a předvedl nejen fyzickou proměnu, ale také svůj přirozený talent ztvárnit charaktery spojené s bojem a vnitřními konflikty. Film měl premiéru na Prime Video a přinesl Gyllenhaalovi další vlnu uznání. Dalším významným krokem v jeho kariéře je role v seriálu *Nedostatek důkazů* (Presumed Innocent), který měl premiéru v září 2024 na Apple TV+. V této sérii, plné napětí a emocionálních zvratů, hraje státního zástupce Rustyho Sabiche, obviněného z vraždy své milenky. Gyllenhaalův výkon zde opět dokazuje jeho schopnost přinést intenzitu i do televizních projektů.

DIVADLO A DALŠÍ VÝZVY

Jake Gyllenhaal se také vrací na Broadway v roce 2025, kde ztvární roli laga v nové inscenaci Shakespeara *Othella*. Tento projekt, kde bude stát po boku Denzela Washingtona v titulní roli, je jedním z nejočekávanějších divadelních

představení roku. Tím Gyllenhaal potvrzuje svou lásku k divadlu a ochotu zkoumat další umělecké výzvy.

FILANTROPIE A PRODUKCE

Vedle herectví Gyllenhaal aktivně podporuje charitativní organizace zaměřené na vzdělávání, zdravotní péči a ochranu životního prostředí. Jeho produkční společnost *Nine Stories* navíc podepsala exkluzivní smlouvu se studiem Amazon MGM Studios, což mu umožňuje podílet se na vývoji nových projektů jako producent. Jake Gyllenhaal tak zůstává jednou z nejvýraznějších osobností současného Hollywoodu, která nejen překonává hranice v umění, ale i pozitivně ovlivňuje svět kolem sebe.

OSOBNÍ ŽIVOT: RODINA A VZTAHY

Jake Gyllenhaal si přes svou celosvětovou popularitu zachovává relativně soukromý osobní život. Je známý svým blízkým vztahem k rodině, zejména k sestře Maggie Gyllenhaal a jejím dětem, se kterými tráví mnoho času. Často hovoří o tom, že být strýcem je jednou

z nejdůležitějších rolí v jeho životě, což odráží jeho vřelou a pečující povahu. Co se týče romantických vztahů, Jake byl spojován s několika známými ženami, včetně Kirsten Dunst, Reese Witherspoon a zpěvačky Taylor Swift, která údajně o jejich vztahu napsala několik písní. V posledních letech se však více zaměřuje na kariéru a osobní rozvoj. Sám o sobě říká, že jeho prioritou je být autentickým a plnohodnotným člověkem, což je důležité jak pro jeho práci, tak pro mezilidské vztahy.

RŮST VLIVU V HOLLYWOODU

Jake Gyllenhaal se stal nejen uznávaným hercem, ale i respektovaným producentem. Jeho produkční společnost *Nine Stories* je odpovědná za vznik několika kritikou oceněných filmů a seriálů. Tento krok ukazuje, že Jake má nejen talent na výběr náročných a umělecky hodnotných rolí, ale také smysl pro hledání a podporu nových příběhů a projektů. Jeho spolupráce se studiem Amazon MGM Studios na exkluzivních projektech dokazuje, že jeho vliv v Hollywoodu stále roste. Tato partnerství mu umožňují nejen rozšiřovat svou kariéru za hranice herectví, ale také utvářet filmový průmysl v souladu se svými hodnotami.

BUDOUCÍ PROJEKTY: UMĚNÍ BEZ HRANIC

S připravovanou divadelní inscenací *Othella* na Broadwayi a dalšími filmovými i televizními projekty na obzoru Jake Gyllenhaal znovu ukazuje, že jeho kariéra nemá hranice. Jeho ochota experimentovat s žánry, médii a různorodými rolemi z něj činí jednoho z nejvšestrannějších umělců současnosti. Navíc díky své vytrvalosti a hlubokému pochopení svých postav nadále zůstává inspirací pro mladší generace herců. Vždy si zachovává schopnost přiblížit divákům své postavy způsobem, který je nejen dojemný, ale i nezapomenutelný.

IKONA SOUČASNÉHO HERECTVÍ

Jake Gyllenhaal není jen hollywoodskou hvězdou – je umělcem, který svými výkony překračuje očekávání diváků

10 ZAJÍMAVOSTÍ O JAKEU GYLLENHAALovi

1. Pochází z umělecké rodiny: Jeho otec je režisér Stephen Gyllenhaal, matka scénáristka Naomi Foner a sestra herečka Maggie Gyllenhaal.
2. Švédské šlechtické kořeny: Rodina Gyllenhaal má šlechtický původ a sahá až ke švédské aristokracii.
3. Jeho první role byla vedle Billyho Crystala: V 11 letech debutoval ve filmu *City Slickers* (1991).
4. Odmítl roli Spidermana: Přestože byl zvažován pro roli Petera Parkera, nakonec ji převzal Tobey Maguire.
5. Milovník přírody: Aktivně podporuje environmentální iniciativy a je vášnivý horolezec.
6. Hudba jako vášeň: Jake je nadšený fanoušek muzikálů a sám vystupoval na Broadwayi.
7. Fanoušek kulinářství: Má rád vaření a často se zmiňuje o tom, že je v kuchyni velmi šikovný.
8. Extrémní transformace pro role: Pro film *Nightcrawler* zhubl více než 13 kilogramů, zatímco pro *Southpaw* nabral značné množství svalové hmoty.
9. Věnuje se charitě: Podporuje různé projekty na podporu vzdělávání a zdravotní péče, zejména pro děti.
10. Blízký vztah s rodinou: Se svou sestrou Maggie a jejími dětmi má velmi pevné pouto.



i kritiků. Jeho kariéra je příkladem, že kombinace talentu, tvrdé práce a ochoty riskovat vede ke skutečně výjimečným výsledkům.

Ať už jde o jeho hluboké dramatické role, fyzicky náročné transformace,

nebo inovativní projekty jako producenta, Gyllenhaal zůstává věrný svému přesvědčení vytvářet smysluplné umění. V osobním i profesním životě se zaměřuje na autenticitu, což z něj činí nejen inspirativní postavu

filmového průmyslu, ale také příklad člověka, který si váží svých hodnot a vztahů. Jeho kariéra rozhodně ještě zdaleka není u konce a jeho fanoušci se mohou těšit na další strhující výkony.

10 NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH FILMŮ JAKEA GYLLENHAALA

1. Donnie Darko (2001) – Kultovní psychologické drama, které proslavilo Gyllenhaala jako citlivého a komplikovaného herce.
2. Brokeback Mountain (2005) – Průlomová role, za kterou byl nominován na Oscara.
3. Nightcrawler (2014) – Intenzivní thriller, kde předvedl jeden z nejlepších výkonů své kariéry.
4. Zodiac (2007) – Napínavý kriminální film Davida Finchera, kde hrál investigativního novináře.
5. Spider-Man: Daleko od domova (2019) – První role v superhrdinském žánru jako zákeřný Mysterio.
6. Southpaw (2015) – Drama o boxeru, který se snaží postavit svůj život znovu na nohy.
7. Prisoners (Zmizelí, 2013) – Mrazivý thriller s Hughem Jackmanem o zmizení dětí.
8. The Guilty (Viník, 2021) – Psychologický thriller, kde ztvárnil operátora tísňové linky.
9. Jarhead (2005) – Dramatický pohled na život mariňáků během války v Perském zálivu.
10. Source Code (Zdrojový kód, 2011) – Sci-fi thriller o záchraně vlaku před teroristickým útokem.

SOTHYS
PARIS

SECRETS DE SOTHYS®
LE SÉRUM
Tajemství mládí
právě odhaleno



VÝJIMEČNÉ VÝSLEDKY

**OMLAZENÍ
AŽ O 5 LET***

*POZOROVANÉ ZLEPŠENÍ VZHLEDU PLETI
U 68 % UŽIVATELŮ PO 2 TÝDNECH A U 82 % PO 30 DNECH.

PROFESIONÁLOVÉ RADÍ



Dopřejte si dokonalý relaxační zážitek s naší speciální aplikační technikou.

JAKÉ JSOU TRENDY V PÉČI O PLEŤ A VLASY?

KRÁSA JE ŠIROKÝ POJEM, KTERÝ KAŽDÝ VIDÍ TAK TROCHU JINAK. PRO NĚKOHO JE KRÁSNÁ ŽENA JEN TA DLOUHOVLASÁ A ŠTÍHLÁ, PRO JINÉHO JE SYNONYMEM KRÁSY ŽENA PLNÝCH TVARŮ A SE SMYSLNÝMI RTY. ANEBO VIDÍ KRÁSU V NĚČEM ÚPLNĚ JINÉM. NEHLEDĚ NA TO, JAK KDO KRÁSU SUBJEKTIVNĚ VNÍMÁ, OBJEKTIVNĚ ZŮSTÁVÁ FAKTEM, ŽE KVALITNÍ A PĚSTĚNÉ VLASY UCHVACUJÍ VŽDY. STEJNĚ TAK PĚSTĚNÁ TVÁŘ S ŘASAMI A RTY, KRK, DEKOLT, RUCI A NOHY. A TO JE TREND SOUČASNOSTI.



Trendem doby se tedy pro vás může stát malé a jednoduché desatero péče o pleť a vlasy. Jeho dodržováním přispějete nejen ke kvalitní péči o sebe sama, ale hlavně vaše pleť bude zářit a vlasy budou vaší korunou krásy. Zkrátka vězte, že dobře pěstěná tvářička, ruce, nohy, brvy a krásné vlasy vás nejen potěší, ale dodají vám i sebevědomí.

JAK NA SPRÁVNOU A TRENDOVOU PÉČÍ?

VÍTE, ŽE...

... základem je vhodná kosmetika a správné postupy pěstění? Tedy takové drobnosti v běžné rutině vaší péče, které mají ohromný dopad a efekt?

1. Redukujte kosmetické prostředky.
2. Podpořte skínimalismus.
3. Pravidelně důkladně odličujte.
4. Zatočte s nečistotami pleti.

5. Pěstěte své řasy a obočí, dotvářejí výraz vaší tváře.
6. Pečujte pravidelně o ruce.
7. Nešidte péči o nohy.
8. Chraňte se na slunci.
9. Berte vlasy jako korunu krásy.
10. Ve své péči o pleť i vlasy se zaměřte na prevenci.

REDUKUJTE KOSMETICKÉ PRODUKTY

Ano, pro správnou a kvalitní péči nepotřebujete stovky kosmetických produktů. V péči o pleť, řasy, obočí, obličej a rty, ruce, nohy, krk a dekolt vám postačí několik produktů. A vždy musí být „čerstvé“ a nikoli rok či více staré. Proberte své kosmetické potřeby a staré krémy, gely, masky nebo mléka zlikvidujte. Totéž platí i o make-upu, pudru a další dekorativní kosmetice. I ta by měla být relativně nová. Všemmu se mění konzistence a dostávají se do nich prach a nečistoty díky opakovanému

DERMACOL
PRAGUE



MAGIC

NECHTE SE OKOUZLIT

Limitovaná edice produktů, které vás doslova rozzáří



www.dermacol.cz



otevírání a zavírání, vytahování a ukládání. To vše vaší pleti škodí. A pokud používáte štětce a labuťky, tak jsou-li staré, raději je vyhodte. A pokud jsou ještě k užitku, tak je aspoň vyperte ve sprchovém šamponu nebo ideálně v dětském šamponu.

PODPOŘTE SKINIMALISMUS

Trendem současnosti je skinimalismus. Tedy minimalistická péče o pokožku a trend, který tvrdí, že méně je někdy (nebo téměř vždy) více. Můžete s ním hodně ušetřit na nákladech v péči o sebe sama. Jak skinimalismus realizovat ve

své péči o sebe sama? Zcela jednoduše. Pořádkem a redukcí toho, co využíváte k péči o pleť, vlasy, nohy, ruce, řasy, rty, dekolt a krk. Navážete tak na první bod naší trendové škály v péči o sebe sama, tedy na redukci kosmetických prostředků. Odložte nekompromisně stranou kosmetické produkty, které nepotřebujete, protože je téměř nevyužíváte. Zbavte se všeho, co není vhodné pro váš typ pleti, vlasů, nesedí nohám, rukám, rtům, krku a dekoltu ani řasám a obočím. Vyhodte kosmetiku obsahující nějaké dráždivé a pro vaši pleť škodlivé látky. To, co sedí v kosmetice vaší kamarádce, nemusí vyhovovat vám, protože každý má jinak citlivou pleť a také trochu rozdílné pH pleti. Ve finále by vám měly v kosmetické taštičce zůstat typově vhodné produkty k čištění, odlíčení, tonizaci, hydrataci pleti, rukou, nohou a produkty k ochraně před UV zářením.

PRAVIDELNĚ A DŮKLADNĚ ODLIČUJTE, SPRÁVNĚ NANÁŠEJTE KOSMETIKU

Postupy odličovací rutiny stojí na krocích, v nichž:

MOŘSKÝ KOLAGEN V PÉČI O PLEŤ A VLASY

1. Mořský kolagen je jedním z neúčinnějších proteinů podporujících regeneraci pleti a vlasů.
2. Díky své nízké molekulární hmotnosti se snadno vstřebává a proniká do hlubších vrstev pokožky.
3. Je bohatý na aminokyseliny, které stimulují tvorbu kolagenu a elastinu v těle.
4. Pravidelné užívání mořského kolagenu může snížit výskyt jemných vrásek a zvýšit pevnost pleti.
5. Tento přírodní protein pomáhá zlepšit hydrataci pokožky, což je klíčové pro zdravý a svěží vzhled.
6. Mořský kolagen je oblíbený v anti-aging kosmetice díky svým schopnostem zpomalit proces stárnutí.
7. Má silný vliv na regeneraci buněk, čímž podporuje hojení drobných poranění

8. Při pravidelném užívání kolagen obnovuje přirozený lesk a pružnost vlasů.
9. Pomáhá předcházet lámavosti a suchosti vlasů, což je důležité zejména při častém stylingu.
10. Mořský kolagen posiluje vlasové kořínky a snižuje vypadávání vlasů.
11. Tento protein podporuje růst nových vlasů, což ocení lidé s řídkými nebo poškozenými vlasy.
12. Mořský kolagen je bohatým zdrojem prolinu a glycinu, klíčových složek zdravé pojivové tkáně.
13. Při pravidelném užívání dokáže zlepšit pružnost kůže na celém těle, nejen na obličeji.
14. Ve formě doplňků stravy je mořský kolagen snadno dostupný a jeho účinky jsou podpořeny vědeckými studiemi.
15. Kolagenové masky a séra obsahující

16. Mořský kolagen jsou ideální pro okamžité zlepšení hydratace a pružnosti pleti.
17. Jeho přírodní původ zajišťuje, že neobsahuje syntetické chemikálie, které by mohly pleť zatěžovat.
18. Kombinace mořského kolagenu s vitamínem C zvyšuje jeho účinnost, protože vitamin C podporuje jeho vstřebávání.
19. Při dlouhodobém užívání může mořský kolagen podpořit pevnost nehtů, které jsou často oslabené stejně jako vlasy.
20. Mořský kolagen není jen trend, ale efektivní složka, která pomáhá udržovat krásu a zdraví pleti a vlasů přirozeným způsobem.

Inca Collagen®

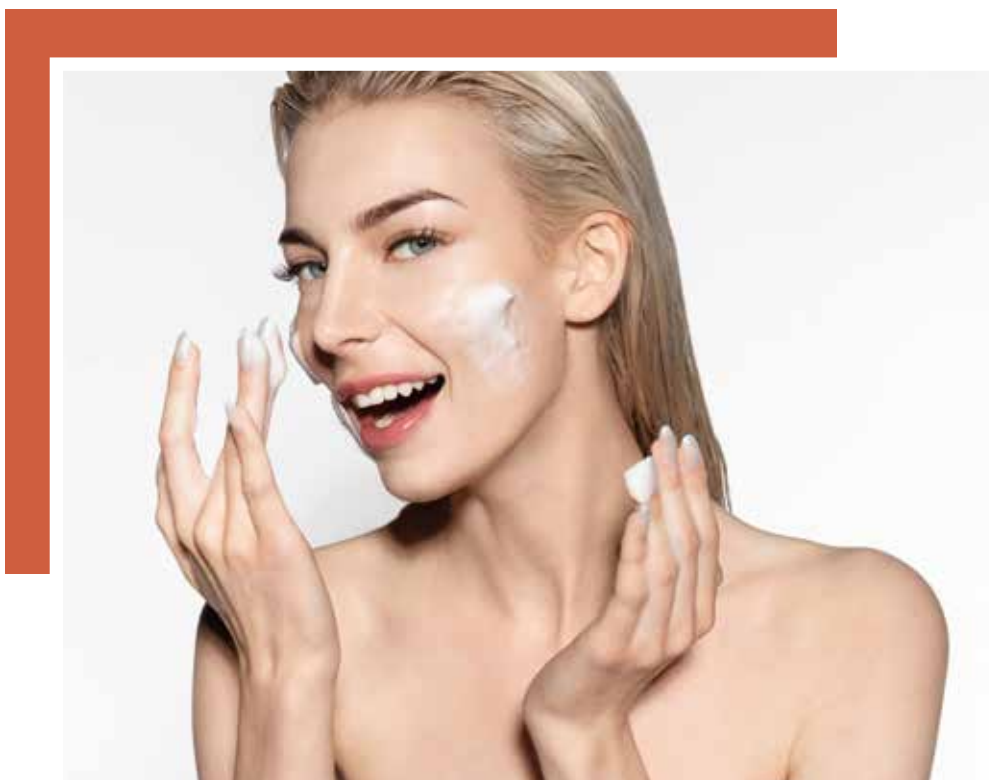
Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

OVĚŘENÝ ČESKÝ KOLAGEN, KTERÝ OPRAVDU ŽENÁM POMÁHÁ V PÉČI O VLASY

Zjistěte více



www.incacollagen.cz



- Odličíte a očistíte svoji pleť od nečistot a dekorativní kosmetiky micelární vodou, čistící pěnou nebo čistícím gelem.
- Je vhodné pravidelně odstraňovat vrstvu odumřelých kožních buněk pomocí pleťového peelingu, protože jen tak mají účinné složky obsažené v kosmetice šanci proniknout hluboko do pokožky.
- Poté pleť tonizujete vhodným typem tonika.
- Hydratujete pleťovým mlékem.
- Na mléko nanese pleťový denní krém, nebo večer noční krém.
- Ráno na denní krém můžete (ale nemusíte) nanést make-up s UV ochranou.
- Nebo aplikujete přímo ochranný UV krém bez make-upu.
- Jemně naličíte obočí, oči a řasy.
- Hydratujte rty balzámem nebo gelem, případně i hydratační rtěnkou.
- Zahrňte do péče také několikrát týdně oční krém, pleťové sérum a pleťovou masku.

Tato rutina by měla být vždy zachována, abyste měli svou pleť očistěnou a správně ošetřenou, a tak prospívající a zdravou.

VÍTE, ŽE...

... boomem doby jsou odličovací ubrousky? Jsou skvělou alternativou rychlého

očistění a odličení. Odličovací ubrousky z biologicky odbouratelných vláken mohou takto občas skvěle nahradit micelární vody, čistící pěnu či gel.

ZATOČTE S NEČISTOTAMI PLETI

Stres a smog trápí nejen naše dýchací cesty a krevní oběh, ale i naši pleť, vlasy, ruce i nohy. Nekvalitní životní prostředí se promítá do naší pokožky každý den. A stres jí dává na frak ještě víc. Život plný shonu a napětí se ukáže i na stavu kůže. Vlivem stresu a škodlivin v ovzduší můžete objevovat čas od času na své pleti vyrážky a pupínky. Nikdy je ale nevymačkávejte! Tím si uškodíte ještě více a zůstanou vám pajizévký v pleti. Nechte vyrážku a pupínky přes den být a před spaním na dané místo naneste zinkový krém. Ten zmírňuje podráždění a vysuší nečistoty. Můžete si pomoci i Tea tree nebo šalvějovým olejíčkem, kterým pouze pupínky (ne okolí) potřete.

PĚSTĚTE SVÉ ŘASY A OBOČÍ, DOTVÁŘEJÍ VÝRAZ VAŠÍ TVÁŘE

V péči o pleť nezapomínejte ani na řasy, obočí, krk a dekolt. Na řasy a obočí využijte speciální posilující nebo výživná séra v tužce či tubě. Poděkují vám

To, co sedí v kosmetice vaší kamarádce, nemusí vyhovovat vám, protože každý má jinak citlivou pleť a také trochu rozdílné pH pleti.

krásným vzhledem a zdravým zveřněním. Krk a dekolt (přízně si to) mnozí často opomíjejí. A přitom jsou to stejně jako obličej místa permanentně viditelná, a jsou tak častou ukázkou našeho aktuálního věku. Krk a dekolt také pravidelně odličujte, čistěte, hydratujte a chráňte před nežádoucími účinky UV záření, stejně jako obličej.

VÍTE, ŽE...

... když se vám objevují v dekoltu a na krku vrásky, je to tím, že spíte nejvíce na boku? A víte, že pleť a pokožce svědčí především spaní na zádech, protože podporuje její regeneraci?

PEČUJTE PRAVIDELNĚ O RUCI

Ano, i ruce jsou z našeho těla partie, které stejně jako krk a dekolt ukazují náš aktuální věk. Pečujte o ně tudíž pravidelně a s láskou. Ráno, během dne a večer. Tedy minimálně 3x denně byste je měli mýt a hydratovat vhodným krémem. Nezapomínejte ani na nehty a dopřejte svým rukám i nehtům více pozornosti. Přesahující nehtovou kůžičku změkčete speciálním gelem a zasuňte manikurní tyčinkou. Nikdy ji netrhujte ani nestříhejte, zadělali byste si na zánět.



Korejská krása

E-SHOP S KOREJSKOU KOSMETIKOU „PRO VAŠI JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ PLEŤ“

špičkové produkty od čištění pleti po cílenou péči • jedinečné korejské receptury s dlouholetou tradicí • kvalitní složení se zaručenými výsledky • nejnovější trendy v oblasti péče o pleť a líčení • velké množství korejských značek • produkty na vrásky s efektem „BOTOXU“ • bestsellery se šnečím mucinem • krásné balení a vzorečky ZDARMA ke každé objednávce

Vše, co vaše pleť potřebuje na jednom místě!





Rozmazlujte také své vlasy! Alespoň 1x týdně jim dopřejte vlasový zábal.

NEŠÍDTE PÉČI O NOHY

Nohy nejsou vždy tak viditelné, ale i přesto péči potřebují. Nosí vás celý život, tak si to jednoznačně zaslouží. Věnujte jim péči v každodenní čistící a péstící rutině. Po omytí je vždy (celé od stehien až po chodidla) namažte. A 1x týdně jim také dopřejte relaxační koupel se solí a pak je dobře promažte krémem.

CHRAŇTE SI POKOŽKU PŘED SLUNCEM

Slunce je zdrojem vitamínu D, ale když se mu vystavujete příliš často nechránění, škodí vám. Ochranný krém s UV filtrem a vysokým SPF bychom měli používat celoročně. I když je pod mrakem, tak slunce má takovou sílu, že i skrz ně vás může ohrozit. Výsledkem je pak nadměrně vysušená a vrásčitá pleť a hnědé skvrny na kůži. Ba co víc, pleť, která naopak není na slunce zvyklá, je mnohem citlivější a náchylnější ke vzniku

vrásek. Ochranný faktor 30 a výše je dnes nezbytností!

VLASY JAKO KORUNA KRÁSY

Rozmazlujte také své vlasy! Jak? Alespoň 1x týdně jim dopřejte mimo klasické mytí se šamponem a balzámem také vlasový zábal. Vyberte si k tomu takovou kúru, která se dá aplikovat bez oplachování, čímž dodává vlasům dlouhodobě výživu. Podpořte své vlasy 1x za 14 dní maskou pro hydrataci, po umytí vždy na konečky vlasů aplikujte bez oplachování také vzácné a výživné oleje (hedvábný, arganový atp.). Stačí troška. V případě nedostatku času můžete využít i pečující spreje bez oplachu. Při úpravě účesu pomocí fénu, kulmy nebo vlasové žehličky vlasy předem ošetřete ochranou před teplem ve formě pěny nebo spreje. Své vlasy pravidelně pročesávejte, tím zmírníte poškození jejich struktury zacucháním a také prokrvíte vlasovou pokožku hlavy. Vlasy budou dobře prospívat, růst a vypadat zdravě.

V PÉČI O PLEŤ I VLASY SE ZAMĚŘTE NA PREVENCI

Neinvestujte příliš financí do dekorativní kosmetiky, jež by zakryla vzniklé nedokonalosti. Zaměřte se spíše na to, aby tato nedokonalosti vůbec nevznikaly. Prostě preventivně o svoji pleť a vlasy pečujte. Ušetříte tak nejen čas, ale i ty finance.

JAK NA TO?

- Každodenně používejte krém s SPF 30 a více.
- Sáhňte po kosmetice s antioxidanty
- Na vlasy využívejte pravidelně balzámy, pěny a spreje chránící je před teplem z kulmy, žehličky na vlasy, fénu i slunce.

Tím své pokožce a vlasům zaručíte, že odolají oxidačnímu stresu a nežádoucím vlivům vnějšího prostředí. Mimoto si tím napomůžete ke zpomalení stárnutí pleti a oslabení vlasů.



LUXUSNÍ PÉČE IKONICKÝCH AMPULÍ

PEVNĚJŠÍ, HLADŠÍ PLEŤ A MLADISTVÝ VZHLED V KAŽDÉ KAPCE



PEČUJTE O SEBE S NOVINKAMI PLASTICKÉ CHIRURGIE A ESTETICKÉ DERMATOLOGIE!

PÉČE O SEBE SAMA A PĚKNÝ VZHLED JE NÁROČNÁ. MNOHDY NESTAČÍ JEN KRÉMY, MASKY A KOSMETICKÝ SALON. CO S TÍM? NEZOUFEJTE! POMOCI VÁM MOHOU ESTETICKÁ DERMATOLOGIE A PLASTICKÁ CHIRURGIE. TAK NEVÁHEJTE A ROZMAZLUJTE SVOJI PLEŤ ODBORNOU A PROFESIONÁLNÍ PÉČÍ! JDĚTE SVÝM SNŮM A TOUHÁM O SVÉM ZEVNĚJŠKU VSTRČÍ A POMOZTE TĚLU, ABY BYLO KRÁSNÉ, SVĚŽÍ A PŘITAŽLIVÉ.





Všichni víme, že technologie a civilizační vývoj jdou stále kupředu. Nejinak je tomu ve světě estetické dermatologie a plastické chirurgie. Víte, co je aktuálně nového a jaké procedury a péče jsou na výsluní?

ESTETICKÁ DERMATOLOGIE

Ve světě estetické dermatologie aktuálně frčí sezónní balíčky péče o pleť – péče o pleť a pokožku v létě, po jaře, po jaru, v zimě nebo po zimě.

CO JE NA VÝSLUNÍ A ČASTO V NOVÉ A TECHNOLOGICKY VYCHYTANĚJŠÍ FORMĚ?

- depigmentace a regenerace pleti přístrojovým ošetřením
- hloubková hydratace a rejuvenace plazmaliftingem
- zvětšení a modelace rtů kyselinou hyaluronovou
- bioremodelace pokožky hyaluronem
- miniinvazivní blefaroplastika
- nitrožilní terapie
-

DEPIGMENTACE A REGENERACE PLETI PŘÍSTROJOVÝM OŠETŘENÍM

V neinvazivním a pěstícím balíčku je pojmuto vše od důkladné očisty pleti přes regeneraci až po depigmentaci za pomoci přístrojového ošetření. Při proceduře vám

ve čtyřech krocích pokožku krásně vyčistí, zredukuje pigmentové skvrny, spustí regeneraci pleti a na závěr ji vyživí dle jejího typu, jejího stáří a potřeby. Využívá se k tomu oxygenoterapie, radiofrekvenční přístroj, laser a ultrazvuk.

VÍTE, ŽE...

... nemusíte řešit hned balíček, ale můžete si vybrat některé procedury z něj jednotlivě?

HLOUBKOVÁ HYDRATACE A REJUVENACE PLAZMALIFTINGEM

Hydratace pokožky dnes díky životnímu stylu a prostředí pokulhává. Vaše pokožka ji potřebuje nutně doplnit, což právě hloubková hydratace plazmaliftingem hravě a skvěle udělá. Napomůže tak správnému fungování i regeneraci pleti, přičemž dává stopku jejímu předčasnému stárnutí. Dopřejte svojí pokožce plazmalifting s kyselinou hyaluronovou, kdy se při proceduře k ošetření využívá vaše plazma a žádné cizí látky. Plazma dokáže stimulovat kmenové buňky kolagenních vláken a nastartovat obnovu a regeneraci pokožky. A když se vaše plazma ještě obohatí o kyselinu hyaluronovou, skvěle svoji pleť rozmazlíte do svěžesti a mladistvosti.

ZVĚTŠENÍ A MODELACE RTŮ KYSELINOU HYALURONOVOU

Je zcela normální, že rty každého člověka podléhají vlivu času a věku. Ztrácejí svoji plnost a zmenšují se, což se děje kvůli úbytku tvorby kolagenu a elastinu. Kyselina hyaluronová (kterou máme ve svém těle, ale věkem jí ubývá,) vám napomůže rty krásně vyplnit a učinit je smyslné a dlouho hydratované. Aplikace je jednoduchá a rychlá (se znečistivujícím krémem), tudíž šetrná a velmi efektivní. Po aplikaci kyseliny jehlou se hyaluron postupně úplně vstřebá. Kyselina hyaluronová vám napomůže zvětšit úzké rty a také pozvednout pokleslé ústní koutky.

BIOREMODELACE POKOŽKY HYALURONEM

Jedná se o výplně vrásek kyselinou hyaluronovou, tedy o hyaluronový lifting,

JUVENA
OF SWITZERLAND

Anti-aging deluxe: elixír krásy z exkluzivních výtažků z růží dodává vašim očím rozkvetlou zářivost!

Intenzivně a hloubkově působí jako sérum, úžasně vyživuje jako krém.

◆
EYE
LIFTING
SERUM
MasterCare Rose



JUVENA. THE ANTI-AGING SPECIALIST.



hydrataci a omlazení pleti. Lze jej aplikovat do pokožky obličeje (okolo nosu a očí, od nosu ke koutkům úst, na vrásky okolo horního rtu, na povadlé kontury obličeje), na oblast krku a dekoltu, částí rukou i dalších partií těla. Bioremodelace kyselinou hyaluronovou vám navýší hydrataci a tvorbu kolagenu v pokožce. Procedura je vhodná i na celkově unavenou pokožku ztrácející pružnost a na vpadlé jizvy po operacích. Kyselina hyaluronová se aplikujeme šetrně a téměř bez bolesti jehlou, s pomocí znečítlivujícího krému. Po pár minutách je hotovo a vy ihned vidíte efekt.

MINIINVAZIVNÍ BLEFAROPLASTIKA

Složité název skrývá ošetření ochablé kůže víček nebo horního rtu s postupným vyhlazením vrásek pokožky přístrojovou metodou na bázi plazmotoku. Mimoto ale plazmové toky dokáží ošetřit a úspěšně zlepšit i partie se striemi, akné a problematické části pokožky, pigmentaci nebo korigovat jizvy a další nepravidelnosti pleti. Ošetřovaná místa se hojí během 7–10 dnů, přičemž může několik týdnů přetrvávat zarudnutí kůže, které postupně vymizí.

NITROŽILNÍ TERAPIE ALIAS SÉROVÁ TERAPIE

Na vzestupu a v hledáčku zájmu je také nitrožilní léčba, tedy injekční aplikace tekutých látek používaných k hydrataci, výživě a podávání léků přímo do žíly

prostřednictvím jehly nebo katétru. Tím se dostává látka vždy přímo do krevního oběhu. Tato terapie má za následek zlepšení a stimulaci obranyschopnosti organismu, jeho detoxikaci, regeneraci a obnovu.

VÍTE, ŽE...

... nitrožilní terapii si dopřávají celebrity, jako je Rihanna nebo Kim Kardashian?

PLASTICKÁ CHIRURGIE

I ve světě plastické chirurgie se ledacos mění. Stále více maminek po mateřské vyhledává jejich sužby, aby korigovaly své tělo zatížené těhotenstvím a mateřstvím. Na vzestupu jsou proto chirurgické zákroky po mateřské, a to v podobě zmenšení prsou, abdominoplastiky a liposukce. Dále je novinkou profioplastika (zmenšení či zvětšení brady).

ABDOMINOPLASTIKA A MINIABDOMINOPLASTIKA

Abdominoplastika je operace břicha. Je to zákrok plastické chirurgie k obnově plochého a rovného břicha, poškozeného těhotenstvím nebo výraznou redukcí váhy.

Při tomto zákroku lékař upraví rozestup břišních svalů, odstraní přebytek kůže a tukové tkáně, případně i staré jizvy. Je možno spojit ji s liposukcí v oblasti nadbříšku a boků. Existuje i operace menšího rozsahu pouze v podbříšku nazývaná miniabdominoplastika. Ta je proti klasické abdominoplastice šetrnější.

KLASICKÁ A LASEROVÁ LIPOSUKCE

Klasická liposukce je de facto odsávání přebytečného tuku z požadovaných partií. Není řešením obezity, ale kosmetickým zákrokem s cílem vykonturování linií těla. Tuk se odstraňuje pomocí kanyly a aspirátoru. Liposukce je účinná, rychlá a bezpečná metoda, díky níž opět můžete mít krásné tvary těla a s ním i potřebné sebevědomí.

Při laserové liposukci, která je neinvazivní, se efektivně rozruší a odsaje tuková tkáň. Její výhodou je, že dochází také ke stažení a zpevnění kůže čili odbouráte třeba i strie a celulitidu.

PROFILOPLASTIKA ALIAS ZMENŠENÍ BRADY

Pojem profioplastika zahrnuje jak zmenšení brady, tak i její zvětšení nebo úpravu asymetrie. Nejvíce žádané je ale zmenšení brady. Tato plastika se provádí až v dospělosti, mladistvým jen mimořádně. Brada se upravuje tak, aby zapadala dobře do kontextu celého obličeje. Operace se vede z dutiny ústní na přechodu sliznice dolního rtu a dolní čelisti, přičemž hojení sliznic probíhá velmi dobře, a není nutno se tak bát nějakých viditelných jizev. Rána se zašívá zevnitř úst a vstřebatelnými stehy.

ZMENŠENÍ PRSOU

Nadměrně vyvinuté poprsí může být základem mnoha zdravotních obtíží a zátěže pohybového aparátu. Může působit i psychické problémy. Ideálním řešením je pak zmenšení prsou. Zákrok je vždy propojen s konzultací s lékařem, který s vámi probere vaši představu a možnosti dle stavu kůže a ňader. Zmenšení prsou vždy provází modelace ňader a provádí se v celkové anestezii. Hotovo je za cca 2–3 hodiny. Stehy po operaci není potřeba vytažovat, jsou vstřebávací.

Na klinice strávíte většinou 1–2 dny, klidový režim je doporučen zhruba týden a úplný návrat k aktivitám je možný do měsíce. Po celou dobu nezvedejte těžká břemena, příliš se neprotahujte a noste elastickou zdravotní podprsenku. Stehy po operaci není potřeba vytažovat, jsou vstřebávací.

PHARMA ACTIV

for health & beauty



COLLAGEN Femin tob.90 + Masážní afrodisiakální olej Sandalwood 100ml

COLLAGEN Femin je obohacen o kyselinu hyaluronovou (nízko-molekulární), **Methionin, Zinek**, dále obsahuje **vitaminy (A, B3, B5, B9, C, D, D-Biotin)** a stopové prvky (selen, zinek, křemík).

D-Biotin přispívá k udržení normálního stavu pokožky. **Zinek** přispívá k udržení normálního stavu nehtů. **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kůže. **Selen** přispívá k udržení normálního stavu vlasů. Doplněk stravy.

MAGNETIFICO Masážní afrodisiakální olej Sandalwood 100ml. Nechte se hýčkat a prožijte nezapomenutelné chvíle plné vzrušení i relaxace. Tento masážní olej z řady MAGNETIFICO – power of pheromones byl navržen tak, aby zajistil optimální kluzkost a nebyl zároveň příliš mastný a přirozeně se tak vstřebal do pokožky. Speciální **kombinace afrodisiakálních složek** Vám pomůže udělat z masáže nezapomenutelný zážitek.

Cena 569 Kč. www.pharmaaactiv.cz



COLLAGEN Acerola tob.90

Hovězí hydrolyzovaný kolagen (v kvalitě Grass-Fed = pouze ze zvířat pasených v přírodě) obohacený o **Acerola extrakt** (z plodů Malpighia glabra L., obsahuje 17 % přírodního vitamínu C). **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév, kostí, chrupavek, dásní, kůže, zubů. Doplněk stravy. Cena 249 Kč. www.pharmaaactiv.cz



COLLAGEN Arthro tbl.90

COLLAGEN Arthro je doplněk stravy se sladidly obohacen o **kyselinu hyaluronovou** (nízko-molekulární), **Glukosamin, Chondroitin, MSM**, dále obsahuje **vitaminy C, D a K**. **Vitamin C** přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek a kostí. **Vitamin D** přispívá k normálnímu vstřebávání/ využití vápníku a fosforu. **Vitamin K** přispívá k udržení normálního stavu kostí. Doplněk stravy. Cena 363 Kč. www.pharmaaactiv.cz



COLLAGEN Acerola 250g

Hovězí hydrolyzovaný kolagen (v kvalitě Grass-Fed = pouze ze zvířat pasených v přírodě) obohacený o **Acerola extrakt** (z plodů Malpighia glabra L., obsahuje 17 % přírodního vitamínu C). Chutný a dobře rozpustný. Doplněk stravy. Cena 392 Kč. www.pharmaaactiv.cz

Objevte
kvalitní péči
i krásy
jižní Moravy

Všechny informace zde:



www.brnomedical.com

Za zdravím i kulturou na jižní Moravu

Nejčastějším cílem turistů v České republice je Praha. Druhé největší město je jihomoravské Brno – méně známý, ale stejně atraktivní cíl. Pro silné průmyslové zázemí a dvanáct univerzit se Brnu přezdívá moravský Manchester. Narozdíl od rušné Prahy tu na vás okamžitě dýchne pohodově uvolněná atmosféra, kterou si chválí studenti i turisté.

Spojení zdravotní péče a krás jižní Moravy

Vysoká erudice lékařů, mezinárodní certifikace a skvělý poměr mezi kvalitou a cenou pasuje jižní Moravu a její metropoli Brno na favorita pro každého, kdo hledá špičkovou zdravotní péči.

Vítaným benefitem je možnost kombinace léčebného zákroku s dovolenou v malebném prostředí jižní Moravy. Po lékařském zákroku si dopřejte relaxaci ve zdejších lázních. Jižní Morava totiž oplývá bohatými zásobami geotermální vody, která má blahodárný vliv na lidský organismus. Využijte tento přírodní zázrak k posílení svého zdraví a dopřejte si relaxaci a omlazení pro tělo i duši.

Milovníci historie si užijí výlety po kulturních památkách, z nichž některé figurují na seznamu UNESCO. Dáváte přednost přírodě? Divoká Pálava, magický Moravský kras s tisícovkou jeskyň nebo upravená krajina Lednicko-valtického areálu vás nadchnou.

Brno, město lékařského výzkumu

Relativně malé město navíc nabízí všechny hlavní atrakce v dosahu pěšky a také dostupnou zdravotní péči v TOP standardech. Brno je přední centrum inovací a technologický uzol České republiky. Lékařští výzkumníci se sdružují v CEITEC (Central European Institute of Technology), které poskytuje pokročilé materiály a přístroje pro specializovanou léčbu i každodenní použití.

Zdraví a relax na dosah ruky

Brno je snadno dostupná destinace pro všechny, kteří hledají kvalitní péči s příjemnými možnostmi pro následnou rekonvalescenci. Jihomoravská metropole vás mile překvapí svým pestrým kulturním životem, historickými památkami a uvolněnou atmosférou.

www.brnomedical.com



Brno vás překvapí svým kulturním životem i profesionální péčí.

BYDLENÍ A DOMÁCNOST: TRENDY V INTERIÉRU PRO ROK 2025

ROK 2024 POMALU KONČÍ A ZA CHVÍLI JE TU DALŠÍ, TENTOKRÁT S ČÍSLOVKOU 2025. A S NÍM SE NEJEN ZMĚNÍ ČÍSLOVKA, ALE JAKO KAŽDÝ ROK I BARVY INTERIÉRU A JEHO TRENDY. BARVY NÁM URČÍ V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ INSTITUT PANTONE, ALE TAKÉ PPG, GLIDDEN NEBO SHERWIN WILLIAMS. NA TO SI POČKÁME. ALE TRENDY ROKU 2025 UŽ ZNÁME. VÍTE, KTERÉ TO JSOU?





Srokem 2025 čekají na milovníky trendy interiéru pestré a unikátní velké změny. Můžete svůj interiér vyladit do mixu stylů, veselé barevnosti, oživit jej solitéry, vsadit na kombinaci okázalosti se střídmostí, použít jednoduchou stylovou návaznost, využít bohatství estetiky, nebo vsadit na jednotlivost v interiéru spojené se soudržností.

TRENDY V INTERIÉRU 2025

- mix stylů
- návazná stylovost
- veselá barevnost i pojetí
- oživení interiéru solitéry
- okázalost, luxus a střídmost dohromady
- jednotlivost se soudržností
- bohatství estetiky

JEDINEČNÝ MIX STYLŮ

Mix stylů vám dopřává v roce 2025 spojit hned několik stylů do jedinečného mixu. A protože každý z nás má rád jiné styly,

namixujete si takto ve svém příbytku unikátní kombinaci, kterou nikde jinde nenajdete. A to už stojí za úvahu a námahu při realizaci!

VÍTE, ŽE...

... inspirace pro mix stylů vyšla už ze 70. let? A že se prvky ze sedmdesátek v mixu „učešou“ do moderních a současných podob?

Najdete zde třeba minimalismus, který tvoří jakousi základnu celého interiéru, na jehož pozadí krásně vynikne lesklý a honosný Glamour styl například koberce a pohovky. Nebo se v mixu stylů snoubí hravý a bohémský Boho styl s drsným, a tak trochu oprýskaným rustikálním stylem. Tím je vytvořen krásný interiér, jehož podstatou jsou přírodní prvky, dřevo, rostliny a pohodlné polštáře a pufy.

SOUZNÍCÍ, NAVAZUJÍCÍ A KORESPONDUJÍCÍ STYLOVOST

Pohrajte si při tvorbě interiéru se souzněním barev a stylů, jejich návazností

Váš čas



být spolu



Kombinované
SAUNY
již od
59 990 Kč





na sebe a v nich s korespondujícími prvky. Takto se vám váš interiér jen tak neokouká a bude stále IN. Kombinujte nejrůznější tvary, povrchy a textury do jednoho harmonického celku. Použijte třeba betonovou podlahu a směs šedých, neutrálních a zemitých barev industriálního stylu s jeho historickými a starými prvky, ve spojení s vintage stylem nábytku a jeho rádobou opotřebeností a s vintage kovovým osvětlením.

VÍTE, ŽE...

... podobné styly vám krásně vytvoří jedinečný interiér dýhající inovativností, a zároveň pohodou a domáckostí?

JEMNĚ VESELÁ BAREVNOST

Naordinujte svému příbytku veselou barevnost! Váš domov je totiž váš azyl a vaše útočiště. A když se vrátíte ze shonu venku do svého domovského prostoru plného nejen klidu, ale i pohodové

radosti a veselosti, bude vám pokaždé při návratu domů prima. Jemně a tluměně svůj příbytek prozařte barvami. Třeba taková oranžová je vysloveně barvou, která si o to říká. Teple vyznívající barvička vám krásně rozzáří domov.

JAK?

- jako barva jedné stěny
 - na textilních doplňcích včetně polštářků
 - coby několik menších kusů nábytku
 - skvěle se vyjímá i na čalounění pohovky či křesla
 - a třeba všechny obaly na pokojovou zeď v oranžové barvě
- Cool je též mátový odstín, s nímž můžete prozářit stejně jako s oranžovou.

OŽIVENÍ INTERIÉRU MALÝMI I VĚTŠÍMI SOLITÉRY

Ozvláštnit a oživit svůj příbytek můžete malými i většími solitéry, ideálně

s jedinečnou strukturou na povrchu či čalounění. Vytvoříte tak solitérní prvek s barevností a nestandardní strukturou. A typická struktura dodá solitéru ještě více na jedinečnosti.

Solitérem nazýváme kus nábytku, nebo větší dekoraci, která k sobě nemá v daném interiéru dvojníka. Je to tedy jedinečný kus, který dává interiéru punc výjimečnosti. Může to být pohovka, křeslo, židle, police, větší obraz, soška, plastika nebo jiná dekorace. Osvěžující a unikátní solitérní dekorací může být i ovoce. Ve velké a krásné míse, na tácu nebo i v bedýnce. Je to užitná a praktická solitérní dekorace, která nemá v interiéru obdoby!

LUXUS A STŘÍDMOST S OKÁZALOSTÍ RUKU V RUCE

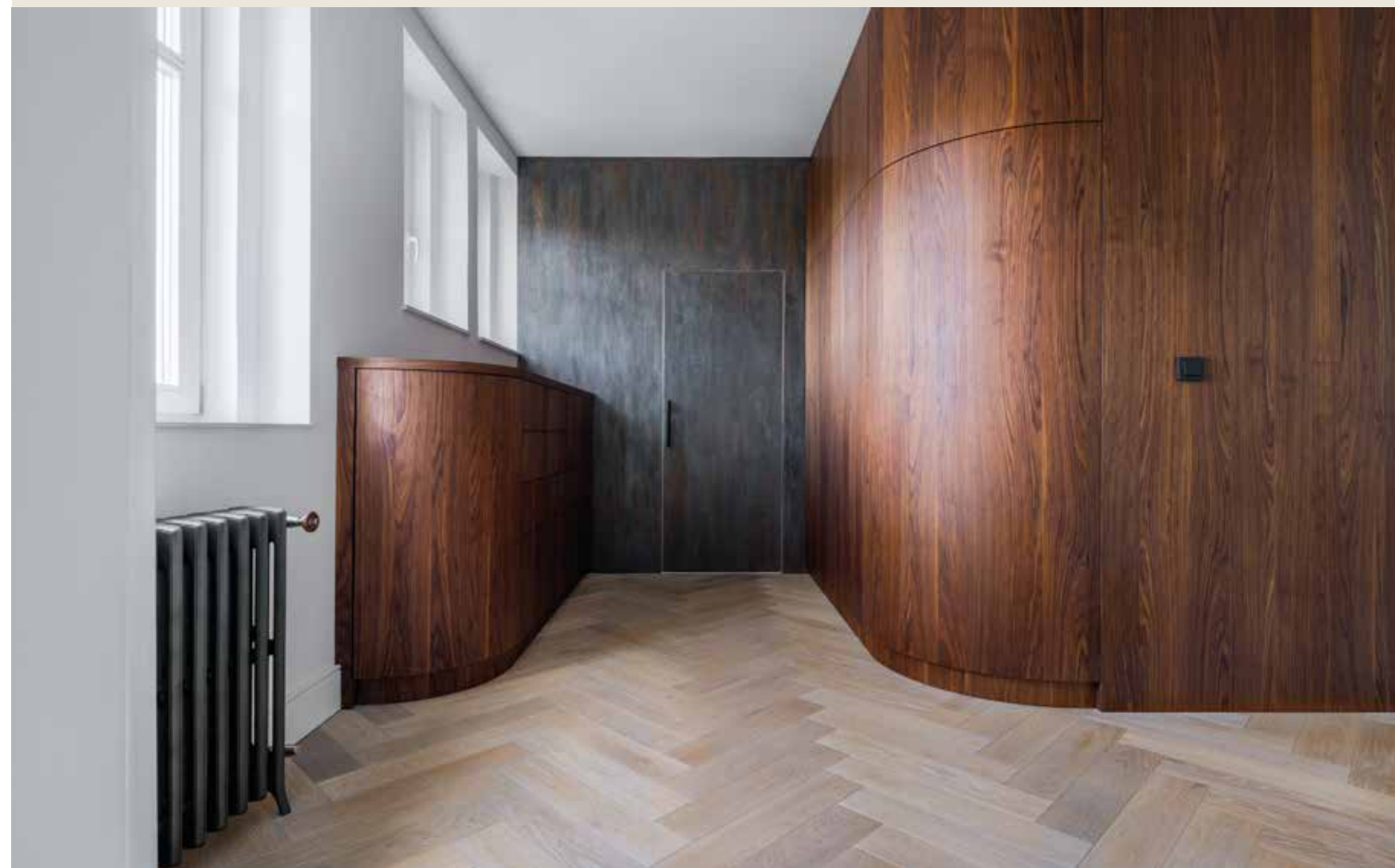
Dejte svému domovu nádech luxusu i střídmosti! Okázalé, třeba Glamour nebo Art Deco stylové kousky spojené

ČESKÉ DESIGNOVÉ RADIÁTORY

Nadčasové radiátory, které si zamilujete

www.laurens.cz

LAURENS
radiátory



Jsme předním výrobcem radiátorů již 27 let

Více než dvě dekády působíme na evropském trhu. Zabýváme se výrobou radiátorů vysoké kvality a nadčasového designu. Individuální přání našich zákazníků jsou pro nás inspirací a motivací pro maximální nasazení a tvorbu nejvyšší kvality.





se střídáním skandinávským stylem váš příbytek nejen jedinečně ozvláštňní, ale dodají mu nádech originality a hravosti. Vsadte tedy na takzvanou eklectičnost (nevšednost) i u sebe doma. Zkuste takto propojit luxus a střídmost vždy dvou doplňků, například vázy a koberce.

Je libo jednoduchá, skandinávsky laděná váza hladkých linií a k tomu honosný Art Deco koberec ve stylu noblesního vzhledu interiéru z 20., 30. a 40. let? Nebo naopak luxusní zdobená Glamour váza a jednoduchý minimalisticky laděný koberec? Vše je dovoleno a vše je možné.

JEDNOTLIVOST I SOUDRŽNOST

Ukažte ve svém příbytku, že lze krásně propojit jednotlivost některých dekorací, prvků i nábytku se soudržností celku. Atypický objekt, dekorace či textilie v souboru všech stylově jinak laděných kusů vám katapultují domov do nových dimenzí. Nejde zde přímo o solitéry, ale pouze o jednotlivé kousky v jiném stylu. Do moderního minimalistického nebo

skandinávského stylu interiéru můžete krásně zakomponovat vedle moderního nábytku třeba starou babiččinu skříň, truhlu či komodu. Dědův starý a tak trochu opotřebovaný kožený ušák přidejte do provensálského nebo Country (venkovského) stylu. Může tak dojít na vybavení interiéru, v němž dostane své místo kousek s jedinečnou vzpomínkou na minulost a osobu.

VÍTE, ŽE...

... rok 2025 vsází na jedinečnou estetikou bohatost? Prochněte svůj příbytek bohatstvím estetiky, jaká se vám líbí!

ESTETICKÁ BOHATOST

Jak by to mělo asi vypadat? Může jít o maximum pokojových rostlin, velkoformátovou květinovou tapetu nebo polštářky všude, kam se podíváte, anebo početné vyšívané prostírání po babičce. Bohatství je ve vás a ve vašich pocitech, tak je nechte prýštit ven do stylu a vybavení vašeho domova tak, abyste se tam cítili dobře.

KUCHYNĚ -SRDCE DOMOVA

Moderní kuchyně v roce 2025 se nesou v duchu funkčnosti, estetiky a inovací. Design klade důraz na čisté linie, minimalistický vzhled a propojení přírodních materiálů, jako je dřevo, kámen a kov. Oblíbeným trendem jsou matné povrchy, které nejenže působí elegantně, ale jsou i praktické na údržbu. Barevná paleta se zaměřuje na zemitou hnědou, antracitovou šedou, ale i pastelové odstíny v kombinaci s neutrální bílou. Důležitým prvkem moderní kuchyně jsou také chytré technologie. Inteligentní spotřebiče umožňují ovládání přes mobilní aplikace a integraci do chytré domácnosti, což zvyšuje komfort a šetří čas. Osvětlení hraje klíčovou roli – LED pásy s nastavitelnou teplotou světla zdůrazňují atmosféru prostoru a prakticky osvětlují pracovní plochy. Nezbytnou součástí moderní kuchyně jsou kvalitní kování a výsuvy. Ty zajišťují bezproblémové a tiché otvírání a zavírání skříněk i zásuvek. Inovativní systémy jako tlumení nebo plnovýsuvy umožňují



interzum
Award
High product quality



Exkluzivní osvětlení zásuvek **AvanTech YOU**
Dopřejte vašemu nábytku se zásuvkami **AvanTech YOU** osobitý světelný podpis.

Jakmile se zásuvka otevře, dekorativní horní profily s vestavěnými LED diodami rovnoměrně osvětlí vnitřek zásuvky a navenek zvýrazňují luxusní charakter nábytku. Osvětlit se dají také zásuvky Inlay se skleněnými výplněmi – svítící hrany tvoří exkluzivní světelné efekty. Díky napájení z akumulátoru není třeba zásuvku připojovat k elektrické síti. Žádná zástrčka – působivý efekt!



Pro více informací:
<https://www.hettich.com/short/0edd67>

Hettich



snadný přístup k uloženým předmětům a zvyšují pohodlí při každodenním používání. Navíc jsou důležité i z hlediska estetiky, protože umožňují elegantní řešení úložného prostoru.

Kování s bezúchytkovým mechanismem je ideální pro minimalistické kuchyně, kde se klade důraz na čistotu designu. Automatické otvírání dveří na pouhý dotek dodává modernímu interiéru sofistikovanost. Výsuvy s vysokou nosností a možností organizérů v zásuvkách zajišťují přehlednost a usnadňují manipulaci s kuchyňským náčiním.

V roce 2025 se také preferují modulární kuchyně, které lze snadno přizpůsobit potřebám rodiny. Flexibilní systémy výsuvů a kování umožňují snadné přeuspořádání prostoru. Udržitelnost je dalším klíčovým trendem – roste obliba recyklovaných a ekologických materiálů, stejně jako energeticky úsporných řešení.

Kuchyňské ostrůvky se stávají centrálním bodem, který kombinuje pracovní prostor, úložné prostory i místo pro stolování. Důraz se klade na ergonomii – výška pracovní desky, snadný přístup

k zásuvkám a optimální rozmístění spotřebičů. Kombinace estetiky a praktičnosti zajišťuje, že kuchyně je nejen krásná, ale i plně funkční. Výsuvy a kování tak hrají zásadní roli nejen v pohodlí, ale i v dlouhé životnosti kuchyně. Moderní technologie navíc zvyšují jejich odolnost a uživatelskou přívětivost. Kuchyně roku 2025 je místem, které spojuje inovace, eleganci a praktičnost, čímž se stává srdcem každé domácnosti.

JEDNODUCHÝ TIP PRO ROK 2025

Nejlevnějším bytovým doplňkem a zároveň dekorací je již zmíněné ovoce. Jedná se o nově využitý prvek staršího data. Oživte a rozzařte svůj domov nespočtem různě zdobených a pojatých ovocných mís! Tvořte mísy s jednotlivým ovocem, s jeho mixem nebo je vyladte sezónně – vánočně, podzimně, velikonočně, jarně či letně. Fantazii se v tomto případě meze nekladou a sami uvidíte, jak se váš interiér trochu ovoce a mís promění.

TRENDY V INTERIÉRU DŘEVOSTAVEB PRO ROK 2025

1. Minimalismus s přírodním nádechem – Interiéry dřevostaveb budou kombinovat jednoduché linie s přirozenou texturou dřeva, vytvářející harmonické prostředí.
2. Biodesign – Důraz na organické tvary a materiály, inspirované přírodou, se stane dominantním prvkem moderních dřevostaveb.
3. Multifunkční prostory – Nábytek a interiérová řešení budou navržena tak, aby maximálně využila prostor při zachování estetického dojmu.
4. Kombinace dřeva s jinými materiály – Beton, kov a sklo budou častěji kombinovány s dřevem, což vytvoří kontrast a moderní vzhled.
5. Přírodní barvy a pastelové odstíny – Barevná paleta se zaměří na zemitou hnědou, béžovou a jemné pastelové tóny, které doplní dřevěné prvky.
6. Udržitelné interiéry – Roste zájem o ekologické materiály a recyklované produkty, které zdůrazňují environmentální odpovědnost.
7. Velká okna a propojení s exteriérem – Přirozené světlo a výhled do krajiny budou klíčovými aspekty, které propojují vnitřní a venkovní prostory.
8. Smart technologie v souladu s přírodou – Inteligentní systémy řízení domu se budou integrovat nenápadně, aby nenarušily přirozený design interiéru.
9. Lokální dřevo a řemeslné zpracování – Zvýší se zájem o lokální materiály a podporu tradičních řemesel při tvorbě jedinečných interiérových prvků.
10. Otevřené a vzdušné dispozice – Prostorově velkorysé řešení interiéru zajistí pocit svobody a blízkosti přírodě.



U nás si vybere každý.



MODERNÍ DOMY

KLASICKÉ DOMY

PREMIOVÉ DOMY



CHATY



www.lucern.cz

EXPERT NA LIDSKÝ MOZEK

ODJAKŽIVA HO FASCINOVAL LIDSKÝ MOZEK A NEJEN TEN SVŮJ DNES TRÉNUJE. STAL SE EXPERTEM V LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ, PROFESOREM, LEKTOREM I KOUČEM. NAKAŽLIVÝM ENTUSIASMEM MOTIVUJE OSTATNÍ K LEPŠÍM VÝKONŮM A NIKDY NEZŮSTÁVÁ STÁT NA MÍSTĚ. JAKÉ LIFE SKILLS VYUŽÍVÁ ADIKTOLOG ADAM KULHÁNEK?



S předním odborníkem na závislosti z Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze jsme si povídali nejen o jeho profesní cestě, ale také o problémech současné generace. Proč její příslušníci inhalují rajský plyn a pijí energy drinky?

Vaše práce není zrovna stereotypní. Přesto by mě zajímalo, jak vypadá Váš běžný den, pokud jste zrovna na klinice?

Jde o kombinaci výzkumné práce, vědecké práce a výuky. Protože dnes už se pacientům nevěnuji, můj den vypadá tak, že dopoledne učím studenty na 1. lékařské fakultě, nejčastěji ve studijním programu adiktologie a druhou část dne trávím psaním výzkumných článků nebo kontroluji a připomínkuji absolventské práce, odborné dokumenty či vyhodnocuji konkrétní studie.

Do tak nabitého programu by se pacienti už opravdu nevešli...

Přesně tak, z kapacitních důvodů jsem postupně klinickou práci na detoxikačním oddělení zcela utlumil.

Nechybí Vám?

Občas ano. Klinická práce je obrovská zodpovědnost, a pokud se jí věnujete, jste – s nadsázkou řečeno – uvázaní, jak pes u boudy. Buď máte ambulantní pacienty, nebo vedete terapeutické skupiny. Zkrátka máte předem stanovený harmonogram a já potřeboval větší flexibilitu. Z hlediska té přímé práce jde ale o úplně jiný proces. Najednou jste tam s těmi lidmi, vnímáte jejich životní příběhy, vývoj i to, jak se v průběhu léčby posouvají dopředu. Odborně je to tedy velmi zajímavé, coby adiktologa vás to však může docela dost vyčerpávat, zejména psychicky.

To chápu. Jak se staráte o svou psychiku?

Hodně pracuji se svou energií a pozorností, sportuji a používám techniky založené na self koučinku.

Například?

Třeba reflektivní psaní, kde si vyhodnotím svůj den či týden. Můžu se tak na svůj harmonogram podívat s odstupem a hodnotit, bilancovat. Protože je můj pracovní program skutečně velmi nabitý, musím také velmi rozumně pracovat s principem recovery, tedy vyhledávat takové aktivity, které mě nabijí energií, dodají kreativitu a zbystří pozornost.

Je těžké motivovat sám sebe?

V mém případě ani ne. Pracovní výkon mám opravdu velmi rád, motivace a chuť do práce mi nechybí, spíše se naopak musím někdy zastavovat. Na druhou stranu mi to dává obrovskou výhodu u studentů na lékařské fakultě nebo v momentě, kdy se věnuji třeba firemním klientům.

V čem konkrétně?

Svůj entuziasmus mohu předávat dál, snáze pak motivuji ostatní, aby pak také měli chuť do práce nebo viděli pozitivní odezvu z toho, co dělají.

Už je mi asi jasné, proč jste se kromě profese adiktologa zaměřil rovněž na roli kouče. Jdou tyto dva světy propojit?

Určitě. Propojuji akademicko-klinický svět se světem byznysu z prostého důvodu. Léčba závislosti je založena na tom, že adiktologové musí perfektně ovládat psychiatrii i psychologii, musí vědět, jak funguje lidský mozek a lidská psychika, a právě tohle know how lze skvěle využít do rozvoje lidí ve firmách, do firemního koučinku či softskillového školení. Kromě toho, že jsem vystudoval lékařskou fakultu, jsem absolvoval i mezinárodní MBA program se zaměřením na leadership a koučovací výcvik. V praxi se tedy skutečně snažím využívat nejenom znalosti, ale také konkrétní dovednosti a techniky.

Lékařská fakulta má nespočet oborů. Proč Vás to táhlo k adiktologii?

Fascinovala mě neurobiologie, konkrétně to, jak účinkují návykové látky v mozku, jak fungují jednotlivé neuropřenašeče. Adiktologie má velkou výhodu, protože spojuje medicínský základ s tím psychoterapeutickým. Nejde o ryze klinický obor, kde by se prováděly operace či běžné zákroky, zato je zde obrovský přesah do multioborovosti.

Má i nějaké mínus?

Léčba závislosti má velmi malou účinnost. Není to chyba oboru ani odborníků, závislost je zkrátka chronické recidivující onemocnění. Pokud to zjednoduším, jde o vážnou diagnózu, která se hodně opakuje a vrací. Nejčastější scénář člověka, který se léčí a abstinuje, je ten, že se vrátí zpět k závislosti.

Není to trochu frustrující?

Frustrující je to zejména pro juniorní kolegy, kteří do našeho oboru nově vstupují. Jsou plni naděje, že své pacienty zachrání, bohužel to tak ale mnohdy není. Závislí často lžou nebo se snaží zneužít systém a s tím je třeba počítat. Léčba závislosti je opravdu běh na dlouhou trať. O to víc ale potěší, když zafunguje.

Myslíte si, že má každý člověk sklony k závislostem?

Do jisté míry ano, popíšu to na primitivní situaci. Představte si malé dítě, které je na hřišti a točí se na kolotoči hlavou dolů. Stav, který prožívá, navozuje změněné vědomí, a to je něco, co lidi vždycky lákalo. Pak už jen záleží na tom, jak se to u každého člověka v životě projeví. U někoho to může být workoholismus, u jiného vašeň ke sportu a další může mít sklony k závislosti na psychoaktivních látkách.

Zmínil jste workoholismus, patří to mezi diagnózy, kterých se obtížněji zbavuje? Přece jen se práci asi nemůžeme úplně vyhábat...

Je to tak. Existují totiž diagnózy či okruhy, od kterých nelze abstinovat.

Například zmíněný workoholismus, digitální technologie, ale i poruchy příjmu potravy. V oblasti duševního zdraví a adiktologie se tedy může stát, že pacient bude velmi často přicházet do kontaktu s příčinou a musí s tím nějak pracovat.

Zajímalo by mě, zdali se s dobou vyvíjí i proces léčby?

Žijeme ve fast moving světě. Mění se chování a potřeby lidí i jejich životní styl, na to samozřejmě reaguje léčba. Její základní principy jsou stále stejné. Těžištěm je psychoterapie, mění se však požadavky na délku léčby. Člověk se syndromem závislosti, který musí být léčen pobytově, stráví tři měsíce na uzavřeném oddělení. Jenže pro spoustu lidí je to dlouhá doba, v některých případech se tedy hospitalizace zkracuje a pacient následně pokračuje v doléčování ambulantně. Rychleji se navrácí do běžného života, aby mohl fungovat a upevňovat svou abstinenci a všechny přístupy i techniky, které se naučil.

Je pravdou, že žijeme ve zrychlené době. Jak je na tom se závislostmi vlastně nová generace? Aktuálně jsou třeba velmi diskutované energy drinky...

Celý byznys s energy drinky stoupá globálně závratnou rychlostí. Prodejcem a výrobcům se totiž podařila neuvěřitelná věc – zasáhli kategorii gamingu, hraní her. Zatímco dříve se soustředili spíše na profesionální řidiče, nadšence extrémních sportů nebo účastníky párty, dnes je evidentní target na děti.

V čem se to cílení na děti projevuje?

Když si dnes otevřete a nalejete energy drink, pravděpodobně zjistíte, že má atraktivní barvu. Navíc se výrazně změnila chuťová kompozice. Typicky „energetická“ příchut se prakticky vytratila, nápoj chutná jako kterákoliv jiná sladká limonáda.

Co takový energy drink může dětem či dospívajícím způsobit?



Je v něm vysoká dávka cukru, kofeinu i taurinu, což pro jejich tělo není nijak přínosné, ba naopak. Co ale běžně vídám v praxi a vnímám to jako jeden z nejrizikovějších vzorců, je to, že typicky dospívající chlapec hraje počítačové hry, u toho konzumuje ve vysokých dávkách kofein z energy drinků, třeba i nikotin z nikotinových sáčků a najednou dochází například k tomu, že nefunguje spánek.

Je velký problém, že dnešní děti sedí neustále u počítačů?

Příslušníci generace zeta a generace alfa jsou digital natives. V digitálním světě se narodili a tablet i telefon

používají odmalička. Víme o nich, že jsou velmi vnímaví a hodně prožívají sami sebe, proto se o nich říká, že jsou přecitlivělí. Mají odlišný přístup k práci, vlastní svobodě i sebehodnotě. Teprve čas ukáže, jak budou fungovat, až dospějí, jestli vůbec dospějí a kdy. Nemůžeme je ale kritizovat za to, že jsou přecitlivělí, strozí a nechtějí komunikovat. Oni komunikují jinak a my musíme najít cestu, jak najít společnou řeč.

Asi větší riziko představuje další trend, který dnešní mládež velmi vyhledává, a tím je rajský plyn. Jaká rizika představuje?

Přestože rajský plyn má v medicíně benefity, kde se používá typicky jako anestetikum, ve chvíli, kdy jej bude někdo zneužívat na večírku inhalací z tlakové lahve nebo balonku, dochází k celé řadě negativ. Může vyvolávat krátkodobé halucinace, zpomalené vnímání, dezorientaci v čase a následkem toho může snadno dojít k nějakým úrazům. Je třeba si také uvědomit, že jde o ledový plyn, a pokud ho bude člověk inhalovat přímo z lahve, může se popálit mrazem v oblasti úst či nosu. V neposlední řadě hrozí hypoxie, tedy neodkysličením mozku, a to zejména v případě, kdy se rajský plyn užívá ve velkém množství.

Příslušníci generace zeta a generace alfa jsou digital natives. Mají odlišný přístup k práci, vlastní svobodě i sebehodnotě.

K podobným věcem může dojít bezprostředně po užití, co ale hrozí z dlouhodobého hlediska?

Rajský plyn může poškozovat mozek, periferní nervy a může docházet k mravenčení v končetinách. Rizikové je zejména to, že účinek je velmi krátkodobý. Inhalační cestou se látka dostane rychle do krevního oběhu a do mozku, samotný účinek je ale kratší než jednu minutu.

Jaké pocity vlastně inhalování rajskeho plynu navozuje?

Vede k takové celkové relaxaci, euforii, vysmátosti...

Mohl byste ještě závěrem shrnout, které další návykové látky mládež vyhledávají a které jsou naopak na ústupu?

Na ústupu je alkohol, klasické cigarety a ubývá i konopí. Dospívající generace hledá nové cesty a ráda experimentuje. Na vzestupu jsou jednorázové cigarety, nikotinové sáčky, kratom i HHC. Předvídáme, že nejmladší generace bude návykové látky užívat kvůli tomu, aby si tím kompenzovala negativní emoční stavy. Ať už je to strach, úzkost, deprese, nebo absence sebevědomí.



LUXUSNÍ BYDLENÍ ROKU 2025: CO PŘINESOU NOVÉ DEVELOPERSKÉ PROJEKTY?

ROK 2025 SLIBUJE REVOLUCI V OBLASTI LUXUSNÍHO BYDLENÍ. VÝJIMEČNÉ DEVELOPERSKÉ PROJEKTY PO CELÉM SVĚTĚ PŘINÁŠEJÍ NOVÉ TECHNOLOGIE, UNIKÁTNÍ DESIGN A DŮRAZ NA UDRŽITELNOST. MILOVNÍCI MODERNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU I TI, KDO HLEDAJÍ NAPROSTÝ KOMFORT, SE MAJÍ NA CO TĚŠIT. POJĎME SE PODÍVAT NA TRENDY, KTERÉ BUDOU DOMINOVAT NADCHÁZEJÍCÍM DEVELOPERSKÝM PROJEKTŮM.

1. Smart bydlení budoucnosti

Technologie chytrých domů zažívají obrovský boom a rok 2025 bude ve znamení ještě větší integrace chytrých systémů do každodenního života. V nových luxusních bytech a rezidencích budou standardem:

- Chytré ovládání domácnosti: Inteligentní systémy umožní ovládat osvětlení, vytápění, klimatizaci či bezpečnostní kamery hlasem nebo prostřednictvím mobilních aplikací.
- Energetická efektivita: Projekty budou zahrnovat solární panely, systém rekuperace tepla a automatizované řízení spotřeby energie.
- Personalizace: Byty budou navrženy tak, aby si je majitelé mohli snadno přizpůsobit svým představám.

Například projekt Skyline 2025 v Dubaji přináší luxusní apartmány s robotickými asistenčními službami, které se postarají o běžné domácí práce, jako je úklid nebo nákup potravin.

2. Návrat k přírodě

Udržitelnost a propojení s přírodou budou hlavními pilíři moderního luxusního bydlení. Developery inspiruje myšlenka propojit komfort městského života s harmonií přírody.

- Zelené střechy a vertikální zahrady: Téměř každý nový projekt bude zahrnovat zelené prvky, které nejen zlepšují estetiku, ale také snižují uhlíkovou stopu.
- Biodynamické osvětlení: Ve vnitřních prostorách se bude klást důraz na osvětlení, které kopíruje přirozený denní cyklus.
- Blízkost přírodě: Například projekt Forest Residences 2025 v Norsku kombinuje luxusní byty obklopené lesy s přístupem k turistickým stezkám a wellness zónám u jezer.

3. Rezidence s wellness na dosah ruky

Zdravý životní styl bude v roce 2025 prioritou pro mnoho kupujících. Developerské projekty se proto zaměří na integraci wellness prvků přímo do rezidenčních komplexů.

- Privátní spa zóny: Sauny, vířivky a kryoterapeutické komory budou součástí bytových jednotek i společných prostor.
- Fitness centra nové generace: Komplexní centra s virtuálními trenéry, klidovými zónami a individuálními plány.

- Zdravé bydlení: Například projekt Zen Towers v Los Angeles nabídne apartmány vybavené vzduchovými filtry s funkcí ionizace a antialergenními materiály.

4. Exkluzivita na vodě a ve vzduchu

Rok 2025 přinese boom netradičních lokalit pro luxusní bydlení. Projekty budou vznikat na místech, která byla dosud považována za nemožná.

- Plovoucí rezidence: Projekt Ocean Dream u pobřeží Malediv nabídne luxusní vily na vodní hladině, které jsou plně soběstačné díky solárním panelům a mořským odsolovacím zařízením.
- Vysokohorské apartmány: Švýcarský projekt Alpine Stars vytvoří unikátní byty v nadmořské výšce přes 2000 metrů, s dechberoucím výhledem na Alpy.
- Vertikální města: Mrakodrapy nové generace, jako je Cloud Residences v Tokiu, budou zahrnovat byty, kanceláře i komunitní centra v jedné budově.

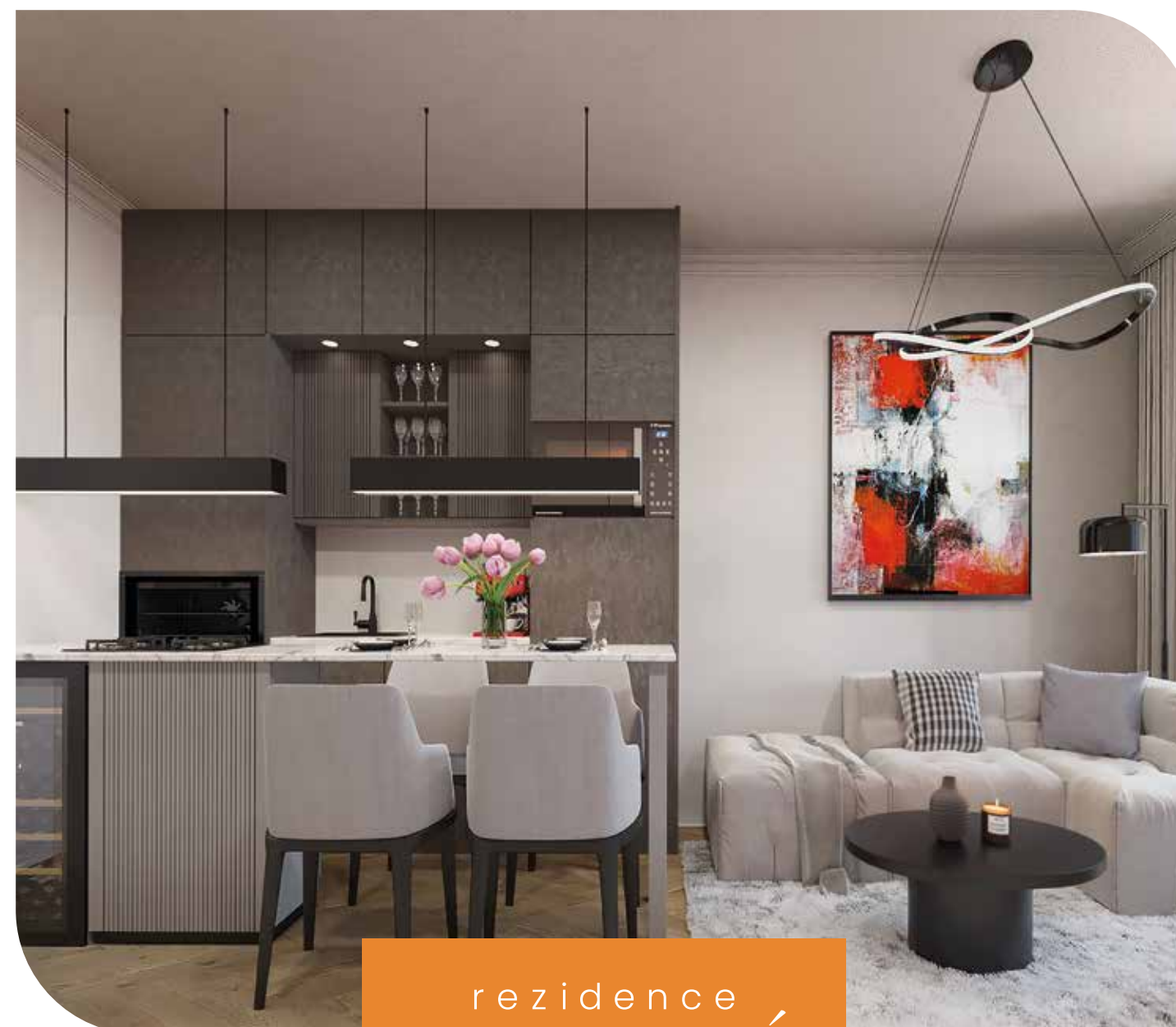
5. Privátní luxus na míru

Rok 2025 přinese nové standardy v personalizaci luxusního bydlení. Majitelé budou moci zasahovat do návrhu interiéru i technického vybavení ještě před dokončením projektu. Developři se inspirují potřebami jednotlivců:

- Unikátní designy: Každý byt nebo dům může být vyroben na zakázku s použitím prémiových materiálů.
- Soukromí: Mnoho projektů bude zaměřeno na omezený počet jednotek, aby byl zajištěn maximální komfort a diskretnost.
- Komunitní prostory: I v luxusním bydlení se objevuje trend komunitních prostor – privátní kluby, střešní zahrady či coworkingové zóny.

Luxusní developerské projekty v Česku

Ani Česká republika nezůstává pozadu v oblasti luxusního bydlení a rok 2025 slibuje několik výjimečných projektů. Některé z nich jsem se rozhodli vám právě v tomto čísle představit...



rezidence
PO7SKÁ

prémiové byty

fitness, sauna a zahrada ve vnitrobloku

klientské změny jen do 12/2024

Praha - Vinohrady



www.satpo.cz

30 let
na trhu
SATPO

SPOLEČNOST MS-INVEST, KTERÁ JIŽ NĚKOLIK LET PATŘÍ MEZI KLÍČOVÉ HRÁČE NA ČESKÉM DEVELOPERSKÉM TRHU, POKRAČUJE VE SVÉM ZÁMĚRU PŘINÁŠET NA TRH INOVATIVNÍ A KVALITNÍ REZIDENČNÍ PROJEKTY. S DŮRAZEM NA UDRŽITELNOST, MODERNÍ DESIGN A VYSOKÝ STANDARD BYDLENÍ NYNÍ PŘEDSTAVUJE NĚKOLIK PROJEKTŮ, KTERÉ ZAUJMOU KAŽDÉHO, KDO HLEDÁ VÝJIMEČNÉ MÍSTO PRO ŽIVOT.

V Praze společnost MS-INVEST realizuje hned 4 projekty. Developerský projekt Rezidence Chodovec naleznete při ulici Blažimská v pražské městské části Chodov, v blízkosti vyhledávané přírodní lokality Trojmezí. Tato lokalita nabízí bydlení v blízkosti přírody, ale současně má výborné dopravní spojení jak MHD, tak automobilem, a to díky blízkosti stanice metra C Chodov a snadnému napojení na D1 a Městský okruh. V Rezidenci Chodovec si můžete sami vybrat, zda si pro život zvolíte jeden z 8 rodinných domů či se usadíte v některém ze 3 bytových domů. Rodinné domy mají dispozici 5+kk, disponují dvojgaráží, zázemím a užitnou plochou 289 m². Celkem 90 bytových jednotek nabídne dispozice 1+kk až 4+kk. V přízemí domu se nachází komerční prostor, v podzemním podlaží budou umístěna garážová stání pro rezidenty.



V atraktivní lokalitě pražských Řeporyjí vyrostе nový bytový projekt, který přináší moderní a komfortní bydlení do této oblíbené části města. Projekt Výhledy Řeporyje je ideální volbou pro všechny, kteří chtějí uniknout z ruchu metropole a užívat si možnosti relaxace v okolní přírodě. V rezidenčním projektu Výhledy Řeporyje najdete celkem 162 bytových jednotek s různými dispozicemi, od jednopokojových až po rodinné pětipokojové, vybere si tak opravdu každý. Jedná se o komplex 4 bytových domů, každý nabídne 5 až 6 (v případě budovy B) nadzemních podlaží určených pro rezidenci a jedno podzemní podlaží, ve kterém jsou umístěna parkovací místa a technické zázemí.



V rámci developerského projektu Rodinné domy Satalice vznikne 61 řadových rodinných domů provedených ve čtyřech variantách s dispozicemi 4+kk až 5+kk, užitnou plochou až 160 m² a terasou. Pozemky s výměrou až 360 m² nabídnou dostatek prostoru pro celou rodinu. Developerský projekt RD Satalice se nachází ve stejnojmenné městské části na ulici Trabantská. Satalice se stávají velmi vyhledávaným místem pro kvalitní bydlení, a to zejména vzhledem ke své ideální dopravní dostupnosti, velmi dobré občanské vybavenosti a také díky svému ještě stále původnímu vesnickému rázu. Pokud hledáte kombinaci přírody, klidu a dobře přístupného městského života, pak jsou pro Vás Satalice tou pravou volbou. Nabízejí možnost bydlet v blízkosti přírody a těšit se na procházky, cyklistiku nebo relaxaci v příjemném prostředí mimo ruch hlavního města.



Doslova jen pár metrů za hranicemi hlavního města se nachází další z rezidenčních projektů. Projekt Centrum Hostivice představuje moderní bytový komplex, který je navržen tak, aby poskytoval obyvatelům vysokou kvalitu života a pohodlí. Nachází se v atraktivní lokalitě centra města Hostivice, v blízkosti obchodů, restaurací, škol, lékařských zařízení a dalších důležitých infrastruktur. Díky tomu budou mít obyvatelé veškeré potřebné služby a vybavení v dosahu, což usnadňuje jejich každodenní život. Komplex Centrum Hostivice tvoří 5 budov, kde naleznete bytové jednotky s dispozicemi 1+kk až 4+kk a také retailové plochy a kancelářské jednotky. Garážová stání a sklepy pro rezidenty jsou umístěny v podzemním podlaží.



V prosinci loňského roku se na seznam zkolaudovaných projektů MS-INVEST přidal rezidenční projekt RD Ruzyně. V rámci výstavby vznikl soubor 20 rodinných domů s dispozicemi 5+kk až 8+kk, a to v několika variantách, řadové, dvojdomy i samostatně stojící. Samozřejmostí je garáž a terasa u každého domu. Rodinné domy stojí na pozemcích s výměrou 176 až 425 m², užitná plocha domů je 146 až 285 m². Projekt RD Ruzyně naleznete v ulici Nalezená v lokalitě Praha 6 – Ruzyně. Tato městská část patří mezi rezidenty k nejvyhledávanějším lokalitám pro její dobré dopravní spojení s centrem města, ale také pro mnoho zelených ploch a klidné prostředí.



Na začátku roku 2024 se kolaudovalo také v Brně. Konkrétně se jednalo o 2. etapu brněnského projektu Palác Trnitá. V rámci ní vzniklo 139 bytových jednotek, ateliérů, obchodních a kancelářských prostor. Parkování je zajištěno ve 2 podzemních a 1 nadzemním podlaží budovy.



Tento moderní multifunkční komplex v obou svých etapách zahrnuje v rezidenční části 335 bytových jednotek a ateliérů s dispozicemi 1+kk až 5+kk, dále obchodní a kancelářské prostory o celkové ploše 2 100 m², které jsou určené k prodeji. Administrativní část disponuje pronajimatelnou plochou o velikosti 8 200 m². Kancelářské prostory budou svou flexibilitou umožňovat open space, samostatné kanceláře a různé jejich kombinace. Zároveň budova poskytne náležitý luxus prostřednictvím soukromých teras na několika různých podlažích a reprezentativního lobby, včetně rozsáhlých garáží s nabíjecími stanicemi pro elektromobily.

Developerský projekt Palác Trnitá zaujme svoji jedinečnou polohou. Najdete jej v hlavní rozvojové zóně města Brna, v těsném sousedství historického centra, kde v příštích letech vyrostе zcela nová část města, takzvaná Jižní čtvrť, která má velký potenciál v podobě docházkové vzdálenosti od centra, výhledu na Petrov, revitalizované oblasti řeky Svatky, parků a také nového nádraží.



MS-INVEST zahájila také výstavbu obchodního centra v brněnské městské části Ivanovice. Nový retail park OC Kaskády bude strategicky umístěn v blízkosti dvou zavedených obchodních center, což výrazně posiluje jeho atraktivitu pro širokou zákaznickou základnu. V rámci výstavby OC Kaskády vznikne více než 20 provozoven, mimo jiné prodejna potravin, drogerie, lékárna, rychlé občerstvení, prodejna oblečení a mnohé další. Dále zde zákazníci mohou využít parkovací garáž s kapacitou 101 stání a venkovní parkování pro 162 automobilů.

Pokud hledáte moderní, kvalitní a nadčasové bydlení, které odpovídá současným trendům, MS-INVEST je jasnou volbou. Navštivte webové stránky a zjistíte více informací o aktuálních projektech.

O MS-INVEST:

MS-INVEST a.s. byla založena v roce 1998. V současné době se řadí mezi lídry na českém developerském trhu. Zaměřuje se na development rezidenčních objektů, jako jsou bytové domy, řadové i samostatně stojící rodinné domy a soubory obytných objektů s veškerou občanskou a technickou vybaveností. Dále development komerčních ploch a kanceláří, příprava projektů pro komerční development, zejména akvizice a scelování pozemků, obstarání potřebných povolení, příprava infrastruktury, prodej projektů připravených k výstavbě.

Za dobu existence společnosti bylo zrealizováno více než 5.000 bytů a rodinných domů, přes 40.000 m² obchodních ploch a kanceláří. Strategii společnosti je realizace projektů v rozvojových lokalitách s výbornou dostupností. Cílem je pak zaujmout trvalou pozici klíčového hráče mezi developery v Praze a Brně na poli středně velkých projektů.

Sesterskými společnostmi MS-INVEST jsou mimo jiné také vlastní investiční entity jako MSI Capital a 3M FUND MSI SICAV, prostřednictvím kterých investuje do nemovitostí a nemovitostních projektů a umožňuje investovat i svým investorům.

HOBBYTEC®

KDYŽ CHCETE VÍC

Jsme HOBBYTEC, přední český výrobce hliníkových zahradních staveb. Kontaktujte nás, náš tým odborníků je připraven najít to nejlepší řešení na míru vašim požadavkům a potřebám. Na nic už tedy nečekejte a začněte si plnit své sny na www.hobbytec.cz.



Exkluzivně pro čtenáře sleva 10 000,-

Při objednávce použijte kód **HOBBYTEC10**. Vztahuje se pouze na zakázky vlastní výroby v min. hodnotě 100 000,- a platí do 28. 2. 2025.



ZIMNÍ ZAHRADY, PERGOLY, PŘÍSTŘEŠKY PRO AUTO
vyrobena v ČR, profesionální a rychlá realizace

✉ info@hobbytec.cz
☎ +420 734 853 482

hobbytec.cz



ve výstavbě

REZIDENCE LAUROVÁ

1+kk až 5+kk, komerční prostory, Praha - Smíchov
virtuální prohlídka pro výběr dle dispozice, patra a výhledů
při koupi do konce roku garáž ZDARMA*



www.satpo.cz

30 let
na trhu
SATPO

*nabídka platí do 31. 12. 2024

ÚSPĚŠNÝ ROK 2025:

JAK NAJÍT ROVNOVÁHU MEZI RELAXACÍ,
CVIČENÍM, SPRÁVNOU VÝŽIVOU,
VZTAHY A OSOBNÍM RŮSTEM

ROK 2025 MŮŽE BÝT PRO MNOHO Z NÁS OBDOBÍM, KDY CHCEME DOSÁHNOUT VĚTŠÍ ROVNOVÁHY VE VŠECH OBLASTECH NAŠEHO ŽIVOTA. JAK RELAXOVAT, CVIČIT, JÍST SPRÁVNÁ JÍDLA, VĚNOVAT SE SVÉMU PARTNEROVI, RODINĚ, PŘÁTELŮM, A PŘITOM NEZAPOMÍNAT NA SVÉ VLASTNÍ ZDRAVÍ A OSOBNÍ RŮST? TENTO ČLÁNEK VÁS PROVEDE KOMPLEXNÍ STRATEGIÍ, JAK SI VYTVOŘIT ÚSPĚŠNÝ ROK PLNÝ RADOSTI, ZDRAVÍ A POHODY.



2025



RELAXACE: ZÁKLAD PSYCHICKÉ POHODY

Relaxace je základem pro udržení psychické pohody a rovnováhy v životě. Čím hektičtější máme denní rytmus, tím důležitější je najít si pravidelný čas na odpočinek. Relaxace neznamená jen odpočinek na gauči s mobilním telefonem v ruce, ale skutečný únik od stresu, který nám umožní načerpat novou energii.

Techniky relaxace

- 1. Meditace a mindfulness:** Meditace je jednou z neúčinnějších metod pro zklidnění mysli a snížení stresu. Meditací se učíme zůstat v přítomném okamžiku, zaměřit se na svůj dech a nechat myšlenky plynout. Mindfulness, tedy vědomá pozornost, nám pomáhá být přítomni tady a teď, místo abychom neustále přemýšleli o minulosti či budoucnosti.
- 2. Jóga a dechová cvičení:** Jóga kombinuje cvičení s relaxací a protažením těla. Zaměřuje se na spojení dechu a pohybu, což pomáhá nejen fyzickému zdraví, ale i psychické pohodě. Dechová cvičení, jako je technika hlubokého dýchání nebo technika box dýchání (nádech – zadržení dechu – výdech – zadržení dechu), podporují uvolnění těla a uklidnění nervového systému.

- 3. Koupel nebo wellness procedury:** Někdy stačí jednoduchá koupel s esenciálními oleji nebo návštěva sauny či wellness centra. Horká voda a aromaterapie pomáhají tělu se uvolnit a mysl regenerovat.
- 4. Čas v přírodě:** Příroda je ideální místo pro relaxaci. Pobyt v lese, procházky u vody nebo jen krátká návštěva parku mohou výrazně zlepšit naši náladu a snížit stres. Výzkumy ukazují, že pobyt v přírodě podporuje psychické zdraví a zlepšuje koncentraci.
- 5. Čtení knih a poslech hudby:** Čtení knih nás přenáší do jiných světů, stimuluje naši představivost a pomáhá nám vypnout od každodenní reality. Poslech hudby, obzvláště relaxační, má také silné terapeutické účinky a může být skvělým způsobem, jak relaxovat po náročném dni.
- 6. Relaxace s přírodními polštáři:** relaxační polštáře dokáží zázrak. Polštáře plněné pilinami z borovice Zirbe přinášejí harmonii a klid do vašeho života. Tato dřevina, často nazývaná královnou Alp, pochází z čistého horského prostředí, které dává jejímu dřevu a éterickým olejům jedinečné vlastnosti. Vůně pilin Zirbe může pomoci uvolnit tělo i mysl, podpořit imunitní a oběhový systém, a přispět k celkovému pocitu pohody. Ponořte se do jejího jemného aroma, které zklidňuje, navozuje dobrou náladu a vytváří atmosféru klidu. Dejte si chvíli pro sebe a vyzkoušejte přirozený způsob, jak se naladit na pohodu a zrelaxovat tělo i duši.

CVIČENÍ: KLÍČ K FYZICKÉMU ZDRAVÍ A ENERGIÍ

Fyzická aktivita je nezbytnou součástí zdravého a úspěšného života. Cvičení podporuje nejen fyzické zdraví, ale také mentální rovnováhu, zvyšuje energii a zlepšuje náladu díky produkci endorfinů, tzv. hormonů štěstí.

ZDRAVÍ PO CELÝ ROK?

Jděte přírodní cestou.

Sirupy z bylin na lžičku

Sladové sirupy bez obsahu alkoholu s poctivými bylinnými extrakty.

Medicinální maltonová vína

Sladová vína s extrakty z bylin pro podporu vstřebávání železa, zlepšení zažívání a imunity.

Bylinné kapsle

Přírodní kapsle s nejlépe vstřebatelnými aktivními bylinnými komplexy.



- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

Jak cvičit správně v roce 2025

- 1. Kombinace kardio a silového tréninku:** Kardio cvičení, jako je běh, plavání, jízda na kole nebo rychlá chůze, je skvělým způsobem, jak zlepšit kardiovaskulární zdraví a spálit kalorie. Silový trénink s vlastní vahou nebo činkami posiluje svaly, zlepšuje metabolismus a podporuje celkovou kondici těla.
- 2. Flexibilita a stabilita:** Cvičení zaměřená na flexibilitu a stabilitu, jako je jóga, pilates nebo strečink, pomáhají udržet tělo v rovnováze a předcházet zraněním. V roce 2025 bychom neměli podceňovat důležitost protažení po každém tréninku.
- 3. Kruhový trénink:** Kruhový trénink kombinuje kardio a silové cvičení a nabízí komplexní zátěž pro celé tělo. Tento typ cvičení je velmi efektivní a šetří čas. Různé intervaly cvičení s krátkými přestávkami mezi jednotlivými cviky podporují vytrvalost i svalovou sílu.
- 4. Cvičení venku:** Přidání fyzické aktivity venku, jako je turistika, běh nebo jízda na kole, má mnoho výhod. Spojení pohybu s pobytem na čerstvém vzduchu a slunci zvyšuje produkci vitamínu D, což podporuje imunitu a zlepšuje náladu.
- 5. Cvičení doma:** Domácí cvičení se stalo populárním během pandemie a v roce 2025 zůstane důležitou součástí naší rutiny. Investice do jednoduchých domácích pomůcek, jako jsou činky, odporové gummy nebo podložky na cvičení, nám umožní cvičit kdykoli a kdekoli.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA: JAK JÍST ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Zdravá strava je nezbytná pro udržení energie, zlepšení imunity a podpoření psychické pohody. Správně vyvážený jídelníček nám pomáhá cítit se dobře a lépe zvládat každodenní výzvy.

Jak se stravovat v roce 2025

- 1. Jíst lokálně a sezónně:** Strava založená na lokálních a sezónních

potravinách je nejen udržitelnější, ale také zdravější. Lokální potraviny obsahují více živin, protože jsou čerstvé a neztrácejí svou hodnotu při dlouhé přepravě. Sezónní potraviny navíc odpovídají potřebám našeho těla v daném období.

- 2. Rovnováha makroživin:** Strava by měla obsahovat vyvážené množství bílkovin, tuků a sacharidů. Bílkoviny jsou důležité pro růst a opravu tkání, tuky pro správnou funkci mozku a hormonální rovnováhu, a sacharidy poskytují tělu energii.
- 3. Zdravé tuky:** Zdravé tuky, jako jsou omega-3 mastné kyseliny, podporují zdravé srdce a mozek. Doporučuje se konzumovat ryby, ořechy, semínka a avokádo jako zdroje těchto zdravých tuků.
- 4. Zelenina a ovoce:** Zelenina a ovoce jsou základním zdrojem vitamínů, minerálů a antioxidantů. V roce 2025 bychom se měli zaměřit na konzumaci různobarevné zeleniny a ovoce, protože každá barva obsahuje různé živiny, které jsou pro naše tělo důležité.
- 5. Hydratace:** Pitný režim je často opomíjen, ale je klíčový pro správné fungování těla. Pití dostatečného množství vody podporuje trávení, zlepšuje pleť a zvyšuje energii. Kromě vody lze zařadit i bylinkové čaje, které mají blahodárné účinky na organismus.
- 6. Doplnění živin:** V případě potřeby, například při zvýšené fyzické aktivitě nebo stresu, můžeme sáhnout po doplňcích stravy, jako jsou vitamíny, minerály nebo proteinové prášky. Důležité je však vždy dbát na vyváženou stravu a doplňky užívat jen jako podporu, nikoli jako náhradu za kvalitní jídlo.

ZDRAVÍ A HARMONIE – MEDICINÁLNÍ MALTONOVÁ VÍNA A BYLINNÉ LIKÉRY

Úspěšný rok 2025 může být nejen plný pracovních i osobních úspěchů, ale také příležitostí ke zlepšení zdraví a pohody. V tomto duchu se vrací obliba přírodních

prostředků, mezi nimiž vynikají medicínální maltonová vína a bylinné likéry.

Medicínální maltonová vína jsou známá svými posilujícími účinky na organismus. Díky obsahu přírodních cukrů, vitamínů a minerálů podporují trávení, zlepšují metabolismus a přispívají k celkové regeneraci těla. Jsou často obohacena o výtažky z léčivých bylin, které působí blahodárně na nervový systém, pomáhají snižovat stres a navozují příjemný pocit klidu.

Bylinné likéry pak spojují tradici a léčivou sílu přírody. Kombinace pečlivě vybraných bylin, koření a ovoce vytváří nápoj, který nejen osvěžuje, ale také harmonizuje tělo i mysl. Tradiční receptury, předávané z generace na generaci, využívají znalosti o účincích jednotlivých bylin, od podpory trávení až po posílení imunity.

Dopřát si můžeme například medicínální sladové víno s obsahem extraktu z kůry Chinovníku lékařského je obohaceno o ionty železa, což přináší více než jen lahodnou chuť. Železo podporuje tvorbu červených krvinek, posiluje imunitní systém, a přispívá ke snížení únavy a vyčerpání. Tento unikátní nápoj je ideálním pomocníkem pro každého, kdo chce podpořit svou vitalitu a celkovou energii.

Další cennou ingrediencí je extrakt z liány Marsdenia Condurango, která se tradičně využívá pro podporu správného trávení. Obsahuje látky, jež zmírňují žaludeční bolesti, nadýmání a zvyšují chuť k jídlu. Tato popínavá tropická liána, rostoucí na andských svazích, je ceněná pro své schopnosti zmírnit zažívací obtíže, stimulovat vylučování žluči a přispívat k celkové pohodě.

Za zmínku stojí i extrakt z amazonské liány Uncaria tomentosa, známé jako Vilcacora, která má silné imunostimulační vlastnosti. Tato složka je přírodním prostředkem pro posílení obranyschopnosti organismu, což je zvláště důležité v období zvýšené fyzické nebo psychické zátěže.

Rok 2025 přináší příležitost vrátit se k osvědčeným přírodním produktům a obohatit svůj životní styl o zdravější volby. Medicínální vína a bylinné likéry mohou být příjemnou součástí relaxačních večerů, slavnostních příležitostí nebo drobnou odměnou po náročném dni. Navíc jsou

skvělým tipem na originální dárek, který potěší a zároveň přinese zdraví.

Tato kategorie nápojů se stále více těší oblibě mezi lidmi, kteří hledají spojení tradice, přírody a moderní péče o tělo. Ať už zvolíte maltonové víno pro jeho regenerační účinky, nebo bylinný likér pro jeho osvěžující chuť, oba nápoje mohou být symbolem zdravého a úspěšného roku 2025.

VZTAHY: JAK PEČOVAT O RODINU, PŘÁTELE A LÁSKU

Úspěšný rok 2025 nebude pouze o naší fyzické a mentální pohodě, ale také o kvalitě našich vztahů. Pevné vazby s rodinou, přáteli a partnerem jsou základem pro dlouhodobou spokojenost a životní rovnováhu.

Jak budovat a udržovat kvalitní vztahy

- 1. Komunikace je klíčová:** Vztahy jsou postaveny na otevřené a upřímné komunikaci. S partnerem, rodinou i přáteli je důležité sdílet své pocity, naslouchat a být ochoten hledat kompromisy.
- 2. Společné aktivity:** Kvalitní čas strávený společně je důležitý pro budování a udržování vztahů. V roce 2025 bychom měli věnovat více pozornosti plánování aktivit, které nás spojují s našimi blízkými – ať už jde o společné výlety, večeře, sportovní aktivity, nebo třeba jednoduchý filmový večer. Klíčem je sdílení zážitků a vytváření společných vzpomínek.
- 3. Podpora a respekt:** V každém vztahu je důležité podporovat své blízké, ať už se jedná o partnera, přátele, nebo rodinu. Poskytování emoční podpory v náročných chvílích, ale také oslavování úspěchů druhých, buduje pevné vztahy založené na důvěře a respektu.
- 4. Zdravá rovnováha mezi osobním a společným časem:** Každý z nás potřebuje prostor pro své vlastní zájmy a činnosti. Zdravé vztahy respektují potřebu partnera či přátel mít svůj osobní čas. Najít rovnováhu mezi sdílenými aktivitami a časem pro sebe je klíčové pro dlouhodobé zdravé vztahy.



- 5. Pozitivní rituály:** Vytváření malých rituálů ve vztazích, jako jsou pravidelné společné večeře, nedělní výlety nebo každodenní krátké rozhovory, může posílit pocit blízkosti. Tyto rituály pomáhají upevnit vazby a vytvářejí stabilní základ pro vztahy.

LÁSKA A INTIMITA

Láska a intimita hrají důležitou roli v našich životech a mají výrazný dopad na naši celkovou pohodu. Fyzická i emocionální blízkost jsou klíčovými faktory pro spokojené partnerství.

- 1. Vědomá intimita:** V moderním světě plném rozptýlení je snadné nechat intimní život sklouznout do rutiny. V roce 2025 bychom se měli zaměřit na vědomé prožívání intimity. Znamená to věnovat pozornost momentům blízkosti, být přítomní a otevření vůči partnerovi.
- 2. Společná péče o vztah:** Partnerství vyžaduje neustálou péči a práci. To zahrnuje jak komunikaci, tak péči o emocionální a fyzické potřeby druhého. Sdílení pocitů, přání a obav, stejně jako respektování osobních hranic, přispívá ke zdravému vztahu.
- 3. Spontaneita a dobrodružství:** I po letech společného života je důležité udržovat vzrušení a spontánnost ve vztahu. Plánování nečekaných překvapení, romantických večerů nebo krátkých výletů může pomoci oživit vztah a přinést nové společné zážitky.

CESTOVÁNÍ: DOBRODRUŽSTVÍ A OBJEVOVÁNÍ

Cestování je způsob, jak uniknout z rutiny a zároveň obohatit svůj život novými zážitky. V roce 2025 bychom měli více než kdy jindy zaměřit svou pozornost na cestování, které nejenže přináší nové poznatky o světě, ale také pomáhá k odpočinku a regeneraci.

Kam vyrazit v roce 2025?

- 1. Exotické destinace:** Pokud toužíte po skutečném úniku a nových kulturních zážitcích, cestování do exotických destinací je ideální volbou. Asie, Jižní Amerika, Afrika nebo tichomořské ostrovy nabízejí nádhernou přírodu, odlišné kultury a inspirativní prostředí. Objevování jiných zemí nám dává nový pohled na život a rozšiřuje naše obzory.
- 2. Přírodní krásy a hory:** Milovníci přírody mohou najít svůj ráj v horách. Cestování na hory, ať už jde o Alpy, Tatry, nebo Andské vrcholy, nabízí klid, čistý vzduch a fyzickou výzvu. Turistika, horolezectví nebo lyžování jsou skvělými aktivitami pro tělo i mysl.
- 3. Wellness dovolené:** Pokud je vaším cílem odpočinek a regenerace, zvažte wellness dovolenou. Lázně, wellness centra nebo termální prameny nabízejí možnost se plně zrelaxovat a načerpat novou energii. Mnoho takových míst v Česku i zahraničí



nabízí kombinaci relaxačních procedur, masáží a zdravé stravy.

- 4. Cestování s rodinou:** Plánování dovolené s rodinou může být skvělou příležitostí, jak se více sblížit. Výlet do přírody, návštěva památek nebo dovolená u moře jsou ideálními způsoby, jak společně strávit kvalitní čas a vytvořit nezapomenutelné vzpomínky.
- 5. Zážitkové cestování:** Zážitkové cestování se stává čím dál tím populárnějším. Může zahrnovat dobrovolnické projekty, kurzy vaření, výuku jazyků, nebo dokonce duchovní cesty, jako jsou návštěvy klášterů nebo meditačních center. Tyto cesty nám umožňují prožít nové zkušenosti a rozvíjet se jako osobnosti.

STAROST O ZDRAVÍ: FYZICKÉ I PSYCHICKÉ

Péče o zdraví je klíčová pro dosažení dlouhodobé životní spokojenosti. V roce

2025 bychom měli více dbát na prevenci a aktivně se starat o své tělo i mysl.

Fyzické zdraví

- 1. Pravidelné lékařské prohlídky:** Prevence je základem dlouhodobého zdraví. Pravidelné návštěvy lékaře a preventivní prohlídky nám mohou pomoci odhalit potenciální zdravotní problémy včas a předejít vážnějším onemocněním.
- 2. Zdravý pohyb a sport:** Fyzická aktivita je nezbytná pro udržení zdraví. Jak již bylo zmíněno, cvičení zlepšuje kardiovaskulární systém, posiluje svaly a kosti a zlepšuje náladu. Zvolte si formu pohybu, která vás baví, ať už jde o běh, cyklistiku, tanec, nebo jógu.
- 3. Vyvážená strava:** Strava bohatá na čerstvé ovoce, zeleninu, bílkoviny a zdravé tuky přispívá ke zdraví a dobré kondici. Vyvarujte se přílišného konzumování průmyslově

zpracovaných potravin a dbejte na to, abyste přijímali dostatek živin.

- 4. Spánek a regenerace:** Spánek je často podceňovaným aspektem zdraví. Kvalitní spánek je klíčový pro regeneraci těla a obnovu energie. Vytvořte si pravidelný spánkový režim, který bude respektovat potřebu těla odpočívat, a vyvarujte se používání elektronických zařízení před spaním, která mohou narušovat kvalitu spánku.
- 5. Vyzkoušejte polohovací volnočasové polštáře,** které jsou ideálním společníkem pro chvíle odpočinku i každodenní relaxaci. Jejich ergonomický design poskytuje oporu tělu při sezení nebo ležení, což napomáhá snižovat napětí v zádech, krku a kloubech. Díky schopnosti přizpůsobit se různým polohám podporují správné držení těla, zlepšují kvalitu spánku a přispívají ke zdravé cirkulaci krve. Jsou vhodné nejen pro

Bloudíte džunglí diet?

LOW CARB, LOW FAT, KETO-, DĚLENÁ STRAVA, NEBO ŽE BY STARÁ ZNÁMÁ TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA? CO TAKHLE DIETA PODLE KREVŇÍCH SKUPIN NEBO METABOLICKÉ TYPOVÁNÍ? NEBO RADĚJI NĚJAKÝ "ZÁZRAČNÝ" HUBNOUČÍ PRÁŠEK, KOKTEJL ČI PROTEINOVÝ NÁPOJ? KDO SE V TOM MÁ VYZNAT? ODBORNÍCI V METABOLIC BALANCE® SE VYZNAJÍ.



Foto: Shutterstock

Když má někdo nadváhu, znamená to prostě, že není disciplinovaný, moc jí a málo se hýbe?

„Nemusí tomu tak vždycky být. Přichází k nám klientky a klienti, kteří už zkusili kde co a neví si rady. Obezita je civilizační onemocnění způsobené především nesprávně volenou stravou. Teprve když víme, jaký vliv strava na náš organismus má, můžeme cíleně jednat a dosáhnout trvalé úpravy hmotnosti. Individuální stravování přizpůsobené potřebám konkrétního jedince je základem pro vyvážený a zdravý metabolismus. To je předpoklad pro dosažení zdravé tělesné hmotnosti. Jakékoliv drastické „rychlodiety“ mají jen krátkodobý úspěch, který zmizí jakmile se vrátíme ke „starým“ stravovacím návykům, zvyklostem a vzorcům chování.“

Proč je tak důležité mít svůj osobní jídelní plán a seznam potravin? Není to jedno? Hlavně když dodržuju pravidla a jím zdravě, nebo ne?

„Ne tak docela. Není to tak, že by Metabolic Balance® z krve určoval, které potraviny jsou pro klienta totiž "zakázané". Seznam potravin obsahuje ty potraviny, které jsou ve chvíli kdy klient vstupuje do programu potřebné k tomu, aby bylo dosaženo vyvážené látkové výměny a ozdravení těla. A to je zásadní rozdíl oproti jiným dietním programům. 36 laboratorních hodnot nám napovídá, jaké stavební články nezbytné pro vyvážený funkční metabolismus (vitamíny, stopové prvky, minerální látky, atd.) tělu chybí.“



Klientka Radka, -35 kg za 9 měsíců

„Radka začala s programem minulý rok na jaře. Jako hodně mých klientek vyzkoušela v posledních letech různé způsoby hubnutí, ale až Metabolic Balance® ji dokázal dovést k vysněnému cíli bez drastických omezení. Je obdivuhodné, že Radka dokázala přeprogramovat svůj životní styl i přesto, že je obrovsky vytížená, protože pracuje jako zdravotní sestra s nočními směnami a zároveň studuje vysokou školu.“ říká Renata Virtová, certifikovaná poradkyně Metabolic Balance®, která paní Radku na cestě provázela a vedla ji kromě změny jídelníčku i k pravidelným pohybovým aktivitám a pozitivnímu přístupu k životu.

Víme například, že zvýšená hladina MCV (červené krvinky) může znamenat, že je v těle nedostatek vitamínu B12 a kyseliny listové. Příliš nízká hladina MCV naopak znamená zvýšenou potřebu železa, mědi, vitamínů B1, B2, B3. Vyjde-li třeba v rozboru krve, že klient pravděpodobně trpí chudokrevností (což nám ukazují různé hodnoty krevního obrazu a železa), objeví se v jeho seznamu potravin bohaté na železo a vitamin C. U zvýšené hladiny kyseliny močové se naopak minimalizují potraviny s vysokým obsahem purinů.

Takových sofistikovaných spojení mezi krevními hodnotami a živinami využívají autoři programu Metabolic Balance® celou řadu.

Stejně tak je při výběru potravin do individuálního seznamu důležité zohlednit některá onemocnění. U hypofunkce štítné žlázy je například důležité z jídelníčku vynechat nebo alespoň snížit konzumaci květáku, brokolice, ředkviček, zelí a kedlubny, jelikož obsahují látky, které zabraňují štítné žláze, aby využila jódu v těle. U autoimunitních onemocnění, alergií je důležité vyřadit produkty z kravského mléka, někdy i omezit lilkovitou zeleninu (rajčata, brambory, papriky...) luštěniny nebo vejce.

Dalším, neméně významným aspektem individuálního výběru potravin jsou kromě onemocnění, alergií a intolerancí i léky, které klient užívá. I ty mohou totiž mít vliv na nedostatek určitých živin. Ti, kdo užívají léky na vysoký krevní tlak mají zvýšenou potřebu příjmu draslíku, zinku, vitamínu K a omega 3 mastných kyselin. Při užívání léků na pálení žáhy je zvýšená potřeba železa, zinku, mědi, vápníku a fosforu. Antidepressiva zase zvyšují potřebu kyseliny listové, jódu a vitamínu B2.

Na základě všech získaných informací a známých souvislostí vygeneruje speciální software individuální jídelní plán. Ten dodává každému klientovi přesně ty vitamíny, minerální látky a elektrolyty, které jeho tělo nejvíce potřebuje. Potraviny, které organismu škodí se v jídelníčku neobjeví.

Tím se vybalancuje metabolismus, zlepší celkový stav, klienti se cítí fit, vitální a spokojeni.

To je mnohem větší benefit, než pouze zhubnout!“

Odpovídala Ivana Büttner, zástupkyně Metabolic Balance® pro ČR.

Výživoví poradci a specialisté z Metabolic Balance® umí nejen vystavit jídelní plán přímo na míru Vašim potřebám ale navíc Vás podpoří na cestě programem. Pomohou Vám najít příčiny špatného nastavení vztahu k jídlu, změnit škodlivé vzorce chování a naučí Vás rozpoznat podle signálů těla co je pro Vás dobré a čemu se raději vyhnout. Nejte na to sami!

www.metabolic-balance.cz



Elisabeth Králová, -9 kg za 6 měsíců

„Elisabeth jsem pomáhala s novým zdravým stylem stravování pomocí programu Metabolic Balance® s kterým pracuji ve své praxi jak v Londýně tak v České Republice. S Elisabeth jsme měly za cíl se zdravě a udržitelně dostat na její ideální váhu aby se cítila dobře na podiu. Elisabeth nakonec zhubla celkem 9 kg které si do teď udržuje a cítí se skvěle.“ říká Patricie Pražáková, certifikovaná poradkyně Metabolic Balance®





spánek, ale také pro čtení, sledování televize či práci na notebooku. Speciální vlastnosti, jako je paměťová pěna nebo regulace teploty, zajišťují maximální pohodlí a přizpůsobení individuálním potřebám. Díky snadné přenositelnosti je můžete používat doma, v kanceláři i na cestách. Polohovací polštáře rovněž pomáhají snižovat tlak na páteř, což podporuje regeneraci svalů a kloubů. Tento praktický doplněk navíc navozuje pocit pohody a uvolnění, díky čemuž se stává nedílnou součástí zdravého životního stylu.

Nezapomeňte na zuby

Zdravé zuby hrají klíčovou roli ve zdravém životním stylu, protože přímo ovlivňují celkovou pohodu a funkčnost organismu. Správná péče o ústní dutinu pomáhá předcházet zánětům dásní, které mohou vést k vážným onemocněním, jako jsou srdeční choroby nebo

cukrovka. Kromě toho zdravé zuby zajišťují správné trávení, protože důkladné žvýkání je základním krokem pro rozklad potravy. Pravidelná péče o zuby přispívá také k prevenci špatného dechu, což posiluje sebevědomí a zlepšuje sociální interakce.

Bylinné zubní pasty jsou ideální volbou pro přírodní a šetrnou péči o ústní dutinu. Obsahují přírodní antibakteriální složky, které pomáhají bojovat proti zubnímu plaku a bakteriím. Bylinné extrakty, jako je máta, šalvěj nebo heřmánek, zklidňují podrážděné dásně a podporují jejich regeneraci. Díky přírodním složkám mohou tyto pasty také snížit citlivost zubů a posílit zubní sklovinu. Na rozdíl od běžných past často neobsahují agresivní chemikálie, což je šetrné nejen k vašim zubům, ale i k životnímu prostředí. Správná ústní hygiena podpořená přírodními pastami snižuje riziko infekcí, které by se mohly rozšířit do celého těla.

Některé bylinné složky, jako neem nebo tea tree olej, mají přirozené dezinfekční vlastnosti, které chrání před vznikem kazů. Přírodní produkty na zuby často obsahují i minerály, jež obnovují zubní sklovinu, a jejich jemná chuť může zvýšit motivaci k pravidelné péči o zuby. Zdravé zuby a dásně přispívají k udržení dobré kvality života, protože zubní bolest či záněty mohou narušit každodenní aktivity.

Používání bylinných past je také prevencí zbarvení zubů, což podporuje zářivější úsměv a estetickou stránku ústní hygieny. Kombinace kvalitních přírodních past, pravidelného čištění a zdravého životního stylu vytváří základ pro celkovou pohodu. Navíc dlouhodobě zdravá ústní dutina snižuje riziko chronických onemocnění, čímž podporuje aktivní a zdravý životní styl. Pamatujte, že péče o zuby není jen estetická záležitost, ale zásadní krok k udržení zdravého těla i myslí.

INZERCE ▼

HERBADENT



VYROBENO Z BYLIN

Unikátní a léty ověřená receptura pro zdravé zuby a pevné dásně.

HERBADENT.CZ





Psychické zdraví

- 1. Péče o duševní zdraví:** Stejně jako tělo, i mysl potřebuje péči. Psychické zdraví zahrnuje nejen schopnost zvládat stres a negativní emoce, ale také osobní růst a rozvoj. Praktikování mindfulness, meditace a čas věnovaný reflexi svých pocitů jsou důležité pro udržení duševní rovnováhy.
- 2. Podpora a terapie:** V případě, že se potýkáte s dlouhodobým stresem nebo emocionálními problémy, nebojte se vyhledat odbornou pomoc. Psychoterapie, koučink nebo jednoduše rozhovor s blízkými mohou pomoci vyřešit problémy a získat nový pohled na situaci.
- 3. Rozvoj a růst:** Osobní rozvoj je klíčovou součástí psychické pohody. Ať už jde o učení nových dovedností, čtení knih, studium, nebo rozvoj kreativity, investice do sebe nám dává pocit naplnění a smysluplnosti.

OSOBNÍ RŮST: JAK ROZVÍJET SEBE A SVÉ SCHOPNOSTI

V roce 2025 bychom se měli zaměřit na neustálý osobní růst a vzdělávání. Kromě péče o zdraví je důležité investovat čas do rozvoje svých dovedností a zájmů, které nás posunou vpřed jak profesně, tak osobně.

- 1. Čtení knih:** Čtení je jedním z nejlepších způsobů, jak rozvíjet svou mysl a získávat nové poznatky. Ať už čtete odbornou literaturu, beletrii, nebo knihy o osobním rozvoji, pravidelné čtení stimuluje myšlení, zlepšuje koncentraci a rozšiřuje naše obzory.
- 2. Studium nových dovedností:** Vzdělávání by nemělo být omezeno jen na školní léta. Učení nových dovedností, ať už jde o jazyk, hudební nástroj, programování, nebo malování, nás nejen baví, ale také nám pomáhá zlepšovat naši schopnost se přizpůsobovat novým výzvám.

- 3. Kurzy a workshopy:** V roce 2025 se můžeme zúčastnit různých kurzů a workshopů, které nám umožní se rozvíjet jak v profesní, tak v osobní rovině. Moderní technologie umožňují účast na online kurzech z celého světa, což nám dává neomezené možnosti, jak se vzdělávat.
- 4. Kreativita:** Rozvíjení kreativity, ať už formou umění, psaní, fotografování, nebo jiných forem, pomáhá našemu mozku pracovat flexibilně a nacházet nové způsoby řešení problémů. Kreativita navíc podporuje emocionální vyrovnanost a dává nám pocit svobody.

SEBELÁSKA A SEBEPŘIJETÍ

Sebeláska je nezbytná pro dlouhodobou spokojenost a psychickou pohodu. Nic nebude fungovat, pokud nebudeme mít rádi sami sebe. Zkuste na tom zapracovat. Krásný rok 2025.



KEŠU OŘÍŠKY jsou vynikající nejen na chroupání, ale připravíte z nich dokonce omáčku, která chutná jako smetanová. Kešu mají tvar ledvin a podle teorie signatur tedy dělají dobře ledvinám.



JAKO V RÁJI

se budete cítit, když navštívíte Ráj oříšků.
Najdete tu oříšky všeho druhu!

VĚDĚLI JSTE, ŽE OŘÍŠKY PROSPÍVAJÍ SRDCI I MOZKU?

Máte depku a ještě k tomu chuť na sladké? Zkuste sušené nesířené MERUŇKY. Obsahují i betakaroten, který prospívá například očím. Francouzské lidové léčitelství doporučuje meruňky proti stárnutí.

Pochutnáte si a možná i lépe uvidíte. Třeba když okusíte sušené nesířené BORŮVKY. Dobrou zkušenost s borůvkami měli i piloti hájící Anglii. Borůvky prokazatelně snižují hladinu LDL cholesterolu.

www.rajorisku.cz



Zirben přináší klid do domova

Borovice Zirbe rostou v Alpách a Karpatech v nadmořské výšce nad 1600 m, kde se i přes nelehké životní podmínky dožívají 400 až 1000 let. S přibývajícím věkem roste i jejich mocná síla.

Svět Zirben, svět přírodních materiálů, tvůrčího ducha a laskavého přístupu.



Jmenuji se Hanka a jsem velkou obdivovatelkou přírody, přírodních materiálů a přírodních produktů. Hledala jsem způsob, jak pomoci svému synovi, který trpěl alergií, měl problémy s usínáním a často se v noci budil. Mým cílem bylo pomoci mu k nerušenému, hlubokému a tolik prospěšnému spánku. Rozhodnutí vyrobit synovi postel z borovice Zirbe bylo správné, troufnu si říct, že zásadní pro naše životy. Postupně jsem měla možnost odhalit stále více schopností této jedinečné dřeviny z vrcholků Tyrolských Alp a tak vznikl "SVĚT ZIRBEN".

Přírodní anatomické polštáře

ZÁZRAČNÁ DŘEVINA ZIRBE

Naše polštáře jsou plněny pilinami z borovice Zirbe. Tato dřevina je právem nazývána jako královna Alp. Díky prostředí, ve kterém roste nabízí její dřevo a éterické oleje v něm obsažené, jedinečné účinky na lidský organismus.

Působí blahodárně nejen na fyzické zdraví, ale také na psychiku. Vůně pilin Zirbe pozitivně ovlivňuje imunitní a oběhový systém, zklidňuje mysl a navozuje dobrou náladu.

Všechny naše polštáře jsou vyráběny s ohledem na lidské tělo a jsou testovány našimi spřízněnými fyzioterapeuty.



Polohovací, volnočasové polštáře

Polohovací polštáře poskytují oporu a pohodlí při sezení, nebo ležení, což napomáhá snižovat napětí v zádech a kloubech. Zlepšují kvalitu spánku, cirkulaci krve a správné držení těla.

Mohou být využívány při čtení, práci z domova, nebo relaxaci. **POLOHOVACÍ POLŠTÁŘE JSOU VŠESTRANNÝM POMOČNÍKEM PRO ZDRAVÍ I POHODLÍ.**



Zirben nahřívací polštářky

Nedílnou součástí naší přírodní nabídky jsou nahřívací polštářky a deky, které jsou plněny třešňovými peckami, nebo žitným zrnem a levandulovými semínky. Toto úžasné propojení vůní v kombinaci s příjemným teplem, přináší úlevu při bolestech, svalovém napětí a je úžasným pomocníkem proti stresu a psychické zátěži.

NECHTE SE HÝČKAT. UŽIJTE SI SVŮJ VLASTNÍ RÁJ RELAXACE, VŮNĚ A HARMONIE :-)



NEJLEPŠÍ FINANČNÍ INVESTICE: JAK A DO ČEHO INVESTOVAT?

FINANČNÍ GRAMOTNOST HRAJE ZÁSADNÍ ROLI V OSOBNÍM ROZPOČTU, UMOŽŇUJE LIDEM ČINIT INFORMOVANÁ ROZHODNUTÍ O SPRÁVĚ PENĚŽ A ZAJISTIT SI FINANČNÍ JISTOTU. FINANČNĚ GRAMOTNÝ ČLOVĚK DOKÁŽE NEJEN DOBŘE ROZVRHNOUT SVÉ PŘÍJMY A VÝDAJE, ALE TAKÉ ZHODNOTIT SVÉ PROSTŘEDKY INVESTOVÁNÍM. V TOMTO ČLÁNKU SE ZAMĚŘÍME NA RŮZNÉ TYPY INVESTIC, JAKO JSOU NEMOVITOSTI, ZLATO A DALŠÍ MOŽNOSTI, A PŘEDSTAVÍME TIPY, JAK INVESTOVAT S ROZVAHOU.





1. CO JE FINANČNÍ GRAMOTNOST A PROČ JE DŮLEŽITÁ?

Finanční gramotnost je schopnost rozumět základním finančním pojmům, správně zacházet s penězi, plánovat finanční cíle a dosahovat jich. Jedná se o soubor dovedností, díky kterým si můžeme uvědomit rizika i příležitosti spojené s hospodařením, a zároveň nám pomáhá vyhnout se běžným chybám, jako jsou impulzivní nákupy, vysoké zadlužení nebo nevhodné investice. Být finančně gramotný však znamená nejen umět spořit a plánovat, ale také rozumět různým typům investic. Investování je totiž klíčový nástroj, který může dlouhodobě zvýšit finanční zabezpečení a pomoci k dosažení finanční nezávislosti.

2. ZÁKLADNÍ PRAVIDLA INVESTOVÁNÍ

Investování může být riskantní, ale s vhodnou strategií a informovaným

rozhodováním můžeme výrazně snížit rizika. Základní pravidla investování zahrnují:

- Diverzifikaci portfolia: Rozložení investic do různých aktiv (např. nemovitosti, zlato, akcie, dluhopisy) pomáhá snížit riziko, protože případné ztráty z jednoho typu investice mohou být kompenzovány zisky z jiného.
- Stanovení investičních cílů: Jasná představa o cílech – zda se jedná o krátkodobou spekulaci, nebo dlouhodobé zajištění – nám umožní zvolit správný druh investice a vybrat vhodnou strategii.
- Zohlednění rizika a času: Investice by měly být přizpůsobeny tomu, jakou míru rizika jsme ochotni akceptovat a na jak dlouhou dobu jsme ochotni kapitál investovat.

3. INVESTICE DO NEMOVITOSTÍ

Nemovitosti patří mezi oblíbené a relativně bezpečné investice. Výhody nemovitostí spočívají především v jejich

Šťastné a veselé

se super pohádkami, filmy a TV stanicemi

Už žádné odbíhání od vánoční večeře ani rozhodování, které pohádce dáte přednost. **Letos na vás televize počká!** Zažijte pohodové svátky a sledujte své oblíbené pořady, až když máte čas. **Navíc za nejlepší cenu a s balíčkem HBO jako dárek!**

ZA 1 Kč



Zkuste za 1 Kč + HBO jako dárek

Poté může být Lepší.TV vaše už za 139 Kč. Objednejte si bez závazku pohodové Vánoce na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

stabilitě a potenciálu dlouhodobého růstu hodnoty.

- **Výhody investic do nemovitostí:** Nemovitosti mají dlouhodobě tendenci růst na hodnotě, především v atraktivních lokalitách a v městech s vysokou poptávkou po bydlení. Navíc mohou generovat stabilní pasivní příjem v podobě nájemného. Zatímco hodnota akcií může náhle klesnout, nemovitosti si v turbulentních časech často zachovávají svou hodnotu.
- **Rizika a náklady:** Na druhé straně však nemovitosti představují nemalé náklady – vyžadují údržbu, pojištění a případné opravy. Navíc jsou méně likvidní, což znamená, že při potřebě rychlé hotovosti nemusí být jejich prodej snadný ani rychlý.
- **Tip pro investory do nemovitostí:** Při nákupu nemovitosti pro investiční účely je vhodné vyhledat lokality s vysokou poptávkou a nízkou nabídkou nebo oblasti s vysokým potenciálem růstu. Důkladně se také zamyslete nad tím, zda chcete investovat do bytů, domů, nebo komerčních prostor. Každý typ nemovitosti má svá specifika.

4. INVESTICE DO ZLATA

Zlato je tradiční investicí, často označované jako „bezpečný přístav“ v dobách ekonomické nejistoty. Jde o uchovatele hodnoty, což z něj činí oblíbenou volbu v obdobích inflace nebo finančních krizí.

- **Výhody investic do zlata:** Zlato je hmotné aktivum, které má historicky stabilní hodnotu. Funguje jako ochrana proti inflaci, a když ostatní aktiva, například akcie, ztrácejí na hodnotě, cena zlata naopak často roste.
- **Rizika a náklady:** Zlato nevytváří pasivní příjem – na rozdíl od akcií nebo nemovitostí nepřináší výnosy v podobě dividend nebo nájemného. Cena zlata může také v krátkodobém horizontu kolísat, a navíc je nutné počítat s náklady na skladování.
- **Tip pro investory do zlata:** Pro dlouhodobé uchování hodnoty je nejvhodnější investovat do fyzického zlata, například ve formě mincí nebo slitků.

Další možností je investice do tzv. ETF fondů (Exchange-Traded Funds) na zlato, což je pohodlnější forma bez nutnosti fyzického skladování.

5. AKCIE A FONDY

Akcie patří mezi oblíbené investiční nástroje, především díky svému potenciálu pro vysoké výnosy. Kdo je ochoten přijmout určitou míru rizika, může prostřednictvím akcií zhodnotit své peníze výrazně lépe než například na spořicíh účtech.

- **Výhody akcií a fondů:** Akcie představují vlastnický podíl ve firmách, a pokud se jim daří, může investor profitovat z růstu jejich hodnoty. Kromě toho některé firmy vyplácejí dividendy, což může znamenat pravidelný pasivní příjem.
- **Rizika a náklady:** Akciové trhy mohou být velmi volatilní, a hodnota investice tak může kolísat. Přestože v dlouhodobém horizontu mohou být výnosy velmi zajímavé, krátkodobě mohou investoři zaznamenat výrazné propady.
- **Tip pro investory do akcií:** Pro minimalizaci rizika lze investovat do akciových indexů prostřednictvím ETF fondů, například do S&P 500, což je index zahrnující největší americké společnosti. Díky tomu může být investice diverzifikována napříč různými odvětvími, což snižuje riziko.

6. KRYPTOMĚNY

Kryptoměny jsou novým fenoménem v investičním světě. Ačkoliv jde o velmi rizikové investice, mohou přinést vysoké zisky.

- **Výhody kryptoměn:** Kryptoměny přinášejí potenciál pro vysoké zhodnocení během krátké doby. Jejich decentralizovaná povaha a technologie blockchainu navíc přitahují mnoho zájemců díky transparentnosti a bezpečnosti.
- **Rizika a náklady:** Kryptoměny jsou mimořádně volatilní a jejich hodnota může v krátkém čase dramaticky kolísat. Trh je relativně nový a neexistuje zde silná regulace, což znamená vyšší riziko podvodů.
- **Tip pro investory do kryptoměn:** Doporučuje se investovat pouze

část prostředků, kterou jste ochotni případně ztratit. Důležité je také provádět důkladný výzkum, protože trh s kryptoměnami je plný různých projektů, ale jen některé mají skutečný potenciál.

7. SPOŘICÍ A INVESTIČNÍ ÚČTY

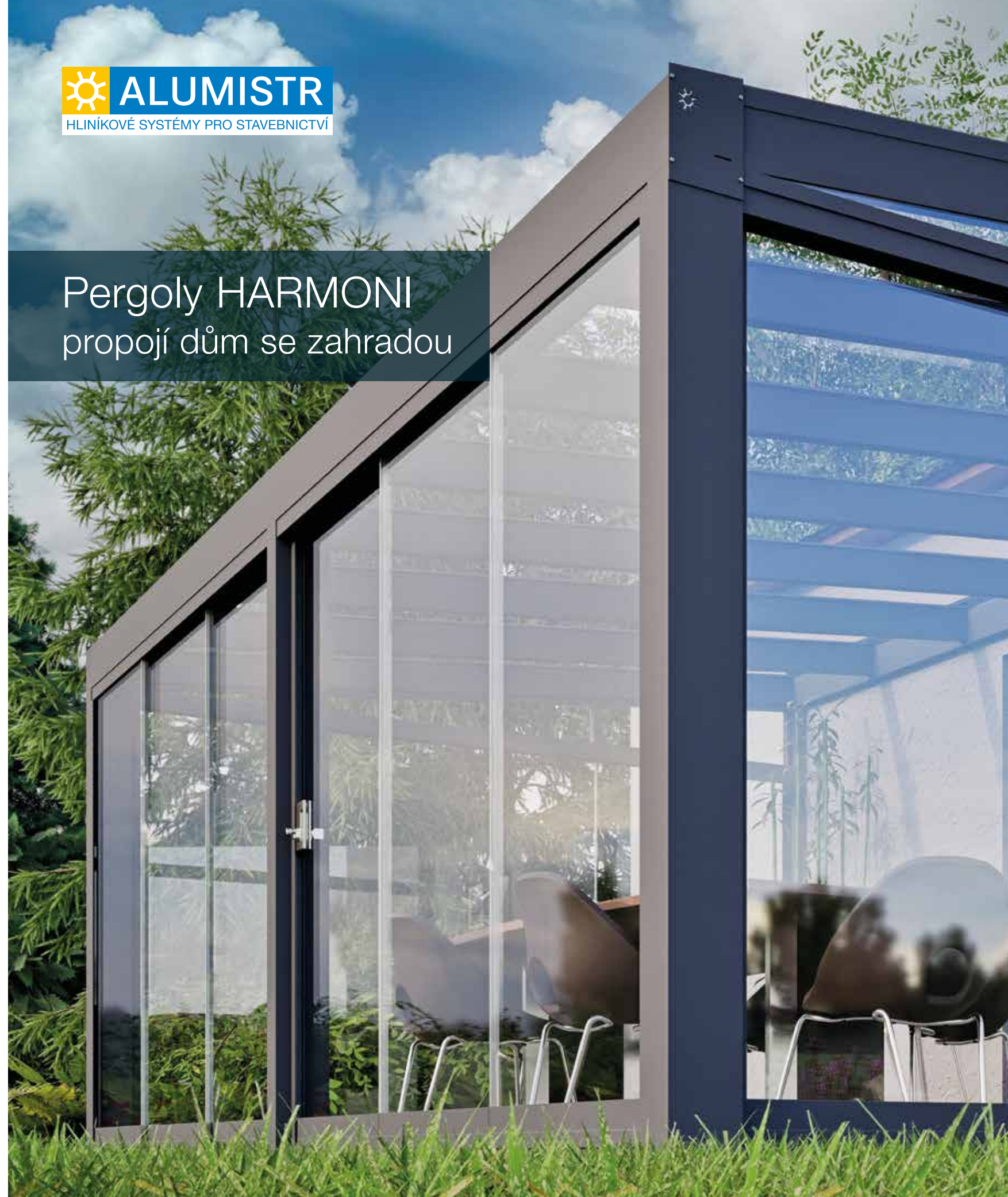
Spořicí účty a konzervativní investice, jako jsou termínované vklady nebo dluhopisy, jsou bezpečnou variantou pro ty, kteří nemají rádi riziko.

- **Výhody spořicíh účtů a dluhopisů:** Tyto investice mají nízké riziko a umožňují stabilní růst prostředků. Ideální jsou pro krátkodobé finanční cíle nebo jako rezerva.
- **Rizika a nevýhody:** Úrokové sazby bývají nízké a mohou být nižší než inflace, což znamená, že kupní síla peněz může časem klesat.
- **Tip pro konzervativní investory:** Doporučuje se využívat spořicí účty především jako rezervu a většinu dlouhodobých investic zaměřit na výnosnější aktiva.

8. TIPY A ZAJÍMAVOSTI NA ZÁVĚR

- **Pravidelná investice:** Pokud pravidelně odkládáte část příjmu do investic, získáte výhodu tzv. průměrování nákladů, což znamená, že při kolísání cen se bude váš nákupní průměr vyrovnávat.
 - **Investujte pouze peníze, které nebudete potřebovat:** Investice jsou určeny pro dlouhodobé zhodnocení. Peníze, které potřebujete na denní výdaje nebo krátkodobé cíle, by měly být k dispozici a nikoli zainvestovány do rizikových aktiv.
 - **Vzdělávejte se:** Finanční gramotnost je základ. Čtěte knihy, sledujte aktuální dění na finančních trzích a zkuste si vytvořit rozpočet a finanční plán. Kvalitní znalosti vám umožní minimalizovat riziko a maximalizovat zisky.
- Investování může být náročné, ale se správným přístupem a pochopením základních principů se může stát klíčem k finanční nezávislosti. Rozmanitost investičních možností nabízí příležitost téměř pro každého – záleží jen na vašich preferencích, cílech a ochotě učit se.

Pergoly HARMONI propojí dům se zahradou



Jak transformovat firmu: od intuice k systému

V malých a středních firmách bývá zakladatel hlavní oporou – nejenže firmu založil, ale často ji i sám řídí. Mnozí podnikatelé spoléhají na intuici, což může fungovat v dobách stabilního růstu, ale v krizových obdobích to nemusí stačit. Jiří Jemelka, zakladatel JPF Czech, upozorňuje, že bez manažerského řízení firma těžké období pravděpodobně nepřežije.

Představte si firmu, která v roce 2020 vykázala obrat 189 milionů korun a zisk 4,2 milionu. Majitel měl pod kontrolou většinu akvizic, ale chyběla organizační struktura, definované kompetence, procesy a finanční plánování. Vše se řídilo intuitivně, což dlouho fungovalo, protože tým byl motivovaný.

Problém nastane, když v krizové situaci, jako je nemoc majitele nebo odchod klíčového klienta, není jasně definovaný systém řízení. To může vést k chaosu a ohrožení stability firmy. Jemelka proto zdůrazňuje, že podnikatel by měl rozdělit roli majitele a manažera: "I když jste silný vizionář, systémové řízení je pro dlouhodobou udržitelnost firmy nevyhnutelné."

Transformace firmy na manažerský systém je proces, který vyžaduje čas. Prvním krokem je vytvoření organizační struktury a stanovení odpovědností. Obchodní tým by měl mít jasně vymezené úkoly a cíle. Důležité je zavést reporting a pravidelné porady pro efektivní komunikaci a kontrolu procesů.

Dalším krokem je delegování odpovědnosti na klíčové osoby. Majitel by se měl soustředit na motivaci týmu a strategii. Jakmile se organizační struktura stabilizuje, je čas na tvorbu finančních plánů a investičních strategií.

Pokud majitel cítí, že jeho firma potřebuje transformaci, ale neví, jak na to, může pomoci interim management. JPF Czech nabízí odbornou podporu a dočasné řízení firmy, což umožní majiteli soustředit se na strategii a rozvoj firmy, zatímco podnik získá stabilitu. "Vaše společnost dostane oporu a řád a vy si konečně vezmete tu deset let odkládanou dovolenou," uzavírá Jiří Jemelka.



Řídíme firmy.
Měníme životy.



ZIMNÍ INSPIRACE

LUXUSNÍ ZIMNÍ MÓDA PRO ROK 2025 PŘINÁŠÍ SPOJENÍ ELEGANCE A FUNKČNOSTI, KDE SE POHODLÍ A STYL PROPOJUJÍ DO NADČASOVÝCH KOLEKČÍ. TENTO ROK SE NÁVRHÁŘI ZAMĚŘILI NA KVALITU MATERIÁLŮ, KTERÉ ZAJIŠŤUJÍ TEPLU, POHODLÍ A SOFISTIKOVANÝ VZHLED. MEZI TRENDY PATŘÍ PŘÍRODNÍ KOŽEŠINY I JEJICH VYSOCE KVALITNÍ SYNTETICKÉ ALTERNATIVY, KTERÉ JSOU NEJEN STYLOVÉ, ALE TAKÉ OHLEDUPLNÉ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. STŘEDEM POZORNOSTI JE JEMNÁ VLNA, KAŠMÍR A HEDVÁBÍ, KTERÉ DOMINUJÍ V PODOBĚ KABÁTŮ, PLETENÝCH ŠATŮ A LUXUSNÍCH SVETRŮ.





akcenty sytých barev, jako je smaragdově zelená, temně modrá nebo burgundská. Dalším prvkem jsou geometrické vzory a jemné káro, které přinášejí dynamiku a modernost do tradičních zimních oděvů.

Co se týče vánočních trendů, luxusní móda pro tento rok klade důraz na výrazné detaily. Oblíbené jsou kovové aplikace, třpytivé látky a perly, které dodávají slavnostnímu outfitu eleganci a zářivost. Mezi typické sváteční kousky patří večerní kabáty s výraznými límci, šaty s rafinovaným střihem a rukávy, které se stávají ústředním prvkem. Celkový look je sofistikovaný, přitom však hravý a oslnivý – ideální na vánoční večírky a slavnostní příležitosti.

Pojďme se podívat na vánoční módní inspirace...

ŽENY

Vánoce jsou časem splněných přání. A pro zimní plesovou sezonu se jistě hodí šperky, které nejenže rozzáří outfit, ale také přinesou radost a úsměv na tvář. Šperky můžete libovolně kombinovat a perfektně jimi oživíte i zdánlivě jednoduché outfity. Šperkem totiž nedarujete jen blyštivý doplněk, ale zejména radost.



Barevná paleta zimy 2025 se drží neutrálních a zemitých tónů, jako je písčivá, béžová, temně hnědá a břidlicově šedá, avšak s občasnými



INZERCE

TIAMI

LAB-GROWN DIAMONDS

Darujte RADOST ružovým diamantem



„Ať vám nosí štěstí. Děkuji, že pomáháte plnit sny našim Bublinkám.“

Charita Pinková
zakladatelka NF Pink Bubble

www.tiami.cz

**PINK
BUBBLE
NADAČNÍ FOND**
WWW.PINKBUBBLE.CZ

MUŽI

Ukažte svým mužům, jak moc si jich vážíte. Ať už hledáte dárek pro partnera, tatínka, nebo bratra, přinášíme inspiraci, se kterou jistě nešlápnete vedle. Budou to kvalitní a designové hodinky, elegantní peněženka, nebo nový pásek? Pod stromečkem těmito kousky uděláte pánům zaručeně radost.



DĚTI

Vánoce jsou pro děti magickým obdobím, kdy jejich sny ožívají. Stylové oblečení potěší každého malého módního nadšence. Roztomilá kabelka pro holčičky, tepláková souprava s oblíbenými superhrdiny nebo trendy zimní kombinéza pro kluky budou perfektními dárky, které rozzáří všechny dětské oči.



TEENAGER

Teenageři mají svá přání a sny. Udělat radost jim můžete třeba stylovými kalhotami nebo trendy lyžařskou bundou, kozačkami nebo stylovou čepicí a svetrem. Udržet krok se svými teenagery není těžké, když víte, kam sáhnout pro dárky.

PRARODIČE

Vánoce jsou čas rodinné pohody a babička s dědečkem si jistě zaslouží pozornost. A to nejen tu vaši, ale i věcnou, která jim vykouzlí úsměv na tváři a ukáže jim, že jste na ně i o letošních Vánocích mysleli. Koukněte na měkké, stylové i praktické dárky, které jim zpříjemní každý den.



SPORT

Období svátků je skvělá příležitost potěšit sportovní nadšence a obdarovat je vybavením pro nadcházející rok. Sport a styl totiž mohou jít ruku v ruce.



Luxusní dárky



20 let s Vámi
SPIME.CZ
Postele | Matrace



28 990 Kč
13 990 Kč
Postel z masivu **CORTINA** buk

Prodejny a e-shop
českého výrobce
6x v ČR

info@spime.cz
383 136 000

Vše, co vaše pleť
potřebuje
na jednom místě!



asombroso
by Osmany Laffita

Hledáte dárek, který
nadchne každou ženu i muže?

**Liftingový krém The One Snake Cream
s hadím jedem od Asombroso**

Intenzivní liftingový krém dodá pleti okamžitou vzpruhu, hydrataci a regeneraci. Obsahuje syntetický hadí jed Syn-ake, který simuluje účinek pravého hadího jedu, uvolňuje obličejové svaly a předchází tak vzniku vrásek. Další účinné látky jsou kyselina hyaluronová, vitamín E, olivový olej a LACTIL®, který výrazně zvyšuje hladinu vlhkosti pleti. Pleť bude vyživená, vyhlazená a perfektně hydratovaná. The One Snake Cream dostanete ve speciálním bezkontaktním kelímku s patentovanou technologií nanášení „touch & slide“.

Cena: 1489 Kč
Více na www.asombroso.cz



Pro čtenáře ICE SLEVA 10 % při zadání slevového kódu ve tvaru: ICE

www.korejskakrasa.eu

LAMELLAR

REPAIR ESSENCE

Regenerační esence se svěží vůní limetky a zeleného čaje představuje dokonalou péči o vlasy, zvláště pokud potřebujete okamžitě viditelné zlepšení. Polámané a roztřepeně koncečky vlasů vypadají bezchybně, rozevláté vlasy jsou zkráceny a snadno se rozčesávají.

MARLIES MÖLLER, 200 ml, 1 210 Kč, FAnn Parfumerie



Technologie v Lamellar Repair Essence



9 SEC
CARE CLICK

Chudokrevnosti se dá přecházet

Buď úpravou jídelníčku, kvalitními doplňky stravy, jako jsou například desetiletými ověřená medicínální vína Maltoferrochin od Dr. Svatek či stejnojmenné sirupy, nebo novými přírodními Kapslemi na železo. Bylinné kapsle od Dr. Svatek obsahují formu železa, která přináší nejvyšší možné vstřebání a využitelnost železa v těle. Vstřebávání iontů železa navíc podporují i přidané vitamíny C, E a B. Stačí tak každý den užít jednu kapsli s 20 mg železa a vaše tělo snadno obdrží svou denní dávku této důležité látky.

www.drsvatek.cz



DAVID
SPORT HARRACHOV



NOVÁ KOLEKCE GOLDBERGH **GD**
GOLDBERGH



LUXURY SPORTS

DAVIDSPORT.CZ

VERSACE

BRIGHT CRYSTAL



Křišťálově průzračný pohár smyslnosti skrývá smyslnou vůni VERSACE Bright Crystal Parfum pro ženy toužící po kombinaci svěžích a květinových tónů. Granátové jablko, chladivý akord a jiskřivý yuzu se prolínají s magnólií, pivoňkami a lotosovými květy, vše uzavřeno tóny ambrového dřeva, pižma a mahagonu.

Najdete ve vybraných sítích parfumerií.

Dr. Svatek, zdravá a lahodná síla bylin na lžičce

Pečovat o zdraví přírodní cestou, to byl po staletí běžný přístup. Nyní se k přírodě vracíme a Sirupy z bylin na lžičku Dr. Svatek od společnosti Herbai jsou opravdové a „plnotučné“ bylinné výrobky. První pětice medicínálních sirupů je zaměřena na nejběžnější neduhy, jako je kašel či vykašlávání, problémy se zažíváním či psychický stres, ale i na celkové posílení imunity. V přípravě jsou další sirupy, například sirup pro doplnění chybějícího železa, vycházející z osvědčené receptury medicínálního vína Maltoferrochin. Česká společnost s tradicí od roku 1897 tak pod značkou Dr. Svatek rozšiřuje svou nabídku oblíbených produktů z bylin, které slouží pro prevenci či zlepšení zdraví.

„My v Herbai jsme si dobře vědomi výhod a pozitivních účinků, které byliny lidem přinášejí, a náš zkušený tým spolehlivě ví, jak konkrétní bylinky vybrat a spojit dohromady, aby působily na naše zdraví co nejlépe. Proto jsme rádi, že se lidé v péči o zdraví opět začínají zajímat o přírodní cesty a že jim můžeme nabídnout naši novou řadu sirupů se sladkem a bylinnými extrakty,“ říká Dr. Smažík, majitel společnosti Herbai.

Základem všech sirupů Dr. Svatek „na lžičku“ je slad, který je bohatý na vitamíny skupiny B. Kombinace bylin jsou tvořené s ohledem na účinky jednotlivých sirupů podle léty prověřených receptur bylinkářů. Byliny jsou zpracovány šetrnou moderní technologií tak, aby zůstaly zachovány všechny účinné a zdraví prospěšné látky. Veškeré extrakty obsahují nejvyšší možný obsah bylin, a navíc i vitamin C, klíčový pro imunitu a správnou funkci organismu.

Sirupy na lžičku Dr. Svatek můžete užívat jako doplněk stravy nebo pro zmírnění obtíží a jsou k dostání například na shop.herbadent.cz v lahvičkách po 250 ml za doporučenou maloobchodní cenu 289,- Kč.



- Dr. Svatek -
— ZALOŽENÍ 1897 —



TIAMI

LAB-GROWN DIAMONDS

NADČASOVÁ ELEGANCE

Ručně vyráběné zlaté šperky české značky TIAMI jsou opravdovým unikátem – zdobí je totiž ty nejkvalitnější v laboratoři pěstované diamanty. Kolekce s nadčasovými designy obsahují prsteny, náušnice, náramky i přívěsky na krk a jejich ceny startují již na necelých 5000 Kč.

www.tiami.cz



SAPEKA
koupel s vůní dřeva

www.sapeka.cz



DARUJTE NADČASOVOU KRÁSU
BABOR ADVENTNÍ KALENDÁŘ
24 jedinečných momentů hýčkáni

BABOR
EXPERT SKINCARE
MADE IN GERMANY
cz.babor.com

ZAJÍMAVOSTI V MOTORISTICKÉM SEGMENTU: NOVINKY PRO ROK 2025

AUTOMOBILOVÝ PRŮMYSL ZAŽÍVÁ NEUSTÁLÝ VÝVOJ, KTERÝ ZAHRNUJE NOVÉ TECHNOLOGIE, EKOLOGICKÉ INOVACE I DESIGNOVÉ TRENDY. ROK 2025 BUDE OBZVLÁŠT ZAJÍMAVÝ, PROTOŽE AUTOMOBILKY REAGUJÍ NA ROSTOUCÍ POŽADAVKY ZÁKAZNÍKŮ I REGULACE V OBLASTI ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ. TENTO ČLÁNEK SE ZAMĚŘUJE NA HLAVNÍ NOVINKY, KTERÉ ČEKAJÍ NA TRH V ROCE 2025 – OD ELEKTROMOBILŮ A AUTONOMNÍCH VOZŮ AŽ PO POKROKY U KLASICKÝCH AUTOMOBILŮ SE SPALOVACÍMI MOTORY.



1. ELEKTROMOBILY: HLAVNÍ PROUD BUDOUCNOSTI

Elektromobily (EV) se stávají stále populárnější volbou pro motoristy. Automobilky investují obrovské prostředky do vývoje nových modelů, které nabídnou lepší dojezd, vyšší komfort a ekologičtější provoz.

Delší dojezd a solid-state baterie

Jedním z hlavních problémů elektromobilů byla vždy omezená kapacita baterií. To se však mění díky technologii solid-state baterií, která by měla být v roce 2025 běžná u prémiových modelů. Tyto baterie jsou bezpečnější, méně náchylné na přehřívání a především mají větší kapacitu. Například očekávaný Volkswagen Trinity má nabídnout dojezd přes 800 km na jedno nabití.

Cenová dostupnost

Zatímco první elektromobily byly drahé, automobilky nyní přicházejí s modely

pro širší trh. Renault, Hyundai a Toyota plánují představit modely v cenové hladině kolem 400–500 tisíc Kč. Tyto vozy mají být ideální pro městské užití a krátké vzdálenosti.

Design a praktičnost

Rok 2025 také přinese elektromobily s lepším designem. Kompaktní SUV a crossover modely, například nový Hyundai Kona EV nebo Tesla Model 2, budou kombinovat praktičnost s atraktivním vzhledem.

2. AUTONOMNÍ ŘÍZENÍ: BLÍŽE K PLNĚ SAMOŘÍDÍCÍM VOZŮM

Technologie autonomního řízení prochází zásadními pokroky, přičemž se očekává, že v roce 2025 vstoupíme do éry úrovně 4 autonomního řízení. To znamená, že vozidla budou schopna řídit samostatně ve specifických podmínkách, například na dálnicích nebo ve městských zónách.



Ekologické aspekty zasahují nejen do provozu vozidel, ale i do jejich výroby. Automobilky zavádějí udržitelné materiály a energeticky úsporné procesy.

Vozidla, která myslí za vás

Mercedes-Benz a Volvo plánují uvést modely, které budou schopné řídit zcela autonomně, pokud to dovolí legislativa. Tyto vozy budou vybaveny pokročilými senzory, LiDARy a algoritmy strojového učení, které dokážou reagovat na dynamické podmínky v reálném čase.

Komunikace mezi vozidly a infrastrukturou

Nové technologie jako V2X (Vehicle-to-Everything) umožní vozidlům komunikovat nejen mezi sebou, ale i s dopravní infrastrukturou, například semaforemi nebo inteligentními dopravními značkami. Tato inovace zvýší bezpečnost na silnicích a zlepší plynulost dopravy.

Robotaxi služby

Plně autonomní taxislužby se stanou realitou. Společnosti jako Waymo a Cruise plánují zavést robotaxi ve více městech, včetně evropských metropolí. Tyto služby budou nabízet pohodlnou a ekologickou alternativu běžné přepravy.

3. NOVINKY U KLASICKÝCH AUT SE SPALOVACÍMI MOTORY

Navzdory růstu elektromobility spalovací motory ještě neřekly své poslední slovo. Výrobci se zaměřují na efektivitu, výkon a ekologičtější technologie, aby splnili přísné emisní normy a zachovali zájem zákazníků.

Mikrohybridy a technologie mild-hybrid

Automobilky jako Mazda a Volkswagen investují do tzv. mikrohybridů

(mild-hybrid). Tyto vozy kombinují spalovací motor s menším elektromotorem, který pomáhá snižovat spotřebu paliva a emise. Mazda plánuje v roce 2025 představit novou generaci svých Skyactiv-X motorů, které budou ještě úspornější.

Syntetická paliva

Další nadějí pro spalovací motory jsou syntetická paliva. Porsche vede vývoj uhlíkově neutrálních paliv, která budou kompatibilní se stávajícími spalovacími motory. Pokud se tato paliva prosadí, mohou spalovací motory zůstat relevantní i po roce 2035.

Vyšší výkon a efektivita

Výrobci luxusních značek, jako jsou Ferrari nebo BMW, vyvíjejí nové motory s větší účinností a nižšími emisemi. Například připravovaný BMW M5 2025 slibuje hybridní pohon s výkonem přes 700 koní.

4. EKOLOGIE A UDRŽITELNOST VE VÝROBĚ VOZIDEL

Ekologické aspekty zasahují nejen do provozu vozidel, ale i do jejich výroby. Automobilky zavádějí udržitelné materiály a energeticky úsporné procesy.

Recyklované materiály

Interiéry moderních vozů pro rok 2025 budou obsahovat více recyklovaných a obnovitelných materiálů. Například BMW i Vision Circular je koncept vozu, jehož konstrukce je z 95 % vyrobená z recyklovatelných materiálů.



Energeticky úsporné továrny

Automobilky přecházejí na obnovitelné zdroje energie při výrobě. Tesla, Ford a další velcí hráči investují do solárních a větrných elektráren, aby minimalizovali uhlíkovou stopu svých továren.

Ekologičtější barvy a laky

Nové generace barev na bázi vody a laků s nižším obsahem těkavých organických látek (VOC) pomohou snížit znečištění během výroby.

5. LUXUSNÍ A SPORTOVNÍ VOZY: KOMBINACE VÝKONU A TECHNOLOGIE

Rok 2025 se stane přelomem pro každého milovníka automobilů.

Sportovní vozy a luxusní modely i nadále dominují oblasti inovací, ať už jde o elektrické supersporty, nebo hybridy s extrémním výkonem.

Elektrická superauta

Výrobci jako Rimac, Lotus a Ferrari představují elektrické supersporty, které nabízejí dechberoucí výkon. Například Lotus Evija bude mít výkon přes 2000 koní a dosáhne rychlosti 300 km/h během několika sekund.

Hybridní supersporty

Lamborghini a Aston Martin připravují hybridní modely, které kombinují spalovací motor s elektromotorem. Tyto vozy nabídnou vysoký výkon při zachování přijatelných emisí.

Personalizace a technologie

Luxusní značky se zaměřují na sofistikované možnosti personalizace. Nové technologie, jako je 3D tisk, umožní zákazníkům navrhnout si detaily interiéru přesně podle jejich představ.

SHRNUTÍ

Rok 2025 přinese pestrou škálu inovací, které změní motoristický svět. Elektromobily dosáhnou nových technologických milníků, zatímco autonomní řízení a komunikace mezi vozidly zvýší bezpečnost a pohodlí. Spalovací motory zůstanou relevantní díky syntetickým palivům a hybridním technologiím. Navíc luxusní a sportovní vozy budou nadále ukazovat, že výkon a udržitelnost mohou jít ruku v ruce.

150 LET VELKÉ PARDUBICKÉ

Poprvé v historii má nejstarší a nejtěžší dostih kontinentální Evropy dva vítěze

Velká pardubická letos oslavila kulaté výročí, je to 150 let od startu prvního ročníku. A poprvé za tuto neuvěřitelně dlouhou dobu má dva vítěze v jednom ročníku. Druhou říjnovou nedělí se v rámci 134. Velké pardubické se Slavia pojišťovnou radovaly hned dva vítězné týmy. Dostihová komise několik dlouhých minut řešila, kdo pomyslnou cílovou pásku protnul jako první. Nakonec rozhodla o tzv. „souběžném doběhu“.

Na startu letošního ročníku Velké pardubické bylo šestnáct koní včetně zajímavé zahraniční konkurence. Na východ Čech přijeli kromě slovenského zástupce také tři koně z Irska, ovšem jeden z nich běhá pro stáj registrovanou ve Spojených státech amerických. Irský bělouš Coko Beach patřil k favoritům, na ostrovech sbírá jeden úspěch za druhým. Velkou pardubickou sice nedokončil, svého jezdce „vysadil“ na poslední těžké překážce kurzu trati dlouhé 6900 metrů, ale zapsal se velmi dobrým výkonem. Nezklamali ani další dva cestovatelé z Irska, kteří dostih sice nedokončili, ale jejich majitelé přesto odjížděli spokojeni. A deklarovali, že se za rok znovu vrátí.

DRAMA V CÍLOVÉ ROVINĚ

Drama náročného dostihu se odehrávalo v cílové rovině. Do posledních 400 metrů vbíhal jako první kůň Dulcar de Sivola. Jenže pak se přes něj přehnalí Sexy Lord a vzápětí favorizovaný Godfrey. Ten předvedl neuvěřitelný finiš a kolem cílového mezníku už probíhali bok po boku. A když dostihová komise vynesla rozhodnutí, že vyhráli oba, ovace nebraly konce.

„Bylo to napínavé, čekali jsme na ten verdikt s Honzou dlouho. Ale je to pro mě velký úspěch. V první řadě musím pogratulovat a poděkovat trenérce Martině Růžičkové. Kůň byl dneska perfektně připravený. Báť jsem se trochu, že když dojde na finiš, bude to těžké. Ale dostrkal jsem ho tam a Honza aspoň trošku zaváhal, jestli to stihl,“ smál se při závěrečném dekorování vítězů Jaroslav Myška, který byl v sedle Sexy Lorda.



Foto: Hana Vytopilová

Pro Jaroslava Myšku je to první vyhraná Velká pardubická, Jan Faltejsek už cílem slavného dostihu vítězně proběhl posedmé. Jen o jedno vítězství více má už jen legendární Josef Váňa. *„Rekordy mě nezajímají, neřeším. Člověk se hlavně vždycky snaží udělat pro toho svého svěřence to nejlepší. Když budu zdrav a budu mít přízeň a důvěru majitelů i trenérů*

a budu sedět na dobrých koních, tak se to někdy třeba může povést,“ opatrně volil slova o rekordním počtu vítězství Jan Faltejsek. Godfreye trénuje Dalibor Török pro stáj DS Pegas, kam patřila i legendární klisna Orphee des Blins. Ta také s Faltejskem v sedle zvítězila ve Velké pardubické, a to hned třikrát v řadě za sebou. Stala se tak první klisnou v historii, které se podařil čistý hattrick.

DÁMSKÁ JÍZDA

Letošní Velká pardubická napsala celou řadu příběhů. Kromě historicky prvního ročníku se dvěma vítězi ji lze považovat tak trochu i za „dámskou jízdu“. Trenérkou vítězného Sexy Lorda je totiž Martina Růžičková, která už stejný triumf získala v roce 2016. Tehdy cílem jako první proběhl Charme Look s žokejem Janem Faltejskem v sedle.

Druhou ženou, či spíše dívkou, letošní Velké pardubické je Lenka Neprašová. Dvacetiletá jezdkyň ve Velké pardubické debutovala a je teprve devátou ženou v dlouhé historii dostihu, která se vydala na náročnou trať. Se svým Her Himem sice upadla na Taxisově příkopu, ale oba jsou v naprostém pořádku a oba se představili hned na dalším dostihovém mítinku. Lenka má před sebou zcela jistě nadějnou kariéru. Velká pardubická stále čeká na další vítězku. Zatím jedinou ženou, která v dostihu zvítězila, je Lata Brandisová, které se to povedlo v roce 1937.

Další z příběhů napsala trenérka Hana Kabelková. Do letošní Velké pardubické poslala tři koně, včetně vítěze z roku 2021 Talenta, a všichni tři se umístili „na bedně“. Pro Talenta a ještě bělouše Stara to bylo loučení s kariérou a bylo úspěšné. Třetím do party je Del Rey, který se naopak na dráhu vracel po dlouhé zdravotní pauze a svou první Velkou pardubickou absolvoval na jedničku.

SPOLEČENSKÁ UDÁLOST

Velká pardubická je nejen sportovní, ale také společenskou událostí roku. Na závodě si cestu našlo na dvacet tisíc návštěvníků, dalších více než dva miliony diváků sledovaly dostihový mítink u televizních obrazovek. Velká pardubická je jediný sportovní podnik, který Česká televize přenáší hned na dvou svých kanálech. Na ČT sport to je dokonce šestihodinový přenos plný dostihů, zajímavostí a atraktivních rozhovorů. Dámy si dávají záležet na svých outfitech a klobouky se stávají čím dál větší samozřejmostí. Pro řadu firem je Velká pardubická možností se prezentovat, pozvat do loží své obchodní partnery a díky vizibilitě na závodě dát o sobě vědět svým zákazníkům.



Foto: Bohumil Křížan



ZIMA LÁKÁ K ZAHŘÁTÍ A MLSÁNÍ.
JE LIBO KÁVU, ČAJ, NEBO TŘEBA OŘÍŠKY?

JE ZIMNÍ ČAS. VENKU SE PROHÁNÍ STUDENÝ VÍTR, VŠUDE CHLAD A MRÁZ, KTERÝ VYTVAŘÍ ZÁVĚJE SNĚHOVÝCH VLOČEK. TY TVOŘÍ Z KRAJINY ZA VAŠÍM OKNEM ZCELA JINÝ A ZIMNÍ SVĚT. A TO JE PRÁVĚ IDEÁLNÍ ČAS NA HŘEJIVÝ ČAJ, VOŇAVOU KÁVU A LAHODNÉ OŘÍŠKY. CO SI DÁTE?



ZAHŘEJTE SE ČAJEM

Spolu s hřejivým plédem a svitem svíček je čerstvě uvařený čaj výborným tipem, jak si zpříjemnit dlouhé zimní večery. Uvařte si lahodný čaj, zachumlejte se s hrnkem do plédu a užijte si pohodovou chvíli. Máte svůj oblíbený čaj, nebo chcete zkusit něco nového?

VÍTE, ŽE...

... existuje hned 15 druhů čajů? Kromě černého a zeleného čaje je to oolong a žlutý čaj, matcha a bílý čaj, ovocný a kvetoucí čaj, rooibos a honeybush. K tomu přiřadte ještě bylinné čaje, lapacho, maté, léčivou vilcacoru, pu-erh a ajurvédský čaj.

KLASIKA MEZI ČAJI

Klasikou jsou černý, zelený a bílý čaj, původem z keře čajovníku. Rozdíly mezi nimi jsou dány dobou sklizně a přípravou. S nimi nesáhnete vedle. Ovocné čaje patří k osvěžujícím verzím pro všechna roční období, stejně jako bylinné čaje. Ty patří spíše k těm léčivým.

VYBOČENÍ Z TRADIC

Pokud chcete vybočit z tradice a poznat tak trochu jiný čaj, zkuste některý z exotických čajů, jako je rooibos nebo honeybush. Oba mají lahodně nasládlou chuť a hutnější strukturu. Navíc jsou velmi bohaté na vitamíny a antioxidanty. Ty však najdete ve větší či menší míře ve veškerých čajích, ale tyto dva mezi nimi obsahem vynikají.

ASIE LÁKÁ

Pokud vás láká asijská chuť, sáhněte po oolong čaji. Oolong je označení pro čínské a tchajwanské čaje s velmi tradičním typem zpracování – od zavádání lístků na prudkém slunci přes oxidaci až po rolování. V čínské čajové kultuře se oolong čaje označují jako žlutozelené.

JE LIBO NOVINKU?

Novinkou jsou mezi čaji jedinečné kvetoucí čaje, které si vás podmaní nejen svou chutí, ale i krásným originálním vzhledem rozvíjejícího se květu v konvici. A co tak třeba lapacho

NOVINKA

ZAŽEHNĚTE SVÉ SMYSLY



INTENZIVNÍ ITALSKÁ** CHUŤ,
POHÁNĚNO VÁŠNÍ



FERRARI HYPERCAR
PREMIUM PARTNER

KOMPATIBILNÍ S KÁVOVARY NESPRESSO* ORIGINAL
*Ochranná známka třetí osoby není ve spojení s JACOBS DOUWE EGBERTS.
**Italský styl pražení



a maté? Čaje od starodávných domorodých kmenů s velmi výraznou chutí. Pokud máte rádi hodně voňavý čaj, nezklame vás aroma čaje pu-erh a jedinečného, tak trochu mystického ajurvédského čaje.

JAK PŘIPRAVIT ŽLUTÝ ČAJ?

Žlutý čaj je nápoj s pronikavou vůní a skvělou chutí. Připravit si jej není žádná věda. Všechny žluté čaje zalévejte 500 ml převařené vody, zchlazené na teplotu 80 stupňů a louhujte je vždy jen tři minuty. Z jedné dávky žlutého čaje (cca 3 čajové lžičky) připravíte až tři šálky.

JAK NA OOLONG ČAJ?

Žlutozelený čaj oolong je chuťově skvělou volbou. Jeho chuť a vůně vás nadchne. Tři čajové lžičky čaje zalijte 500 ml převařené vody o teplotě 90 °C. Louhujte dvě až pět minut. Z jedné dávky je možné připravit až pět menších hrníčků.

JAK NA PŘÍPRAVU ROOIBOS A HONEYBUSH ČAJE?

Oba čaje mají velmi podobnou, lahodnou nasládlou chuť i přípravu. Tři čajové lžičky čaje zalijte 400 ml vroucí vody a louhujte maximálně 5 minut. Dobu louhování nepřekročte, jinak bude váš šálek čaje hořký. Z této dávky čaj uvaříte jen jedenkrát.

DOPŘEJTE SI VOŇAVOU KÁVU

Káva, kávička nebo kafičko, to je pojem v Česku maximálně rozšířený. A není divu, káva je vzpruhou, je zdravá a lahodná. A překrásně voní. Kdo by odolal? Bez ranní kávy si málokdo umí představit den.

VÍTE, ŽE...

... vědecké studie prokázaly, že přiměřená konzumace kávy (cca 2–3 šálky denně) vám pomůže zlepšit kognitivní funkce mozku, paměť a celkovou duševní výkonnost? A že díky kávě zůstanete celý den svěží? A víte, že speciální studie zaměřené na vliv kofeinu na Parkinsonovu nemoc potvrdily o kofeinu v kávě fakt, že dokáže snížit riziko vzniku nemoci až o 60 %?

Na jaké kávě si můžete pochutnat? V kavárně či ideálně kafetérii lze objednat espresso, espresso doppio, espresso lungo, espresso macchiato, americano, cappuccino, caffè latte a latte macchiato. Lze říci, že téměř všechny druhy přípravy těchto druhů kávy jsou založeny na espresso a jeho druhotných obdobách. Takže z espresso, které je tím nejzákladnějším druhem kávy, můžete mít espresso doppio, což je trochu větší bráška klasického espresso. Doppio znamená italsky dvojitý a u nás je zaveden spíše anglický pojem espresso double shot.

- **Espresso lungo** je de facto prodloužené espresso, tedy je to větší šálek kávy než klasické espresso. Je to vlastně espresso dolité horkou vodou v poměru 1:1, proto také není chuťově tolik výrazné jako espresso. Lungo je díky většímu objemu vody i méně kyselá než klasické presso.
- **Americano** je stejně jako lungo klasické espresso doplněné horkou vodou, v tomto případě v ještě větším množství, a to až 1:5 (tj. 1 díl espresso a 5 dílů vody). A proč se mu říká Americano? Dle legendy na základě amerických vojáků z druhé světové války, kteří nebyli na silné espresso zvyklí. Voda kávu zjemnila a Italové získali pro tuto kávu trefný název.

- **Cappuccino** je složeno ze tří složek – espressa, ohřátého mléka a mléčné pěny. V šálku jsou všechny složky jasně oddělené a je to nápoj jemný a lahodný.
- **Caffè latte** má objem přes 250 ml čili se od cappuccina liší jak objemem hotového nápoje, tak i podílem mléčné pěny. Prostě do espresso přidáte mléčnou pěnu, čímž se tyto dvě ingredience spojí.
- **Latte macchiato** je sice podobné caffè latte, ale je připraveno jinak. U latte macchiato se espresso přidává do mléka, u café latte se naopak do espresso přidává mléko. Latte macchiato je proto více pěnové a ve sklenici s nápojem jsou viditelné vrstvy.

VYZKOUŠEJTE NETRADIČNÍ KÁVU!

AMORE MIO

Na tuto horkou zimní kávu potřebujete 1 šálek espresso, 150 ml mléka, 40 ml mandlového sirupu, čokoládový topping (tzn. sirup či čokoládová poleva) a sušenku (marokánku či jinou).

Na dno sklenky nalijte čokoládový topping, pak si v misce vyšlehejte mléko do pěny. Pěnu smíchejte v misce s mandlovým sirupem a jemně nalijte na topping do sklenky. Poté nalijte na vše opatrně čerstvé espresso. Ozdobte nápoj na povrchu rozdrčenou sušenkou.

LATTE MACCHIATO BAILEYS

Připravte si espresso, 1 cl kondenzovaného mléka, 1 sklenici napěněného mléka a 1 cl Baileys likéru. Smíchejte kondenzované mléko a Baileys likér ve skleničce. Nalijte tuto směs do šálku či sklenice a doplňte do 2/3 napěněným mlékem. Nakonec na vše vlijte espresso. Vykouzlili jste lahodnou a prohřívací irskou kávu pro chladné dny.

MLSEJTE JEMNĚ S HORKOU ČOKOLÁDOU

Horká čokoláda patří k lahodným zimním nápojům, které rozmazlí vaše



chuťové pohárky. Užijte si lahodnou a hřejivou chuť nápoje, v němž se snoubí dokonalé spojení kvalitní čokolády a teplého mléka. Horká čokoláda je v zimě jako teplá náruč. Je silná, hustá, zahřeje a pohladí.

JAK JI PŘIPRAVIT?

Můžete ji mít doma na deset i více způsobů, přičemž meze se fantazii co do doplňkových ingrediencí neklaďou. Na základní recept vám postačí pouze dvě ingredience a pět minut času. Základ pak můžete doplňovat dle chuti a nálady i dle toho „co dům dal“.

ZÁKLADNÍ RECEPT NA HORKOU ČOKOLÁDU

Na dva šálky horké čokolády potřebujete 100 g čokolády (cca 65–70 % kaka a více) či čokoládových peciček a 160 ml plnotučného mléka. V malém

kastrůlku (ideálně na vodní lázni, tzn. kastrůlek ve větším hrnci s vodou) ohřejte mléko. Ztlumte ohřev na nejnižší stupeň a vložte čokoládové pecičky nebo nasekanou čokoládu. Míchejte, dokud se čokoláda zcela nerozpustí. Pozor! Nepřekročte bod varu. Ideální je rozpouštět čokoládu v mléce teplém cca 70 °C.

NESČETNĚ VARIACE HORKÉ ČOKOLÁDY

A další variace uděláte prostě přidáním další ingredience – mátového extraktu, levandulového sirupu, pomerančového likéru, pepře, skořice, arašídového másla, lžice Nutely, karamelové omáčky, nebo Irish Cream likéru.

Tak co říkáte, je to jednoduché, že? Ale samozřejmě si můžete hotovou horkou čokoládu zakoupit v instantní formě a dle návodu na obalu také rychle vykoulit. To už je na vás, co zvolíte.



JE LIBO OŘÍŠKY?

Ořechy a oříšky jsou jedinečným doplňkem jakéhokoli horkého nápoje v zimě. Snoubí se skvěle s každým – s čajem, kávou i horkou čokoládou. Mlsné jazyčky mohou bez výčitek vzít zavděk pestrým ořechovým menu, které skvěle dolní energii.

VÍTE, ŽE...

... ořechy jsou jedinečné a zdravé mlsání, které byste si měli minimálně v jedné hrsti dopřát každý den? Ořechy totiž mimo jiné napomáhají kvalitnímu fungování metabolismu, regulují krevní tlak, působí kladně na nervovou soustavu a podporují fungování srdce. Dodají vám kvalitní bílkoviny, aminokyseliny, a tím snižují hladinu cholesterolu v krvi. Ořechy skýtají lidskému organismu ještě mnohem více – obsahují vitamíny a minerály v podobě vitamínu E, kyseliny listové, hořčiku, železa, mají protizánětlivý účinek a mohou pomoci od zánětlivého onemocnění cév. Ořechy zkrátka nabízí samé výhody, a navíc výborně chutnají. Z jakých ořechů můžete vybírat? Je libo lískové oříšky, kešu, para, makadamové a vlašské ořechy, pekanové oříšky, jedlé kaštiny, nebo arašídy, tygří, či mandle? Využijte jejich příjemnou chuť a benefity, jež vám tento unikátní

snack v zimě nabízí! Ořechy a oříšky totiž nemusí být jen součástí vaší kuchyně při využití v pokrmech, ale lze je skvěle mlsat samotné.

VÍTE, ŽE...

... těmi skutečně pravými ořechy jsou (z hlediska botaniky) pouze lískové ořechy, kaštiny a pro nás nejedlé druhy, jako jsou žaludy, které miluje lesní zvěř?

- **Mandle** – jsou blíže příbuzné se švestkami a broskvemi a jejich produkce je z ořechů nejvyšší. Původem jsou z Blízkého východu. Obsahují hodně vitamínu E, tedy skvělého a antioxidantu, díky čemuž jsou nejen dobré pro zdraví, ale také dlouho vydrží, jelikož díky vitamínu E nežluknou.
- **Kešu** – na stromě zvaném ledvinovník západní původně v Jižní Americe rostou plody pojmenované kešu jablka, tvarem ne nepodobné paprice. A vespuďu těchto kešu jablek najdete přirostlý ořech podobný fazoli ve tvrdé skořápce. A ve skořápce se skrývá kešu oříšek. Kešu ořechy obsahují hodně tuku a jsou příjemně sladké.
- **Vlašské ořechy** – patří k tuzemským ořechům, i když původ mají v Íránu. Spotřeba je shodná s mandlemi. Vlašské ořechy jsou jedny z nejzdravějších

ořechů vůbec, jelikož jsou bohaté na omega 3 mastné kyseliny. Mají díky tomu vliv na fungování mozku, protizánětlivý účinek a umí snížit škodlivý LDL cholesterol. Mají jemnou máslovou chuť.

- **Lískové oříšky** – původem jsou z Turecka, u nás zdomácněly na zahradách i jako živé ploty. Mají křupavý charakter a jemnou, sladce smetanovou chuť. Obsahují hodně bílkovin, hořčiku a vitamínu E.
- **Makadamové ořechy** – původně ořechy z Austrálie, dostaly název po skotském chemikovi Johnu Macadamovi. Nepatří mezi rozšířené a hojně konzumované ořechy, i když mají lahodnou krémovou chuť.
- **Para ořechy** – nabažené ořechy plné minerálů, to jsou para ořechy. Obsahují tolik selenu, jako žádná jiná potravina. Původem jsou z Amazonie a velmi těžko je lze pěstovat jinak než divoce. Mají zajímavou, jakoby zastřenou máslovou chuť a jsou křupavé.
- **Pekanové ořechy** – americké ořechy patří k příbuzným vlašských ořechů, kterým jsou podobné i vzhledem. Jsou chutné, jemné, měkké a dobře stravitelné.
- **Arašidy** – alias burské oříšky jsou spíše luštěniny než ořechoviny, ale zařazují se k ořechům. Arašídy jsou plody původem jihoamerické rostliny podzemnice olejné.
- **Tygří ořechy** – ty u nás moc neznáme. Rostlina zvaná šachor jedlý vytváří pod zemí hlízy, kterými jsou právě tygří ořechy. Bohaté jsou na vlákninu, minerály jako je fosfor, draslík a také v nich najdete vitamín E. Tygří ořechy znali lidé již ve starověkém Egyptě. Dají se konzumovat čerstvé, vařené i pražené. Nemají s ořechy de facto nic společného, kdysi je využívali hlavně rybáři jako návnadu na ryby. Chutnají sladce a tak trochu jako mandle nebo kokos. Namíchejte si k horkému zimnímu nápoji libovolně „zobací směs“ z oříšků a ořechů. Uzobávejte, popíjejte lahodný nápoj a relaxujte!



OVOCNÉ ČAJE

Basilur bez ibišku



Objevte všechny naše čaje a další lahodné produkty na www.caje-mixtee.cz, kde také naleznete seznam více než 130 prodejních míst.

ZIMA JE TU, TAK NA ZDRAVÍ SE ZIMNÍMI DRINKY ČI VÍNEM!

ZIMA, TO JE ČAS (NĚKDY) BÍLE ODĚNÝ TRPYTIVÝM SNĚHEM (NEBO LEZAVÝM BEZSNĚŽNÝM VLHKÝM CHLADEM), PROSTOUPENÝ MRAZEM, ZIMNÍMI SPORTEM A OČEKÁVÁNÍM VÁNOC. AŤ TAK ČI TAK, JE TO VŽDY KOUZELNÁ DOBA ROKU, KTEROU JE IDEÁLNÍ DOPLNIT NĚJAKÝM TÍM FAJN ZIMNÍM DRINKEM NEBO SKLENKOU VÍNA. CO SI DÁTE?



Kratší zimní dny můžete doplnit pohodovým posezením (či rovnou poležením) s knihou, kakaem, kávou či zimním drinkem. A protože je právě zimní čas, zcela samozřejmě si můžete vleže pohovět již od pěti hodin odpoledne, kdy se šerí a nastává tma. Vybrat si k tomu můžete hned z několika typů zimních koktejlů. Je libo zimní koktejl na ginu, rumu, vodce, případně na whisky a bourbonu, či na koňaku? Anebo raději sáhnete po zimním prosecco koktejl, či koktejlů typu aperitiv? Stačí si vybrat!

ZIMNÍ KOKTEJLY NA GINU

GIN FIZZ

Potřebujete šejkr, 2–3 sklenice na dlouhý (long) drink, 4 centilitry dobrého ginu

(cca dva velké panáky), 1 centilitr cukrového sirupu vytvořeného z 1 dílu cukru a dvou dílů vody (cca 1 malý panáček), 2 centilitry citronové šťávy (cca 1 velký panáček) a 5–7 decilitrů sodovky. Na ozdobu se hodí kůra citronu nebo koktejlová třešeň a 4 kostky ledu dle libosti (ale kdo nemá rád, led nemusí být).

Všechny ingredience mimo sodovky odměřte do šejkru na kostky ledu. důkladně protřepejte. Nalijte rovnoměrně do dvou až tří sklenek a dolijte sodovku. Ozdobte a vychutnávejte si!

HOT LOVE ALIAS HORKÁ LÁSKA

Ano, i v zimě vám může být pěkně horko, když si tento příjemný koktejl namícháte. Na 1–2 sklenice či hrnky vám stačí 4 centilitry dobrého ginu, ideálně pink (cca dva velké panáky), 2 centilitry broskvového likéru (cca 1 velký panáček), 1 centilitr citronové šťávy (cca 1 malý panáček) a 8–9 centilitrů brusinkového sirupu (3–4 velké panáky).

Veškeré ingredience vložte do menšího kastrůlku a pomalu zahřívejte těsně pod bod varu. Poté vše přelijte do hrnečku nebo tlustostěnné sklenice, ozdobte sušeným ovocem.

HORKÁ ČOKOLÁDA S GINEM

Co lepšího si přát v třeskuté zimě či chladném zimním večeru než lahodný, voňavý a krásně prohřívající koktejl? Toto je totiž ta pravá horká zimní čokoláda! Připravte si 3 centilitry ginu (cca 2 malé panáky), 150 mililitrů polotučného mléka, cca 20 gramů hořké čokolády, 8 gramů cukru a 3 gramy vanilkového cukru.

Do malého kastrůlku dejte nalámanou čokoládu a pomalu ji zahřívejte. Jakmile se čokoláda rozpustí, pomalu a postupně přidávejte mléko, přičemž směs dobře míchejte, aby se vám nesrazila. V momentě, kdy je čokoláda hodně horká, přidejte oba cukry. Důkladně vše promíchejte, a až se cukr rozpustí, odstavte kastrůlek z ohně. Až nyní přidejte gin a ještě jednou zlehka zamíchejte. Nalijte do vašich oblíbených hrnků a dozdobte šlehačkou a strouhanou čokoládou.

Síla zázvoru

Zázvor je surovina, kterou netřeba představovat. Zázvorový koncentrát MONIN s 39 % reálné zázvorové šťávy vám přináší to nejlepší z chuti, štiplavosti, kořeněných tónů a kyselosti této proslulé ingredience - navíc v pohodlné tekuté formě. Vytvoříte si tak své oblíbené horké i studené nápoje téměř bez práce.



Zázvorový grog s medem

2 cl MONIN koncentrát Zázvor, 15 cl horká voda, plátek citronu, med

TIP: Pro alkoholickou verzi stačí přidat 4 cl tmavého třtinového rumu,

MONIN
zanzibarshop.cz



CUBA LIBRE

Pro umíchání jednoduchého drinku potřebujete barovou odměrku nebo panáky, 2 sklenice na long drink, 6 kostek ledu, 5 centilitrů tmavého rumu (cca 3–4 malé panáky), 12 centilitrů coly (cca 8 velkých panáků) a 4 měsíčky limetky. Do sklenic dejte led, přidejte kousek limetky (dva měsíčky do každé sklenice) a zalijte rumem. Zbytek sklenic doplňte colou.

APLE TEA ALIAS JABLEČNÝ ČAJ S VODKOU

Voňavý koktejl připravíte do dvou sklenic na long drink a potřebujete led, dva plátky jablka, mátové snítky, 4 centilitry vodky (cca dva velké panáky), 4 centilitry jablečného džusu (cca dva velké panáky), 4 centilitry ledového čaje (cca dva velké panáky), 2 centilitry citronové šťávy (cca jeden velký panák) a 2 centilitry cukrového sirupu vytvořeného z 1 dílu cukru a dvou dílů vody (cca 1 velký panák). Do sklenic vložte led, na něj nalijte vodu a poté všechny další ingredience. Zlehka zamíchejte a ozdobte plátkem jablka a mátovými lístky.

HORKÝ EARL GREY

Na dva drinky potřebujete dva šálky vody (400 ml), 2 čajové sáčky Earl Grey, šťávu ze dvou citronů, dvě lžice medu a jeden velký panák bourbon whisky. Do malého kastrůlku nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Oba čajové sáčky vhodte do vody a louhujte je cca 5 minut. Pak je vyjměte, do čaje přidejte citronovou šťávu, med a nakonec whisky. Nechte koktejl jemně probublávat. Horký drink nalijte do dvou šálků na čaj. Je to ideální koktejl na zimní podvečerní lenošení.

VÁNOCE V TEPLE

Vánoční období je ideálním časem pro ochutnávání lahodných a zahřívajících nápojů, které dokreslují kouzelnou atmosféru svátků. Mezi nejoblíbenější vánoční drinky patří svažené víno, punče, horká čokoláda a samozřejmě medovina, která má svou vlastní jedinečnou tradici. Medovina, jeden z nejstarších nápojů na světě, se vyrábí fermentací medu a vody. V období Vánoc se často podává horká, což zvýrazňuje její sladkou, aromatickou chuť a přírodní vůni. Tento nápoj je nejen

chutný, ale také tradičně považován za zdravý prospěšný díky obsahu medu a jeho přirozených antioxidantů. Dalším oblíbeným vánočním drinkem je svažené víno, které kombinuje červené víno s kořením, jako je skořice, hřebíček a badyán. Některé recepty přidávají i citrusové plody nebo kapku rumu pro extra zahřátí. Skvělou alternativou je také svažené bílé víno, které má jemnější a svěžejší chuť. Vánoční punč je univerzálním nápojem, který se dá připravit na mnoho způsobů. Pro dospělé verze se často kombinuje ovocná šťáva, koření a alkohol, například rum nebo brandy. Pro děti je ideální nealkoholická varianta s ovocným základem a trochou perlivé vody.

Pro ty, kdo mají rádi sladší nápoje, je horká čokoláda ideální volbou. Vánoční verzi lze ozvláštnit šlehačkou, marshmallows nebo kapkou likéru, například Baileys. Tento nápoj nejen zahřeje, ale také potěší jako malý dezert.

Medovina však zůstává klasikou, která ke svátečním stolům neodmyslitelně patří. Na vánočních trzích ji můžete najít v mnoha podobách, od tradičních po ochucené varianty, například s přidavkem vanilky, skořice nebo zázvoru. Sklenice horké medoviny je skvělým doplňkem ke sledování pohádek nebo odpočinku po zimní procházce.

Vánoční drinky dodávají svátkům na kouzlu a umožňují nám zpomalit a vychutnat si chvíle klidu s rodinou a přáteli. Ať už si vyberete medovinu, svažené víno nebo horkou čokoládu, každý z těchto nápojů přináší do vánočního času něco speciálního. Nezapomeňte ozdobit své drinky například plátkem pomeranče, snítkou rozmarýny nebo špetkou skořice pro dokonale sváteční vzhled. Vánoční drinky jsou nejen o chuti, ale i o radosti, kterou sdílíte s těmi, na kterých vám záleží.

RUM SE ZÁZVOREM

Toto je zimní drink, který vás naladí do pohody. Připravte si dvě sklenice na long drink, kostky ledu, 4 centilitry rumu (cca dva velké panáky), 2 centilitry limetkové šťávy (cca 1 velký panák), 1 centilitr zázvorové šťávy (cca 1 velký panák), 1 centilitr cukrového sirupu vytvořeného z 1 dílu cukru a dvou dílů vody (cca 1 velký panák) a 8 centilitrů zázvorové limonády (cca čtyři velké panáky). Na ozdobu tenké plátky zázvoru nebo limetky. Sklenice naplňte do třetiny kostkami ledu, nalijte rovnoměrně do každé sklenice ingredience, přičemž rum dodejte až jako poslední. Zlehka promíchejte a ozdobte zázvorem či limetkou.

FINLANDIA SOUR ALIAS Kyselá Finlandia

Lahodný zimní koktejl na bázi vodky s citrusovou příchutí vás nadchne. Potřebujete na něj šejkr, plátky citronu, ledovou tříšť (1 polévkovou lžící), 2 sklenice na long drink, 4 centilitry vodky (cca dva velké panáky), 3 centilitry citronového džusu (cca 2 malé panáky), 2 centilitry cukrového sirupu vytvořeného z 1 dílu cukru a dvou dílů vody (cca 1 velký panák) a můžete (ale nemusíte) přidat jeden vaječný bílek. Šejkr naplňte ledovou tříští, na ni nalijte vodu a zbylé ingredience. Důkladně v šejkru protřepejte a nalijte do sklenic. Dozdobte plátky citronu.



KŘIVOKLÁTSKÁ MEDOVINA

Dárek, který chutná a potěší

MEDOVINA
z našeho
medu



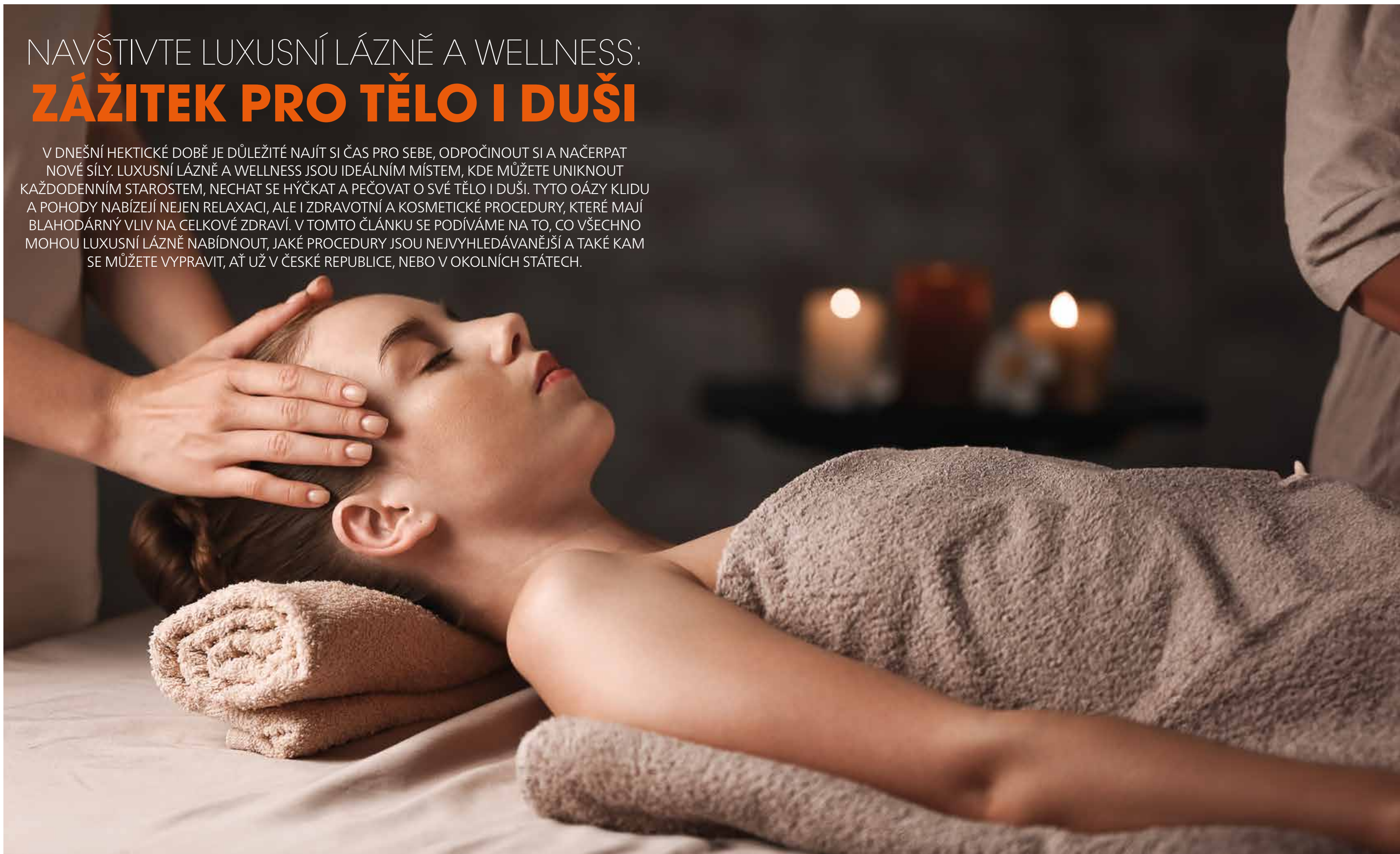
MED
od našich
včel

Vybírejte z široké nabídky na www.eshop.ceskvcela.cz

nebo kontaktujte na info@krivoklatskamedovina.cz

NAVŠTIVTE LUXUSNÍ LÁZNĚ A WELLNESS: **ZÁŽITEK PRO TĚLO I DUŠI**

V DNEŠNÍ HEKTICKÉ DOBĚ JE DŮLEŽITÉ NAJÍT SI ČAS PRO SEBE, ODPOČINOUT SI A NAČERPAT NOVÉ SÍLY. LUXUSNÍ LÁZNĚ A WELLNESS JSOU IDEÁLNÍM MÍSTEM, KDE MŮŽETE UNIKNOUT KAŽDODENNÍM STAROSTEM, NECHAT SE HÝČKAT A PEČOVAT O SVÉ TĚLO I DUŠI. TYTO OÁZY KLIDU A POHODY NABÍZEJÍ NEJEN RELAXACI, ALE I ZDRAVOTNÍ A KOSMETICKÉ PROCEDURY, KTERÉ MAJÍ BLAHODÁRNÝ VLIV NA CELKOVÉ ZDRAVÍ. V TOMTO ČLÁNKU SE PODÍVÁME NA TO, CO VŠECHNO MOHOU LUXUSNÍ LÁZNĚ NABÍDNOUT, JAKÉ PROCEDURY JSOU NEJVYHLEDÁVANĚJŠÍ A TAKÉ KAM SE MŮŽETE VYPRAVIT, AŽ UŽ V ČESKÉ REPUBLICĚ, NEBO V OKOLNÍCH STÁTECH.





PROČ NAVŠTÍVIT LUXUSNÍ LÁZNĚ A WELLNESS?

Luxusní lázně nejsou jen místem pro odpočinek, ale především prostředím, kde se harmonicky propojují péče o tělo, duševní rovnováha a zdraví. Většina lázní dnes nabízí širokou škálu procedur a terapií, které jsou přizpůsobeny individuálním potřebám a přáním každého hosta. Lázeňské pobyty vám umožní nejen relaxaci, ale také regeneraci těla, posílení imunity a snížení stresu.

MEZI HLAVNÍ DŮVODY, PROČ NAVŠTÍVIT LÁZNĚ A WELLNESS, PATŘÍ:

- **Únik od stresu:** Životní tempo je dnes velmi rychlé a stres se stává běžnou součástí každodenního života. Lázně jsou skvělým místem, kde se můžete na chvíli zastavit, uvolnit se a znovu se napojit na své vnitřní potřeby.
- **Regenerace těla:** Lázně a wellness centra nabízejí procedury, které

podporují regeneraci těla, jako jsou masáže, termální koupele, sauny a zábaly. Tyto procedury ulevují od bolesti svalů, kloubů a celkového napětí.

- **Posílení zdraví:** Mnoho lázeňských procedur je zaměřeno na posílení imunity, podporu krevního oběhu, detoxikaci organismu a zlepšení spánku.
- **Zkrášlení a péče o pleť:** Lázně a wellness často nabízejí také kosmetické služby, jako jsou pletové masky, zábaly a péče o tělo, které pomáhají obnovit krásu a zdraví pleti.
- **Čas pro sebe:** Lázně poskytují vzácný čas, který můžete věnovat pouze sobě. V klidném a relaxačním prostředí si můžete vyčistit mysl a najít vnitřní rovnováhu.

CO MŮŽEME ZAŽÍT V LUXUSNÍCH LÁZNÍCH?

Luxusní lázně a wellness centra nabízejí široké spektrum zážitků, které jsou navrženy tak, aby uspokojily všechny



POZNEJTE UNIKÁTNÍ LÁZNĚ NA ÚPATÍ KRUŠNÝCH HOR



Vyberte si ze široké nabídky pobytů na www.LazneJachymov.cz





smysly a přispěly k celkové pohodě. Mezi nejčastější procedury a zážitky patří:

1. Masáže

Masáže jsou jednou z nejoblíbenějších lázeňských procedur. Každý typ masáže má své specifické účinky na tělo a mysl. Některé masáže jsou zaměřeny na uvolnění svalového napětí, jiné pomáhají detoxikaci nebo podporují krevní oběh.

- **Klasická masáž:** Uvolňující masáž, která pomáhá zlepšit krevní oběh a zmírnit napětí ve svalech.
- **Aromaterapeutická masáž:** Masáž s použitím esenciálních olejů, které mají zklidňující a léčivé účinky na tělo a duši.
- **Thajská masáž:** Tradiční thajská technika, která kombinuje tlakové body, protahování a manipulaci s tělem, aby obnovila rovnováhu energie v těle.
- **Lymfatická masáž:** Jemná masáž zaměřená na stimulaci lymfatického systému, která podporuje detoxikaci organismu.

2. Termální a minerální koupele

Koupele v termálních a minerálních pramenech mají dlouhou historii jako součást lázeňské léčby. Termální voda je bohatá na minerály, které mají léčivé účinky, pomáhají zklidnit svalové a kloubní bolesti, zlepšují prokrvení a podporují celkovou regeneraci těla.

- **Hydromasážní koupele:** Vířivé koupele, které kombinují účinky teplé vody a masážních trysek pro uvolnění svalového napětí.
- **Sírové koupele:** Tyto koupele jsou obzvláště účinné při léčbě kožních onemocnění a revmatických bolestí.
- **Rašelinové koupele:** Rašelina je známá pro své detoxikační a regenerační účinky. Rašelinová koupel zklidňuje pokožku a uvolňuje svaly.

3. Sauny a parní lázně

Sauny a parní lázně jsou důležitou součástí wellness zážitku. Teplá má pozitivní vliv na krevní oběh, uvolňuje svaly

a podporuje pocení, čímž napomáhá detoxikaci organismu.

- **Finská sauna:** Tradiční suchá sauna, která prohřívá tělo na vysoké teploty a podporuje pocení.
- **Infra sauna:** Modernější verze sauny, kde se tělo prohřívá pomocí infračervených paprsků. Tento typ sauny je šetrnější k srdci a vhodný i pro lidi, kteří nemohou využívat klasickou saunu.
- **Parní lázeň:** Koupel s horkou párou, která podporuje uvolnění dýchacích cest, čistí pokožku a pomáhá s celkovou relaxací.

4. Zábaly a peelingy

Lázně často nabízejí tělové zábaly a peelingy, které pomáhají detoxikovat tělo, regenerovat pokožku a zlepšovat její pružnost.

- **Bahenní zábaly:** Bahenní zábaly obsahují minerály, které zlepšují prokrvení, detoxikují a podporují regeneraci pokožky.

Ensana Hotels Mariánské Lázně

Lázeňská tradice & dokonalá péče



Mariánské Lázně
Health Spa Hotels
Healing Power of Nature

Telefon: +420 354 655 501-9
E-mail: marienbad@cz.ensanahotels.com
www.ensanahotels.com



Mariánské Lázně

Mariánské Lázně jsou dalším významným lázeňským městem, které se pyšní krásnou architekturou a nádhernými parky. Lázně jsou známé svými přírodními prameny, které pomáhají při léčbě nemocí pohybového aparátu, nervového systému a respiračních onemocnění.

- **Medové a čokoládové zábaly:** Tyto sladké zábaly jsou oblíbené pro své hydratační a zjemňující účinky na pokožku.
- **Tělové peelingy:** Peelingy s mořskou solí, cukrem nebo kávou pomáhají odstranit odumřelé buňky, zjemňují pokožku a podporují její regeneraci.

5. Wellness pro duši: Jóga a meditace

Wellness zážitek není kompletní bez péče o duši. Mnoho lázní nabízí lekce jógy, meditace nebo dechová cvičení, která vám pomohou najít vnitřní rovnováhu, zklidnit mysl a snížit stres.

- **Jóga:** Různé druhy jógy, od jemné hatha jógy až po dynamičtější vinyasa, vám pomohou zlepšit pružnost, posílit svaly a zároveň uvolnit mysl.
- **Meditace:** Techniky meditace, zaměřené na dech, vizualizaci nebo mantry, vás zklidní a pomohou snížit psychické napětí.

6. Kosmetické a estetické procedury

Luxusní lázně nabízejí také širokou škálu kosmetických a estetických procedur, které vám pomohou cítit se krásně a svěže.

- **Faciální ošetření:** Hydratační, zpevňující nebo omlazující pletové masky a ošetření pomáhají vyživit pokožku a navrátit jí zdravý vzhled.
- **Anti-aging procedury:** Lázně často nabízejí i moderní procedury zaměřené na boj proti vráskám a stárnutí, například aplikaci kyseliny hyaluronové nebo kolagenu.
- **Manikúra a pedikúra:** Péče o ruce a nohy je nedílnou součástí wellness zážitku. Manikúra a pedikúra s použitím luxusních produktů zanechají vaše ruce a nohy dokonale upravené.

KAM SE VYDAT PO ČESKÉ REPUBLICCE?

Česká republika je známá svou bohatou lázeňskou tradicí. Mnoho

českých lázeňských měst nabízí luxusní wellness služby, které jsou oblíbené nejen mezi domácími, ale i zahraničními návštěvníky. Zde jsou některé z nejznámějších destinací:

Karlovy Vary

Karlovy Vary jsou jedním z nejznámějších lázeňských měst v Evropě a lákají návštěvníky z celého světa. Místní minerální prameny jsou bohaté na léčivé látky a lázeňské hotely nabízejí širokou škálu wellness a léčebných procedur, včetně minerálních koupelí, masáží, bahenních zábalů a hydroterapie.

Jáchymov

Jáchymov je výjimečný svou radonovou léčbou, která je unikátní v Evropě. Lázně Jáchymov nabízejí procedury zaměřené na léčbu pohybového aparátu, revmatických onemocnění a regeneraci po úrazech a operacích.



Lesní 50, 543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 499 433 103
E-mail: Hotel@Bedriska.cz
www.bedriska.cz



HOTEL PRAHA****, Okružní 118, 543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 602 106 211
www.spindl-hotelpraha.cz
info@spindl-hotelpraha.cz



HOTEL HARMONY ŠPINDLERŮV MLÝN

Bedřichov 106
543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 499 469 111
e-mail: hotel@harmonyhotel.cz
www.harmonyhotel.cz



Luhačovice

Luhačovice jsou známé svými minerálními prameny a přírodními léčebnými zdroji. Kromě klasických lázeňských procedur zde najdete moderní wellness centra, která nabízejí masáže, sauny, zábaly a další wellness služby.



LÁZNĚ V ZAHRANIČÍ: RAKOUSKO, MAĎARSKO A SLOVENSKO

Pokud toužíte po lázeňském zážitku v zahraničí, Rakousko, Maďarsko a Slovensko jsou skvělými destinacemi, které nabízí prvotřídní lázeňské služby.

Rakousko

Rakousko je známé svými termálními prameny a wellness centry. Mezi nejznámější lázně patří Bad Gastein, Bad Hofgastein a Therme Laa, které nabízí termální koupele, masáže a sauny s úchvatnými výhledy na alpskou krajinu.

- **Therme Laa:** Tento moderní lázeňský komplex se nachází v Dolním Rakousku, nedaleko českých hranic. Nabízí termální koupele, masáže, kosmetické procedury a velkou saunovou zónu. Lázně Therme Laa jsou známé svým luxusním prostředím a bohatou nabídkou wellness služeb.

Maďarsko

Maďarsko je domovem některých z nejstarších lázní v Evropě. Budapešť je považována za lázeňské město s desítkami termálních lázní, mezi nimiž vyniká například slavný Szechenyiho lázeňský

komplex. Neméně známé jsou také Hévíz, které se pyšní největším termálním jezerem v Evropě.

- Hévíz: Toto město se nachází poblíž Balatonu a nabízí termální lázně s léčivou vodou z přírodního termálního jezera. Hévíz je ideálním místem pro relaxaci a léčbu pohybového aparátu.

Slovensko

Na Slovensku jsou oblíbené termální lázně jako Piešťany, známé pro své léčivé prameny a bahenní koupele. Rajce Teplice zase nabízejí klidné prostředí pro relaxaci a regeneraci.

WELLNESS PÉČE PODLE VĚKU: KAM JET S DĚTMI, KAM V PRODUKTIVNÍM VĚKU A KAM V SENIORSKÉM VĚKU?

Wellness s dětmi: Relaxace a zábava pro celou rodinu

Rodinná wellness péče by měla být přizpůsobena nejen potřebám dospělých, ale i těm nejmenším. Děti vyžadují prostředí, kde se budou cítit dobře, a aktivity, které je zaujmou. Zároveň by rodiče měli mít možnost si odpočinout, zatímco o jejich ratolesti bude postaráno.

Destinace vhodné pro rodiny:

1. Aquaparky a termální lázně

Například Therme Laa v Rakousku nebo české Aquapalace Praha nabízejí široké možnosti relaxace a zábavy. Dětské bazény s tobogány, animační programy a herny zajišťují, že se děti nennudí. Zatímco děti dovádějí, rodiče mohou relaxovat ve vířivkách nebo vyzkoušet masáže a sauny.

2. Specializované hotely s programy pro děti

Wellness hotely, jako je Wellness Hotel Frymburk na Lipně, často nabízejí dětské koutky, hlídání dětí a speciální procedury pro celou rodinu, například společné masáže nebo rodinné koupele.



3. Přírodní wellness

Pobyť v přírodě má na děti blahodárné účinky. Oblíbené jsou destinace s možnostmi procházek, koupání v přírodních jezerech a aktivity jako lesní koupele nebo jóga pro děti. Lipno nebo Jeseníky jsou ideální místa, která kombinují wellness s přírodou.

Proč jet na wellness s dětmi?

Děti se naučí odpočívat a vnímat péči o své tělo jako součást zdravého životního stylu. Navíc pobyt v bazénech a saunách posiluje jejich imunitu a podporuje socializaci s ostatními dětmi.

Wellness v produktivním věku: péče o tělo a mysl pro vyvážený život

Lidé v produktivním věku často hledají wellness jako způsob, jak uniknout každodennímu stresu a udržet rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Nabídka wellness služeb je pro tuto věkovou kategorii velmi široká, od intenzivních detoxikačních programů až po luxusní relaxační pobyty.

Destinace pro produktivní věk:

1. Luxusní spa resorty

Hotely jako Carlsbad Plaza v Karlových Varech nebo Augustine Spa Hotel v Praze poskytují špičkové wellness procedury – od thajských masáží přes aromaterapie až po moderní kosmetické zákroky. Tyto destinace jsou ideální pro jednotlivce nebo páry hledající klid a regeneraci.

2. Detoxikační a fitness pobyty

Wellness kombinované s fitness aktivitami je stále populárnější. Například Hotel Galant v Mikulově nabízí detoxikační programy zahrnující zdravou stravu, pohybové aktivity a procedury na posílení metabolismu.

3. Work-life balance v přírodě

Pobyť na horách, například v Špindlerově Mlýně, kombinuje wellness služby se sportovními aktivitami. Výhodou je možnost kombinace práce (díky coworkingovým zónám) s regenerací těla a mysli.

Proč je wellness důležité v produktivním věku?

Stres a sedavý způsob života často vedou k vyčerpání, nespavosti nebo zdravotním potížím. Wellness nabízí



S & G
Savoy & Goethe
Spa & Medical Hotel
by hotelis

HOTEL SAVOY
od 1 475 Kč
OSOBA/NOČ

HOTEL GOETHE
od 1 225 Kč
OSOBA/NOČ

+ 10% SLEVA*
s promokódem
ZIMA10CZP

*platí pro oba hotely

ZIMNÍ POHÁDKA

DOPŘEJTE SI TEN NEJKRÁSNEJŠÍ ZIMNÍ POBYT SE SPOUSTOU BONUSŮ A VÝHOD od 13 nocí

Obsah balíčku:

- Ubytování ve zvoleném typu pokoje
- Plná penze (stravování formou bufetu)
- V průběhu každé večere 2x sklenička vína / piva / osoba
- 1x týdně tématická večere
- Vstupní lékařská prohlídka
- Konzultace s lékařem v průběhu pobytu
- 1 procedura denně na základě vstupní lékařské prohlídky
- Pitná kúra františkolázeňských minerálních pramenů
- Vstup do bazénu a finské sauny (pro hosty hotelu Savoy)
- 1x láhev vody na pokoji / osoba / den
- Lázeňská taxa v ceně pobytu

Bonusy:

- Zdravotnický personál dostupný 24 hodin denně
- 50% sleva na dokup procedur
- Domácí mazlíčci zdarma
- Doprava vlakem zdarma (do lázní a domů)
- Čajový koutek na recepci 24 hodin denně
- Praní prádla 1x týdně za zvýhodněnou cenu (250 CZK / pračka)
- 5% sleva při úhradě 100% částky předem
- Možnost úhrady na třetiny (splátky na třetiny, měsíčně, 3x proforma faktury)
- Sleva 15% pro návštěvy

Společenský program (v ceně pobytu):

- 1x týdně Bingo
- 1x týdně organizovaný výlet
- 1x týdně výtvarné a tvořivé dílny
- 2x týdně hudební nebo taneční večer
- 1x týdně přednáška o udržení zdraví
- 1x týdně degustační večer s ochutnávkou vína

Dále možné využít:

- Knihovna plná knih
- Společenské hry: šachy, šipky, kriket, petang

INZERCE



Savoy ★★★★★
Spa & Medical Hotel

Ruská 427/4 | Františkovy Lázně | www.spahotel-savoy.cz

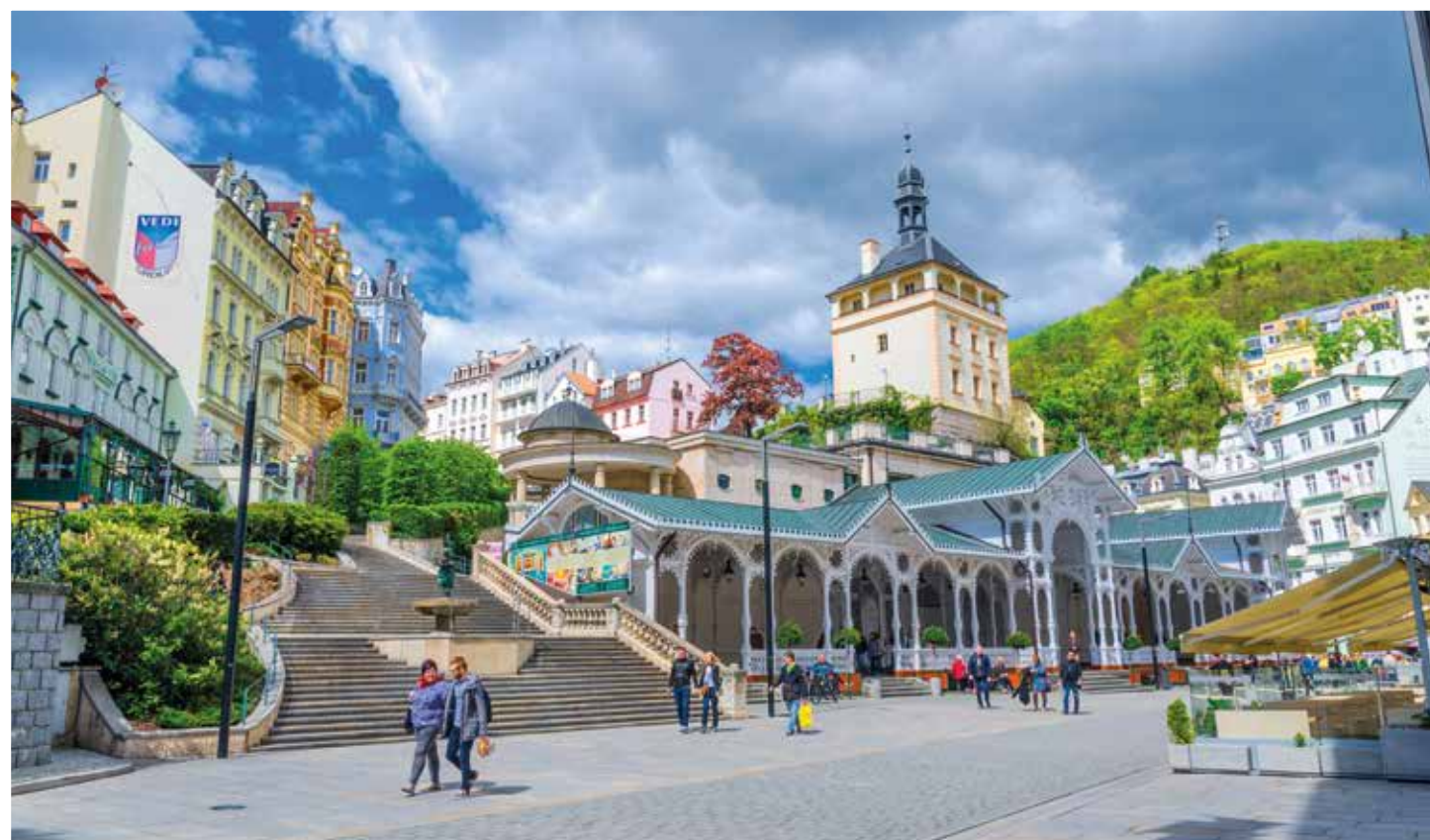
Rezervace: +420 353 100 112 | reservation.savoy@hotelis.cz



Goethe ★★★
Spa & Medical Hotel

Národní 12 | Františkovy Lázně | www.spahotel-goethe.cz

Rezervace: +420 353 208 112 | reservation.goethe@hotelis.cz



prevenci i řešení těchto problémů – od relaxace svalů po mentální očistu.

Wellness pro seniory: Zdraví a vitalita ve zralém věku

Pro seniory je wellness klíčovým prvkem péče o zdraví. Procedury by měly být zaměřeny na regeneraci kloubů, úlevu od bolesti a posílení imunity. Důležitý je individuální přístup a prostředí, které podporuje relaxaci i socializaci. Destinace pro seniory:

1. Tradiční lázeňská města

Karlovy Vary, Mariánské Lázně a Františkovy Lázně jsou stálicemi mezi destinacemi pro seniory. Tyto lázně nabízejí léčebné procedury založené na využití přírodních pramenů, například koupele, zábaly nebo inhalace.

2. Termální lázně a wellness centra

Lázně jako Velké Losiny nebo Poděbrady poskytují specifické programy zaměřené na regeneraci pohybového aparátu, srdeční a cévní systém. Tyto programy často zahrnují fyzioterapii a pohybové aktivity přizpůsobené seniorům.

3. Klidná příroda a individuální péče

Pro seniory, kteří preferují klidnější prostředí, jsou ideální menší hotely nebo penzióny v přírodě, například na Šumavě. Kromě tradičních wellness služeb mohou využít i přírodní terapie, jako jsou bylinné koupele nebo procházky v lesích.

Proč je wellness důležité v seniorském věku?

Wellness pomáhá seniorům zůstat aktivní, snižuje riziko chronických onemocnění a zlepšuje kvalitu života. Kromě fyzických benefitů má pozitivní vliv i na psychiku a podporuje sociální kontakty.

ZÁVĚR

Luxusní lázně a wellness představují dokonalý únik z každodenního stresu a rutiny. Nabízejí širokou škálu procedur pro tělo i duši, od masáží a koupelí až po sauny, zábaly a kosmetické služby. Ať už se rozhodnete navštívit lázně v České republice, nebo vyrazíte do Rakouska, Maďarska či na Slovensko, můžete si být jisti, že si odvezete nezapomenutelné zážitky a především pocit hluboké relaxace a obnovy zdraví.

Zimní pobyt v lázních Piešťany: cesta k úlevě od bolesti a silnějšímu zdraví

Piešťany, perla mezi evropskými lázněmi, jsou proslulé svými jedinečnými termálními prameny a léčivým sirtým bahnem. Lázně se specializují na léčbu pohybového aparátu, včetně artrózy, revmatických onemocnění, bolestí kloubů a páteře. Unikátní kombinace léčivých procedur, od koupelí v termálních vodách po bahenní zábaly, zaručuje nejen úlevu od bolesti, ale i celkovou regeneraci a posílení zdraví.



V nabídce najdete mimo jiné tři exkluzivní pobytové programy, které vám pomohou zbavit se bolesti, obnovit vitalitu a připravit tělo na zimní sezónu. Piešťany jsou místem, kde můžete spojit léčbu s odpočinkem v krásném prostředí a vrátit se domů s nově nabitou energií.

Tradiční úleva od bolesti v hotelu Esplanade

Balíček *Tradiční úleva od bolesti* je ideální pro ty, kteří trpí chronickými bolestmi zad, artritidou nebo pórázovými problémy. Ošetření jsou zaměřena na úlevu od bolesti a ztuhlosti svalů, zlepšení mobility a zmírnění dalších příznaků. Pobyt zahrnuje ubytování ve 4* hotelu Esplanade minimálně na pět nocí s plnou penzí, lékařské prohlídky a tři procedury denně v lázních Balnea, největším centru balneoterapie v Evropě. Součástí balíčku je také volný vstup do saun, bazénů a fitness centra, kde můžete pokračovat v aktivní rehabilitaci pod dohledem zkušených odborníků.

Intenzivní léčebný program

Pro hosty s chronickými chorobami pohybového aparátu nebo pro ty, kteří se zotavují po úrazech, nabízí hotel Esplanade *Intenzivní léčebný program* s komplexní léčbou. Balíček poskytuje ubytování minimálně na sedm nocí, plnou penzi, čtyři procedury denně, lékařské konzultace a doporučení na cvičení, které pomáhá zmírnit bolest, uvolnit ztuhlé svaly a obnovit celkovou pohyblivost. Díky spojení tradičních lázeňských metod a fyzické aktivity pod dohledem lékařů a fyzioterapeutů přinese klientům program dlouhodobé výsledky. Těšit se také můžete na venkovní vyhřívané bazény, které jsou na Lázeňském ostrově v provozu po celý rok.

Zdraví v Piešťanech v 5* hotelu Thermia Palace

Pokud hledáte odpočinkový pobyt s ozdravnými lázeňskými procedurami, pak je balíček *Zdraví v Piešťanech* tou správnou volbou. Program zahrnuje každodenní procedury s termálními koupelemi, bahenními zábaly a masážemi, které revitalizují tělo i mysl. Balíček nabízí ubytování od dvou do šesti nocí, polopenzi a lékařskou konzultaci. Vyberte si délku pobytu podle svých potřeb a získáte zpět svou energii. Hotel Thermia Palace je historický secesní hotel propojený s nádhernými lázněmi Irma, kde najdete ikonické zrcadliště a unikátní bahenní bazén s léčivým sirtým bahnem. Lázně Irma nabízejí tradiční lázeňské procedury zaměřené na revmatické a pohybové potíže, stejně jako wellness zážitky včetně masáží a koupelí v moderním wellness centru.



ensanahotels.com

KAM ZA RELAXEM A POHODOU PO ČECHÁCH A MORAVĚ?

MÁTE RÁDI CESTOVÁNÍ? A PŘEMÝŠLÍTE, KAM SE VYDAT? ČESKO NABÍZÍ VELMI PESTRÝ A BOHATÝ VÝBĚR, PROTOŽE KRÁSNÝCH A ZAJÍMAVÝCH MÍST JE ZDE BEZPOČET. ZKUSTE NĚCO Z NAŠÍ ŠESTKY TIPŮ, KAM VYRAZIT PO ČECHÁCH I NA MORAVĚ – NEJEN V ZIMĚ, ALE KDYKOLI!





Zamířte do Broumova. Zdejší monumentální klášter s chrámem sv. Vojtěcha vás jistě nadchne.

KAM ZA RELAXEM A POHODOU V ČECHÁCH?

VYDEJTE SE DO KLADSKÉHO POMEZÍ

Nejste-li zastánci zimních sportů a chcete opravdu vypnout a užít si relax a pohodu, tak se i v zimě můžete vydat na historické průzkumy a objevování. Třeba v Kladském pomezí, jehož součástí je město Náchod. Ve městě obdivujte náměstí se dvěma radnicemi a podkovou pro štěstí v dláždění, navštivte zdejší muzeum Náchodska s interaktivní expozicí nebo exotarium v Bartoňově vile s mnoha obojživelníky a plazy. Mimo Náchod v Kladském pomezí stojí za vidění dělostřelecká tvrz Dobrošov plná vojenské historie nebo Jiráskova chata s rozhlednou, jež byla postavena dle návrhu architekta Dušana Jurkoviče. Také údolí s Rudrovým mlýnem je krásné, a to jak v zimě, tak v jiná roční období.

VÍTE, ŽE...

... Rudrův alias Ludrův mlýn je součástí naučné stezky pověstného Babiččina údolí, proslaveného knihou Babička od Boženy Němcové?

Z údolí určitě zamířte do Broumova. Zdejší monumentální klášter s chrámem sv. Vojtěcha vás jistě nadchne. Je otevřen celoročně, stejně jako klášterní zahrada. Sakrální

památku ze 14. století, postavená na místě tvrze, je úchvatná a velkolepá. Její sklepení ukrývá více než třicetku mumií významných osobností 17. a 18. století. Nezapomeňte se podívat také do Muzea Broumovska, které najdete v 1. patře křídla kláštera. Objevíte zde zajímavou historii regionu se sbírkami zbraní, betlémů, krojů a exponáty z období gotiky, renesance i baroka.

A kde se dobře ubytovat a najíst?

Ideálním místem bude secesní hotel U Beránka v centru Náchoda na Masarykově náměstí 74. Najdete tu kvalitní zázemí v pokojích i apartmánech, restauraci se skvělou nabídkou i výbornou kavárnu. Zkusit můžete i Wellness hotel Rajska zahrada v Novém Městě nad Metují, na adrese Komenského 70. Čeká vás trocha luxusu s komfortním ubytováním, výbornou restaurací a parádním wellness centrem.

UŽIJTE SI PLZEŇSKÉ BRDY A PODBRDSKO

Objevte úžasnou část oblasti Brdy a Podbrdsko na Plzeňsku s malými klenoty, které vás mile překvapí. Vydejte se do nenápadné vsi Darová, patřící k obci Břasy na Rokycansku. Vyrazte po značené trase k vodopádu Dírka, který najdete nedaleko vsi a k němuž vede turisticky značená a snadná trasa. Červeně zbarvený vodopád v přírodním parku Horní Berounka je krásný v jakékoli roční době, měří na výšku tři metry a podél Díreckého potoka můžete spatřit ještě další menší vodopády. A proč je červená voda jak vodopádu Dírka, tak i Díreckého potoka? Díky vysokému obsahu železa ve vodě. Nenechte si ujít také přívoz Darová, malou raritu této oblasti. Najdete jej na silnici z obce Darová k obci Nynice ve směru na okres Plzeň-sever.

VÍTE, ŽE...

... přívoz Darová převáží osoby, cyklisty, osobní i nákladní automobily? A že je na trase jedinou možností, jak se dostat z pravého břehu řeky Berounky na levý a naopak?

Přívoz je v provozu denně po celý rok, postaven byl již v roce 1764 a v roce

↑
Stezka
korunami
stromů
!
Krkonose



MAGICKÉ

VEČERNÍ DOBRODRUŽSTVÍ

KOUZELNÁ LESNÍ ZVÍŘATA



18.1.–16.3.2025

PRODLOUŽENÁ OTEVÍRACÍ DOBA

9:30–20:30

www.stezkaskrkonose.cz

1982 byl jeho původní dřevěný prám nahrazen prámem ocelovým.

JIHOČESKÉ TOULKY NEJEN ZA ROMANTIKOU

Pojďte se toulat Českobudějovickem, protože i v zimě je zde nádherně! České Budějovice jsou krásné město, v němž najdete v pěkné historické budově Jihočeské muzeum, bohaté na sbírky a expozice. Muzeum bylo založeno už v roce 1877 a jeho sbírky čítají na 800 tisíc předmětů. Muzeum je otevřeno celoročně. Nenechte si ve městě ujít také unikátní muzeum železnice. Našlo svůj domov ve strážním domku z roku 1828. Je to muzeum konesspěžky, což byla trať pro tažení železničních vozů koňmi, vybudovaná v letech 1825–1832. Vše o ní se dozvíte ve stálé expozici muzea. Přírodu Českobudějovicka vám ukáže přírodní rezervace Vrbenské rybníky u České Vrbné na severozápadním okraji Českých Budějovic. Rezervace zahrnuje čtyři velké rybníky, mokřady a luka, je domovem mnoha jedinečných druhů rostlin i živočichů i zajímavé naučné stezky Po hrázích Vrbenských rybníků – Černiše, Domina, Starého a Nového Vrbenského. Čtyřkilometrová stezka s deseti zastaveními je v jakékoli roční době krásná toulka přírodou. Za návštěvu stojí i zřícenina hradu Dívčí kámen na soutoku Kremšského potoka s Vltavou nebo hradu Velešín u obce Sedlce, které vám poskytnou krásnou procházku krajem, zakončenou kusem historie plným legend a pověstí a krásnými výhledy do kraje.

VÍTE, ŽE...

... kousek od hradu Dívčí kámen objevíte v Třísově Keltské oppidum Třísov s bránou a mohylou? Je zde zmapováno nejjižnější sídlo dávných Bójů.

Kde se dobře najíst a ubytovat?

Dobrou volbou bude Šindlovská krčma na adrese Šindlovy dvory 6 v klidné části Českých Budějovic u rybníka. Najdete tu komfortní azyl na noc i dobrý gáblík přes den. Krásnou možností ubytování i stravování je také penzion Dívčí kámen

s restaurací na adrese Třísov 59, 382 03 Křemž. Penzion najdete nedaleko zříceniny stejnojmenného hradu, v příjemné a krásné přírodní lokalitě.

NA KRKONOŠE NESMÍTE ZAPOMENOUT...

Krkonoše, nejvyšší pohoří České republiky, se nachází na rozhraní Libereckého a Královéhradeckého kraje. Tento malebný region láká návštěvníky svou jedinečnou přírodou, horskými scenériemi a širokou nabídkou aktivit pro každé roční období. Královéhradecký kraj je známý svou historií, malebnými městy a tradičními horskými chalupami, zatímco Liberecký kraj nabízí rozmanitou krajinu od hor po skalní města. Jedním z nejoblíbenějších turistických cílů je Stezka korunami stromů v Janských Lázních, která nabízí jedinečný pohled na krkonošskou přírodu z ptáčích perspektiv. Stezka je přístupná celoročně a její vrcholová věž poskytuje panoramatické výhledy na okolní hory. Návštěvníci se mohou seznámit s místní florou a faunou díky interaktivním zastávkám a naučným tabulím. Pro děti je tu připraven zábavný herní koutek a dobrodružný tobogán. V zimě Krkonoše nabízejí ideální podmínky pro milovníky lyžování, běžkování a snowboardingu. Lyžařská střediska jako Špindlerův Mlýn, Pec pod Sněžkou nebo Rokytnice nad Jizerou patří k těm nejlepším v republice. Kromě sportovního vyžití si můžete užít romantické procházky zasněženou krajinou nebo výlety na sněžnicích.

Pokud hledáte místo, kde se dobře najíst, doporučujeme zavítat do restaurace hotelu Horal v Špindlerově Mlýně, která je vyhlášená tradiční krkonošskou kuchyní s moderním nádechem. Dalším skvělým tipem je Horský hotel Friesovy boudy, kde si můžete vychutnat místní speciality s důrazem na kvalitní suroviny. V Janských Lázních zase najdete útulnou kavárnu s domácími dezerty, ideální pro odpočinek po návštěvě Stezky korunami stromů. Krkonoše jsou také ideálním místem pro rodinné výlety. Můžete navštívit Černou

horu, kam vás vyveze kabinová lanovka, nebo se vydat na nenáročný výšlap k vodopádům v Harrachově. Pro ty, kdo hledají klidnější aktivity, jsou tu relaxační centra a wellness ve větších horských střediscích. Ať už se rozhodnete pro sportovní aktivity, procházky přírodou, nebo poznávání místní gastronomie, Krkonoše vám nabídnou nezapomenutelný zážitek. Tento region je skutečným klenotem, který stojí za návštěvu v každém ročním období.

KAM ZA RELAXEM A POHODOU NA MORAVĚ?

Jižní Morava je jedním z nejkrásnějších a nejpestřejších regionů v České republice, ideálním místem pro výlet, ať už milujete přírodu, historii, nebo víno. Jedním z největších lákadel je Lednicko-valtický areál, zapsaný na seznamu UNESCO. Zde můžete navštívit nádherný zámek v Lednici, procházet se v rozlehlých zámeckých zahradách, nebo si užít romantickou plavbu po zámeckých rybnících. Pro milovníky vína je nezbytnou zastávkou Mikulov, malebné městečko obklopené vinicemi. Nabízí historické centrum s ikonickým zámekem a jedinečnou atmosférou. Vydat se můžete i na proslulou Pálavu, která je rájem pro pěší turisty. Trasy vás provedou nádhernou krajinou plnou bílých vápencových skal a nabízí dechberoucí výhledy.

Pokud dáváte přednost přírodním zážitkům, určitě si nenechte ujít Moravský kras s proslulými Punkevními jeskyněmi. Zdejší plavba na lodičkách po podzemní říčce Punkvě je nezapomenutelným zážitkem. Pro rodiny s dětmi je skvělou volbou návštěva ZOO v Brně nebo výlet do Slováckého skanzenu ve Strážnici, kde se můžete ponořit do tradic a řemesel regionu. Jižní Morava je také známá svými cyklostezkami, které vás provedou nejen přírodními krásami, ale také kolem typických vinných sklípků, kde můžete ochutnat místní vína a gastronomické speciality. Ať už zvolíte jakoukoli trasu, Jižní Morava vás okouzlí svou pohostinností, přírodou a kulturním bohatstvím.

5 TIPŮ NA ZAJÍMAVÉ VÝLETY.

Bylinkový ráj Sonnentor, Čejkovice

Na samém okraji Slovácka se v nenápadné budově skrývá bylinkový ráj. Kromě všudypřítomné vůně lokálně pěstovaného koření a bylinek se můžeteavit i do přílehlé čajovny na šálek horkého čaje, který obzvláště v zimních měsících přijde vhod. Rozhodně nevynechejte zážitkovou exkurzi, během které uvidíte i unikátní strop z čajových sáčků.

Znojenské podzemí, Znojmo

Vydejte se do největšího podzemního labyrintu ve střední Evropě, který nadchne děti i dospělé. Kilometr dlouhá prohlídková trasa, táhnoucí se od Slepického trhu až po Obrokovu ulici, vás vezme na cestu alchymistickou dílnou i oživlými skalami. Cestou uvidíte ukázky věžeňských kobek a mnohem více.

Salon vín, Valtice

Bílé, nebo červené? Proč se rozhodnout jen pro jedno? V zámeckém sklepe pod komnatami zámku Valtice můžete ochutnat oboje. Mekka pro milovníky vín, jak je valtického zámeckému podzemí přezdíváno, vám nabídne stovku nejlepších vín České republiky.

Zoo Brno

Do svého itineráře prodlouženého víkendu na jižní Moravě zapište i Zoo Brno, ideální výlet pro děti i dospělé se spoustou zábavy a poznání. Na Mniší hoře se seznámíte s nespočtem druhů zvířat, od medvědů kamčatských přes zebry i žirafy až po plameňáky a lemury.

Wellness a spa v hotelu Savannah, Hatě-Chvalovice

Jak si představujete ráj? Kousek takové oázy najdete nedaleko hranic s Rakouskem, kde se můžete hýčkat po celý víkend. Vyzkoušejte Kneippovy lázně, aroma saunu, parní lázeň nebo se svěřte do rukou profesionálů při relaxační masáži. U všech zmíněných výletů můžete použít MojaKartu, která vám zajistí slevu až 50%.



PŘEDPLATNÉ

Objednávkový kupón



Proč se rozhodnout pro předplatné?

Držíte v ruce první číslo čtrnáctého ročníku magazínu ICE.

Možná se právě rozhodujete, zda volit předplatné.

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu sami pro sebe.
2. Získáte exkluzivní časopis, který na českém trhu nemá obdobu.
3. Budete-li patřit mezi padesát vylosovaných předplatitelů, můžete se navíc těšit na hodnotný dárek.

Odběratel Ano, objednávám si roční předplatné titulu ICE za 350 Kč (4 vydání ročně – jaro, léto, podzim, zima).

Jméno a příjmení:

Ulice:

Město a PSČ:

E-mail: Telefon:

Vzdělání: Věk:

Způsob platby: složenkou bankovním převodem
typu A (k vyzvednutí na každé poště) (na číslo účtu 24783935/2010)

Objednávku s případně vyplněnou složenkou pošlete na adresu:

IN publishing group s.r.o. – ICE

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Platbu proveďte na účet: 2493861309/0800

V případě dotazů pište na e-mail: info@icemagazin.cz

ICE číslo 4, ročník 17.

Vydává: IN publishing group s.r.o.

Editorka: Mgr. Iva Nováková

Šéfredaktorka: Alice Kelly

Jazyková korektorka: Zuzana Holmanová

Grafické zpracování: Katka Krčíková

Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav

Obchodní oddělení: Eva Kouřilová

Kontakt redakce: redakce@icemagazin.cz

Registrační číslo: MK ČR E 19635

www.inpg.cz

Za úspěšnými firmami stojí odvážná rozhodnutí.

Jsme připraveni i v roce 2025 opět stát po Vašem boku, abyste se mohli soustředit na to, co je opravdu důležité: *Svobodu, zisk a klid ve vedení Vaší firmy.*



Řídíme firmy.
Měníme životy.



REZIDENCE
POD HŘEBENKOU

**Dokonalost,
kterou si zasloužíte.**

www.podhrebekou.cz