

Podzim 2024

www.inpg.cz

ICE

Nezdolná bojovnice
Sharon Stone

LAVY
cosmetics.com

NEJVYŠŠÍ MEZINÁRODNÍ POCTY PRO NAŠE PRODUKTY

Nezávislá mezinárodní porota GBWA, jejíž cílem je identifikovat nejprogressivnější světové značky a výrobky ve světě kosmetiky, osobní hygieny, doplňků výživy a Wellness, udělila: Hlavní ceny GBWA našim produktům



MOŽNÉ POUŽITÍ PRODUKTŮ

- pohybový aparát
- zubní hygiena
- zažívací trakt a vnitřní orgány
- srdce a kardiovaskulární systém
- lymfatický systém
- mozek a nervový systém
- kosmetika a dermatologie
- celkový detox a vyvedení těžkých kovů
- udržení zdraví a duševní pohody



LAVY
cosmetics.com

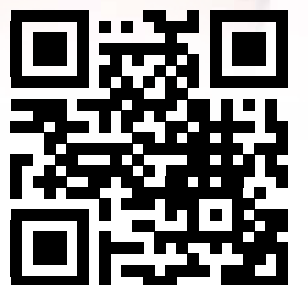
KVANTOVÁ KOSMETIKA VĚDOMÍ

Jedná se o zcela novou technologii, která pomocí nových zjištění v biologii a kvantové fyzice a pomocí nového a unikátního nanotechnologického postupu působí mimořádně účinně.



- 100 % přírodní a VEGAN
- Tlumí bolest
- Působí ihned
- 3x urychlují hojení
- Rychle likvidují zánět
- Působí na příčinu potíží
- Působí celostně v rovině fyzické i psychické
- Použitelné na jakékoli fyzické nebo psychické potíže

PROZKOUMEJTE REFERENCE TISÍCŮ NAŠICH UŽIVATELŮ.
Slevy 10-20% pro registrované v našem e-shopu LAVYcosmetics.com.
Produkty u Vás doma, do druhého dne.
Jsme přímý dovozce do ČR, SK, DE, AT, FR, PL a IT.
Možná je i Velkoobchodní spolupráce.



GD
GOLDBERGH



DAVIDSPORT.CZ

DAVID
SPORT HARRACHOV

SPORTALM
KITZBÜHEL



DAVID SPORT HARRACHOV
Harrachov 222

SPORTALM ŠPINDLERŮV MLÝN
Pasáž Špindl, Bedřichov 22

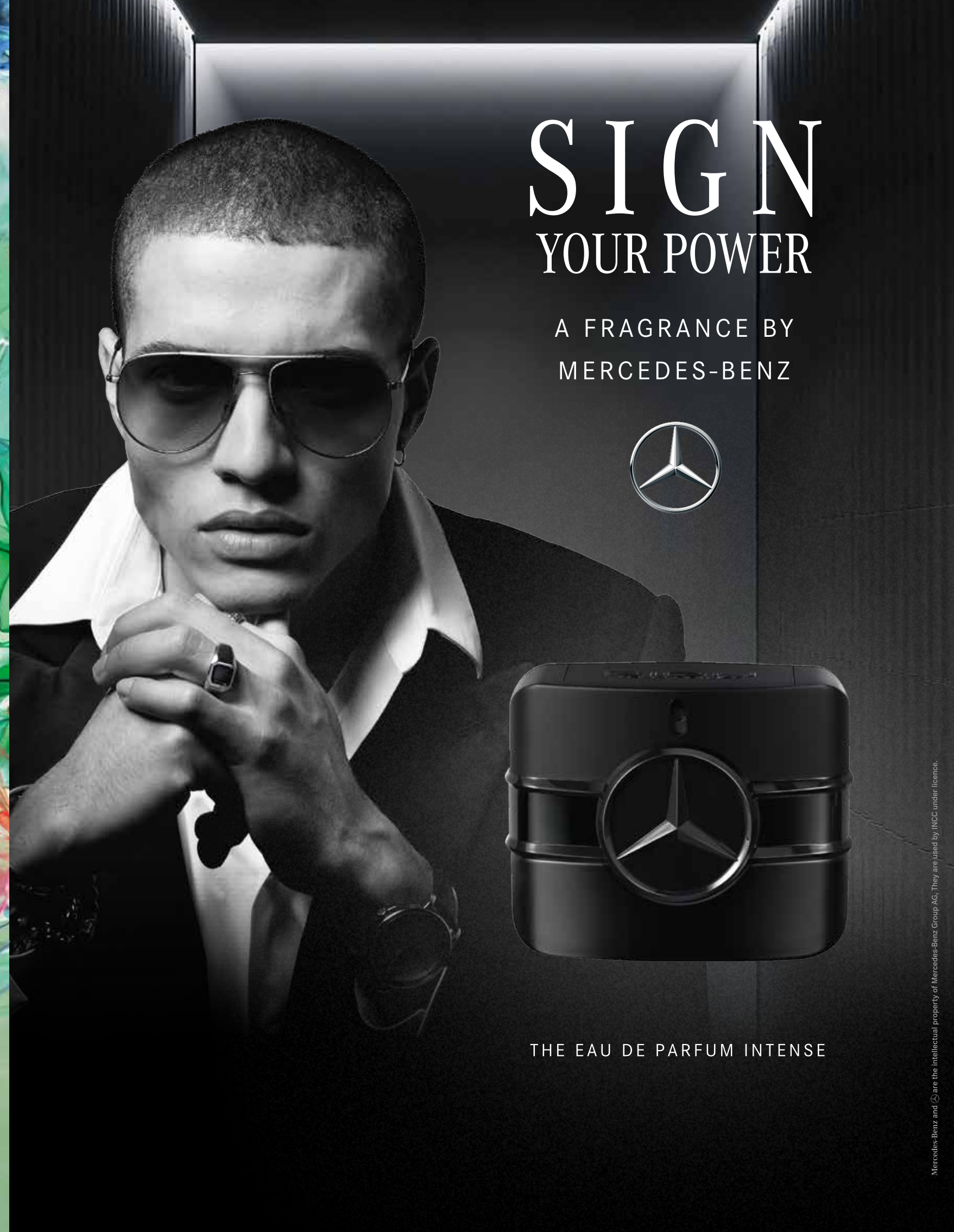
SPORTALM PEC POD SNĚŽKOU
Pec pod Sněžkou 137

SPORTALM PRAHA
Týnská ulička 10, Praha 1

For women
FLORAL FANTASY
a fragrance by Mercedes-Benz



Mercedes-Benz and  are the intellectual property of Mercedes-Benz Group AG. They are used by INCC under license.



SIGN
YOUR POWER

A FRAGRANCE BY
MERCEDES-BENZ



THE EAU DE PARFUM INTENSE

Mercedes-Benz and  are the intellectual property of Mercedes-Benz Group AG. They are used by INCC under license.

www.aeronauticamilitare.cz



AERONAUTICA MILITARE



PRODEJNY

Praha Galerie Harfa

Brno Olympia

Bratislava Aupark Shopping Center





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
DOPLŇJÍCÍ 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





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



Podzim je tu. A s ním samozřejmě i takové nepříjemné věci, jako jsou odpolední mlhy, chřipka a nachlazení, vstávání do tmy, ale i příjemné věci jako blížící se Vánoce a s nimi spousta dárků pod stromečkem, lyžování a samozřejmě podzimní vydání magazínu Ice, který právě teď držíte v ruce.

Samozřejmě, ty Vánoce budou letos pro mnoho lidí smutné – záplavy zpusťily část Moravy a vzaly lidem sny, které budovaly roky. Naštěstí nevzaly mnoho lidských životů, což je samozřejmě nejdůležitější. Naštěstí se lidská solidarita na hranici Moravy nezastavila a lidé si pomohli a pomáhají jako už mnohokrát předtím.

Přesto pro ně konec roku bude hodně těžký. A právě o několika těžkých momentech bude i náš dnešní profilový rozhovor. Sharon Stone je člověkem, který může být pro mnohé inspirací. Přežila pohlavní zneužívání, devět potratů i těžkou mozkovou mrtvici, a i přesto dál přináší radost všem okolo.

Zkusme se stejně jako ona dívat na svět z lepší stránky. Když nejde o život, nejde o nic. Namísto bědování proto vyrazte třeba na nějaký pěkný výlet, věnujte pár chvil sobě a své kráse a těšte se ze společnosti svých blízkých.

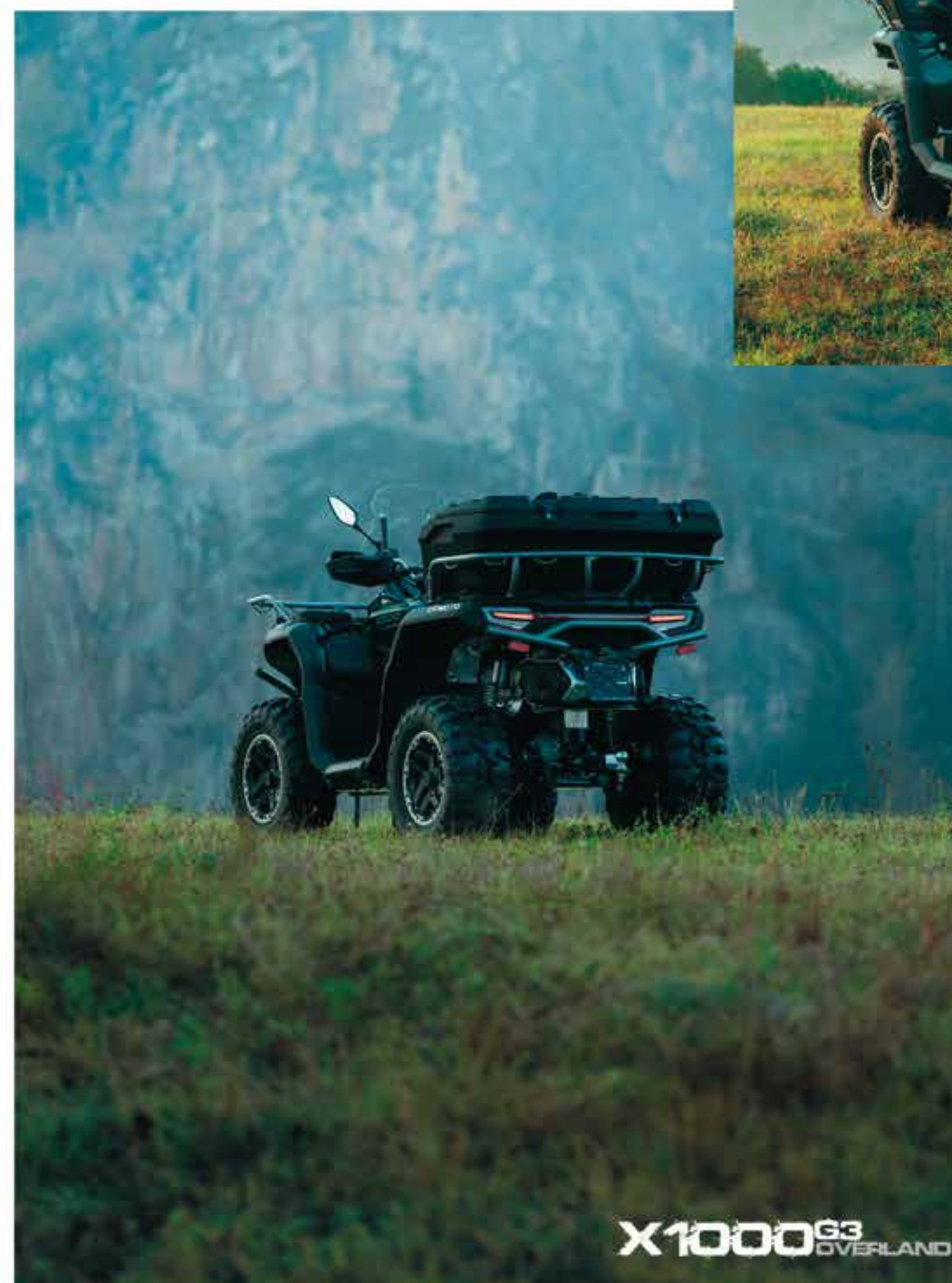
Takže příjemné počteníčko, krásný zbytek podzimu, veselá Vánoce a šťastný nový rok. I s magazínem Ice.

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka


CFMOTO

explore
new
horizons

Nejprodávanější čtyřkolky
v Evropě!



Vše o záruce na www.cfmoto.cz/zaruka/

www.cfmoto.cz | www.cfmoto.sk

X1000^{G3}
OVERLAND



20

Profil
Sharon Stone



38

Krása
Zimní péče o pleť a vlasy



130

Cestování
Prodloužený víkend

Upřesňovač

- 20 Nezdolná bojovnice Sharon Stone
- 26 Úprava prsou skýtá vyšší sebevědomí
- 32 Je čas na změnu!
- 38 Zimní péče o pleť a vlasy
- 46 Buďte hygge
- 56 Je libo designovou kuchyni?
- 64 Moderní interiér není jen o stylu a barevnosti
- 74 Závan luxusu – developerské projekty
- 84 Jak se stát budoucí hvězdou formule 1?
- 94 Oslava autentičnosti a jedinečnosti
- 102 Pivo a víno, jak si vybrat?
- 110 Když chlad útočí, zahřejte se horkým nápojem!
- 118 Bez přípravy to nejde. Co nakoupit na zimu?
- 130 Vydejte se na prodloužený víkend v Čechách a na Moravě

Titulní foto: Shutterstock.com



LUCERN
moderní dřevostavby

U nás si vybere každý.



KLASICKÉ
DOMY



PREMIOVÉ
DOMY



MODERNÍ
DOMY



CHATY



www.lucern.cz



NEZDOLNÁ BOJOVNICE **SHARON STONE**

SHARON STONE JE ZNÁMÁ AMERICKÁ HEREČKA, PRODUCENTKA A BÝVALÁ MODELKA, KTERÁ SE PROSLAVILA PŘEDEVŠÍM DÍKY SVÝM ROLÍM VE FILMECH JAKO „ZÁKLADNÍ INSTINKT“ A „CASINO“. JEJÍ ŽIVOT MŮŽE ZVENKU VYPADAT ÚŽASNĚ, VE SKUTEČNOSTI ALE ZAŽILA SPOUSTU BOLESTI A SVŮJ ŽIVOT SI TVRDĚ VYBOJOVALA.



Sharon Stone se narodila 10. března 1958 v Meadville v Pensylvánii v USA. Je druhou z pěti dětí v rodině. Její rodiče, Joseph a Dorothy Stoneovi, měli skromný život a vychovali ji v katolické víře. Její otec byl účetní a matka pracovala jako asistentka ve školství. Sharon Stone měla dětství, které bylo ovlivněno přísnou výchovou a silnou

rodinou. Rodiče kladli důraz na vzdělání a hodnoty, což se odrazilo i v jejím pozdějším životě a kariéře. Už od mládí projevovala zájem o herectví a módu, a to ji vedlo k tomu, aby se stala modelkou a později herečkou. Stone má také několik sourozenců, se kterými měla blízký vztah, a celkově se její rodina podílela na formování její osobnosti a životních hodnot. Bohužel své rodině zažila i hodně

Šperky nejsou hřích



klenoty
A U R U M



trápení – její dědeček ji a sestru dlouhodobě zneužíval a vysvobozením pro ni byla jeho smrt. Ta ale přišla až v době, kdy jí bylo čtrnáct a její sestře Kelly jedenáct let. Když viděla jeho mrtvé tělo v rakvi, spadl jí tak kámen ze srdce. Dokonce do něj prý i píchla prstem, aby si ověřila, že už nikomu neublíží.

TRAGÉDII UNIKLA JEN O VLÁSEK
Coby malá holčička Sharon Stone několikrát unikla jen o vlásek smrti.

Přitom to byly často nešťastné souhry okolností. Jednou se například zapletla do šňůry na prádlo, která jí rozsekla krk pouhé dva centimetry od tepny...

Sharon byla velmi inteligentní dítě. Ve věku 15 let byla přijata na Edinboro University of Pennsylvania, kde studovala tvůrčí psaní a výtvarné umění. Vyrůstala v malém městě a často trávila čas čtením a sledováním filmů. Také byla velmi pohledná. V 15 letech se zúčastnila soutěže krásy, což jí otevřelo další

dveře do světa modelingu a filmu. Její rané zkušenosti a vzdělání na místní škole ji formovaly pro pozdější kariéru v Hollywoodu.

SEXSÝMBOLEM V OKAMŽIKU

Co jiným herečkám trvá dlouhé roky, zvládla Sharon Stone s nevídanou rychlostí. První role sice byly menší, ale už v roce 1990 byla skvělá ve filmu Total Recall. O dva roky později přijala roli bisexuální spisovatelky Cathrine ve filmu Základní instinkt.

Právě díky němu se stala herečka světovým sexsymbolem, role jí dokonce přinesla i nominaci na Zlatý glóbus. Svou pověst sexsymbolu ještě povýšila, když se objevila polonahá v pánském časopisu Playboy. V roce 1995 získala velké uznání za roli ve filmu Casino, pomyslnou třešničkou na dortu pak byl i získaný Zlatý glóbus.

STÁLE ČEKÁ NA PRINCE

Krásná Sharon Stone se poprvé provdala v roce 1984, a to za producenta Michaela Greenburga. Ačkoli to byla velká láska, rozvod nakonec přišel už po třech letech.

Podruhé vstoupila do manželství s novinářem Philem Bronsteinem, a to stylově na Valentýna v roce 1998. Od začátku cítila, že je to ten pravý, a dokonce se pokoušeli o miminko. Sharon ale bohužel třikrát potratila, což u ní vyvolalo autoimunitní nemoc.

Ve své knize později přiznala, že během života přišla o devět dětí. Nakonec si společně s Bronsteinem adoptovali syna Roana.

Ačkoli ale oba doufali, že to jejich vztah ještě upevní, bohužel se tak nestalo, protože se o dva roky později rozvedli. Navíc se nemohli dohodnout, jak bude probíhat péče o Roana.

Po jejich rozvodu v roce 2004 získal Phil Bronstein primární péči o Roana, ale Sharon zůstala aktivně zapojena do jeho života. Druhým synem je Laird Vonne Stone, který se narodil v roce 2005. Herečka ho adoptovala jako svobodná matka. Jeho prostřední jméno „Vonne“

je poctou Sharonině babičce. Posledním synem je Quinn Kelly Stone, kterého také adoptovala jako svobodná matka. Stejně jako jeho bratři, i Quinn je důležitou součástí Sharonina života. Sharon Stone je známá svou oddaností svým dětem a často o nich mluví v rozhovorech. Snaží se jim poskytnout stabilní a milující domov a je velmi aktivní v jejich výchově.

MOZKOVÁ MRTVICE JI PARALYZOVALA NA SEDM LET

V roce 2001 podstoupila Sharon Stone operaci, během které jí byl vyjmut nezhoubný nádor prsu. Když se ale po zákroku probudila, čekalo ji velké překvapení, protože měla zvětšená prsa. Sharon ve své knize uvedla, že k tomu nikdy nedala souhlas a dobrovolně by si nikdy svá prsa zvětšit nedala.

Ve stejném roce prožila ale mnohem větší ránu, protože prodělala rozsáhlou mozkovou mrtvici a v nemocnici bojovala devět dní o holý život. Z následků se pak vzpamatovávala dlouhých sedm let. Dokonce se musela znovu učit mluvit a chodit. Během složitého období se k ní mnoho kolegů otočilo zády. Herečku tohle období hodně změnilo a přehodnotila během něj svůj život. Rozhodla se, že bude více sama sebou, a kdo s tím bude mít problém, toho vyškrtne ze svého života.

8 ZAJÍMAVOSTÍ ZE ŽIVOTA HEREČKY

Sharon Stone je známá americká herečka, producentka a modelka, která se proslavila svými rolemi ve filmech a televizních seriálech. Zde je několik zajímavostí o ní:

1. Průlomová role: Sharon Stone získala světovou proslulost díky roli v thrilleru „Základní instinkt“ (1992), kde sehrála postavu Catherine Tramell. Její ikonická scéna ve výslechu se stala jednou z nejznámějších v historii filmu.
2. Ocenění: Stone byla nominována na Oscara za nejlepší herečku za svůj výkon ve filmu „Casino“ (1995), který

režiroval Martin Scorsese. Tato role jí přinesla také Zlatý glóbus.

3. Modeling a soutěž krásy: Před tím, než se stala herečkou, pracovala jako modelka a vyhrála soutěž Miss Pennsylvania v roce 1979.
4. Intervence a aktivismus: Sharon Stone je známá nejen svým hereckým uměním, ale také svým angažmá v humanitárních aktivitách a podpory různých sociálních a zdravotních příčin, včetně boje proti HIV/AIDS.
5. Zdravotní problémy: V roce 2001 prodělala Sharon Stone vážné mozkové aneurysma, což ji přivedlo k dlouhé léčbě a rehabilitaci. Po uzdravení se vrátila k herectví a veřejnému životu.
6. Osobní život: Stone byla vdaná třikrát a má tři adoptované děti. Je známá svým otevřeným přístupem k životu a komunikaci o osobních i profesních výzvách.

7. Vzdělání: Studovala na Edinboro University of Pennsylvania, kde se zaměřila na výtvarné umění a kreativní psaní.

8. Kreativní projekty: Kromě herectví se Sharon Stone podílela na produkci několika projektů a napsala knihu nazvanou „The Beauty of Living Twice,“ která vyšla v roce 2021.

Tyto zajímavosti ukazují, že Sharon Stone je nejen talentovaná herečka, ale také silnou a inspirativní osobností s bohatým životem.

Mezi její známé přátele patří například herci jako George Clooney, Robert De Niro nebo Nicole Kidman. Sharon Stone je také aktivní v charitativní činnosti a často se podílí na různých humanitárních projektech, což jí umožňuje navazovat přátelství s lidmi, kteří mají podobné zájmy.

CO URČITĚ MUSÍTE VIDĚT

Sharon Stone je americká herečka, známá svými výkony v různých filmech. Zde je seznam některých jejích nejzajímavějších a nejznámějších filmů:

1. Základní instinkt (Basic Instinct, 1992) – Thriller, kde Stone hraje neočekávanou a tajemnou spisovatelku, která je podezřelá z vraždy. Její výkon je ikonický a film měl obrovský dopad na popkulturu.
2. Casino (1995) – Režie Martin Scorsese. Stone zde ztvárnila postavu Ginger McKenna, která se ocitá v začarovaném kruhu hazardu a násilí. Tento výkon jí přinesl Zlatý glóbus a nominaci na Oscara.
3. Zákon gangu (The Quick and the Dead, 1995) – Western, kde Stone hraje talentovanou pistolnici. Film je známý svým stylizovaným pojetím a zábavnými souboji.
4. Slídil (The Specialist, 1994) – Akční thriller, ve kterém Stone hraje ženu, která si najme bývalého agenta CIA (Sylvester Stallone), aby se pomstil vrahům jejich rodičů.
5. Lovec (The Muse, 1999) – Komédie, kde Stone hraje inspirativní a úspěšnou múzu, která pomáhá scénáristovi najít kreativní energie.
6. Někdo se dívá (Catwoman, 2004) – I když byl film spíše kritizován, Stone zde hrála jednu z vedlejších rolí a ukázala svou schopnost pracovat v superhrdinských příbězích.
7. Malá Nic (The Palm Beach Story, 1942) – Tato komedie vyšla jako remake a Stone zde vytvořila nezapomenutelnou postavu, která se snaží zachránit svého manžela.
8. Dálkový ovladač (Rough Trade, 2001) – Experimentální film, kde Stone ztvárnila postavu, která se snaží vyrovnat s vlastními démony.

Tyto filmy ukazují různorodost Sharon Stone jako herečky a její schopnost ztvárnit široké spektrum postav.



ÚPRAVA PRSOU SKÝTÁ VYŠŠÍ SEBEVĚDOMÍ

ÚPRAVA PRSOU JE V SOUČASNOSTI JEDNOU Z NEJVÍCE ŽÁDANÝCH ÚPRAV V REPERTOÁRU PLASTICKÉ CHIRURGIE. ÚPRAVU PRSOU ZVAŽUJE V ČESKU VÍCE NEŽ 20 % ŽEN. ŘEŠÍ DÍKY ZÁKROKU SVOJI NESPOKOJENOST S TĚMITO VNADAMI, ALE I RŮZNÉ ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE.



Některé ženy nejsou spokojeny s jejich tvarem, jiné s velikostí, ale také jsou případy, kdy tato operace řeší zdravotní potíže. Tvar prsou se mění kvůli těhotenství, kojení, menopauze, menstruaci, hormonální léčbě, změnami hmotnosti těla, ale i kvůli úrazům prsou, příčinou mohou být vývojové vady a asymetrie prsou a také nemoci prsou, jako je zánež, nádor prsu nebo cysta.

CO JE ÚPRAVA PRSOU?

Modelace prsou alias mammoplastika nebo také mastopexie je plastická operace prsou, která vede k jejich pozvednutí, zpevnění a zlepšení tvaru celého poprsí. Základem tohoto zákroku je celkové zlepšení tvaru povislých ňader, což se děje odstraněním přebytečné kůže, dále vyzvednutím dvorce i bradavky a poté umístěním nově tvarovaného prsu do lepšího postavení na hrudníku.

Platí, že čím větší pokles prsu je, tím komplexnější zákrok je zapotřebí. Každopádně by rozhodnutí o zákroku mělo být konzultováno s lékařem, který každý jednotlivý případ dokáže profesně nejlépe posoudit a určit vhodný způsob modelace.

CO VŠE DOKÁŽE MODELACE PRSOU VYŘEŠIT?

- povislá prsa
- pevnost prsou
- asymetrii prsou
- tvar a velikost prsních dvorců
- vpáčené bradavky

Asymetrie prsou může vzniknout jako vývojová vada, ale i kvůli dlouhodobému kojení.

VÍTE, ŽE...

...úplně první úspěšnou kosmetickou operaci prsů provedl Vincenz Czerny z Trutnova, lékař Karlo-Ferdinando-vy univerzity v Praze, který poté byl

Převratné řešení na vrásky a unavenou pleť. Exkluzivní novinka obsahuje nejvzácnější hydrát nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaný autorskou technologií Inventia – Triple Helix Formula, a magickou ingredienci tzv. Dračí krev. Dračí krev je tmavě červená míza ze vzácného Dračího stromu, kterou strom po narušení vylučuje na svoji ochranu, regeneraci a hojení.

„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.

*„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“ říká Eva Sojková (*1954) zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNI. CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.*

PRO KOHO JE SÉRUM VHDNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, akné a problematické. Oceníte ho i na unavenou, povadlou, stresovanou a stárnoucí pleť se sklonek k tvorbě tmavých skvrn. Receptura bez parabenů a jiných konzervantů.

KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

Nasyťte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získajte zpět mládí pro svoji pleť. Pro ty, kteří pro sebe preferují to nejlepší.



10 PROBLÉMŮ 1 ŘEŠENÍ

- 1 Aktivně působí proti vráskám a dlouhodobě předchází vzniku nových.
- 2 Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu.
- 3 Viditelně omlazuje a zlepšuje celkový vzhled pokožky.
- 4 Zpevňuje kontury obličeje.
- 5 Šetrně odstraňuje kožní buňky a urychluje regeneraci svrchní vrstvy pokožky.
- 6 Výrazně zlepšuje hydrataci, pevnost, pružnost, jemnost a elasticitu pokožky.
- 7 Rozjasňuje a sjednocuje barevný tón pleti.
- 8 Částečně zesvětluje tmavé skvrny a jizvičky po akné.
- 9 Má vyživující, zklidňující a revitalizující účinky, redukuje kožní nerovnosti.
- 10 Vytváří na pokožce ochranný film, zabraňuje ztrátám vlhkosti a dehydrataci.

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

Minimální množství séra se nanáší na vlhkou pleť vždy jako podklad pod kosmetiku nebo make-up, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Pro rychlý nástup účinků nebo při deficitu kolagenu vlivem věku, stresu a únavy, podpořte omlazující a regenerační procesy vnitřním použitím kolagenového doplňku stravy INVITA SKIN BEAUTY pro krásnou pleť, pružné tělo, ohebné klouby a zdravé vlasy a nehty.



ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM
e-shop dovozce – www.nezestarni.cz | 775 373 379

Načtete QR kód a nakoupíte
hned se slevou 10%



Modelace prsou po porodu je vhodná až 6 měsíců od konce kojení.



profesorem na univerzitě v Heidelbergu? Dlouhodobě se zabýval výzkumem rakoviny a jedné dáme odoperoval nádor levého prsu. Pak jí objevil nádor na zádech, ten vyoperoval i s tkání okolo a tuto zdravou tkáň voperoval na místo nádoru původního prsu. Operace prováděná roku 1895 se zdařila a využití nerakovinné tkáně pacientky bylo na tehdejší dobu přelomovou záležitostí.

PRO KOHO JE MODELACE PRSOU URČENA?

Takovouto modelaci prsou může podstoupit každá žena, které lékař operaci doporučil jako vhodné řešení jejího problému a obtíží. V mladém věku a před prvním těhotenstvím by měla každá žena tento zákrok dobře zvážit. Těhotenství, hormonální změny v něm a následné kojení by mohlo mít na prsa vliv a úpravu zvrátit. Po porodu je tento zákrok vhodný až 6 měsíců od konce kojení.

PLUSY MODELACE PRSOU

- vytvarování a zpevnění povislých prsou
- návrat tvaru prsou před kojením
- díky pozvednutí prsou se odbourávají kožní obtíže pod prsy
- modelace dokáže odlehčit zátěži ramen a zad
- navyšuje spokojenost s tělem, se životem a pozvedá sebevědomí

PŘED MODELACÍ PRSOU

Protože je modelace prsou chirurgickým zákrokem prováděným v celkové anestezii, musíte podstoupit předoperační vyšetření – interní s EKG, odběry krve, ale též ultrazvukové vyšetření prsu. Také dostanete od lékaře, který vám operaci bude provádět, podrobné informace o jejím průběhu, informuje se o lécích, které pravidelně berete, sdělí vám vše o následné péči po operaci a průběhu hojení. Důležité je od půlnoci před zákrokem nepít, nejst a ideálně ani nekouřit. A samozřejmostí je být zdravá. Pro

rýmu, nachlazení, chřipku atp. je nutno váš zákrok odložit na později.

AUGMENTACE PRSŇNÍCH IMPLANTÁTŮ S MAMMAPLASTIKOU

V rámci přípravy na mammaplastiku se lze domluvit i na augmentaci prsními implantáty. To znamená vložení prsních implantátů pro zvětšení prsou. Samotnou modelaci (mammaplastikou) se vám totiž prsa neztvrdí, pouze upravují do optimálnější podoby. Mohou se ale při zákroku zmenšit. Ovšem pozor, někteří lékaři souběžně tyto dva zákroky neprovádějí a naopak, vy nemusíte být vhodným kandidátem na sloučení obou zákroků. I proto je důležitá podrobná konzultace před zákrokem mammaplastikou.

VÍTE, ŽE...

... stav jizev po jakékoli mammaplastice lze zlepšit tlakovou masáží a silikonovými pásky?

JAK TO PROBÍHÁ?

Mammaplastika je zákrokem v plné anestezii. Před operací se pořizují fotografie z přední a boční části těla. Prsa vám také změní. Při samotném zákroku se odstraňuje přebytek kůže, a je-li požadováno současně zmenšení prsou, tak se zredukuje i část mléčné žlázy. Někdy je zapotřebí zavést drény k odvodu tekutin, které se nechávají v místě řezu den až dva. Na operačním sále vám hned nasadí kompresní prádlo.

TYPY MODELACE A JEJICH ROZSAH

- periareolární mammaplastika – řez se vede okolo dvorce, přičemž tento typ zákroku je vhodný pro malý pokles prsou
- vertikální mammaplastika – řez je veden kolem dvorce a pokračuje dolů až k prsní rýze, ideální zákrok pro větší pokles prsou
- T mammaplastika – řez je veden v obráceném písmeni T, kdy řez pokračuje i v podprsni rýze, této typ zákroku je nejvhodnější pro rozsáhlý pokles prsou

JAK SE CHOVAT PO ZÁKROKU?

Modelace prsou je chirurgický zákrok, a je tudíž jako každý jiný takový zákrok spojen s možnými komplikacemi. Je možné krvácení, infekce v jizvě, porucha hojení či zbytnělé, tzv. keloidní jizvy. Při striktním dodržování pooperačního režimu a rekonvalescence je toto vše možno redukovat na minimum. Zcela normální jsou při hojení otoky, napětí v prsou a jizvě i hematomy. Pooperační kontroly u lékaře jsou zásadní.

PO OPERACI JSOU PRSA PŘEKRYTA ELASTICKÝM OBVAZEM PO DOBU PĚTI DNŮ

K uzavření operační rány se používají samovstřebatelné stehy a není je potřeba odstraňovat. Hospitalizace na klinice trvá většinu jen jeden až dva dny, poté odcházíte domů. Sprchovat se můžete až po sejmutí

elastických obvazů, přičemž jizvy se musí pečlivě osušit. Týden po zákroku dodržujete klidový režim a vleže a ve spánku se doporučuje lehnout na zádech (ideálně bez přetáčení na boky).

VÍTE, ŽE...

... elastická podprsenka ke zpevnění prsou po zákroku se nosí minimálně 3–4 týdny? A že poté je po dobu dvou měsíců ideální měkká podprsenka nebo podprsenka s kosticemi?

PÉČE O JIZVY PO OPERACI

Dbejte pokynů svého chirurga a nesundávejte si obvazy, bandáže a náplasti. Pokud se odlepí, rány vydezinfikujte a přelepte sterilním krytím. Jizvy lze také mazat hojivými krémy (typ a druh vám doporučí lékař), jejich roli může převzít i silikonová náplast. Jizvy nevystavujte nejméně rok slunečním paprskům, mohly by vám zhnědnout pigmentem.

TLAKOVÉ MASÁŽE

Po určité době po zákroku (dobu, odkdy je to vhodné, vám doporučí lékař) můžete provádět tlakové masáže. A jak se provádí tlakové masáže? Dvěma prsty jizvu na pár sekund stlačte a poté povolte. Takto postupujte po celé délce jizvy ideálně 4–5 x denně.

A CO DÁL?

Do práce se můžete vrátit po 1–3 týdnech, přičemž se vyhýbejte zbytečným předklonům a námaze prsních svalů. V prvním týdnu je ideální jen lehká kancelářská práce, po dvou až čtyřech týdnech již běžná práce. Sportovat můžete až za 8–10 týdnů, aby se svaly prsou nepřetěžovaly. Pravidelně docházejte na kontroly k operátorovi nebo pověřenému ošetřujícímu lékaři. Může se stát, že věkem, menopauzou, zvýšenou hmotností a vlivem gravitace stejně jako u všech tkání v těle se efekt modelace prsou sníží. Ale nezapomínejte, že si domluvit korekci a ideálně vyhledejte

stejně místo, kde vám realizovali prvotní modelaci prsou.

A CO CENA ZÁKROKU?

- čistá mammaplastika se pohybuje v cenách okolo 65 tisíc korun a výše
- pokud k tomu přidáte ještě nějakou další úpravu, tak kombinovaná modelace vás vyjde na cenu okolo 83 tisíc korun
- samotné zvětšení prsou, tzv. augmentace, vyjde na cca 64 tisíc korun
- zvětšení prsou s modelací, tzn. augmentace s modelací stojí, cca 83 tisíc korun
- zvětšení prsou vlastním tukem, tzv. autoaugmentace, je za cca 100 tisíc korun; ta je asi nejdražší, ale nemáte díky ní v sobě žádný cizí materiál při zvětšení prsou, jak je běžné
- úprava tubulárních (nevzhledných úzkých a trubkovitých prsou) vyjde na cca 83 tisíc korun
- zmenšení prsou stojí cca 90 tisíc korun
- samostatná korekce vpáčených bradavek vyjde na cca 23 tisíc korun
- revizní (kontrolní a opakovaná při snížení efektu věkem) operace prsou vyjde na cca 37 tisíc korun

VÍTE, ŽE...

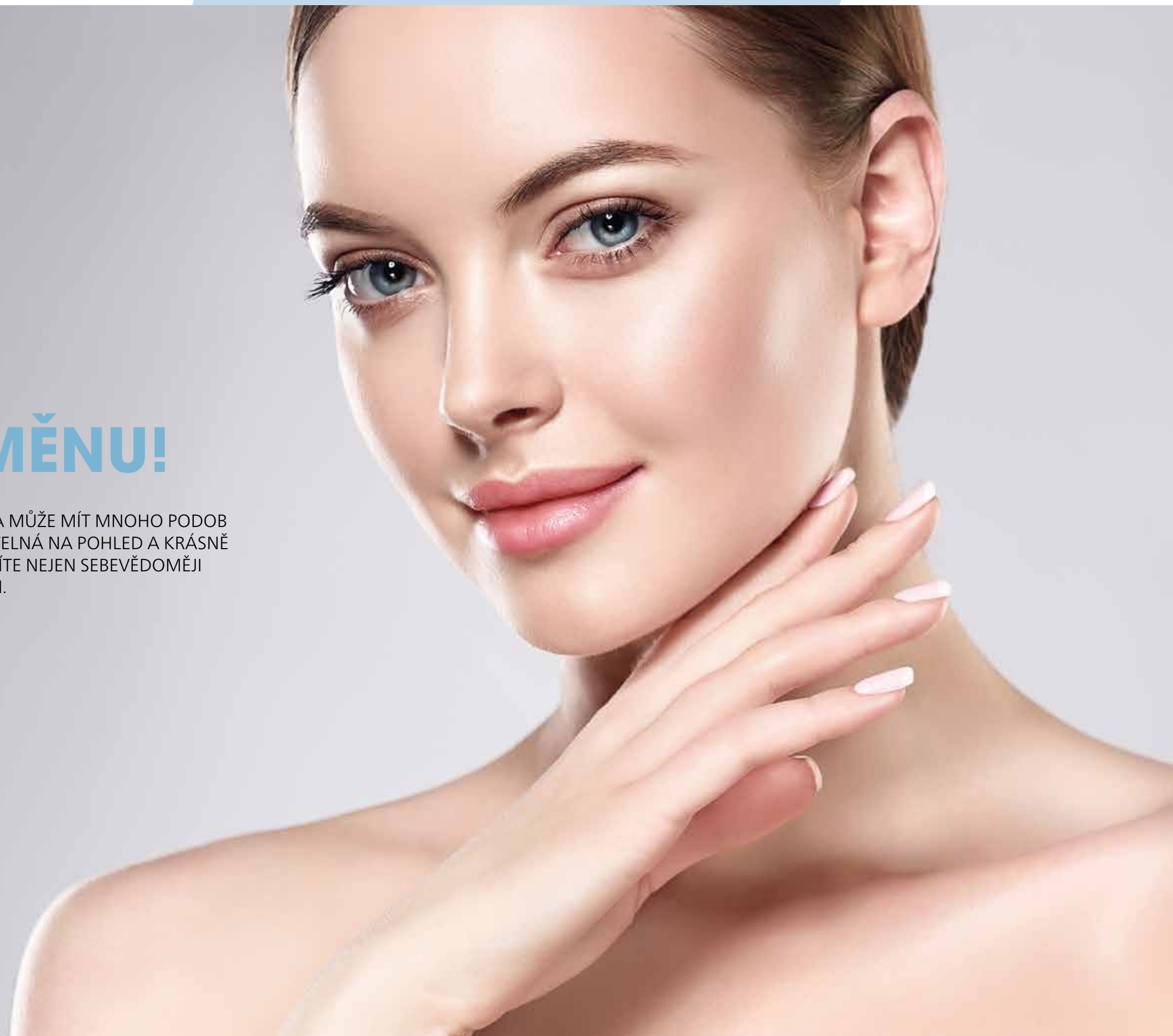
... každá klinika má jiný cenový rozptyl, používá jiné zdravotní a vkládané materiály? A že součástí ceny někdy bývá (a jindy ne) úhrada hospitalizace, kompresní prádlo a antitrombotické punčochy?

PÉČI O SVÁ PRSA NEPODCEŇUJTE

Ať už se chystáte na mammaplastiku, nebo ne, péči o svá prsa nezanebávejte. Každodenně je hydratujte vhodnou kosmetikou. Lékaři moc nedoporučují ani doma chodit bez podprsenky, jelikož kůže prsou se svěšuje a atrofují vnitřní žlázy. Chodte s lehkou podprsenkou, na sportování si vezměte pevnější sportovní typ tohoto prádla. Každý otřes je pro prsa námaha a vede k jejich oslabení a poklesu.

JE ČAS NA ZMĚNU!

KRÁSA, CO SI POD TÍMTO POJMEM PŘEDSTAVÍTE? KRÁSA MŮŽE MÍT MNOHO PODOB A MŮŽE BÝT JAK VNĚJŠÍ, TAK VNITŘNÍ. TA VNĚJŠÍ JE VIDITELNÁ NA POHLED A KRÁSNE PODPORÍ TU VAŠI VNITŘNÍ. DÍKY VNĚJŠÍ KRÁSE SE CÍTÍTE NEJEN SEBEVĚDOMĚJI A KOMFORTNĚJI, ALE I JISTĚJI.





Tak neváhejte a poďte za změnou! Protože změna je život, který je sám celý proměnlivý. Kam za změnou vyrazit? Za tou vnější nejspíše do posilovny a fitka, na hodinu jógy a pilates nebo do masážního či kosmetického salonu, také ke kadeřníkovi, ale vaše kroky mohou zamířit i na kliniku estetické dermatologie a plastické chirurgie.

CO VYUŽÍT PRO OSOBNÍ ZMĚNU?

Na estetických klinikách se krása skloňuje ve všech pádech. A proč ne? Je přece ten NEJ čas na změnu! Vykročte vstříc lepšímu vzhledu a doladte svoji přirozenou krásu k dokonalosti! Netroškaťte a vyberte si jen to nejlepší a nejnovější.

VÍTE, ŽE...

... dnes dominují zájmu jednoznačně menší zákroky bez dlouhé rekonvalescence a s maximálním efektem?

A to především neinvazivního charakteru, tedy bez řezů a celkové anestezie. Aktuálním boomem jsou kombinovaná ošetření. V nich jednotlivé kroky navazují a propojují se, čímž ve finále vzniká velmi vysoký efekt. V zákrocích stoupla obliba aplikace kyseliny hyaluronové, která pokožku krásně hydratuje, zároveň ji zpevňuje, vyhlazuje a činí ji zářivou a svěží.

CO JE V KURZU PRÁVĚ TEĎ?

- beautifikace
- fatgrafting
- lipotransfer
- mikroehličková radiofrekvence

BEAUTIFIACE JE, KDYŽ...

Beautifikace je komplexní zkrášlovací série zákroků, při nichž je ve finále váš obličej krásnější. Jedná se o jedinečný komplex úkonů, díky jimž dochází k vyladění linií tváře a vymizíkování vrásek pomocí botoxu a výplní. Lékař je zde na pozici profesionálního tvůrce vašich linií a kontur obličeje. Roli hraje symetrie a správné proporce.

Pečujte efektivně o svou pleť



FAQ Swiss, značka zastřešená společností FOREO, vstupuje do nové éry v péči o pleť. Její inovativní LED masky na obličej, ruce a dekolt zajistí klinické výsledky z pohodlí domova a jsou ideálním řešením pro ty, kdo hledají efektivní a neinvazivní omlazení.

ZACÍLENO NA KRITICKÉ OBLASTI

Chytré LED masky FAQ 202, 211 a 221 přinášejí nový standard, jak doma pečovat nejen o obličej, ale i o krk, dekolt a ruce – tedy oblasti, které jsou často přehlíženy, ale přitom nejvíce podléhají procesu stárnutí. Každá z nich využívá 8 různých vlnových délek světla, které stimulují tvorbu kolagenu, zvyšují pružnost pokožky a minimalizují vrásky.

KLINICKY OVĚŘENÁ ÚČINNOST PRO KAŽDOU ČÁST TĚLA

LED světlo je inovativní technologií, která se v kosmetickém průmyslu osvědčila díky svým prokazatelným účinkům. Podle zvoleného světla můžete dosáhnout redukce vrásek, akné, ale i produkce kožního mazu, a časem se těšit z mladistvější, pevnější a zdravější pokožky. Královskou péčí si tak konečně můžete dopřát v podstatě na celém těle.

DOMÁCÍ PÉČE: ÚČINNĚ A POHODLNĚ

Díky chytrým LED maskám od FAQ nemusíte za profesionálním ošetřením nikam cestovat, vše zvládnete sami v pohodlí domova. LED masku na obličej (FAQ 202), krk a dekolt (FAQ 211) či na ruce (FAQ 221) jednoduše nasadíte, spustíte zvolený režim a můžete se věnovat jiným činnostem. Všechny tři přístroje jsou lehké, bezdrátové a propojené s aplikací, ve které si snadno nastavíte ošetření podle svých potřeb. Krásnější a mladistvější pokožku tak máte zase o světelný krůček blíž.



Objevte budoucnost péče o pleť s LED maskami FAQ, které jsou dostupné na foreo.com, notino.cz a sephora.cz.
Vaše cesta k mladší a zdravější pleti začíná právě teď.



V beautifikaci drobné neinvazivní zákroky potlačí to, co má být málo postřehnutelné, a naopak zvýrazní to, co má být na první i druhý pohled zvýrazněno. Obličej má po beautifikaci pevnější linie a kontury, a je přitom mladistvý a sladěný. Je to de facto podpora přirozené krásy, jak by se dala beautifikace také specifikovat.

CO VŠE LZE PŘI BEAUTIFIKACI VYUŽÍT?

- výplně na bázi kyseliny hyaluronové
- botulotoxin
- laserová a IPL ošetření
- mezonitě

Výplně s kyselinou hyaluronovou znamenají vyplnění vrásek, zpevnění linií obličeje, správný objem ve tvářích a zvýraznění rtů či zvětšení jejich objemu. Botulotoxin pomůže pro zjemnění rysů ve tvářích nebo k eliminaci vrásek. Mezonitě vám pomohou s omlazením tváře okolo očí, čelisti a brady s podbradkem. Také lze nakombinovat kyselinu hyaluronovou s mezonitěmi při foxy-eyes, což je lepší vzhled očí díky nápichu kyseliny hyaluronové do určené oblasti spánku a vytažení obočí mezonitěmi.

VÍTE, ŽE...

... laser při beautifikaci hraje hlavní roli v potlačení pigmentových skvrn, řešení pajizévek a k léčbě nedokonalostí pleti? Není nutno využít vše jmenované, ale

je to individuální podle stavu a tvaru vašeho obličeje. Beautifikace je skvělým neinvazivním, nebo jen jemně invazivním řešením namísto invazivní plastické operace, nebo oddálení její potřeby.

FATGRAFTING

Tukem ke kráse, to je de facto fatgrafting. Znamená totiž transplantaci vlastního tuku z nějaké nenápadné a zbytné části těla (nenápadné, málo viděné atp.) do jiného místa na těle. Je to jedna z nejmodernějších praktik v estetické medicíně a plastické chirurgii.

VÍTE, ŽE...

... existuje hned několik metod fatgraftingu? Mezi nejznámější patří lipografiting a lipofilling. A věděli jste, že lipografiting je sice pracnější metodou fatgraftingu, ale také tou neefektivnější? Využití metody fatgraftingu je velmi široké. V estetické medicíně a dermatologii se takto korigují kruhy pod očima, omlazuje se obličej a vyplňuje se oblast lící, objem a tvar rtů. V plastické chirurgii lze takto řešit deformity těla, vyplňuje se objem na určitých místech, omlazuje se hřbet rukou, řeší se tvar a objem rukou, stehen, hýždí a nohou, koriguje a upravuje se tvar i objem prsou. Fatgrafting je úspěšně využíván i v poúrazových deficitech, jako jsou různé deformity po operacích a při vpadlých jizvách.

LIPOTRANSFER

Zárok oproti tomu předchozímu zároku je přímou redukcí a odběrem tuku na jedné partii těla a jeho přesunu a následného využití jinde na vašem těle. Jedná se o efektivní tvarování těla tukem. Je to využití tuku jako takového. Lipotransfer vám pomůže vašim vlastním tukem vyrýsovat a „ubrat“ nadměrně tučné partie a naopak poskytnout nabytí a větší objem jiným částem obličeje. Lipotransfer se stejně jako fatgrafting využívá k modelaci obličeje, vyhlazení vrásek, řešení objemu rtů, retuši kruhů pod očima, výplni lícní oblasti, ale i k modelaci prsou, nebo hýždí a stehen atp.

MIKROJEHLIČKOVÁ RADIOFREKVENCE

Jedná se o velmi multifunkční ošetření formou mikrojehlíčkování s pokročilou radiofrekvencí. Díky ní pronikají potřebné kosmetické a výživné látky do hlubokých vrstev kůže a efektivně nastartovávají tvorbu kolagenu a elastinu. Výsledkem je zpevnění pokožky a obličeje, včetně eliminace linek a vrásek. Dochází tak ke zpevnění linie obličeje, zjemnění pajizévek a zlepšení stavu pleti. Mikrojehlíčková radiofrekvence je bezpečnou a neinvazivní metodou.

VÍTE, ŽE...

... po aplikaci mikrojehlíčkové radiofrekvence je zcela normální začervenání, lehké pálení a pnutí pokožky? A že se mohou objevit i mírné otoky a stroupky? Vše však zmizí během několika dnů. Efekt ošetření je postupný a začíná být vidět po měsíci, přičemž plný efekt je viditelný do tří měsíců. Toto ošetření můžete absolvovat po měsíci až dvou znovu. Tím podpoříte ještě vyšší a kvalitnější výsledek.

A pokud vám peníze na radikální změnu chybějí? Potom nezapomeňte na kvalitní kosmetiku ať doplníte kolagen a kyselinu hyaluronovou alespoň takto.

Tak jděte do toho, je čas na změnu!

INZERCE ▼



DOPŘEJTE SVÉ PLETI LUXUS, POVZNESTE SVÉ SMYSLY

Nová expert péče o pleť pro duši a tělo

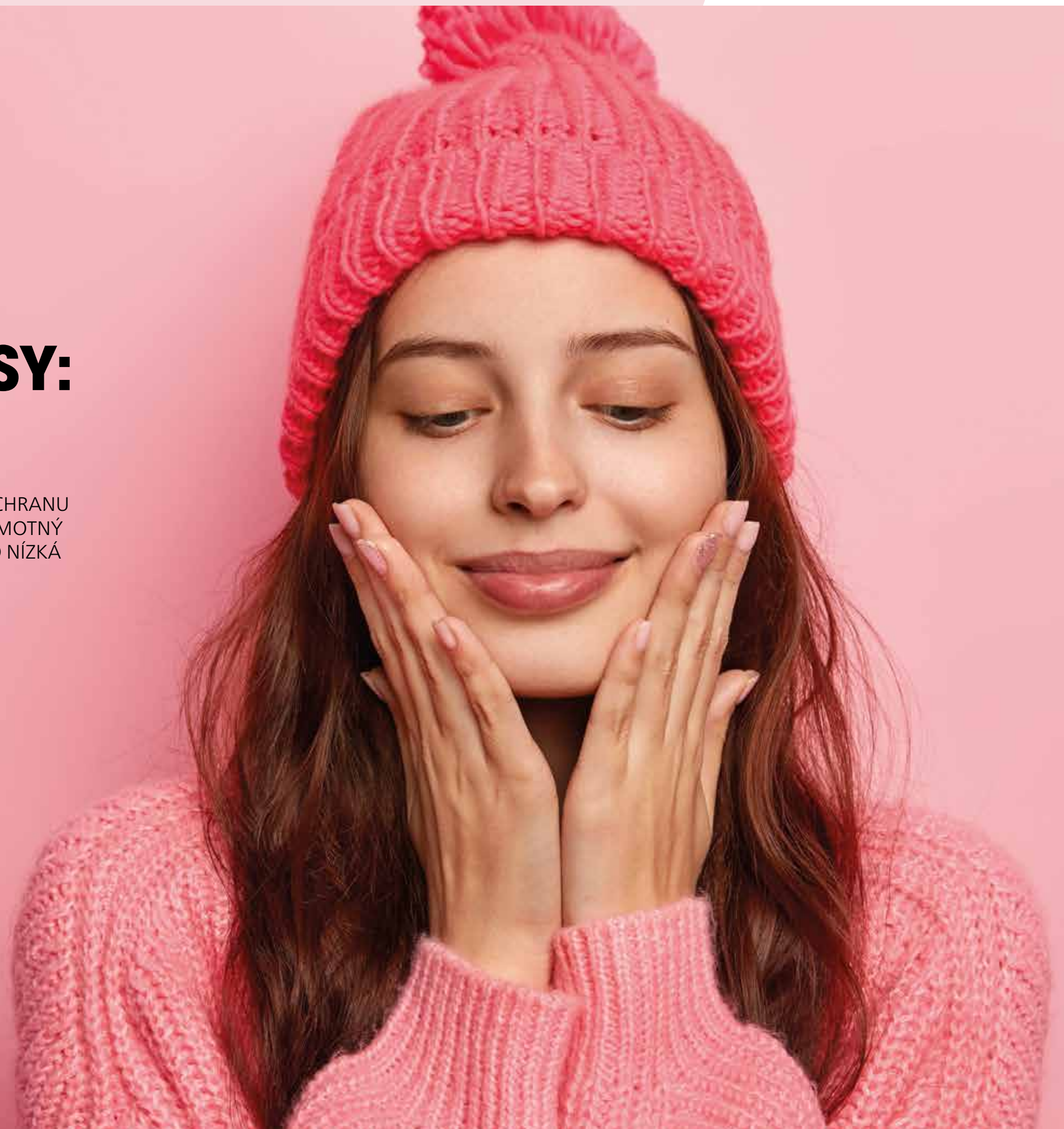


cz.babor.com

BABOR
EXPERT SKINCARE
MADE IN GERMANY

ZIMNÍ PÉČE O PLEŤ A VLASY: VÍTE, JAK NA TO?

CHLADNÉ POČASÍ VYŽADUJE NEJEN ODPOVÍDAJÍCÍ OBLEČENÍ, ALE TAKÉ ZVÝŠENOU OCHRANU PRO NAŠI PLEŤ, KTEROU TAK JEDNODUŠE NEZAHALÍME DO PĚROVÉ BUNDY. NEJEN SAMOTNÝ MRÁZ, ALE TAKÉ NÁHLÉ ZMĚNY TEPLŮT, PŘECHOD Z TEPLA DO ZIMY A NAOPAK NEBO NÍZKÁ VLHKOST NAŠÍ PLETI ŠKODÍ. ZVOLIT SPRÁVNOU PÉČI VŠAK NENÍ JEDNODUCHÉ. KAŽDÝ TYP PLETI MÁ SVÁ SPECIFIKA.





PROČ JE BĚHEM ZIMY NUTNÁ ZVLÁŠTNÍ PÉČE O PLEŤ?

Kůže je největším lidským orgánem tvořícím přirozenou bariéru od okolních vlivů. V chladném období je pokožka vystavena nízkým teplotám, větru, někdy i slunci a častým změnám prostředí – často se převlékáme, vycházíme z tepla do mrazu a naopak. Především trpí náš obličej, rty a ruce. Teplotní změny v kombinaci s nepříznivým počasím pokožku vyčerpávají, dochází ke ztrátě elasticity a jejímu stárnutí. Nepomáhá jí ani suchý vzduch z radiátorů uvnitř budov, kvůli kterému hrozí pleť podráždění, či dokonce popraskání. V místech, která nejsou chráněna, a jsou tak vystavena nízkým teplotám, je zpomalen průtok krve. V chladu též klesá činnost mazových žláz, čímž dochází k vysušování pokožky. Výkyvy teplot mohou způsobit praskání krevních cévek. Při dlouhodobém působení nízkých teplot může dojít k trvalému poškození pokožky.

HYDRATACE KLÍČEM K ÚSPĚCHU

„Základem je dostatečná hydratace – zjednodušeně řečeno ‚zevnitř i zvenku‘. I přesto, že přes zimu nepociťujete žízeň jako v horkých dnech, je důležité pitný režim dodržovat – střídat můžete třeba vodu a různé druhy čajů,“ radí odborník

na pleť Ivana Lánová. V zimě je ideální voda vlažná. Můžete do ní přidat šťávu z citronu, a ráno tak krásně nastartujete i svůj metabolismus. Bez dostatečného příjmu tekutin tělu nezbyvá voda pro výživu buněk pokožky, tělo je totiž při hospodaření s vodou nuceno zajistit nejprve ty nejdůležitější procesy. Pokožka se pak pomaleji obnovuje, ztrácí elasticitu a pleť je matná, vrásky výraznější a v celkovém dojmu přibývají léta. V zimě je vhodné pokožku promašťovat vícekrát denně. Vyměňte lehké krémy za hutnější a mastnější a hydratační krémy používejte spíše na noc. Dehydrataci trpí i vlasy následkem přesušeného vzduchu v místnostech.

OBLIČEJ – NEJCITLIVĚJŠÍ POKOŽKA

Je přirozené, že obličej si při venkovních procházkách příliš nezakrýváme, a pleť je tak skutečně namáhaná. Večer po příchodu domů je vhodné pleť odličít a ošetřit vhodným přípravkem. Při výběru konkrétních přípravků je dobré poradit se s lékárníkem specialistou na dermokosmetiku, který vždy pomůže vybrat produkt na míru konkrétnímu typu pleti. „Důležité je brát v úvahu typ pokožky – zda se jedná spíše o pleť se sklony k mastnotě, suchou pokožku, či budeme bojovat s náznaky vrásek,“ vysvětluje Lánová. „Ve vyšších polohách je potřeba chránit pleť nejen před mrazem, ale také před škodlivými slunečními paprsky, které se navíc odrážejí od sněhové pokrývky.“

RTY – VYHNĚTE SE PRASKLINÁM

Díky dostatečné hydrataci a ochraně rtů se můžete vyhnout jejich popraskání, loupání a pálení. Pomoci si můžete častějším používáním balzámu na rty, který bude fungovat jako štít proti mrazu.

TĚLO – ŠUPINKY A DROLENÍ KŮŽE

I přes vrstvy oblečení je pokožka těla namáhaná podobně jako obličej.

Mohou se tvořit šupinky suché kůže, docházet ke svědění a zarudnutí. „Ideální je použít hydratační krém vždy po koupeli či sprše, protože prohřátá pokožka přípravků lépe vstřebává. Už samotný výběr sprchového gelu by měl odpovídat nárokům pleti,“ doporučuje Ivana Lánová.

LEŽ A PRAVDA V PÉČI O VLASY

Vlasy se ještě nestihly vzpamatovat z letního „masakru“, a už je čeká další zatěžkávací zkouška v podobě mrazíků, víchru a nošení čepic. Jak o ně v nadcházejícím ročním období co nejlépe pečovat a kterým mýtům bychom neměli podléhat?

KDO CHCE MÍT KRÁSNOU HRÍVU, NESMÍ NOSIT ČEPICI

Lež

Ano, je sice pravda, že pod čepicí se vlasy rychleji mastí a může to neblaze působit na vytvořený účes, zároveň však pokrývka hlavy křtici chrání před nepříznivými povětrnostními vlivy a chladem. A když máte zrovna „bad hair day“, snadno hřívu pod čepicí schováte... Pokud chcete přílišné maštění eliminovat, nezapomeňte však při vstupu do místnosti čepici či klobouk sundat, aby se vlasy nepřehřívaly a pokožka nepotila. A také nenoste příliš těsné čepice.

NA PODZIM VYPADÁVAJÍ VLASY VÍCE

Pravda

Skutečně je možné, že v tomto ročním období budete na svém kartáči nacházet více vlasů, než tomu bylo v létě. Nemusíte panikařit – jedná se o přirozený cyklus, podobně jako například zvířata mění srst. Příroda zkrátka vlasy „naprogramovala“ tak, aby chránily pokožku hlavy před letními ostrými slunečními paprsky, na podzim pak dojdou do fáze, kdy se obměňují. Běžný počet vlasů, které za den člověk ztratí, je přibližně 50 až 100, v tomto období to však může být i více. V případě, že by úbytek hřívy

NEZAPOMÍNEJTE NA RUCE

Ruce v současné době trpí nejen mrazem a střídáním teplot, ale také potřebnou a častou dezinfekcí. Péči o ně bychom tak neměli podceňovat. „Při delším pobytu v mrazu nezapomínejte na rukavice a stejně jako s sebou nyní nosíte dezinfekční gel, přibalte také kvalitní výživující krém“, doporučuje Lánová. Vedle pravidelného promašťování si můžete udělat i domácí zábal rukou.



přetrvával, anebo byl enormní, poraďte se s lékařem. Na vině mohou být také hormonální změny, onemocnění (např. alopecie) či stres.

NEMŮŽU NOSIT SVETRY, ABY MI VLASY NELETĚLY

Lež

Některé svetry a čepice vlasy elektrizují, ale to neznamená, že musíte v zimě mrznout. Vznik statické elektřiny má na svědomí především tření umělých vláken. Snížit létání vlasů lze i používáním kondicionéru, který vytváří na jejich povrchu povlak, a tím snižuje tření. Pomoci může také zábal z olivového oleje – vlasy nejen zpevní, ale i uhladí.

VLASŮM ŠKODÍ VÝKYVY TEPLŮT

Pravda

Silný vítr, dešťové kapky, které máčejí křtici, k tomu mrazíky, sněh... Vlasy zkrátka v podzimních a zimních měsících trpí. „Vlivem mechanického

poškození pak slábnou, třepí se, lámou a ztrácejí lesk. Dobře jim nedělají ani výkyvy teplot, kdy z chladného počasí venku přicházíme do vyhřátých místností se suchým vzduchem,“ upozorňuje kadeřnice Martina Přívratská. Nezapomeňte jim proto věnovat potřebnou péči a dopřejte jim regeneraci.

V ZIMĚ JE POUŽÍVÁNÍ KULMY A ŽEHLIČKY ZAKÁZÁNO

Lež

Vysoké teploty vlasy opravdu poškozují – přesto se nemusíte používání stylingových pomocníků, jako je žehlička či kulma, anebo vysoušení fénem vzdávat! Volte však takové přístroje, které jsou k hřívě šetrné.

PODZIMNÍ „DEPKA“ MŮŽE OVLIVNIT I VLASY

Pravda

Psychická pohoda ovlivňuje celý organismus – a ani vlasy nejsou výjimkou. Silný stres může způsobit dokonce vypadávání vlasů nebo jejich šedivění. Ne nadarmo se při problémech říká: „Já z toho snad zešedivím!“ Podzimní splíny tak mohou opravdu zhoršit i zdraví vlasů. Snažte se proto zajistit tělu dostatek spánku i fyzickou aktivitu. Dopřejte si pravidelnou masáž hlavy, vyzkoušejte dechová cvičení, chodte na procházky do přírody... Zkrátka se udržujte v pohodě – a na vašich vlasech se to odrazí.

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY STAČÍ

Lež

Používání přípravků v podobě vlasových masek, kondicionérů či výživových sér je samozřejmě prospěšné. Krásu a zdravý vzhled vlasů ovšem lze ovlivnit nejen zvnějšku, ale i zevnitř. Dbejte proto na pestrý jídelníček, čas od času si dopřejte detoxikační kúru a také své hřívě můžete pomoci doplňky stravy.

CLINICAL

Prémiová řada pro ty, kteří se chtějí maximálně starat o svůj vzhled

Lahodná ananasová příchut

Doplňky stravy

CLINICAL BEAUTY-CARE
KOLAGEN
KYSELINA
HYALURONOVÁ
KOENZYM Q10

CLINICAL BEAUTY-CARE
KYSELINA
HYALURONOVÁ
300 MG
KOENZYM Q10

CLINICAL BEAUTY-CARE
L-METHIONIN
ZINEK
CHELÁT

CLINICAL
COLLAGEN 10000 mg +
VITAMÍN C +
SELEN & Q10

Obsah: 30 sáčků à 10,7 g

K libovolným 2 výrobkům získáte dárkovou krabičku!

S akčním kódem: ICE*

Doprava zdarma!

Sleva 12%

Dárek ke každé objednávce!

*uplatníte v objednávce v e-shopu clinical.cz a melatonin.cz

www.melatonin.cz | www.clinical.cz

Pro telefonické objednávky: 777 731 390

Váš dárek
CLINICAL
RICINOVÝ
OLEJ



NEZAPOMEŇTE NA KOLAGEN

Velkou roli v péči o vlasy hraje kolagen. Kolagen má mnoho výhod. Možná jste už slyšeli o tom, že může vylepšit stav pokožky, nehtů a také vlasů. Jak na ně působí a může pomoci s jejich vypadáváním?

4 DŮVODY, PROČ KOLAGEN MŮŽE POMOCI S VYPADÁVÁNÍM VLASŮ

Kolagen je kompletní protein, který pomáhá našemu tělu zůstat zdravé uvnitř i vně. Nachází se ve šlachách, kostech, zubech, pokožce a vlasech. Zhruba do 25 let si jej tvoříme přirozeně a po dovršení tohoto věku dochází ke snižování schopnosti vlastní produkce kolagenu. V tomto období si mnoho lidí začne všímat lámavých nehtů, vrásek, nebo dokonce i nepříjemného vypadávání vlasů. Je toto vše přirozenou součástí stárnutí, nebo s tím můžeme něco udělat?

Mohl by kolagen pomoci při vypadávání nebo řídnutí vlasů?

Síla našich vlasů je často spojena s genetikou, ale je to také strava, která má mnoho společného s celkovým zdravím a vzhledem vlasů. Když se produkce kolagenu zpomalí, naše tělo přirozeně přesměruje zbývající kolagen do důležitějších částí našeho těla, jako jsou orgány, kosti atd. To se bohužel nepříznivě podepíše na vzhledu našich vlasů. Některé studie dokazují, že užívání kolagenu má slibné výsledky a je širou veřejností přijímáno jako způsob, jak posílit vlasy,

a dokonce může zabránit jejich vypadávání. Zde je několik důvodů, proč pomáhá vyživit vlasy.

1. Kolagen v kombinaci s antioxidanty

Přidání více antioxidantů do denní stravy není nikdy na škodu. Pokud jde o zdraví vlasů, antioxidanty chrání naše vlasové folikuly před poškozením, často způsobeným volnými radikály. Stejně jako většinou produkce kolagenu zpomaluje, přirozená obrana našeho těla před volnými radikály kvůli stárnutí také klesá. Volné radikály jsou vysoce reaktivní molekuly, které přímo útočí na proteiny, naši DNA a lipidy, které tvoří buňky v našem těle. Protože je kolagen protein, je velmi citlivý na působení volných radikálů. Naše tělo vždy vytváří malý počet volných radikálů a ve stáří jich máme tendenci produkovat ještě více. Volné radikály se navíc mohou do našeho těla dostat prostřednictvím různých znečišťujících faktorů, jako jsou UV paprsky či znečištění ovzduší. Antioxidanty můžeme získat z mnoha různých zdrojů, ať už stravy, nebo doplňků stravy. Pokud jde o zdraví našich vlasových folikulů, užívání kolagenu v kombinaci s antioxidanty je skvělá volba.

2. Kolagen podporuje zdravé vlasové kořínky

Zatímco kolagen aktivně brání a obnovuje vnější vrstvy naší pokožky, může také zlepšit

stav těch hlubších. Střední vrstva naší pokožky, dermis, je tím, co drží naše vlasy v pokožce hlavy. Ale pokud ta není zdravá, je pro vlasy obtížné zůstat na svém místě. Když ztrácíme potřebný kolagen k regeneraci pokožky, začíná být vypadávání vlasů snazší. Dermis, která drží kořeny našich vlasů, je ze 70 % tvořena kolagenem. Není proto divu, že vypadávání vlasů a plešatění se vlivem stárnutí zvyšuje, protože naše produkce kolagenu klesá. Kolagen přispívá k pružnosti dermis, ale také doplňuje mrtvé nebo poškozené buňky. Neustále podporovaná struktura dermis udržuje vlasové kořínky na svém místě, což může omezit vypadávání vlasů v důsledku stárnutí.

3. Kolagen obsahuje aminokyseliny

Naše vlasy jsou primárně složeny z proteinu zvaného keratin, který je vytvořen z několika aminokyselin, jež jsou nezbytné pro růst keratinu. Kolagen obsahuje 3 neesenciální aminokyseliny: prolin, glycin a hydroxyprolin. Esenciální aminokyseliny mohou pocházet pouze z jídla, které jíme. I když jsme schopni produkovat tyto neesenciální aminokyseliny, neznamená to, že jich produkujeme dostatečné množství na tvorbu proteinů, jako je keratin, které podporují zdravé vlasy. Stejně jako ostatní bílkoviny, které konzumujeme, naše tělo při požití kolagenu štěpí bílkoviny na aminokyseliny. Tyto aminokyseliny pak můžeme použít k vybudování nových proteinů, sloučenin a tkání. Při užívání některých doplňků kolagenu je naše tělo převádí přímo na aminokyseliny, které potřebujeme. Přidaná podpora prolinu z kolagenových doplňků v podstatě poskytuje našemu tělu nezbytné nástroje pro konstrukci keratinu a budování zdravějších vlasů.

4. Kolagen může zvýšit produkci fibroblastů

Fibroblasty jsou tím, co řídí naši přirozenou produkci kolagenu. To znamená, že díky užívání doplňků stravy s kolagenem posílujeme naše vlasové folikuly, ale zároveň potenciálně zvyšujeme naši přirozenou produkci kolagenu!

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

[f IncaCollagenCesko](https://www.facebook.com/IncaCollagenCesko)

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

[Inca Collagen official](https://www.youtube.com/channel/UC...)



BUĎTE HYGGE.

I POCIT ŠTĚSTÍ SE DÁ TRÉNOVAT!

TOUŽÍTE PO KLIDU, DOMÁCKOSTI A PŘÍJEMNÝCH POCITECH? CHCETE MÍT ÚTULNÝ, HŘEJIVÝ A POHODOVÝ NEJEN DOMOV, ALE I CELÝ SVŮJ ŽIVOT? S HYGGE TO MŮŽETE MÍT!



Tak buďte hygge a zažijte pocit útulnosti, harmonie, bezpečí a tepla. Mějte v sobě i okolo sebe luxusní relax. S hygge je to totiž snadné, protože i pocity štěstí si lze vybudovat! Ptáte se, co to je neobvyklé slovo hygge, které vám toto vše dopřeje? Není to jen slovo, nebo jedna věc či situace, je to de facto životní styl. Žít hygge je být v pohodě, klidu, radosti a souznění s okolím i se sebou samým.

VÍTE, ŽE...

... hygge vymysleli Dánové? A že se tento životní styl v Dánsku zakořenil velmi silně, a i proto jsou Dánové jedním z nejšťastnějších obyvatel? A že podobně to platí o všech skandinávských zemích?

HYGGE JE, KDYŽ...

Hygge je jednoduše životní styl a nastavení každodennosti tak,

aby vám přinášel do života pocity štěstí. Denně, pořád a stále dokola vnímáte pocity positivity, pohody, útulnosti, tepla a bezpečí. Pojem vznikl z norského slova heggelig, což v přesném překladu znamená hřejivou atmosféru a útulnou pospolitost. Z norského proto, že Dánsko s Norskem patřily původně pod jedno království. A proto je hygge celoroční nastavení Dánů na užívání si života, vychutnávání si různých a pestrých okamžiků, drobností a malých radostí i detailů.

HYGGE JE PLNÝ PROŽITEK ŽIVOTA V KAŽDÉ CHVÍLI

Ano, zažít si naplno každou chvíli a vidět v ní to pozitivní, čímž posilovat pocity štěstí. To je hygge. Přítomný okamžik je v něm stěžejní devizou, s níž se pojí milé a pohodové prostředí a pospolitost s ostatními v přátelském duchu. Začněte prvky hygge do svého života i vy!

Zhubnout a omládnout v menopauze? Jde to!



TRÁPÍ VÁS NÁVALY HORKA A ČASTÉ POCENÍ? ŠPATNĚ SPÍTE? ZAŽÍVÁTE BEZDŮVODNÉ ÚZKOSTI, DEPRESE A ZMĚNY NÁLAD? ZAČLY VÁM PADAT VLASY, MÁTE SUCHÉ SLIZNICE A BOLÍ VÁS TU ČI ONDE? PŘIBÍRÁTE SNAD I ZE VZDUCHU A NEDAŘÍ SE VÁM ZHUBNOUT I KDYŽ JÍTE ZDRAVĚ? PROBLÉM MŮŽE BÝT V NESPRÁVNĚ NASTAVENÉ STRAVĚ, KTERÁ NEGATIVNĚ OVLIVŇUJE HORMONÁLNÍ A METABOLICKÉ PROCESY V TĚLE.



Foto: Shutterstock

Metabolic Balance®. Sestavení individuálního jídelního plánu a seznamu potravin probíhá za spolupráce německých lékařů, biochemiků a odborníků na výživu na základě laboratorních hodnot, zdravotní anamnézy, tělesné analýzy a dalších údajů. Metabolicky „vybalancovaná“ strava může tak být tím pravým „elixírem mládí“. Má totiž, kromě jiného, pozitivní vliv na produkci spánkových, antistresových a antiagingových hormonů a zároveň snižuje produkci stresových hormonů. Každému připravíme jídelní plán na míru, podle skutečných individuálních biochemických potřeb jeho těla. Každý klient je jiný – v jiném stavu má metabolismus, střevní mikrobiom, hormony, stravovací zvyklosti i zdravotní stav včetně léků, které případně užívá. To vše se vzájemně ovlivňuje a hraje významnou roli při sestavování funkčního jídelního plánu. Jídelníčky Metabolic Balance® minimalizují zánětlivé procesy v těle, snižují inzulínovou rezistenci, podporují metabolismus a hormonální rovnováhu, imunitní systém a nastartují spalování tuků.

Není vždy vinou žen po čtyřicítce, že jdou kila nahoru. Tělo se v tomto hormonálně vypjatém období mění a ukládá víc tuku – často i v partiích, které dříve nikdy „problémové“ nebyly. U žen v oblasti břicha. Proto potřebuje i odlišnou péči a přístup. Odborníci zjišťují, že strava je v oblasti antiagingu opravdu mocná. Čím dál častěji se zaměřují nejen na lasery, skalpely, botox apod., ale především na změnu jídelníčku. A to je dobře. Správná volba potravin má prokazatelný vliv na to, jak vypadáme a jak se cítíme. Tím jak se podílí na buněčné výživě těla, ovlivňuje i rychlost našeho stárnutí.



Foto: Shutterstock

www.metabolic-balance.cz

Jídelníčky obsahují výhradně přirozené potraviny, žádné doplňky stravy nebo náhražky pokrmů. Jídla jsou chutná a jednoduchá na přípravu, mnohá z nich se dají vzít i do krabičky s sebou.

Setkáváme se s mnoha ženami, které drží různé diety, snaží se jíst málo, zdravě, pravidelně cvičí, trápí se - a i když se stravují kvalitně a zdravě, nedaří se jim zhubnout a stále se necítí ve svém těle dobře. Trápí je zažívací potíže, cítí se unavené, špatně spí, chybí jim energie a chuť do života. Při naší práci využíváme k nastavení optimálního jídelníčku program





Vychutnávejte si čas s milovanými lidmi.

KTERÉ TO JSOU?

- pozitivní nálada a pohoda
- užívání si života a vychutnávání každého okamžiku
- prožívat naplno zážitky
- užívat si příjemné drobnosti a detaily
- vřelost a pospolitost
- naladění se na malé radosti
- vědomý únik od stresu a starostí všedních dní
- vychutnávat si čas s milovanými lidmi
- prostě si jen tak užívat
- hřejivé teplo a útulnost zařízení domova
- komfortní malé i větší doplňky k navození tepla, útulna a pohody
- příjemné chvílky ve vašem příbytku – o samotě i s jinými

HYGGEUJTE!

Hyggeovat znamená využívat znaky a prvky hygge ve svém životě. Cítit se

útulně, příjemně a dobře. Najděte klíč ke štěstí v životě a hyggeujte i vy! Můžete to dělat o samotě, nebo hyggeovat s rodinou či přáteli. Hyggeovat se dá doma, na terase, balkoně, zahradě, nebo i v restauraci či pikniku v přírodě nebo jen v parku. Všude najdete ve větší či menší míře hygge – v chuti kávy, v chuti pokrmu, ve slunci na obloze, v trávě v parku, v zeleni lesa, v relaxaci na lavičce, při čtení knížky, u povídání s přáteli, při tulení se s partnerem na gauči.

VÍTE, ŽE...

... hygge se můžete naučit dnes díky dánskému autorovi Meiku Wikingovi a jeho knize Hygge: Prostě šťastný způsob života? Je to skvělý pomocník a tahák k tomu, jak být hygge stále a už napořád.

ŠTASTNÝ NÁROD DÁNŮ

Ne nadarmo patří Dánové k nejšťastnějším lidem na světě. A to i přes chladné zimy, nedostatek světla a slunce, komplikace při vánicích, nadměrném množství sněhu a dlouhým temným dnům. Jsou národem, který má dostatek času na volné chvíle a rodinu. Hojně se setkávají jako rodina, přátelé nebo komunita. Mohou se na sebe spolehnout, pomáhají si, cítí sounáležitost mezi sebou. Dánové také mají vysokou odolnost vůči stresu. Je to i díky kvalitnímu vzdělávání, zdravotnictví a důchodům. Nemalou roli hraje i široká možnost dobrého bydlení a pracovních příležitostí.

JAK BÝT HYGGE?

Pomozte si okolím i pocity v sobě. Využijte nastavení mysli, pozitivitu a dobrou náladu:

- pomáhá správné osvětlení

- hrníček s horkým čajem nebo voňavou kávou
- tlumené světlo
- off-line chvíle bez internetu, e-mailu a telefonátů
- věnovat se ručním pracím, malování či čtení
- poslouchat zachumlání v křesle či na gauči hudbu nebo se dívat na dobrý film
- hygge je i sklenka vína po dlouhém pracovním dni
- nebo pohodové povídání si s rodinou
- večere s rodinou nebo přáteli
- piknik v parku, na louce, v přírodě
- vaření či grilování na zahradě
- sledováním noční oblohy na terase zabalení do hřejivých plédů a dek
- společná příprava něčeho dobrého na zub

A VĚDĚLI JSTE, ŽE ...

... Meik Wiking založil v roce 2013 Institut pro výzkum štěstí v Kodani? A že institut zkoumá štěstí a jeho propojení se sociálními sítěmi, volným časem, prací a kvalitou života?

CO DO HYGGE DOMOVA PATŘÍ?

Využijte bytové doplňky, drobnosti, nábytek a přírodní materiály v tlumených barvách. Ladte si domov do jednoduchého venkovského nebo skandinávského stylu:

- lampy a lampičky k osvětlení koutů domova – náladové i prakticky funkční
- četné svíčky ve svícnech a lucernách nebo i krb
- dřevěný nábytek a doplňky
- keramické dekorace i funkční keramické nádobí





- ve vázách sušina z lesa, jako jsou plody, listy a větvičky
- teplé, huňaté, hebké deky a plédy
- hromada pohodlných polštářků
- hřejivé domácí oblečení
- teplé, hrubé vlněné ponožky
- teplá domácí obuv
- vlněné a kožeštinové vesty
- hojná pokojová zeleň
- kožeštinové předložky a koberečky
- deky z ovčí vlny
- koberce s vysokým vlasem
- hodně knih a nějaké obrazy s motivy přírody
- ubrusy a bytové textilie z přírodních materiálů
- četné drobnosti i drobný nábytek a dekorace se vzpomínkami na rodinu a přátele
- oříšky, sladkosti, domácí sladké pečivo, koláčky a marmeláda
- horká čokoláda a kakao, horká káva a čaj

KDYŽ NE CELÝ HYGGE DOMOV, TAK ALESPŮŇ KOUTEK

Pokud nemůžete nebo nechcete mít svůj domov celý ve stylu hygge, třeba když jste nedávno příbytek rekonstruovali, nebo máte nábytek, který se ke stylu nehodí, zkuste si vytvořit alespoň hygge koutek. Hygge koutek (tzv. hyggefrog) je místo, kde se cítíte bezpečně, rádi si zde pohovíte, relaxujete a usadíte se na pohodlných polštářkách a zachumláte do hebké deky či plédu. Koutek, v němž vám bude dobře se sklenkou vína, s horkou čokoládou, kávou či čajem, dobrou knihou nebo prostě jen tak. K dekám a polštářkům patří pohodlné křesílko, lenoška, či jiné posezení, s malým přídatným stolečkem a kusem hřejivé předložky na zemi. Ideálně s výhledem z okna nebo na něco příjemného uvnitř příbytku.

HYGGE VŮŇĚ

Ano, hygge jsou i správné vůně. Uhádnete je? Jasně, jsou to ty domácí a související

s domovem a činnostmi v něm. A také vůně přírody. Takže hygge je vůně lesa, trávy, listů, moučnicků a dezertů, medová čajová vůně, vůně kávy a kakaa, vůně pečiva sladkého i slaného, vína, horkého punče, svařáku, nebo vůně sladkého koření – skořice, vanilky, perníku.

HYGGE DOBROTY

K pocitu štěstí patří i dobroty, které nám dokáží zpříjemnit život. Po jídle saháme v době, kdy se jsme v nepohodě nebo ve stresu. Rozhozená psychika totiž preferuje kombinaci cukru a tuku, protože právě tato kombinace v našem mozku vyvolává vyplavení hormonů serotoninu a dopaminu. Což jsou hormony štěstí a dobré nálady.

SLADKOSTI

Od dětství je máme spojené s odměnou, takže vzbuzují příjemné pocity. Touha po sacharidech odráží touhu po bezpečí a útěše.

ZVEME VÁS NA PROHLÍDKU PŘEDAUKČNÍ VÝSTAVY V PROSTORÁCH NAŠÍ GALERIE OD 28. 10. DO 23. 11.

Aukce se uskuteční

24. listopadu na Žofíně

+ online na artslimit.com

VLASTIMIL BENEŠ: PRAŽSKÉ STARÉ MĚSTO • olej na plátně, 1967-1968, 115 x 146 cm • vyvolávací cena: 400 000 Kč

INZERCE ▼

www.galeriekodl.cz

Tel.: +420 251 512 728, +420 602 117 440
Národní 7, Praha 1 • galerie@galeriekodl.cz

ČOKOLÁDA

Sice má také útěšně sladkou chuť, ale jde o samostatná kapitola. Obsahuje totiž látky, které vzbuzují závislost, ale zároveň povzbuzují. Pokud toužíte právě po této pochoutce, nejspíš se ve vás skrývají pocity osamění a vnitřní prázdnoty. Především u žen také signalizuje touhu po lásce a naplněném vztahu.

ZMRZLINA A MLÉČNÉ VÝROBKY

I u nich převažuje sladká chuť – tedy předznamenávají touhu po bezpečí a uklidnění. K ní přispívá i krémovitá konzistence. Obsahují látky tyramin a tryptofan, který spouští produkci serotoninu – hormonu štěstí. Pokud vás

pronásledují tyto pamlsky, nejspíš na vás za dveřmi číhá deprese.

BRAMBŮRKY A CHIPSY

Neopakovatelná kombinace tuku a (občas i s glutamátem, který prokazatelně způsobuje závislost) znamená, že jste pod tlakem a ve stresu. Potřeba chroupání ukazuje na snahu odreagovat si zlost a frustraci.

OŘÍŠKY

Obsahují látku pyrazin, který aktivizuje centrum slasti v mozku. Pokud bez nich nevydržíte, pak jde o znamení, že váš život je plný stresu a je v něm jen málo radosti a nadšení.

HYGGE STYL MÓDY

Zachumlejte se do hygge módy! Zachumlání je totiž nejpřesnější vyjádření hygge stylu oblékání. Ležérní, hřejivý a pohodový styl, kdy bez šály neuděláte ani krok, bez huňaté vesty, svetru, roláku či teplé flanelky rovněž. Hygge je také hojná černá, hnědá, šedá a béžová v oblékání, proto upřednostněte tyto barvy na oblečení. A zahalte se do nich od hlavy až po paty, monochromaticnost je zde na místě. A pokud můžete, vrstvěte oblečení, a to doma i venku – rolák, svetr, vesta a bunda... plus šála a teplé ponožky. Užijte si luxusní relax ve stylu hygge a buďte šťastní, i pocit štěstí se dá trénovat!



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



JE LIBO DESIGNOVOU KUCHYNI?

PŘEMÝŠLÍTE O PŘEMĚNĚ SVÉ KUCHYNĚ A CHTĚLI BYSTE DESIGNOVOU KUCHYNI SE STEJNĚ POJATÝMI SPOTŘEBIČI? SÁHNĚTE PO OBZVLÁŠTĚ KVALITNÍ A VÝRAZNĚ SE LIŠÍCÍ KUCHYNI OD STANDARDU, A BUDETE JI MÍT!



Jaká je moderní designová kuchyně? Výstižná charakteristika designu kuchyně by zněla asi nějak takto: Lesklé povrchy, nejmodernější spotřebiče, drahé a luxusní materiály, hodně světla a hodně skla, důraz na funkčnost. Ale nemylte se, to není vše!

VÍTE, ŽE...

... moderní designové kuchyně nemají striktně danou podobu? A že taková design kuchyně může mít klidně i severskou scandi nebo průmyslovou industriální podobu?

Z toho vyplývá, že designové moderní kuchyně je možno pojmut mnoha způsoby. Základní kameny ale zůstávají. Stále nevíte, jak na to? Pak zkuste charakteristický design kuchyně (lesklé povrchy, nejmodernější spotřebiče, drahé a luxusní materiály, hodně světla a hodně skla, důraz na funkčnost) spojit do základních pravidel, kterých se můžete při řešení držet.

JAKÁ JSOU TEDY ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO MODERNÍ DESIGNOVOU KUCHYNI?

- Ergonomie je základem.
- Vychytávkám vstup povolen.
- Řekněte ostrůvku ano!
- Volte kvalitní materiály i doplňky s dlouhou životností.
- Využijte designově pohledové a praktické prvky.

ERGONOMIE JE ZÁKLADEM

Ergonomicky řešená kuchyně je nejen bezpečná, ale i krásná. Proč? Protože je na pohled příjemná, navíc pro uživatele pohodlná, v pohybu i při práci efektivní a zcela organizovaná. Každý spotřebič má své místo, pracovní plocha je ve správné výši, každý krok přípravy pokrmů je dán a je mu vymezen daný prostor k jeho realizaci. Ergonomický design kuchyně je komfortní a pohodlný prostor, kde šetříte své pohyby, kroky i čas. Když totiž máte ergonomicky řešenou kuchyni, máte jasně dané rozměry

Lepší TV zážitky!

4500 filmů, 154 stanic a Max jen za 1 Kč

Užívejte si **tisíce filmů, seriálů** a k tomu **154 TV stanic** s **Lepší.tv!** Sledujte své oblíbené pořady až **100 dní zpětně** z pohodlí vašeho gauče, nebo si je vezměte s sebou kdekoli v EU. Lepší.TV totiž funguje také na **mobilu, tabletu nebo počítači**. Díky nejmenšímu datovému toku funguje **bez sekání** i na pomalém internetu. Jako bonus navíc přidáme **balíček HBO** s videotékou Max.

Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s **balíčkem HBO** jen **za 1 Kč**. Poté může být vaše už **za 139 Kč** měsíčně. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

INZERCE ▼



i tvar kuchyňské linky, v ní jasně dané vzdálenosti mezi jednotlivými zónami (mycí, přípravná, varná, úložná). Poradíte si s uspořádáním jednotlivých kuchyňských zón? Jednotlivé zóny by na sebe měly v kuchyni smysluplně navazovat, a to zprava doleva. Při pohybu a jednotlivých krocích přípravy pokrmu tak postupujete plynule z jedné zóny do druhé. Nic vám nepřekáží a nic vás nezdržuje.

VÍTE, ŽE...

... v kuchyni praváka je to, jak jsme zmínili výše? A že pro leváka je pořadí zrcadlové?

Tedy jestliže kuchyně pro praváka má zóny poskládané takto: spíž a lednice, ukládání, mytí, příprava, vaření. Tak kuchyně leváka je má naopak. Tedy

vaření, příprava, mytí, ukládání, spíž a lednice.

JAK ZÓNY POJMOUT?

- Zóna spíž a lednice je o zásobách potravin. Proto zde umístíte lednici s mrazákem, spíž i další úložné prostory na potraviny. Klíčová je v zóně snadnost a dostupnost surovin, tedy aby byly při ruce.
- Zóna ukládání slouží pro nádobí, náčiní. Tady jsou na místě skříňky a police se vším jmenovaným. A dobré vnitřní uspořádání skříňek vám také hodně pomůže.
- Zóna mytí je jasná. Zde vybalujete a myjete vše k pokrmu potřebné. Od potravin přes ovoce a zeleninu až po bylinky. A samozřejmě nádobí. Proto zde má místo kus jak odpadkový koš, tak dřez, odkapávač a myčka.

KTERÉ VYCHYTÁVKY NEOPOMENOUT?

- Sensorová baterie dřezu – senzor na baterii vám umožní puštění vody prostým mávnutím ruky. A tak je konec ušpiněným madlům a kohoutkům baterie od mouky, cukru, těsta, a dalších surovin!
- Zavírací mechanismy dvířek kuchyňského nábytku – tichý dojezd, zavírání dvířek i zásuvek pouhým jemným dotekem či díky sensorovému čidlu jen mávnutím ruky, případně za pomoci posuvného systému dvířek doprava či doleva podél nábytku.
- Otevírací mechanismy dvířek kuchyňského nábytku – mechanické pružinové výklopy, roletové a posuvné systémy nebo otevírání dvířek mávnutím ruky díky sensorovému čidlu či otevření pouhým jemným přitlačením dvířek či zásuvky.
- Bezúchytná dvířka a zásuvky mají podobu nenápadných zafrézovaných žlábků, mechanického systému tip-on, elektrického servo-drive systému, plynulého a tichého dorazu bez úchytů při zavírání dvířek. Vše toto opticky spojuje jednotnost kuchyňského nábytku bez rušivých elementů madel a úchytů.

Využijte ostrůvek, je praktický a designově pohledný

VÍTE, ŽE...

... kuchyňský ostrůvek není jen na parádu? Je nejen estetickým doplňkem, ale i praktickou pracovní a úložnou plochou navíc!

PROČ ŘÍCI KUCHYŇSKÉMU OSTRŮVKU ANO?

- Kuchyňský ostrůvek podporuje efektivitu činností v kuchyni.

- Skýtá pracovní plochu navíc.
 - Řeší hlavní sezení, nebo další posezení.
 - Nabízí další úložné prostory např. pro vinoteku, myčku, nádobí, koše na třídění odpadu atp.
 - Vizually odděluje kuchyňskou a obývací zónu.
 - Tvoří rodinné centrum domácnosti.
 - Může být i home office pracovním místem.
 - Nebo místem, kde se mohou děti učit a hrát si, dospělí studovat a pracovat.
- A nezapomínejte, že ostrůvek je elegantním, a přitom velmi vytíženým, a tudíž funkčním doplňkem vašeho interiéru!

VOLTE KVALITNÍ MATERIÁLY I DOPLŇKY S DLOUHOU ŽIVOTNOSTÍ

Dnešní doba nabízí pestrou paletu materiálů, barev, dekorů a motivů. A tím vám komplikuje volbu při vašem výběru. Ať už si představujete ve své kuchyni cokoli, volte vždy trvanlivé materiály s dlouhou životností. Moderní designové kuchyně právě na takových materiálech staví svoji „image“. Jsou proslulé komfortností, skvělým vzhledem v kontextu s vysokou funkčností a praktičností. Kvalitní materiál je zde alfou a omegou všeho.

Vždy si proto zjistěte o daném materiálu, který vás zaujal, vše, co lze. A pokud zjistíte, že je to nepříliš kvalitní nebo málo trvanlivý typ, raději hledejte jiný, prostě hledejte dále. Investujte pro svoji kuchyni do skutečně vysoce kvalitních materiálů. Budete mít na dlouhé roky vstáráno a kuchyně bude stále krásná a skvěle funkční, bez poškrábaných míst

VYCHYTÁVKÁM VSTUP POVOLEN!

Vsadte na všemožné vychytávky, které vaši kuchyni vynesou na vyšší level. V designové moderní kuchyni totiž technologické vychytávky nemohou chybět a taková kuchyně je ve vyšším levelu zcela jistě zařízená. Znáť to je především na funkčnosti takové kuchyně. Jsou to drobnosti a maličkosti, které ve finále hrají velkou roli ve snadnějším a komfortnějším provozu a práci při přípravě pokrmů a dobrot pro vás samé, pro rodinu a přátele.



na pracovní desce, bez olupujících se hran skříněk a bez odpadajících úchytlů. Samozřejmě dostanete na kuchyni a její materiál záruku, ale i tak nikdo nechce po čase řešit špatný stav některých částí kuchyně.

- Masivní dřevo je klasika, která nikdy neomrzí a lze jej dobře využít i u designových kuchyní. Vyšší cenová hladina odpovídá jeho dlouhé životnosti. Když jej spojíte s vyšším procentem skla, kovových prvků a kamenem v návrhu celé kuchyně, máte vyhráno. Dostanete kuchyni, která vám vydrží dlouhé roky a stále bude krásná.
- Pro dokonalý luxus sáhněte po lakovaném nábytku s vysokým leskem. Je sice cenově náročnější, ale vynikne právě v minimalisticky pojatých design kuchyních, má luxusní vzhled a dobře se udržuje. Lze jej lehce opravit tak, že se poškozený lak jen vytmelí, zbrousí a přelakuje.
- O stupeň lepším než lakovaný lesklý nábytek je pak zařízení akrylát, který mimo velmi elegantního vzezření má i vysokou odolnost vůči mechanickému poškození, teplotnímu šoku, ale i otiskům prstů.

- Nezapomeňte ale též na materiál pracovní desky. Volte silnější desku, než je klasických 38 mm síly. A vyberte si namísto lamina přírodní kámen. Taková rula, žula anebo i pryskyřice je krásným materiálem s vysokou životností.
- O malinko komfortnějším (a cenově ve vyšší hladině) je pak umělý kámen, který vzniká spojením mletého přírodního kamene s akrylátem. A jak již bylo řečeno, akrylát je skutečným mistrem v přežití bez úhony.

VYUŽIJTE DESIGNOVÉ POHLEDOVÉ I PRAKTICKÉ PRVKY

Sáhnout můžete i po neobvyklých prvcích své kuchyně. Třeba skleněná a celoskleněná dvířka, hojně kovové detaily v černé či nerez lesku a již zmíněné pracovní desky z kamene jsou nesmírně originální.

VÍTE, ŽE...

... si můžete pohrát i se samotným osvětlením pracovních ploch a celé kuchyně? Využijte LED svítidla a LED pásky s pohybovými senzory! Nad ostrůvek si vyberte výrazné,

designově neobvyklé svítidlo. Tak získáte o level vyšší vzhled kuchyně. Praktické a velmi funkční jsou vestavné spotřebiče, kterými sjednocujete linie kuchyňské linky a šetříte prostor kuchyně. Také obklady za kuchyňskou linkou vám mohou pozvednout design. Jedinečná a velmi estetická je betonová stěrka nebo sklo s vlisovaným dekoračním motivem.

Pohrát si můžete i s materiály, které se běžně na tato místa nepoužívají. Takový mramorový koberec jako obklad působí za kuchyňskými skřínkami coby skutečná jedinečnost. Je to originální řešení s mnoha praktickými vlastnostmi – je omyvatelný, snadno se udržuje a vypadá velice luxusně. Volbou atypické a designově originální digestoře pak můžete svoji kuchyni zkrášlit ještě více. Jednou z možností je její nenápadné a „neviditelné“ výsuvné využití, druhou je naopak přiznaná digestoř v elegantním tvaru a provedení, korespondující s materiálem vaší kuchyně. A úplnou tečkou jsou pak smart a inteligentní kuchyňské spotřebiče, které do designové kuchyně bezesporu patří.



Potěšte originální bábovkou

Forma bochníková DELÍCIA, cop

Nemusí být neděle nebo svátek, aby doma zavoněla bábovka. Prohlédněte si nabídku kovových forem DELÍCIA v různých tvarech, které povýší tento klasický moučník na něco nevšedního. Formy DELÍCIA propékají rovnoměrně a bez připalování, mají kvalitní nepřilnavý povrch pro snadné vyklápění. Kovové formy DELÍCIA budou také krásným dárkem pro všechny vášnivé pekaře a cukráře.



česká značka s nápady

Forma bábovka vysoká DELÍCIA, 4 tvary



větrník

diamant

růže

rozeta



MODERNÍ INTERIÉR

NENÍ JEN O STYLU A BAREVNOSTI

JE TO JASNÉ. COOL A MODERNÍ INTERIÉR NENÍ JEN O STYLOVÉM VYBAVENÍ, BAREVNÉM KONCEPTU NEBO SAMOTNÉM NÁBYTKU. ALFOU A OMEGOU MODERNÍHO BYDLENÍ JE MINIMALISMUS, FUNKČNOST A OTEVŘENÝ PROSTOR.



Minimalismus říká, že méně je někdy více. Minimum nábytku a dekorací, hodně prostoru a světla, uzavřené nábytkové vybavení se zlozomovým podílem otevřených polic. Vše konzistentní a na pohled „čisté“. K minimalismu moderního bydlení pak tak nějak přirozeně patří otevřený prostor, jenž propojuje jednotlivé funkční zóny, a to zcela nenásilně. Prolíná se z jedné zóny do druhé díky jednoduchosti minimalismu a s kvalitním vybavením. Evokuje vzdušnost celého prostoru. Do trojky světa moderního bydlení pak patří také funkčnost vašeho domova. To znamená co nejméně zbytečností, dekorací a prach přitahujících věcí. Důraz je kladen na praktičnost, kvalitu a třeba na pár solitérních doplňků.

MODERNÍ FUNKČNOST ZAJISTÍ ZÁKLADNÍ ZAŘÍZENÍ

V moderní funkčnosti vašeho příbytku hraje stěžejní roli i zařazení. Jaké? To, po

čem chodíte, tedy podlaha. Takže než vybavíte svůj moderní domov nábytkem a dalším vybavením, zvolte si vhodnou podlahu. Takovou, která vám vydrží roky. Nezapomeňte také, že ke komfortu současného bydlení přispívá zcela jistě moderní vytápění.

A v obou případech (u podlah i vytápění) se doba řízení mílovými kroky dopředu a nabízí vám nepřeborné množství moderních vymožeností.

VÍTE...

... jaké je dnešní moderní řešení interiérové podlahy a vytápění? Mezi nejčerstvější novinky a zajímavosti patří bezšporu anhydritová podlaha a vytápění fan coils.

ANHYDRITOVÁ PODLAHA

Tato podlaha do vnitřních prostor není ještě moc známá. Má však mnoho předností a skvělé vlastnosti. Pokládka anhydritové podlahy je určitě určena odborníkům, bez nichž by výsledek nebyl stoprocentní. Příprava pokládky podlahy



Ráj Nábytku

RajNabytku.cz je místo, kde najdete nábytek, který spojuje styl, kvalitu a praktičnost. Nabízíme pohodlné pohovky, moderní jídelní stoly, židle i komody, které ožíví váš interiér. Důraz klademe na precizní zpracování, kvalitní materiály a dostupné ceny, aby si každý mohl zařídit svůj domov podle svých představ.

AlpiCollection

AlpiCollection.com nabízí designový nábytek a vybavení pro váš domov. Zaměřujeme se na kvalitní a moderní kusy, které spojují estetiku a funkčnost, a dodají vašemu interiéru styl a eleganci. Objevte naše pečlivě vybrané produkty, které promění vaše bydlení na místo, kde se budete cítit skvěle.



Ráj Nábytku
Plzeňská 1163, Beroun
Po-Pá 9:00-17:00

www.rajnabytku.cz



Pro naše věrné čtenáře máme speciální **10 % slevu** na oba e-shopy! Použijte kód **ICE10** a objevte kvalitní kusy, které promění váš interiér!

AlpiCollection
Nekázanka 882/7, Praha 1
Po-Pá 10:00-18:00,
So 10:00-13:00
www.alpicollection.com



musí být pečlivá a se znalostmi. Vynahradí vám to však nenáročná údržba a trvanlivost podlahy. Anhydritová podlaha vám vydrží desítky let.

Anhydritová podlaha je, když...

Anhydrit je minerál síran vápenatý se vzorcem CaSO_4 . Zajímavostí je, že anhydrit neobsahuje vodu. Anhydritové podlahy jsou lité podlahy míchané z anhydritu, vody, velmi drobného

kameniva a přídavné směsi. Anhydrit má několik typů a na anhydritovou podlahu můžete využít jeden ze tří typů anhydritu.

Které to jsou?

Je to anhydrit termický, syntetický a přírodní. Jaký je mezi nimi rozdíl? Termický anhydrit vzniká tepelnou úpravou síranu vápenatého, syntetický anhydrit se odlučuje u výroby kyseliny a přírodní anhydrit je prostě přírodní a svým vznikem

není závislý na žádném předchozím zpracování.

VÍTE, ŽE...

... anhydritová podlaha se využívá jako finální, tzv. těžká plovoucí podlaha, ale i jako podkládka pod jinou podlahu? A že v případě jejího využití jako finální podlahy stačí přidat vhodné příměsi a pod podlahu vložit kročejovou izolaci? A věděli jste, že anhydritová podlaha je podlahou vhodnou pro podlahové

Anhydrit jako minerál je přímo ideálním materiálem podlahy pro podlahové vytápění.

topení? Anhydrit jako minerál je přímo ideálním materiálem podlahy pro podlahové vytápění. Dobře se totiž ukládá v nižší vrstvě a má velmi příjemnou tepelnou vodivost. Přenos tepla touto podlahou je dokonce rychlejší než u potěrů využívaných u podlahového vytápění, a tak není zapotřebí dilatace topných okruhů.

Proč říci anhydritové podlaze ano?

- při lití podlahy nepotřebujete žádné kari sítě ani jiné výztuže
- snadno se vyrovnávají díky svým samonivelačním vlastnostem
- po vylití podlaha rychle zraje (s minimálním smršťováním)
- rychle tvrdne, pochozí je již za 2–3 dny
- i větší plocha podlahy nemá žádné dilatační spáry
- podlaha má velmi dobrou pevnost
- vyznačuje se vysokou vodivostí tepla
- je vysoce odolná a s dlouhou životností

Jedinou nevýhodou je o něco vyšší cena podlahy, zhruba 200 až 300 Kč za metr čtvereční. Ovšem vzhledem k dlouhodobému užívání a trvanlivosti se vám v čase její hodnota vrátí. Anhydritová podlaha však není vhodná do vlhkých prostorů, jako jsou koupelny, technické místnosti s pračkou a sušením prádla ani do sklepních prostorů.

VYTÁPĚNÍ FAN-COILY

Pokud hledáte výkonnější a efektivnější i pohledově modernější způsob vytápění než klasickými radiátory, právě jste je našli. Fan-coily (alias fancoil nebo zkráceně FC) mají dvě hlavní části – ventilátor

(fan) a tepelný výměník (coil). Odtud je odvozeno jejich pojmenování. Je to zařízení fungující na bázi konvektoru. Je určeno k distribuci tepla (nebo i chladu) do obytných a bytových prostor. Zajišťuje tepelný komfort daného místa. Fancoily mají podobu klasických radiátorů, ovšem ve finále jsou proti nim výkonnější i efektivnější. A rovněž hezčí s moderním designem. Fancoily jako takové jsou tedy komponenty topných soustav, jež fungují na bázi teplosměnné plochy s nuceným prouděním vzduchu. Proudění vzduchu zajišťuje vestavný ventilátor. Fancoily jednotka může být opláštěná volně stojící, tedy nástěnná, či závěsná. Může však být i neopláštěná vestavěná (stropní, podlahová, kazetová instalace na podlahu).

VÍTE, ŽE...

... klimatizace používá chladivo, fancoily využívají ohřev nebo ochlazování vodou z topného okruhu (tepelného čerpadla, nebo jiného zdroje studené či teplé vody)?

Jak to funguje?

Do výměníku je přivedena topná nebo chladící voda ze zdroje, kterým je kotel, tepelné čerpadlo, solární systém). Vytápění i chlazení můžete usměrňovat regulací průtoku vody nebo změnou otáček ventilátoru. Tento ventilátor nažene vzduch do výměníku, kde se vzduch ohřeje nebo ochladí a poté je veden do místností. Je to podobné jako u klimatizací, přičemž rozdíl je jen ve využitém médiu.

Proč říci fancoilům ano?

- fancoily vytápění dokáže víc než běžný radiátor



- lze je připojit k tepelnému čerpadlu, solárnímu systému nebo ke kondenzačnímu kotli
- můžete s nimi vytápět nebo chladit
- pořídíte je v různém provedení
- při vytápění vytváří přirozené konvenční sálající teplo
- lze je umístit doslova kamkoli
- mají malou hloubku čili mělkost
- fancoily mají snadnou instalaci
- jsou efektivním topidlem i chlazením
- nízká tepelná setrvačnost vám umožní rychlé přizpůsobení teploty vzduchu
- jsou k mání i v malých rozměrech
- ovládat je ze místně (termostatem) nebo i na dálku
- nabízí flexibilitu provozu
- fancoily dokáží čistit a filtrovat vzduch
- jsou ekologické, protože ohřívají a ochlazují vzduch pomocí vody, nikoli freonů
- fancoily vám zajistí tepelný komfort celoročně

CO JEŠTĚ SI DNES ŽÁDÁ MODERNÍ DESIGNOVÝ INTERIÉR A EXTERIÉR?

K interiérovým a exteriérovým novinkám a zajímavostem, které právě frčí, patří jednoznačně beton. A to ve všech možnostech a podobách, jaké vás napadnou, tedy nejen jako materiál, ale i jako motiv, dekor a barva.

V INTERIÉRU JSOU TO:

- betonové stěrky na zdech
- betonové podlahy
- motiv a dekor betonu na podlahách
- betonový dekor na nábytku
- beton jako materiál a součást kusů nábytku
- neobvyklé betonové dekorace
- poloviční i celé betonové přepážky
- také dekorem betonu finálně upravené přepážky
- jedinečné betonové koupelnové i bytové doplňky



V exteriéru jde o:

- moderně pojatou betonovou dlažbu v mnoha zajímavých provedeních (dlažební betonové kostky, zámkové betonové dlažební kostky, prorůstající zámková betonová dlažba atp.)
 - betonové ohrazení vašeho domova jako designové a velmi estetické betonové vymezení vašeho prostoru (ve formě betonových panelů, plotové stavebnice, deskového beton systému)
- A k jednomu ze žhavých materiálů stavby domů patří keramický beton, tedy domy z keramického betonu. Jedná se o domy ze stavebnicového betonového systému o velkých dílcích, kdy je stavba velmi rychlá a efektivní.

TVRDSŠÍ NEŽ STĚRKA

- tenkostěnný keramický materiál
- ideální pro rekonstrukce i novostavby
- tloušťka jen 3,5mm
- minimální spáry (1-2mm)
- 3 rektifikované formáty (300x100cm, 100x100cm, 50x100cm)
- 12 barev v matném provedení
- vhodné pro podlahy i obložení stěn
- protiskluz R10
- antibakteriální povrch
- mix & match: stone - concrete - marble - wood
- vzorky fyzicky na prodejně ke shlédnutí

asso

STAVÍME S VÁMI JIŽ PŘES 30 LET

Újezd 599/3 Praha 5 - Malá Strana

asso.cz | assoplus.cz



PŘENESTE OBÝVÁK NA TERASU

Povídali jsme si o interiéru, ale mnozí z nás, pokud jen počasí dovolí tráví raději čas venku na terase. Protože už tu ale máme podzim, ideální je, pokud ej terasa zastrašená, zastíněná a pokud možno chráněná před větrem. Prostě takový prodloužený obývací

CO JE PERGOLA?

Pergola je převzata z latinského jazyka a znamená výčnělek. Používá se pro ni i výraz altánek, který může i nemusí být součástí rodinného domu nebo ho můžete použít na zahradu. V tomto případě bychom použili název volně stojící pergola na zahradu.

Zahradní pergoly možno považovat za mezičlánek mezi otevřeným a uzavřeným prostorem, a to díky jejich konstrukci. Zahradní pergola sestává ze čtyř, nebo vícero sloupů a střechy. Střecha může být ze skla, polykarbonátových desek, pvc materiálu nebo z otočných lamel, které jsou typickým prvkem bioklimatické pergoly.

FUNKCE PERGOLY

Zahradní pergola nebo pergola u domu plní hned vícero funkcí. Základní funkcí pergoly je zastínění prostoru (terasy, zahrady, prostoru u bazénu), tedy zabránění průniku slunečních paprsků. Nicméně, lidé vyhledávají pergoly i proto, aby mohli trávit čas na čerstvém vzduchu i za nepříznivého počasí, protože pergola perfektně chrání před deštěm.

Další funkcí je estetičnost, protože moderní hliníkové (kovové) pergoly tvoří minimalistický vzhled pro domy i zahrady a dřevěné pergoly dodávají zahradě rustikální vzhled.

DRUHY PERGOL

Důležitým krokem je výběr toho správného materiálu pergoly na zahradu nebo pergoly k domu. Vzhledem k tomu, že je pergola umístěná na zahradě nebo terase, tedy v exteriéru, je potřebné vybrat odolný materiál. Proto doporučujeme místo dřevěných pergol, které potřebují pravidelnou údržbu a revizi, zvolit kvalitní hliníkové (kovové) pergoly na zahradu nebo

terasu, které vydrží opravdu dlouho, i když je jejich pořizovací cena vyšší jako u pergol dřevěných.

Dalším kritériem je materiál střechy. Vybrat si můžete skleněnou střechu, která dodává místu pod pergolou hodně světla, nicméně nevytvoří dostatečně silný stín. Podobné vlastnosti má i střecha z polykarbonátových desek, které jsou naproti sklu levnější a praktičtější.

Nejideálnější možností pergoly na terasu nebo zahradu jsou bioklimatické (lamelové) hliníkové pergoly nebo hliníkové pergoly s posuvnou střešou z nepromokavého pvc.

Bioklimatické hliníkové pergoly můžete použít jako přístřešek, zastínění terasy nebo zahrady. Bioklimatická pergola z hliníku sestává z pohyblivých lamel. Lamely se dají otočit, a tak zajistí odvětrání horkého vzduchu spod pergoly, kde může být v létě i o 10 °C více než mimo hliníkové pergoly na podzim nás zase chrání před větrem. Hliníková bioklimatická pergola u domu se využívá jako zastřešení terasy nejčastěji, protože působí minimalisticky, jednoducho a moderně.

PRO VÁŠ KOMFORT

ISOTRA®



REGULUJTE KLIMA PODLE SVÉHO

BIOKLIMATICKÁ PERGOLA ARTOSI

Díky pohyblivým lamelám, které dokáží regulovat teplotu a stín na Vaší terase, se budete cítit příjemně i za parného léta. S přidanou automatizací se navíc nemusíte o nic starat.



SESTAVTE SI PERGOLU ARTOSI NA MÍRU A ODEŠLETE NEZÁVAZNOU POPTÁVKU

www.artosi.cz



ZÁVAN LUXUSU – DEVELOPERSKÉ PROJEKTY

SEN O VLASTNÍM BYDLENÍ ASI PROVÁZÍ VĚTŠINU LIDÍ. V TUTO CHVÍLI MOŽNÁ NASTAL TEN ČAS ZAČÍT PŘEMÝŠLET O SVÉM BYDLENÍ, HYPOTÉKY ZAČÍNÁJÍ BÝT DOSTUPNĚJŠÍ. PROBLÉMEM JE NEDOSTATEK POZEMKŮ NA STAVBU NOVÉHO DOMU.

Světýlkem v dálce jsou proto pro mnohé developerské projekty. Ty dokáží vyřešit vlastně jakékoliv přání. Je libo bydlení ve městě, nebo na vesnici v zeleni, nebo v centru? Můžete dostat, co si budete přát...

Ptáte se, v čem tkví dnešní popularita developerských projektů? V první řadě je potřeba říci, že pokud chcete bydlet v novém bytě či řadovém domku, jinou možnost, než je koupě developerské stavby, prakticky nemáte. Největším tahounem, který přitahuje k developerskému bydlení zájemce o vlastní bydlení, je však pohodlnost, bezstarostnost a rychlost dosažení vytouženého cíle. Ve chvíli, kdy kupujete jakoukoliv nemovitost z developerského projektu, kupujete bydlení se všemi potřebnými razítky, povoleními a souhlasy a také velmi často už ve fázi realizace. Nečeká vás tedy žádný zdlouhavý proces

hledání pozemku, návrhu projektu, schvalování ani obíhání úřadů. Jediné, co budete muset podstoupit, je podpis několika dokumentů a zaplacení kupní ceny.

Dříve hlavní práce developerů končila vyhotovením hrubé stavby. Dnes je naopak poměrně běžnou praxí, že je projekt dokončen developerskou společností kompletně na klíč. Což se jen řadí do zástupu dalších pozitiv tohoto druhu výstavby. Kromě pár zmíněných podpisů přibude na vašem seznamu povinností rozmyslet si, jak budete chtít své nové bydlení přizpůsobit. Developerské firmy spolupracují často s podlaháři, koupelnovými a kuchyňskými studii a dalšími firmami, které zařídí, že váš domov bude přesně podle vašich představ. Pojďte se s námi podívat na několik nádherných projektů, kde by jistě stálo za to bydlet...

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 vyroste 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 možnost relaxace v okolí 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. Samozřejmě 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 pronajímatelnou 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 vyroste zcela nová část

města, takzvaná Jižní čtvrť. má velký potenciál v podobě docházkové vzdálenosti od centra, výhledu na Petrov, revitalizované oblasti řeky Svratky, parků a také nového nádraží.

Nedaleko Brna zahájila společnost MS-INVEST na konci roku 2023 výstavbu nového obchodního centra. OC Lutín vzniká v samotném centru obce Lutín, v nevyužívané části areálu společnosti Sigma Group a.s. Díky výstavbě obchodního centra tak dojde k revitalizaci těchto nevyužívaných ploch a k jejich efektivnímu rozvoji. OC Lutín také slibuje nové pracovní příležitosti nejen pro místní obyvatele. Obchodní centrum nabídne na ploše více než 2.400 m² obchody a služby širokého zaměření. Návštěvníci zde naleznou 8 provozoven, v rámci výstavby vznikne také prostorné parkoviště pro téměř 70 návštěvníků. Obec dále plánuje vybudování parku v těsném sousedství obchodního centra, který mohou návštěvníci využít k aktivnímu odpočinku či relaxaci po nákupech.

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.

Mimořádné místo pro život



Developerská skupina SATPO aktuálně nabízí k prodeji prémiové bytové a komerční jednotky v exkluzivním projektu Rezidence PO7SKÁ, který se nachází v srdci královských Vinohrad. Tento prestižní projekt zahrnuje 33 bytových jednotek, od útulných 1+kk po prostorné 4+kk, s výměrou od 38 m² do 143 m². Pro komerční využití jsou k dispozici 3 jednotky o velikosti 65–104 m². Lokalita v ulici Polská sousedí s Riegrovými sadami a náměstím Jiřího z Poděbrad a nabízí skvělou dopravní dostupnost i bohatou občanskou vybavenost.

Byty jsou navrženy s důrazem na vysoký standard kvality a pohodlí, ať už jde o vybrané materiály, finální dokončení či dispoziční uspořádání. Mosazné detaily, vitráže a kování podtrhují historické prvky, zatímco moderní technologie v podobě podlahového vytápění, klimatizace či příprava pro krb, zajistí nejvyšší komfort a bezpečnost. Podkrovní byty mají navíc pro-

storné terasy. Obývací pokoje vynikají vzdušností a reprezentativním stylem, kde dominují dvoukřídlé historické vstupní dveře.

Společné prostory rezidence zahrnují fitness, wellness se saunou, moderní prosklený výtah a sklepní prostory pro každou jednotku. Společný dvůr plný zeleně s posezením poskytuje ideální místo pro relaxaci s rodinou a přáteli.

Architektonické zpracování zajišťoval tým BDA architekti s.r.o. pod vedením Ing. Arch. Richarda Bartíka. Projekt byl realizován s důrazem na zachování historického kouzla budovy z počátku 20. století. Rekonstrukce se řídila původními architektonickými plány, čímž rezidence získala nadčasový a exkluzivní charakter.

Rezidence PO7SKÁ není jen místem pro luxusní bydlení, ale i investicí do historie a tradice královských Vinohrad, nabízející mimořádné místo pro život.



rezidence
PO7SKÁ



nové prémiové byty

Praha – Vinohrady



www.satpo.cz

SATPO

Celé v černé

STŘEŠNÍ SOLÁRNÍ PANELE PREFA SPOJIL STŘEŠNÍ SYSTÉM ODOLNÝ PROTI BOUŘCE S VYSOCE KVALITNÍMI FOTOVOLTAICKÝMI MODULY DO JEDNOHO VÝROBKU. TENTO INOVATIVNÍ VÝROBEK JE K DISPOZICI VE DVOU VELIKOSTECH, V ČERNÉ BARVĚ A LZE JEJ KOMBINOVAT SE STŘEŠNÍM PANELEM R.16 NEBO STŘEŠNÍM PANELEM FX.12.



JAKO STVOŘENÝ PRO NÁS

„Propracovaný systém nás okamžitě přesvědčil. Technicky i vizuálně bezchybný. Po střeše se dá chodit, povrch působí homogenně a integrované moduly nejsou téměř vidět,“ říká investor a nadaný stavební mistr Daniel Zimmermann z Eggu v Bregenzerwaldu, který dům pro svou rodinu naplánoval. „Černý střešní panel R.16 jednoduše dobře ladí se dřevem a regionem.“ Na západní straně bylo do střechy PREFA integrováno šedesát devět velkých solárních panelů, každý o výkonu 100 Wp, čímž bylo dosaženo nominálního výkonu 7 kWp. Možnost doplnit systém o bateriové úložiště je stále otevřená. „Dobré bylo, že jsme pro střechu měli pouze jednu kontaktní osobu. Klempíř se postaral o návrh, plánování a instalaci solárních panelů a střešních panelů, odvodnění a všech lemování. Dokonce byl schopen zkontrolovat zásuvkové spoje na poruchové proudy pomocí měřičích zařízení a zaznamenat výsledek. Elektrikář tak musel systém pouze připojit ke střídači.“

„PLÁNOVÁNÍ VLASTNÍHO DOMU JE NESMÍRNĚ NÁROČNÉ“

Čtyřlenná rodina donedávna žila v bytě o rozloze 65 metrů čtverečních. Po letech budování existence a narození dvou dcer se u manželů objevila touha po vlastním domě na venkově. Rozhodnutí pro ně bylo těžké. Dlouho přemýšleli o tom, zda je toto přání vůbec ospravedlnitelné z hlediska spotřeby zdrojů a záboru půdy. „Při plánování se několikrát ptáte na každý tah, myslíte na svou budoucnost, na své děti. Intuice ustupuje do pozadí, pro každé rozhodnutí chcete vysvětlení. Cesta k cíli je často dlouhá. Ale většinou skončíte zpátky u prvních, spontánních skic. Nakonec musím říct, že jsme všichni velmi spokojeni. Všechno do sebe zapadá.“

Izolace slámou

Rozhodnutí izolovat obvodové stěny, střechu a strop sklepa slámou bylo pro tuto oblast poměrně neobvyklé. Proto byly do projektu zapojeny všechny profese a byly na toto téma citlivě upozorněny. Dřevěné konstrukce byly položeny na balíky slámy o tloušťce 36 cm v rastru po 50 cm, pokud možno rovnoměrně. Sláma od firmy Sonnenklee byla dodána z Dolního Rakouska v požadovaných délkách, vložena do prvků a z vnější strany opatřena diagonálním bedněním. Střecha byla postavena a utěsněna během dvou dnů. Trubky pro vytápění a chlazení byly připevněny ke sloupkům na vnitřní straně. Na to přišly dvě fáze hliněné omítky, kterou štukatér nastříkal a jemně dokončil. „Při práci se slámou a přípravě dodané hliněné omítky jsme s Piou spolupracovali, hodně se naučili, a snížili tak náklady,“ vzpomíná Daniel. „Téměř úplně jsme se obešli bez větruvzdorného papíru a parotěsných zábran. Hlína si dobře poradí s vlhkostí a sláma má poměrně vysokou hmotnost. Z čistě matematického hlediska by to podle stavební fyziky nebylo přípustné. Pouze na střeše jsme instalovali parozábranu pod bednění, protože riziko pro nás bylo příliš velké.“

UDĚLAT VŠE SPRÁVNĚ

Dnes člověk s klidným svědomím žije nedaleko centra obce na 150 m² a je rád za rozhodnutí získat tento na první pohled obtížný malý pozemek o rozloze 560 m². „Při rozdělování pokojů jsme dbali na to, aby se v nich našlo útočiště pro všechny,“ říká Danielova manželka Pia, která miluje svou práci fyzioterapeutky a na stavbě se podílela mnoha dobrými nápady a hodinami práce. Velká okna vytvářejí dobrou atmosféru, zapuštěná terasa chrání před poledním sluncem. Hornímu patru dominuje obývací pokoj s integrovaným balkonem. Naproti dvěma velkým dětským pokojům v jižní části se nachází ložnice a prostorná koupelna s prádelnou. Prostorná kuchyně s jídelnou tvoří střed domu a přebírá funkci obývacího pokoje. Zde se vaří, hraje, slaví a žije. V druhém patře je zřízen klasický obývací pokoj a variabilní pracovna pro celou rodinu.

DŮSLEDNĚ UDRŽITELNÝ

Z hlediska udržitelnosti je dům navržen a postaven tak, aby jej bylo možné v případě potřeby – třeba za sto let – z 95 % rozebrat na jednotlivé části – hlínu, slámu a dřevo vrátit přírodě nebo znovu použít. Nebyla použita žádná omítka, pěna ani desky spojené cementem. Dokonce i protipožární ochrana v garáži byla ošetřena dvojitou vrstvou dřevěných desek o tloušťce 20 mm prostřednictvím opálení. Beton se vyskytuje pouze ve sklepech a na některých vnitřních stěnách, které jsou nezbytné pro ztužení. Všechny korpusy a police nábytku jsou z masivu, čela jsou vyrobená z třívrstevných desek, jasanu nebo jedle. Okna jsou dřevěná, vyrobená truhlářem a na povrchu napuštěná mýdlovým roztokem. Ve stěnách je sláma. Teplo z hloubky. Solární elektrárna na střeše, elektroauto v garáži a otevřený krb jako umělecký středobod uprostřed domu.

„Máme štěstí, že řemeslo má ve Vorarlbersku a zejména v Bregenzerwaldu tak vysokou hodnotu a že se znalosti předávají dalším generacím. Jen tak bylo možné vybudovat kvalitu, kterou nyní zažíváme každý den,“ shrnují s hrdostí Pia a Daniel.

ÚSPĚŠNÝ PŘÍBĚH

Daniel Zimmermann pracoval 16 let v architektonické kanceláři, kde se věnoval navrhování, organizaci projektů, řízení staveb a stavebnímu doзору. Jako certifikovaný stavební mistr založil architektonickou kancelář GUTER-PLAN poté, co na univerzitě v Linci absolvoval částečný magisterský kurz pro kulturu dřevostaveb. Od roku 2021 realizuje nové cíle jako GUTER-PLAN GmbH společně se svým partnerem, dlouholetým přítelem, mistrem dřevařem a stavitelem Christianem Bilgerim. Věnují se především stavění ze dřeva, přičemž následují správný instinkt pro včerejšek, dnešek i zítřek. Přitom vždy sledují architekturu, plánování a náklady a po dohodě s majiteli staveb vytvářejí srozumitelné koncepty.



text: Carl Bender, foto: Croce & Wir



PREFA SOLAR



PREFA SOLAR STŘECHA BUDOUCNOSTI

PREFA integrované solární panely SDP kombinují odolnou střešní krytinu a fotovoltaický systém v jednom produktu. Fotovoltaické články jsou elegantně integrovány do střešního panelu PREFA, který chrání váš dům a zároveň vyrábí elektřinu ze sluneční energie. Inovativní produkt PREFA je k dispozici ve dvou různých velikostech ve vysoce kvalitní barevné povrchové úpravě P.10 v oblíbené černé barvě.



CZ.PREFA.COM/SOLAR

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.

HOBBYTEC
KDYŽ CHCETE VÍC



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.

HOBBYTEC[®]

KDYŽ CHCETE VÍC

Pomůžeme vám splnit váš sen o dokonalé zahradní stavbě, ať už chcete víc pro váš dům nebo pro vaše auto. Jsme HOBBYTEC, přední český výrobce hliníkových zahradních staveb a prodejce japonských přístřešků Sankyo. Kontaktujte nás, náš tým odborníků je připraven najít to nejlepší řešení na míru vašim požadavkům, potřebám i finančním možnostem.



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

✉ info@hobbytec.cz
☎ +420 734 853 482

hobbytec.cz

JAK SE STÁT BUDOUCÍ HVĚZDOU FORMULE 1? ZAČÍT SE MUSÍ VE FORMULI 4

NEMUSÍTE ZNÁT HIERARCHII FORMULOVÝCH ŠAMPIONÁTŮ, ABYSTE VĚDĚLI, ŽE FORMULE 1 STOJÍ NA ABSOLUTNÍ ŠPIČCE. NAOPAK NA POČÁTKU POMYSLNÉHO ŽEBŘÍČKU LEŽÍ FORMULE 4, KTERÁ JE V PODSTATĚ TAKOVOU VĚTŠÍ MOTOKÁROU PRO ZÁVODNÍKY A ZÁVODNICE OD PATNÁCTI LET. V ČESKÉ REPUBLICE VZNIKL SAMOSTATNÝ ŠAMPIONÁT F4 V LOŇSKÉM ROCE A LETOS BYLA ZALOŽENA SPECIÁLNÍ AKADEMIE, KTERÁ MÁ MLADÝM ZÁVODNICKÝM NADĚJÍM UMOŽNIT VSTUP DO VELKÉHO SVĚTA MOTORSPORTU.





Vdávných dobách socialismu existoval určitý systém a disciplíny, kterými začínající jezdec postupoval v žebříčku motorsportu a mohl zakotvit až v mezinárodním Poháru míru a přátelství, který byl odpovědí na motorsport v západních zemích. Po revoluci ještě existovala celá řada juniorských formulových kategorií. V posledních letech však nezbylo střeoevropským jezdcům nic, co by jim pomohlo v postupu jako dříve například Tomáši Engemu. Zkrátka nebyla žádná plnohodnotná série, která nestála astronomické peníze a nebyla příliš daleko za hranicemi České republiky. To se naštěstí změnilo počátkem loňského roku, kdy vznikl šampionát

Formule 4 Central European Zone, zkráceně F4 CEZ. Možná to nezní nikterak kosmopolitně, ale právě tato série otevírá cestu, na kterou se vydává čím dál více motokárových jezdců. Většina z nich už netrpělivě čeká, až dosáhne patnácti let a z malých motokárových tratí se přesune na kilometry dlouhé okruhy pro velká auta. „Závodní kariéru jsem také začínal v obdobných formulích. Po přestupu z motokár jsem se za relativně nízkou cenu naučil perfektně ovládat malou formuli, abych byl připraven na silnější vozy F3, F3000 a F1,“ říká náš jediný pilot formule 1 Tomáš Enge. Všechny šampionáty formule 4, včetně F4 CEZ, používají totožnou techniku. Jedná se o monopost Tatuus T-421 italského výrobce Tatuus. Stroj pohání 1,4 litrový čtyřválcový turbomotor Abarth, který poskytuje 180 koní. To už je slušné vozítko pro tak mladé kluky a holky. Samozřejmě, že monopost splňuje všechny bezpečnostní nároky a homologaci. Každá série F4 je bedlivě sledována Mezinárodní automobilovou federací FIA, která je nejvyšším orgánem ve světě motorsportu.

Formuli 4 jako kategorii závodních formulí představila FIA poprvé v roce 2014. Iniciátorem byl bývalý pilot formule 1 Gerhard Berger, který v té době koordinoval formulové závody. F4 ideálně propojila motokárové závody se šampionáty formule 3 a rychle získala velkou oblibu. Z pohledu jezdců jsou závody atraktivní i proto, že pět nejlepších závodníků v jakémkoliv šampionátu formule 4 si může připsat body v kvalifikaci na superlicenci, jejíž získání je nezbytnou podmínkou pro vstup do formule 1. F4 je tak tím prvním stupínkem v kariéře, která v ideálním případě pokračuje v šampionátu formule 3, formule 2 a formule 1. Právě v F4 se náctiletí závodníci a závodnice učí porozumět sofistikovanosti monopostů, získávají správné návyky a poznávají okruhy, které zároveň hostí i formuli 1.



Nový šampionát F4 CEZ nyní zaplnil onu mezeru ve střeoevropském regionu a dává příležitost jezdcům (respektive rodičům) s omezenými rozpočty. Letos je v kalendáři šest závodních víkendů, přičemž každý víkend zahrnuje tréninky, kvalifikaci a tři závody na 25 minut. Sezona začínala v Maďarsku na novém okruhu Balaton Park, pokračovalo se na trati F1 Red Bull Ring, dále Slovakia Ring, domácí Most a Brno, a sezonu uzavře rakouský okruh Salzburgring. Ve startovním poli najdeme vyvážený mix zahraničních i českých pilotů – a to platí i pro týmy. Janík Motorsport, JMT Engineering nebo F4 CEZ Academy Klub v AČR mají sídlo v České republice a nasazují domácí jezdce. Miroslav Mikeš z JMT Racing už dosáhl na vítězství před domácím publikem v Mostě. U F4 CEZ Academy startuje Marek Mičík i motokárová přebornice Michelle Jandová. Není ovšem jedinou mladou dámou v poli. V F4 CEZ letos pravidelně startují Polky Kornelia Olkucka a Michalina Sabaj.

Co se týče dalších českých účastníků, v zahraničních týmech startuje Max Karhan, který má na kontě dvě výhry, dále se v průběhu sezony představili například Jan Koller nebo Slovák Matúš Ryba. Samozřejmě, že startovní pole plní i zahraniční jezdci. Letos bojuje o titul Oscar Wurz, syn bývalého pilota formule 1 Alexe Wurze. Naopak loňským šampionem se stal Ethan Ischer, který vlastně neměl s motokárami ani příliš zkušeností. „Závodil jsem na motokárách jen krátce, pouze rok a půl. Během té doby jsem se stal švýcarským šampionem v kategorii nováčků. To je určitě úspěch, ale titulu ve formuli 4 si cením mnohem víc,“ řekl Ischer na konci loňské sezony. Šampionátů s monoposty F4 je po světě celá řada, Evropu nevyjímaje. Tím nejprestižnějším je italská formule 4. Ale pozor, nejedná se o ryze italskou sérii s italskými jezdci. Naopak platí za světově špičkový seriál, kterým prochází ti nejlepší závodníci. Italská se jmenuje jen proto, že ji organizují Italové.

Jenže kvůli tomu, že se jedná o nejvyšší hodnocený šampionát, náklady na účast se šplhají do statisíců eur. „Pro jezdce, kteří nemají dostatečný rozpočet na italskou F4, je platforma F4 CEZ velmi důležitá,“ říká Andreas Jenzer, šéf stáje Jenzer Motorsport, která se v prostředí juniorských formulí pohybuje už více než třicet let. Jenzer nasazuje své vozy v italské F4, F4 CEZ i ve formuli 3 a jeho týmem prošla už řada jezdců formule 1 nebo vítězů 24h Le Mans. „F4 CEZ je dobrý začátek pro jezdce z motokár, protože pokud nemáte 400 000 až 500 000 eur, zapomeňte na nějakou konkurenceschopnost v italské F4. A tolik v F4 CEZ rozhodně nepotřebujete,“ dodává. Samozřejmě, že závodění není levnou záležitostí. I F4 CEZ něco stojí. Nicméně náklady na jednu sezonu jsou zhruba 100 000 eur, což je v porovnání s italskou F4 opravdu středně velká částka. Jenže jak mají mladí závodníci poznat, že pro ně bude formule 4 tím pravým ořechovým? Právě z toho důvodu letos

vznikla v České republice takzvaná Akademie F4 CEZ, která má ukázat cestu budoucím formulovým pilotům.

Akademie pro mladé Myšlenka Akademie F4 CEZ vychází z dlouholetého úsilí promotéra Josefa Křenka, který se věnuje podpoře mladých závodníků a v minulosti stál za projekty jako FormulaStar nebo ESET RaceStar.

„V zásadě přímo navazujeme na projekty z minulých let. Tentokrát chceme účastníkům zpřístupnit a ukázat prostředí formule 4. Umožnili jsme jim svést se s monopostem F4, aby si ho vyzkoušeli a zjistili, zdali je tohle ta cesta, kterou se chtějí vydat. Vítěz akademie pak dostane možnost startovat v sezoně 2025 v šampionátu F4 CEZ za zvýhodněných podmínek. Nutno podotknout, všem členům akademie bylo umožněno absolvovat závodní víkend už letos a někteří toho využili,“ vysvětluje Josef Křenek a odkazuje tím na starty Michelle Jandové a Marka Mičíka v úvodu letošní sezony. Akademie byla založena na začátku letošního roku a intenzivního tréninkového programu se zúčastnilo jedenáct členů. Eric Boels, Jan Dvořák, Marc Erweh, Natálie Jakuševová, Michelle Jandová, Kristýna Kalistová, Martin Knápek, Marek Mičík, František Němec, Eliška Pytlounová a Matyáš Sovička absolvovali v průběhu pravidelných setkání u Lukamotorsport nebo na Autodromu Most různé disciplíny a úkoly. Program akademie je navržen tak, aby účastníkům poskytl komplexní vzdělání a přípravu nejen na trati, ale i mimo ni. To například zahrnuje výuku efektivní komunikace s médii a správnou prezentaci na sociálních sítích. Další disciplínou je fyzická příprava a zdatnost, zahrnující cviky na celé tělo včetně běhu. Účastníci mimo jiné absolvovali teorii okružové školy a prošli vědomostním testem. Dalším klíčovým aspektem programu byla jízda na simulátorech ve spolupráci s Lukášem Karhanem v zázemí týmu Lukamotorsport. Účastníci

trénovali na speciálních simulátorech Racingfuel, kde si v monopostech F4 zkoušeli mosteckou trať. „Nikdo netušil, že akademie vzbudí tak velký ohlas. Že se sešlo mnoho nadšených lidí a stvořil se skvělý tým, který táhne za jeden provaz, mě příjemně překvapilo a mám z toho radost,“ neskrýval Lukáš Karhan nadšení z počtu zájemců. Součástí akademie byla i návštěva zázemí týmu SAPE Motorsport a prohlídka monopostu F4 Tatuus T-421. U české stáje bývalého závodníka Petra Samka, který letos nasazuje do F4 CEZ dva monoposty, proběhlo seznámení s ovládáním a nastavením vozu. Poté už následovalo ježdění ve skutečné formuli 4 na okruhu v Mostě. „Bylo to úžasné. Jsem překvapená, jak formule funguje. Ve srovnání s mou buginou jde o úplně jiný styl řízení. Bugina není tak citlivá na drobné chyby a pokud zabrzdím o něco později, ještě ji dokážu zvládnout. Naopak formule reaguje okamžitě a dává mnohem méně prostoru pro chybu. To se mi opravdu líbilo,“ popisovala své dojmy Eliška Pytlounová, sestra známé zpěvačky a závodnice Olgy Lounové. Komise pečlivě sledovala počínání všech účastníků po celou dobu konání akademie. Do celkového hodnocení se započítávaly rovnocenně výsledky ze všech kategorií. Byl hodnocen nejen dosažený výkon, ale i vývoj, snaha a nasazení. U praktické jízdy s F4 nebyl rozhodující dosažený čas, ale ovládání vozu a komunikace, a spolupráce s týmem. Na základě hodnocení všech disciplín se celkovým vítězem se známkou 1.4 stal rallycrossový závodník Martin Knápek. „Celý koncept akademie se mi od začátku moc líbil a hned, jak jsem se o akademii dozvěděl, jsem chtěl být její součástí. Z rallycrossu jsem byl sice zvyklý cvičit, ale přetížení ve formuli je mnohem větší a tomu byl přizpůsobený i samotný trénink. Jízda s formulí se nedá srovnat s ničím, co jsem doposud prožil,“ hodnotil sedmnáctiletý vítěz akademie Martin Knápek.

„O sérii F4 CEZ se začalo zajímat hodně lidí ze světa motokár, což byl pro mě impuls otevřít dveře dokořán a ukázat, co všechno stojí za synovým loňským debutem ve formuli,“ popisoval Lukáš Karhan, jehož syn Max nastoupil do F4 CEZ v loňském roce. „Díky týmu nadšených lidí v čele s panem Křenkem, který je zakladatelem F4 CEZ, se zrodila myšlenka akademie. Těším se na další talenty, kterým v roce 2025 otevřeme dveře.“

Formule 4 je zkrátka ideálním prostředím, jak vstoupit do velkého světa automobilových závodů. Nicméně jako každý jiný sport, i tento vyžaduje maximální oddanost. Když se podíváte na jakoukoliv hvězdu současnosti, ať už fotbalovou, hokejovou, tenisovou, nebo kteroukoliv jinou, zjistíte, že na vrchol svého sportu se dostala maximálním odhodláním. To je zapotřebí vždy, motorsport nevyjímaje. „Ve formuli 1 je jen dvacet závodníků a vy se musíte snažit na 100 %,“ vysvětluje dlouholetý šéf závodního týmu Andreas Jenzer, kterému pod rukama prošly stovky závodníků. „S čistým talentem existovala šance, že jezdec najde sponzora, který ho podpoří. V současnosti je na člověka kladeno více požadavků. Musí umět vystupovat, hovořit mezinárodním jazykem nebo se prezentovat na sociálních sítích, které hýbou světem. Jezdec se tak musí věnovat více věcem než v dřívějších dobách. Musí do toho dát všechnu svou sílu a znalosti. Jezdci jsou atleti, od nichž se očekává naprostá oddanost. Bohužel to pro některé z nich není snadné. Někteří by rádi trávili čas s kamarády, dělali tamto a ono, jenže oni si neuvědomují, že mají tři až pět let na to, aby dosáhli vrcholu, jinak nebudou mít šanci stát se profesionálním závodníkem. A nemluvíme pouze o F1, která je samozřejmě vrcholem motorsportu, ale mohou být profesionálové v GT, prototypch a podobně. Možností je mnoho. Zkrátka pokud chce být člověk profesionál, musí sportu věnovat 100 %.“



Od roku 2007 zajišťujeme akce nejrůznějšího zaměření a tyto zkušenosti využijeme při plánování vašeho eventu. Řekněte nám co, kde, kdy a pro koho pořádáte. Společně připravíme akci se skvělou atmosférou, reprezentativním vzhledem, pohodlným sezením a dostatečnou kapacitou. Včas s vámi naladíme každý detail včetně osvětlení, ozvučení i dekorací.

Prověřte naše limity.

Objednat si u nás můžete i průmyslovou halu, která může být využita nejen ke skladování zboží a materiálu, ale například k ustájení koní a ostatních hospodářských zvířat. Tuto halu vám jako přímý výrobce vyrobíme na míru ve velikosti přímo pro vás.



Prague Events & Management s.r.o., Petrohradská 4/35, Praha 10
Tel: +420 723 153 847, e-mail: martin.rajnoch@partystanyhned.cz

www.partystanyhned.cz



13. října 2024

134. VELKÁ PARDUBICKÁ se Slavia pojišťovnou

12. října 2024 - **BUDVAR** Cena zimní královny

www.zavodistepardubice.cz



SLAVIA



Velká pardubická

slaví, je jí 150 let

Když se začala hrát fotbalová liga u nás, bylo už odběhnuto 50 ročníků. Velká pardubická se tak řadí k nejstarším sportovním podnikům u nás. A nejen v českých zemích. Říká se, že dnes legendární dostih je nejstarším, ale také nejtěžším překážkovým dostihem kontinentální Evropy. A beze sporu tomu tak opravdu je. První ročník Velké pardubické se totiž běžel už v roce 1874.

Pravý rozvoj překážkových dostihů přišel ale o několik let dříve, když i na našem území začala stoupat obliba parforsních honů. Do rakouského císařství se nový styl honů dostal, stejně jako v případě dostihů, z iniciativy Istvána Széchenyiho. Do českých zemí anglický styl honů přinesl hrabě Oktavián Kinský, který panoval v Chlumci nad Cidlinou.

Ačkoli výše zmiňovaní pánové mají jistě velké zásluhy na rozvoji dostihového sportu v Českém království, pomyslným milníkem je až vznik Pardubické parforsní společnosti. Tu založil roku 1841 kníže František Lichtenštejn. A členové této společnosti byli o třicet let později těmi, kdo stáli u zrodu Velké pardubické.

První mítink a zrození Velké pardubické

Pardubická parforsní společnost uspořádala první dostihový mítink roku 1842, na jeho programu byly jak dostihy rovinové, tak překážkové. Uváděna byla jména jako hrabě Calm-Gallas, kníže František Lichtenštejn, hrabě Rudolf Kinský či Móric Sandor. Ovšem až o čtrnáct let později rozhodla městská rada o využití pastvin a lesíka u vesničky Popkovice nedaleko Pardubic ke zřízení závodiště. Rok 1856 je tedy považován za oficiální rok zrodu dostihového závodiště v Pardubicích. Výrazný mezník v historii tohoto závodiště přišel roku 1874, tou dobou totiž gradovala obliba všeho anglického. Už v roce 1836 se v Liverpoolu konal první ročník Velké národní a v ní se shlédli i členové Pardubické parforsní společnosti. Rozhodli se uspořádat na pardubickém závodišti mimořádnou steeplechase. Hlavními iniciátory byli hrabě Maximilian Ugarte, princ Emil Fürstenberg a hrabě Oktavián Kinský. Jejich steeplechase měla všechny předpoklady k tomu stát se legendou. K prvnímu startu Velké pardubické sice ještě několik let scházelo, ale společnosti se nakonec podařilo vytyčit jedinečnou trať, jenž byla plná náročných překážek včetně tzv. Tribunního skoku. Ten byl po smrti prince Egona Thurn-Taxisse přejmenován na Taxisův příkop.

První ročník a počátek legendy

První ročník Velké pardubické odstartoval 5. listopadu 1874 o celkovou dotaci osm tisíc zlatých. Na startu tehdy stálo 14 koní, ovšem čeští zástupci tenkrát ještě scházeli. První Čech v ní zvítězil až po první světové válce. Ale zpět na začátek.

Podle historických pramenů dva účastníci měli problémy už na zkušebním skoku – klisna Clementine upadla a valach The Vet ztratil jezdce. Na oba koně jezdcí novu nasedli a odcválali na místo startu společně s ostatními účastníky. Do čela dostihu šli dva koně barona Cramma, klisna Duckwing a hřebec Fantome, kteří si vypracovali velký náskok. Jenže pak přišla překážka, která je v kurzu Velké pardubické dodnes – kamenná zeď. Fantome zeď provalil a běžel dál. Někteří soupeři chtěli využít vzniklé díry, ale mnozí z nich popadali. Podobnou taktiku francouzský hřebec Fantome zvolil i na Tribunním, dnes Taxisově příkopu. Proutěnou překážku před příkopem prorazil a samotným příkopem prostě prolezl – stejně jako The Vet. Až do cílové roviny doběhlo osm koní. V čele byl Fantome, kterého se snažila dostihnout klisna Fantasca, ale na vedoucího hřebce neměla dost sil. A tak se Fantome, vedený britským žokejem Georgem Sayersem, stal historicky prvním vítězem Velké pardubické.

Legenda jménem Fantome

Fantome se narodil v roce 1868 ve Francii. V barvách vévody z Hamiltonu zvítězil v listopadu v roce 1873 ve steeplechase v Shewsbury. Zařadil se mezi špičku anglických steeplerů a patřil k favoritům Velké národní v Liverpoolu, kde však dostih nedokončil. V roce 1874 jej koupil německý baron von Cramm. Měl několik úspěšných startů na německých a rakouských drahách a na podzim téhož roku nastoupil na start prvního ročníku Velké pardubické. Jeho jezdec byl oblečen do dresu stříbrné barvy s červenou šerpou na prsou. Socha Fantoma s jeho jezdce dnes stojí na pardubickém závodistišti nedaleko kamenných desek se všemi vítězi Velké pardubické a připomíná tak počátek slavného dostihu.



Prvního vítěze Velké pardubické Fantoma připomíná socha před hlavní tribunou.

Novodobá historie

Do roku 2023 bylo odběhnuto 133 ročníků. Nesedí vám počty? Velká pardubická se totiž neběhala v období obou světových válek, její kontinuitu v roce 1968 přerušil i vstup vojska varšavské smlouvy do Československa. Jednou, ve svých prvopočátcích, musel být dostih zrušen kvůli mrazivému počasí. Naopak covidová pandemie v roce 2020 jeho pořádání nezrušila. Muselo se sice běžet bez diváků, ale ani prázdné tribuny jeho atraktivitě neubraly. U televizních obrazovek tehdy Velkou pardubickou sledovalo na dva a půl milionu diváků. Pořadatelům zasílali i fotografie, kde se usazují ke svým televizorům ve společenském oblečení a kloboucích a drží všem palce alespoň na dálku.

Rekordmani Velké pardubické

Za století a půl se rekordů zrodilo mnoho. Jedinečnou roli ale hraje Josef Váňa. Osmkrát vyhrál Velkou pardubickou jako jezdec a jedenáctkrát jako trenér. Polovinu svých jezdeckých triumfů získal ve sedle ryzáka Železníka, který je jediným koněm v dlouhé historii Velké pardubické se čtyřmi vítězstvími. Trojnásobných vítězů je více, namátkou třeba polokrevná francouzská „královna“ Orphee des Blins. Jako jediná klisna v historii dostihu vybojovala tzv. čistý hattrick, tedy tři vítězství v řadě. Vždy byl v jejím sedle žokej Jan Faltejsek – druhý nejúspěšnější jezdec Velké pardubické. Od roku 2012 do roku 2023 zvítězil už šestkrát. Čtyřnásobnými vítězi jsou Václav Chaloupka a německý žokej Peter Gehm.



Josef Váňa je legendou Velké pardubické. Osmkrát zvítězil v sedle a připravil jedenáct vítězů.

Současnost

Kvalifikačním sítím, které Velké pardubické předchází, letos prošlo na pětadvacet koní. Kolik z nich bude skutečně stát na startu se ukáže v neděli 13. října 2024. To se totiž v Pardubicích poběží už 134. ročník Velké pardubické. Už nyní víme, že loňské vítězství nebude obhajovat kůň českého chovu Sacamiro, kterého letos zastavilo drobné zranění. I tak ale bude sestava jistě zajímavá. A kdo ví, možná se do Pardubic vrátí i koně z kolébky dostihů – Velké Británie.

Chcete se stát partnery dostihu, nebo zažít atmosféru s přáteli či obchodními partnery přímo na pardubickém závodistišti? Vše je možné. Kontaktujte nás na adrese:

Dostihový spolek a.s.

Pražská 607, Pardubice

e-mail: obchodnioddeleni@zavodistepardubice.cz

www.zavodistepardubice.cz



V letech 2012 – 2014 ve Velké pardubické vítězila Orphee des Blins. V jejím sedle byl Jan Faltejsek.



OSLAVA AUTENTIČNOSTI A JEDINEČNOSTI.

TRENDY SE NEUSTÁLE MĚNÍ, VRACÍ, MĚNÍ A OPĚT OBNOVUJÍ. CO JE ALE TEN NEJLEPŠÍ TREND, KTERÝ NIKDY SKUTEČNĚ NEVYJDE Z MÓDY? AUTENTIČNOST. TA JE TOTIŽ SKUTEČNĚ NEJVĚTŠÍM LUXUSEM, KTERÝ SI MŮŽEME DOPŘÁT KAŽDÝ PODLE SVĚHO. PROTO PŘICHÁZÍ MODIVO V KAMPANI PRO AKTUÁLNÍ SEZÓNU PODZIM/ZIMA 2024 S JASNÝM POSELSTVÍM: PODTRHNĚTE SVŮJ STYL A PŘIJMĚTE SAMI SEBE. VYDEJTE SE S NÁMI NA CESTU PLNOU POZITIVNÍ ENERGIE A INSPIRACE, KTEROU SI ZASLOUŽÍ KAŽDÝ SPRÁVNÝ FASHIONISTA.



VÍČ NEŽ JEN MÓDNÍ TRENDY

Trendem jsou příběhy lidí, kteří jsou v mnoha ohledech neobyčejní. A to i přestože žijí zdánlivě obyčejné životy. Módní multibrand inspiraci pro podzimní a zimní outfity čerpá z každodenních okamžiků, jako jsou setkání s přáteli, procházky po městě nebo chvíle s oblíbenou knihou na břehu řeky. A nebo klidně i v teple domova pod dekou. Takové momenty dokazují, že i v běžných každodenních rutinách se může skrývat něco mimořádného. Podzimní móda odkazuje zejména na atmosféru Stockholmu, kde lidé



oslavují každý den a radují se z maličkostí, které život přináší.

KOMBINUJTE, ZKOUŠEJTE A BUĎTE JEDINEČNÍ

Pro podzim a zimu 2024 je jedním z klíčových prvků populární vintage. Milovníci tohoto stylu dobře vědí, že svůj look vždy ležérně doladí sportovními mikinami Pinko nebo vzorovanými svetry Polo Ralph



foto: miaphotovisage

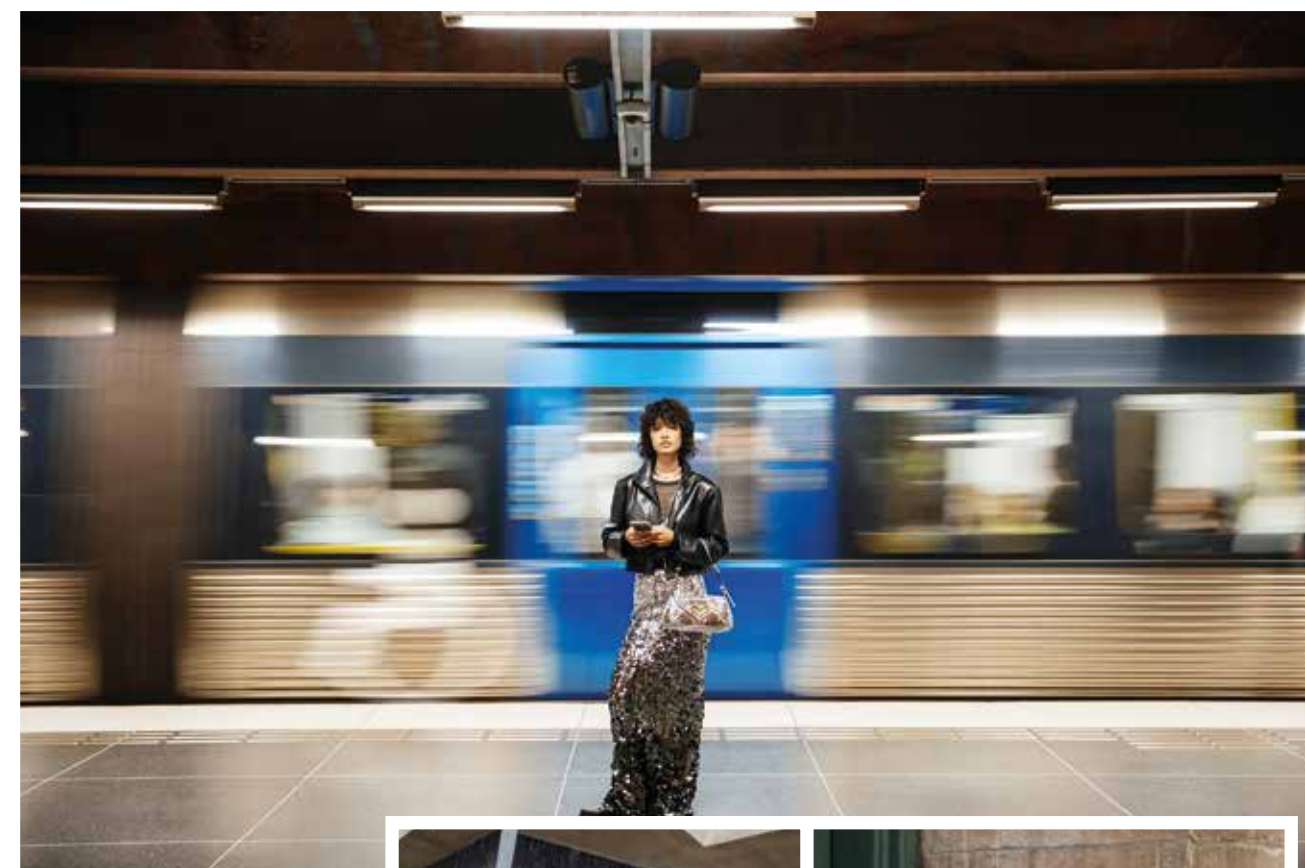
Sylvie Majerová Jewellery

„Šperky, které vyjadřují Vaše ženství beze slov.“

www.sylviemajerova.cz



Lauren. Kožené bundy a sukně s worn-out efektem od dánské značky Gestuz pak osloví příznivce zejména retro vzhledu. Nadčasová móda z přelomu tisíciletí se také vrací do hry. Stylové kombinace jako kardigan s řasenou sukní od skandinávské značky Her-skind doplněné masivními kozačkami Bronx nad kolena jsou skvělou volbou pro podzimní dny. Ať už preferujete elegantní, nebo sportovní styl, jejich mixování stále zůstává in. Důkazem jsou například modely složené



z ikonických tepláků adidas Originals s výraznými pruhy a volné modré košile Ami Paris. Módní multibrand ve své kampani neopominá ani muže. I pro ty má totiž notnou dávku skandinávské módní inspirace. Jedinečné outfity mohou pánové najít třeba u francouzské značky Ami Paris, jejíž hořčicové kalhoty nebo krémové svetry budou pro nadcházející měsíce funkční





i stylovou volbou. Kardigany, které se vrací ve velkém stylu, například kostkovaný od Vans, zaručí mužům stylový look. Celý outfit mohou pánové doladit hnědou košilí a černými rovnými kalhotami. Pokud chcete zaujmout, vsadte na denim look, který se na podzim nevyhne žádnému šatníku. Denimová bunda, elegantní košile s kravatou a oversized kalhoty Ami Paris tvoří dokonalý podzimní outfit. Heslo zní: Denimu není nikdy dost. Pro přidání špetky autentičnosti zkombinujte denimový základ s koženou bundou. Taková kombinace rozhodně zařídí velmi výrazný fashion statement.



LABORATORNÍ DIAMANTY

BUDOUCNOST ŠPERKAŘSTVÍ

Hledáte diamantový luxus, který si můžete dopřát bez výčitek svědomí? Jediné šperky s laboratorními diamanty od české značky Tiami jsou tou pravou volbou..

Lokální šperkařská značka Tiami se vyznačuje svou udržitelností na všech frontách. Každý jejich klenot je precizní ruční práce se zaměřením na detail a originalitu. Pracují pouze s udržitelnými a etickými lab-grown diamanty, které jsou svými vlastnostmi k nerozeznání od vytěžených diamantů. Jejich kolekce s autentickými a nadčasovými designy obsahují prsteny, náušnice, náramky i přívěsky na krk a ceny startují již na necelých 5000 Kč.

PIVO A VÍNO, JAK SI VYBRAT?

PIVO A VÍNO JSOU JEDNY Z NEJOBLÍBENĚJŠÍCH NÍZKOALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ SVĚTA. NĚKDO SE PŘIKLÁNÍ SPÍŠE K PIVU, JINÝ ZASE K VÍNU. CO O PIVU A VÍNU VŠE VÍTE? ALE UMÍTE SI JE DOBŘE VYBRAT? MY VÁM NAPOVÍME!

Text: Pavla Košík Jelineková, foto: Shutterstock.com





Klasické pivo je kvašený nápoj hořké nebo hořkosladké chuti. Tato síla hořkosti je důsledkem výroby s různým poměrem jednotlivých ingrediencí. A co do správného piva patří? Obilný slad, voda, chmel a pivovarnické kvasinky, díky nimž kvasí.

VÍTE, ŽE...

... pojmenování tekuté zlato již tak úplně o pivu neplatí? Sváděla k němu jeho zlatohnědá barva, která ale v současnosti bývá i jiná – tmavě hnědá až černá, světle hnědá až žlutá. A jaké pivo si tedy můžete dát? Černé, řezané, sladké, hořké, nepasterizované pivo, nefiltrované, s různou hořkostí i různým stupněm alkoholové složky. Jak se v tom všem vyznat? My vám napovíme!

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT PIVO?

Pivo můžete vybírat podle:

- druhu a typu piva
- jeho chuti
- stupňovitosti alkoholu
- kvašení

- barvy
- země výroby
- trvanlivosti
- a mnozí dnes vybírají pivo také podle jeho ceny

PIVO PODLE DRUHU A TYPU

Vybrat si můžete pivo podle jeho druhu. Rozeznáváme pivo ležák, výčepní, silné, plné, nealkoholické pivo, speciální dia a bezlepková piva, stout, pšeničné, rader, žitné, porter, IPA, APA, ALE, NEIPA, EPA, nefiltrované a nepasterizované.

- **Ležák** je spodně kvašené pivo, které má u nás dlouholetou tradici. Po kvašení ležák měsíc odpočívá, tedy takzvaně „leží“, z čehož je odvozen jeho název. Dle stupňovitosti je ležák s 11 ° nebo 12 °, také světlý i tmavý.
- **Výčepní pivo** je pivo distribuované ve velkoobjemových nádobách (sudu nebo tanku) pro restaurační zařízení, kde se stáčí na pípě. Toto pivo je intenzivně prokvašené.
- **Silné pivo** má výraznou a plnou chuť, hustou bílou pěnu, je hořké a má stupňovitost 13 ° a více.

la FORMAGGERIA **GRAN MORAVIA** Brazzale dal 1784

dárkové
Vánoční balíčky
2024

2024
Vánoce
Limitovaná edice

Francesca
za sýrařskou
rodinu Brazzale



My jsme s láskou nachystali, vy s láskou darujte.

Balíčky plné vybraných specialit vybírejte v našich prodejnách nebo na:

www.laformaggeriaonline.com



- **Plné pivo** je výrazné chuti s hustou pěnou, je pivem svrchně kvašeným, ale lze sem zařadit i některé ležáky. Mívá stupňovitost 11° a 12°.
- **Nealkoholická piva** jsou nápojem bez alkoholové složky, přičemž ale mohou obsahovat jeho stopové množství.
- **Speciální dia a bezlepková piva** jsou piva určená pro diabetiky a osoby s intolerancí na lepek.
- **Stout** je tmavé pivo vyrobené z praženého sladu, ječmene, chmelu, vody a pivních kvasinek. Toto pivo má velmi hustou pěnu a tmavou barvu.
- **Pšeničné pivo** je vyrobeno z pšenice nebo jejího sladu.
- **Radler** jsou všechna ochucená ovocná piva, s příchutí malin, ostružin, grepu, borůvky atp.
- **Žitné pivo** je velmi jemným pivem vyrobeným ze žita.
- **Porter** patří mezi velice silná a tmavá chmelová piva, která mají sladovou příchutí.
- **IPA** patří mezi světlá nebo polotmavá piva, je svrchně kvašené a s vyšším obsahem alkoholu.
- **APA** je většinou světlé pivo s nižším obsahem alkoholu.
- **ALE** je pivo vysokostupňové a chuťově silné.
- **NEIPA** je pivem vyrobeným z ovesných a pšeničných vloček s nízkou hořkostí

a s tak trochu tropickou příchutí. Patří mezi speciální piva, která mají různou příchutí – čokoládovou, medovou či karamelovou nebo právě tropickou s nádechem kokosu.

- **EPA** je svrchně kvašené pivo s vysokým podílem pšenice a přidávkem dalších obilovin (ovsa). Je to speciální pivo s příchutí karamelu nebo čokolády.
- **Nefiltrované pivo** je pivem, které se po uvaření a uležení bez filtrace a pasterizace ihned prodává. Má tak krátkou trvanlivost.
- **Nepasterizované pivo** je nekonzerované pivo, u něhož se neprovádí pasterizace před stáčením do sudu. Nepasterizované pivo je velmi oblíbené, protože má oproti pasterizovanému velmi živou chuť.

PIVO PODLE CHUTI

Podle chuti rozeznáváme piva hořká, sladká, hořkosladká nebo s různou příchutí (karamel, čokoláda, medová, ovocná příchutí).

HOŘKOST PIVA

Volba záleží na vašich chuťových buňkách. Tedy na tom, jak hořké pivo máte rádi. Pivní tradice říká, že dobré pivo je vždycky hořké. Ono to však až tak úplně neplatí. Od provopočátku existence piva jsou také piva sladká nebo hořkosladká.

VÍTE, ŽE...

... hořkost piva se posuzuje podle IBU? Je to anglická zkratka jednotky hořkosti International Bitterness Unit.

A JAKÁ MŮŽE BYT HOŘKOST PIVA?

Hořkost 30 IBU má český ležák, 40–80 IBU mívá středně hořké pivo IPA, 80–100 IBU má hořké pivo APA a 100–1000 IBU najdete ve velmi hořkém speciálu.

PIVO PODLE STUPŇOVITOSTI ALKOHOLU

Pivo si můžete vybírat i podle jeho stupňovitosti, která je různá od nealkoholického přes 8° až po 13° a více. Stupňovitost je de facto silou extraktu původní mladiny, přičemž stupeň piva není totéž jako jeho obsah alkoholu. Stupňovitost piva vyjadřuje jeho procentuální obsah látek (cukru a dalších složek), jež se při vaření piva uvolní ze sladu do mladiny.

VÍTE, ŽE...

... platí, že čím více sladu pivo obsahuje, tím má vyšší stupňovitost? A že proto má třeba 12° pivo obsah těchto látek 12 %?

JAKÁ JE STUPŇOVITOST JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ PIVA?

Výčepní pivo má stupňovitost 7–10 %, spodně kvašené pivo 11–12 %, svrchně kvašené pivo 11–12 %, silné pivo 13 % a více. Obsah alkoholu v pivu se pohybuje v rozmezí 0,5 až 19 %, přičemž česká piva jsou slabší než jinde ve světě. Obsahují totiž převážně 4 až 6 % alkoholu.

PIVA PODLE KVAŠENÍ

Volba piva podle kvašení je jedinečná. Víte, že piva se kvasí trojím způsobem? Mohou být kvašena svrchním, spodním nebo spontánním kvašením. Svrchně kvašená piva se připravují v teplotách od 15 do 19 °C. Jejich charakteristika je dána silou kvasinek druhu *Saccharomyces Cerevisiae* na konci

hlavního kvašení. U tohoto typu piva by se měl na hladině vytvořit souvislý povlak z kvasnic.

Spodně kvašená piva se vyrábí jinak. U nich kvasinky pracují při nižší teplotě než u svrchně kvašených piv, většinou při teplotách od 8 do 14 °C. Spodně kvašenými pivy jsou ležáky a výčepní piva. Spontánně kvašená piva se vaří dle aktuálních podmínek, jež k tomu jsou. Pivo se kvasí podle toho, které bakterie jsou aktuálně ve vzduchu a také dle toho, co bylo v sudech předtím, než se do nich dostalo pivo.

VYBÍRÁME VÍNO

Víno je po pivu nejoblíbenějším nápojem Čechů. Máte to tak i vy? Pak vám jistě přijdou vhod informace, jak správně vybírat víno. Vína můžete vybírat podle různých kritérií.

Podle základního členění:

- na základě barvy
- dle obsahu cukru
- podle jakostních tříd
- dle certifikátu
- na základě způsobu výroby

Podle základního členění dělíme vína na:

- vína
- likérová vína
- šumivá vína
- perlivá vína

Víno je zde nízkoalkoholický neperlivý nápoj z fermentované hroznové šťávy. Za likérové víno považujeme víno, do něhož byl přidán samostatně či ve směsi alkohol z vína, hroznů nebo brandy.

VÍTE, ŽE...

... likérové víno má vyšší alkoholovou složku, a to 15 až 22 %? Odborně se tomuto vínu říká fortifikované víno. Šumivé víno je vínem, jež vzniklo alkoholovým kvašením z vinných hroznů, hroznového moštu anebo z vína. Při otevření nádoby uniká oxid uhličitý z kvašení. V uzavřené nádobě při teplotě 20 °C má šumivé víno přetlak zhruba 3 bary. Perlivé víno je vínem s přetlakem oxidu uhličitého v láhvi do 2,5 baru. Toto víno může být dosyceno oxidem uhličitým.

VÍNA NA ZÁKLADĚ BARVY

Jaké víno si vyberete dle barvy? Víno může mít barvu bílou, červenou nebo růžovou. Bílé víno je nápojem z bílých moštových hroznů, přičemž rmut se po rozdrčení bobulí hned lisuje a mošt z nich se hned kvasí. Červené víno se vyrábí z modrých hroznů, u nichž se mošt nechá několik dní kvasit se rmutem (tzv. nakvášení). Kvašení probíhá delší dobu a při vyšší teplotě než u bílého vína, proto červené víno obsahuje více tříslovin než bílé. Růžové víno je vínem vyrobeným z modrých moštových odrůd s krátkým nakvášením nebo zcela bez nakvášení.

PODLE OBSAHU CUKRU

I podle sladkosti, respektive obsahu cukru, si můžete víno vybírat. Platí, že tiché, tedy neperlivé víno a šumivé víno, se podle obsahu cukru dělí na vína suchá (cukr maximálně 4 g/l), polosuchá (s nízkým obsahem cukru do 12 g/l), polosladká (do 45 g/l cukru) a sladká s obsahem cukru od 45 g/l výše).

VÍTE, ŽE...

... cukernatost vína se určuje na základě normalizovaného moštoměru (zkráceně °NM)?

VÍNA NA ZÁKLADĚ JAKOSTNÍCH TŘÍD

Kvalita je pro vychutnání vína základní. Proto má víno jakostní třídy, v nichž postupujeme v jejich výčtu od nejnižší kvality až po tu nejvyšší.

Stolní víno je vyrobeno z registrovaných i neregistrovaných odrůd hroznů sklizených na území států EU, s cukernatostí okolo 11° NM.

Zemské víno je víno vyrobené z hroznů révy vinné z Česka, vhodné pro výrobu jakostního vína dané oblasti nebo odrůd uvedených v seznamu odrůd. Cukernatost zde činí nejméně 14° NM.

Jakostní víno je vínem z vinných hroznů, sklizených na vinici určené pro jakostní víno dané oblasti a je v této oblasti také vyrobeno. Cukernatost hroznů má minimálně 15° NM.

Jakostní víno s přívlastkem patří k vínům vyrobeným z hroznů sklizených v jedné vinařské podoblasti a v této oblasti také vyrobeno.

VÍNO PODLE CERTIFIKÁTU

Certifikované víno je vínem s původem hroznů, místa vzniku a vinařské tradice, s jedinečným vzhledem, vůní i chutí.



VÍTE, ŽE...

... povolení označovat vína jako certifikovaná získávají vinařské spolky, které splnily podmínky certifikace od ministerstva zemědělství?

VÍNA NA ZÁKLADĚ ZPŮSOBU VÝROBY

Vybrat si víno lze i podle způsobu jeho výroby. Dle toho rozeznáváme biovína, vína z integrované produkce, autentická vína, biodynamická vína a speciální vína.

Biovína jsou všechna vína, která byla vyrobena v souladu s nařízením Rady o ekologické produkci a označování ekologických produktů. Při pěstování vinné révy zde byly využity postupy, jež zachovávají obsah organických látek v půdě, zvyšují stabilitu biologickou rozmanitost půdy. Hnojiva a pomocné půdní látky se využijí v omezené míře, přičemž zvláštní prováděcí nařízení Evropské komise určuje, jaké postupy se při výrobě biovína smí používat.

Vína z integrované produkce jsou vína pěstovaná při postupech šetrných k životnímu prostředí a stejně tak vyráběná. Využívají se zde limity pro používání hnojiv a prostředků na ochranu před škůdci. Autentická vína patří mezi vína jen z Česka, vyrobená v souladu s Chartou autentistů (spolkem naturálních vinařů). Autentisté se řídí zásadami ekologické produkce, přičemž ještě k tomu dbají na dodržování tradičních postupů jak ve vinohradě, tak ve vinných sklepech.

Biodynamická vína jsou všechna vína vyrobená v tzv. biodynamickém vinařství, dle zásad biodynamického zemědělství. Používají se tradiční a starobylé postupy, které byly obvyklé již před výskytem umělých hnojiv a postřiků.

MEZI BIODYNAMICKÁ VÍNA PATŘÍ

Mešní a košer víno, což je víno označené takto se souhlasem příslušné církve nebo náboženské společnosti. Církev a náboženské společnosti si zde

určují podmínky, za kterých má být víno vyráběno. Odalkoholizované a nízkoalkoholické víno je víno s velmi malým obsahem alkoholu. Víno se destilací nebo jinak zbavuje alkoholu až na 0,5 % či méně.

VÍTE, ŽE...

.. biodynamické vinařství se řídí speciálním biodynamickým kalendářem, který bere ohled na přírodní síly a fáze měsíce?

SPECIÁLNÍ VÍNA

Opravdu jsou to rolls-royce mezi víny. Nejsou to vína jen tak ledajaká a tomu odpovídá i jejich kvalita a též cena.

- Ledové víno je sladké dezertní víno, které se vyrábí ze zmrzlých hroznů. Je velmi aromatické a má vysoký obsah alkoholu cca 9 %.
- Slámové víno se vyrábí z hroznů, které byly před zpracováním skladovány 3 měsíce na slámě, případně byly zavěšeny ve větraném prostoru po dobu tří měsíců.

JAK NEJLÉPE ZKOMBINOVAT VÍNO A ČOKOLÁDU? UŽIJTE SI JEDINEČNÉ VARIACE CHUTÍ!

VÍNO A ČOKOLÁDA,

dva nejoblíbenější požitky, které když správně zkombinujete, vytváří jedinečný zážitek. Abyste si jejich chuť však skutečně užili, musí být víno kvalitní a čokoláda vysokoprocenní. Jedině tak vás taková kombinace opravdu nadchne. V našem článku se dozvíte, proč kombinovat víno s čokoládou a jak je vhodně párovat. Proč kombinovat víno a čokoládu? Pokud se vám podaří dobře zkombinovat lahodné víno a kvalitní čokoládu, můžete si užít skutečně jedinečný chuťový zážitek, který budete chtít zopakovat. Oblíbená pochutina zvaná čokoláda vám nabídne rozsáhlé množství chuťových požitků. Stejně tak vhodně zvolené víno v sobě nosí celou škálu zajímavých chutí a vůní. Chuť vína a čokolády by se měly nejlépe doplňovat a podporovat, což vyžaduje určité zkušenosti. Ty získáte právě

ochutnáváním různých druhů vín a čokolád. Záleží ale pouze na vás, jaké chutě preferujete a jak si degustaci užijete.

JAK KOMBINOVAT VÍNO A ČOKOLÁDU?

Základem je správně zkombinovat obě pochutiny.

Pro degustaci vína s čokoládou vybírejte víno s vyšším obsahem tříslovin a nižším množstvím kyseliny. Díky tomu se chuť vína nebude přebíjet s hořkostí čokolády. Pro párování s vínem je ideální čokoláda s poměrem kakaové hmoty okolo 69–75 %. Příliš vysoký podíl kaka (okolo 90 %) v čokoládě může při ochutnávce způsobit nežádoucí hořkou chuť na jazyku. Důležité také je, odkud kakaové boby pocházejí. Velmi dobré jsou například čokolády z kolumbijských kakaových bobů, které mají jemnější charakter a chuť vína tak nenarušují.

JAK SI ČO NEJLÉPE VYCHUTNAT VÍNO A ČOKOLÁDU?

Při degustaci začínáme nejprve čokoládou, až poté přistoupíme k vínu. Kousek čokolády si vložte do úst, nechte ji zlehka rozpustit a až poté se napijte vína. Nikam nespěchejte, jednotlivé chutě si vychutnávejte pomalu, převalujte je na jazyku a dopřejte si chvíli v přítomném okamžiku. Víno a čokoláda se díky tomu pro vás mohou stát skutečným zážitkem, a zároveň výbornou příležitostí pro relaxaci a hezkou chvíli pro sebe nebo ve dvou.

V ROZUMNÉM MNOŽSTVÍ ZDRAVÍ PROSPĚŠNĚ

Věděli jste, že vhodně zvolené víno i čokoláda jsou v rozumném množství zdraví prospěšné? Pokud je tedy správně zkombinujete, můžete tak ještě více podpořit jejich pozitivní účinky na zdraví. Obojí mají totiž skvělé vlastnosti. Jsou účinnými antioxidanty, působí pozitivně na zdraví srdce, mají pozitivní vliv na mozek, snižují krevní tlak a jsou potencionální prevencí rakoviny. Proto se také doporučuje vypít každý den sklenku dobrého vína. A pokud k němu přidáte ještě pár kostiček čokolády, nějaké chmury si na vás jen tak nepřijdou!

Vychutnej si nádherný podzim s luxusní belgickou čokoládou

www.chocoskysshop.cz





KDYŽ CHLAD ÚTOČÍ,
ZAHŘEJTE SE LAHODNÝM
HORKÝM NÁPOJEM!

JE LIBO KÁVU, NEBO ČAJ? TO JE OČ TU BĚŽÍ! CO SI VYBERETE VY? VÁHÁTE? TAK NEVÁHEJTE
A VYCHUTNEJTE SI OBOJÍ!



Kombinujte a dopřávejte si kávu i čaj. Nejsou si navzájem na překážku. Oba nápoje jsou lahodné, specifické vůně a chutí, a navíc mají dle vědeckých studií i nemalý přínos pro organismus. Nevěříte? Tak čtěte dále!

KÁVA A ČAJ NEMUSÍ BÝT SAMI SOBĚ NA PŘEKÁŽKU

Káva i čaj mají dle aktuálních vědeckých studií při pravidelném popíjení nesporný pozitivní vliv na lidský organismus.

CO VÁM PŘINÁŠÍ KÁVA?

- Obsahuje kofein v množství 3x větším než čaj.
- Káva má proto povzbuzující účinky vyšší než čaj.
- Nápoj však povzbuzuje na kratší dobu.
- Má pro tělo prospěšné antioxidanty, což při dávce 2–4 šálků denně je tolik antioxidantů, jako byste snědli denně 300 g čerstvého ovoce.

- Mezi antioxidanty jsou polyfenoly, které zpomalují stárnutí a zvyšují obranyschopnost organismu.
- Kofein v přiměřeném množství je efektivní ochranu před mnoha nemocemi.
- Ideální je káva pro pití ráno, dopoledne a časně odpoledne, večer ne.
- Káva je silnější než čaj, zlepšuje kognitivní funkce a snižuje riziko depresí.
- Nápoj působí preventivně proti některým kardiovaskulárním a neurodegenerativním onemocněním, překvapivě i proti rakovině tlustého střeva, prostaty a ledvin.

VÍTE, ŽE...

... dle aktuální studie vědců Stanfordské univerzity v Kalifornii je pití 2–4 šálků kávy denně pomocníkem proti diabetu??

ČÍM PROSPÍVÁ ČAJ?

- Obsahuje kofein, a to cca 3x méně kofeinu než káva.
- Kofein z čaje je efektivní ochranu před mnoha nemocemi.



PROŽIJTE KOUZLO Vánoce S LUXUSNÍMI ČAJI BASILUR



Užijte si nezapomenutelné adventní chvíle s našimi luxusními čaji, které přinášejí do každého dne jedinečné teplo a harmonii. Prozkoumejte naši exkluzivní kolekci prémiových čajů a dalších delikates na www.caje-mixtee.cz, kde naleznete také seznam více než 130 prodejních míst.

- Obsahuje užitečné antioxidanty a s nimi další dva tisíce aktivních a tělu prospěšných látek.
 - Čaj je ideální pro pití odpoledne, kvečeru a večer už moc ne, maximálně bylinkové (tedy léčivé a bezkofeinové).
 - Má jemné povzbuzující účinky, které nastupují pozvolna a trvají až 4x déle než u kávy.
 - To je dáno díky aminokyselině L-theanin, která metabolizuje v krvi kofein v delším časovém úseku.
 - L-theanin má mimoto i uvolňující účinky, zrychluje reakce a zlepšuje pozornost, působí jako prevence proti depresím, únavě, bolestem hlavy, svalů, revmatu, nespavosti, astmatu a diabetu.
 - Čaj obsahuje více než 400 vonných složek díky nimž působí jako aromaterapeutický nápoj.
 - Čaj obsahuje stejně jako káva polyfenoly, což jsou antioxidanty. Osahuje jich ale mnohem více.
 - Polyfenoly zpomalují proces stárnutí, pomáhají obranyschopnosti organismu.
 - Čaj má antibakteriální, dezinfekční a antiseptické účinky.
- Kalifornská studie navíc vyvrací tvrzení o tom, že káva dehydratuje lidský organismus. Na jedné straně ano, takové nárazové pití kávy mírně dehydratovat může, ale pravidelným popíjením kávy se tomu vyhnete, protože se váš organismus postupně přizpůsobí.

VÍTE, ŽE...

... dle zmíněné studie kofein způsobuje zvýšení sekrece kyseliny solné v žaludku, a proto máte po pití kávy a čaje lepší chuť k jídlu? A že přitom popíjení nápoje kávy či čaje brání gastritidě alias zánětu žaludeční sliznice a gastroenteritidě alias infekčnímu onemocnění trávicího traktu?

VŠEHO S MÍROU

Ano, kávu a čaj je nutno popíjet s rozvahou. Přiměřené množství 2–4 šálků denně je přínosem. Vyšší objem však spíše škodí. Tolerance kofeinu je u každého člověka odlišná,

takže je dobré zjistit, kde je ta vaše hranice počtu šálků denně. Nadměrné pití obou těchto nápojů vám může způsobit bolesti žaludku, nevolnosti, průjem a také zvýšení stresu. S tím se pojí zrychlený tep, zvýšený krevní tlak a pocit napětí. Takže i zde platí, že méně je někdy více.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT JEŠTĚ O KÁVĚ A ČAJI?

- Všechny léčivé i preventivní účinky zmíněné v našem textu patří kvalitním kávám a čajům bez příměsí.
- Nekvalitní a levný čaj, vyčichlá a stará káva sem zcela jistě nepatří. Ty vám mohou spíše uškodit.
- I nesprávná příprava samotného nápoje může všechno pozitivní zhatit. Kupříkladu zalévat kávu a čaj vařící vodou se nemá. Doporučuje se nechat vodu chvilku vychladnout na alespoň 96 °C, i méně.
- Když totiž zalijete čaj i kávu ještě bublající vodou, spálíte v nich to dobré, a tak zničíte celou škálu chutí i vůní, které obsahuje.
- U turecké kávy je pak špatné ponechat lógr v šálku a popíjet ji třeba půl hodiny i déle. Do takovéto turecké kávy se vám uvolňují třísloviny, které způsobují pálení žáhy. Vypijte tedy tuto kávu rychle, nebo lógr odstraňte (přecedte).
- Totéž platí u čaje. Sypaný scedte a sáčkový vyjměte včas. A vězte, že sáčkový čaj není příliš kvalitním čajem.
- Kupte si raději dražší sypaný čaj a vychutnejte si jej.
- U rozpustné kávy se sedlinou problém nebudete mít. Tu si můžete dopřávat co hrdlo ráčí, protože tam sedlina neexistuje.
- Navíc je její příprava velmi jednoduchá a neobsahuje tolik kofeinu jako turecká (až o polovinu méně).

VÍTE, ŽE...

... rozpustná káva je kvalitnější i zdravější, protože má více antioxidantů než káva zrnková? Jak je to možné? Rozpustná káva se totiž nepraží, ale suší a následně zamrazuje.

RECEPTY NA LAHODNOU PODZIMNÍ A ZIMNÍ KÁVU

DÝŇOVÁ KÁVA



Potřebujete 150 ml černé kávy, 1 polévkovou lžičku dýňového pyré, 1 čajovou lžičku cukru, 1 čajovou lžičku perníkového koření a 100 ml mléčné pěny. Do šálku vložte 1 čajovou lžičku kávy (rozpustnou či klasickou zrnkovou a jemně namletou), přisypte perníkové koření a zalijte do 2/3 horkou vodou. Káva získá krásnou podzimní vůni skořice, badyánu a muškátového oříšku. Poté jemně vmíchejte mléčnou pěnu. Tu vyrobíte v malém hrnku ze 60 ml vlažného mléka mechanickým napěňovačem mléka. Mléko nabyde na téměř dvojnásobný objem. Můžete ozdobit sypanou skořicí nebo podle vlastní fantazie.

SKOŘICOVÁ KÁVA



Na tuto voňavou kávu potřebujete 1 čajovou lžičku medu, 1 polévkovou lžičku kokosového oleje, 1 čajovou lžičku mleté skořice, 1 čajovou lžičku kakaového prášku a kvalitní kávu dle výběru. V hrnku

o objemu 250 ml smíchejte všechny ingredience mimo kávy a směs zalijte filtrovanou nebo instantní kávou. Můžete doplnit dle chuti mlékem.

LÍSKOŘÍŠKOVÁ ČOKOLÁDOVÁ KÁVA



Káva s vůní a chutí lískových oříšků a čokolády vám jistě rozjasní každý podzimní den. Připravte si 1 čajovou lžičku kávy Nescafé, Jacobs či jiné rozpustné, cca 30 ml horké převařené vody (zhruba o 90 °C), 1 čajovou lžičku čokoládového sirupu, 1 čajovou lžičku lískooříškového sirupu a 120 ml nízkotučného nebo odtučněného mléka. Vložte čajovou lžičku kávy do hrnku o objemu 250 ml a zalijte horkou vodou do 2/3. Poté přidejte 1 čajovou lžičku čokoládového i lískooříškového sirupu. Dobře promíchejte. Mezitím si ohřejte mléko v rendlíku a poté jej napěňte ručním pěničem či ručně vyšlehejte. Mléko můžete vložit do hrnečku s kávou, a získat tak nadýchaný nápoj. Ozdobte si ji dle libosti strouhanou čokoládou, drcenými oříšky nebo bonbóny Marshmallow.

LATTÉ SE SLANÝM KARAMELEM



Zajímavé spojení sladké a slané chuti nabízí toto latté. Potřebujete k jeho přípravě 2 čajové lžičky rozpustné kávy,

60 ml horké vody o teplotě cca 85 °C, 120 ml mléka, 1 polévkovou lžičku karamelového sirupu, 1 špetku mořské soli a na zdobení šlehačku a karamelový sirup.

Nasypte 2 lžičky kávy do hrnku a zalijte je 40 ml horké vody. Do rendlíku vložte mléko a polévkovou lžičku karamelového sirupu se špetkou soli. Směs za stálého míchání ohřejte tak, aby bylo vlažné. Poté napěňte mléko v rendlíku vyšleháním či napěňovačem. Napěněné mléko dejte do hrnu na kávu, jemně vmíchejte a vše dozdobte šlehačkou a karamelovým sirupem.

KÁVA PODZIMNÍ KOUZLO

Na tuto lahodnou podzimní kávu potřebujete šálek silné kávy, mléko, 1 čajovou lžičku krému Nutela, 1 čajovou lžičku medu, na špičku nože mletého zázvoru a na špičku nože mletého kardamomu. Krém Nutela smíchejte s medem, zázvorem a kardamomem. Na tuto směj nalijte šálek kávy. Vymíchejte. Mléko si napěňte nebo vyšlehejte do pěny. Vložte na kávu. Můžete dozdobit popráškem kardamomu či zázvoru.

LAHODNÉ RECEPTY NA POZIMNÍ A ZIMNÍ ČAJE

PODZIMNÍ ČAJ S MEDEM A KOŘENÍM



Lahodný a voňavý je recept na podzimní čaj s medem a kořením. Na přípravu potřebujete černý čaj (ideálně sypaný), špetku skořice, špetku anýzu, špetku mletého hřebíčku nebo 2 celé hřebíčky, špetku zázvoru a špetku kardamomu. Uvařený černý čaj nalijte do hrnku,

přidejte zázvor, kardamom, skořici a hřebíček. Nechte louhovat cca 4 minuty. Vyjměte hřebíček (pokud jste jej vložili vcelku), přidejte med a jemně promíchejte.

ČAJ S JABLKEM A SKOŘICÍ



Typická podzimní kombinace je skořice, jablko a čaj. Zde máte vše v jednom hrnku. Připravte si voňavého kamaráda do podzimní sloty! Potřebujete na to černý čaj (ideálně sypaný), 2 polévkové lžičce jablečné přesnídávky či protlaku, špetku skořice, ¼ čajové lžičky vanilkového cukru. K hotovému černému čaji přidejte jablečný protlak (přesnídávku), skořici a vanilkový cukr. Důkladně promíchejte.

PODZIMNÍ ŠVESTKOVÝ ČAJ S POVIDLÝ



Znáte švestkový čaj? Jestli ne, zkuste náš recept a vychutnejte si netradiční, ale tolik domácké aroma! Čaj se švestkovými povidly je ideálním čajem pro sychravý podzim. Připravte si černý čaj (ideálně sypaný), 2 polévkové lžičce švestkových povidel, kus vanilky cca 2 cm



dlouhý a 2 čajové lžičky třtinového cukru. Do hotového černého čaje přidejte vanilkový lus, poté povidla a třtinový cukr. Vanilku lze v nápoji pro silnější efekt ponechat, nebo lus před popíjením vyjmout.

POMERANČOVO-ZÁZVOROVÝ ČERNÝ ČAJ



Voňavý podzimně zimní čaj oceníte hlavně v sychravých a chladných dnech. Budete potřebovat černý čaj (ideálně sypaný), šťávu ze 3 pomerančů, 1 cm oloupaného a nakrájeného zázvoru a med. V rendlíku smíchejte pomerančovou šťávu a kousky krájeného zázvoru a přiveďte do varu. Do hotového černého čaje vmíchejte tuto teplou směs. Následně vložte med. A voilà, fajnový čaj je na světě!

KOŘENĚNÝ PODZIMNĚ ZIMNÍ ČAJ

Určité koření k podzimu a zimě jaksí patří. A trocha kvalitního alkoholu možná také. Zkuste si vyrobit kořeněný podzimně zimní čaj s whiskey. Stačí vám k tomu černý čaj (ideálně sypaný), špetka mletého kardamomu, špetka drceného badyánu, lžičce medu a malý panák whiskey. Hotový černý čaj v rendlíku doplňte kořením a nechte 2 minuty povařit. Pak přecedte do šálku,

přidejte whiskey a med. Promíchejte. Tak na zdraví s voňavými horkými podzimními nápoji!



ABUNDO.cz

EXKLUZIVNÍ BIO ČAJE

ROZMANITÉ SMĚSI, KTERÉ SI VÁS PODMANÍ CHUTÍ I VŮNÍ



BEZ PŘÍPRAVY TO NEJDE. CO NAKOUPIT NA ZIMU?

JSTE RYZE ZIMNÍ TYP A MILUJETE ZIMNÍ POČASÍ, ZIMNÍ SPORTY A POHYB PO ZASNĚŽENÉ PŘÍRODĚ? TAK MÁTE NEJVYŠŠÍ ČAS SE VYBAVIT NA ZIMNÍ SPORTOVNÍ RADOVÁNKY. SPRÁVNÉ VYBAVENÍ JE TOTIŽ ZÁKLAD ÚSPĚCHU I BEZSTAROSTNÉHO SPORTOVÁNÍ V ZIMNÍM OUTDOORU.



Podzim je čas příprav. Čas, kdy si pořizujete vše, co budete na zimní sportování venku a hlavně na horách potřebovat. Tak hurá do toho, ať se vám ten zimní relax v přírodě vydaří! Chcete-li si užít kratší či delší zimní sportování a pohyb v přírodě, musíte si promyslet, jaké dobré a kvalitní vybavení potřebujete. Kromě solidní fyziky byste neměli zapomenout na základní vybavení.

JAKÉ TO JSOU?

- osobní doklady
- finanční hotovost a platební karty
- podklady k rezervaci
- doklady k automobilu
- hygienické potřeby včetně opalovací kosmetiky
- toaletní papír, papírové kapesníčky a ručníky
- léky a výživové doplňky
- brýle a kontaktní čočky
- mobilní telefon, tablet a nabíječky k nim

- psací potřeby a fotoaparát
- malé prací potřeby, mini lékárnička (mimo té v autě)
- jídlo a nápoje
- knížka, časopis, MP3 přehrávač, hry pro volný čas
- vhodné oblečení (do ubytování, pro outdoor)
- lyžařské a snowboard vybavení

OSOBNÍ DOKLADY

Je jasné, že ty jsou samozřejmostí, a měl by je mít u sebe každý vždy, když vyjde z domova. Samozřejmě pokud nenesete jen odpadky do popelnice či kontejneru. Ale jinak ano. Že je to vtipné? No nesmějte se, stalo se již nespočetněkrát, že toto lidé podcenili a výsledkem byly zkažené chvíle bez zimního relaxu. Protože bez dokladů nelze fungovat. Takže nezapomeňte na občanský průkaz, kartu pojištěnce zdravotní pojišťovny, případně doklad o cestovním pojištění a kartičku diabetika či TP, ZTP nebo ZTP/P.





Zmní slunce na horách a venku má sílu, nezapomeňte na opalovací krém.

FINANČNÍ HOTOVOST A PLATEBNÍ KARTY

Vezměte si s sebou obojí. Protože někde nelze platit kartou a někde zase hotově. I když by to tak nemělo být. Ale může se také stát, že přestane fungovat platební terminál, a potom hotovost jako když najdete.

PODKLADY K REZERVACI UBYTOVÁNÍ

Pokud pojedete do nějakého ubytovacího zařízení, a ne třeba ke známým nebo k rodině, potřebujete i podklady k rezervaci. A když jste si pobyt sjednali přes cestovní agenturu či cestovní kancelář, dostanete je v tištěné formě. Ale i při sjednání online formou si můžete podklady doma vytisknout a vzít si je s sebou. Můžete je mít také uložené v mobilu či tabletu.

DOKLADY K AUTOMOBILU

Kromě řidičského průkazu musíte mít k autu technický průkaz, zelenou kartu či jinak doložitelné povinné ručení. Vůz musí být vybaven lékárníčkou, reflexními vestami, výstražným trojúhelníkem, pneu rezervou s nářadím a náčiním (příruční hever, gola klíče, tažné lano, sněhové řetězy, lopata a smetáček na sních atp.). Dále by vám neměla chybět ani mapa a GPS navigace.

HYGIENICKÉ A KOSMETICKÉ POTŘEBY VČETNĚ OPALOVACÍ KOSMETIKY

Běžné jsou základní hygienické potřeby – zubní pasta se zubním kartáčkem, sprchový gel, šampón na vlasy, mýdlo, deodorant, denní krém, hřeben, zrcátko, cestovní manikúra. A protože zimní slunce na horách a venku má sílu,

nezapomeňte ani na opalovací krém a mléko po opalování.

TOALETNÍ PAPIR, PAPIROVÉ KAPESNÍČKY, RUČNÍKY, PRACÍ POTŘEBY

K hygieně patří také toaletní papír, papírové kapesníčky, malé i větší ručníky, cestovní balení pracího prostředku, případně i šňůra s kolíčky. Přibalte si i šitíčko.

LÉKY, VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY I DALŠÍ DROBNOSTI

K tomu všemu samozřejmě přidejte všechny potřebné léky, kapky, mastičky a výživové doplňky. A také kromě autolékárničky přibalte mini lékárníčku s dezinfekcí a náplastmi na odřenyiny. Tu můžete mít v batůžku při výletech. Na vycházky by vám v batohu neměl chybět

ani zavírací nůž, kousek šňůrky, baterka, nebo čelovka se světlem a k ní náhradní baterie.

BRÝLE A KONTAKTNÍ ČOČKY

Nezbytností jsou také sluneční brýle, dioptrické brýle na čtení nebo jedny náhradní k těm, co nosíte na dálku. A pokud je střídáte s kontaktními čočkami, nezapomeňte si přibalit také ty. Určitě je unesete (pokud vám vaše oční vada dovolí je nosit), protože sportování v zimě je jistě komfortnější s čočkami nežli s brýlemi.

MOBILNÍ TELEFON, TABLET A NABÍJEČKY K NIM

Ve vašem vybavení nesmí chybět ani mobilní telefon, tablet a k nim nabíječky. S mobilem je pobyt v outdooru bezpečnější, pro případ, že ses rodinou a přáteli venku rozdělíte. Máte tak možnost kontaktu s blízkými.

A tablet vám poslouží pro volné chvíle a hledání informací v rámci zimního pobytu.

PSACÍ POTŘEBY A FOTOAPARÁT

I když máte mobil, určitě si přibalte psací potřeby. Užijete je pro chvíle volna, vzkazy, na hry, ale i na případné poznámky. A nezapomeňte na fotoaparát. I když dnes jej má téměř každý mobil zabudován, s fotoaparátem můžete vypadat profesionálněji a cool, ale také udělat snímky zajímavější. Zimní sportování a pobyt si musíte přeci zvětšit!

JÍDLA A NÁPOJE

Jestliže nebude ubytování v hotelu či penzionu, potřebujete s sebou také jídlo a nápoje. Ale i v penzionu či hotelu se hodí nějaká ta voda, případně i sladké a slané pamlsky. Na výlety v outdooru se hodí oříšky, čokoláda a čokoládové tyčinky. Dodají vám energii. Na chalupě či chatě toho potřebujete mnohem více. Přibalte si nějaké polotovary, hotovky, sušené a trvanlivé jídlo, nápoje, kempingové nádoby (pokud by chybělo ve vybavení, tak jako když jej najdete). Také se



hodí utěrka a zapalovač. Dále využijete základní potraviny (cukr, sůl, pečivo a chléb, rýži, těstoviny, uzeniny, čaj a kávu). Pokud máte ale tu možnost, nakupte potraviny na místě.

VHODNÉ OBLEČENÍ (DO UBYTOVÁNÍ, PRO OUTDOOR)

Do ubytovacího zařízení potřebujete přezůvky, pyžamo, domácí oblečení. Mimoto si přibalte dostatek spodního prádla a tílek, teplých ponožek a trička s dlouhým rukávem. Mimo zimních a lyžařských kalhot a bundy si do zavazadla dejte i jedny outdoorové a také lehké kalhoty, mikinu či svetr. K zimnímu oblečení patří kvalitní zimní outdoorové boty a samozřejmostí je čepice, rukavice a šála.

LYŽAŘSKÉ A SNOWBOARD VYBAVENÍ

A pokud jedete lyžovat či řídit na snowboardu, potřebujete také lyžařské a snowboard vybavení a oblečení. Pokud je to vaše trochu zastaralé, pořiďte si nové. Nabídka čítá mnohá stylová

provedení, značky a celou řadu technologických vychytávek.

PRAVIDLA SPRÁVNÉHO ZIMNÍHO OBLEKÁNÍ

Oblekání má v jakémkoli ročním období svá pravidla. A v zimním čase to platí dvojnásob.

JAK SE TĚDY V ZIMĚ SPRÁVNĚ OBLEČÍ?

- oblečení vrstvěte
- ve spodních vrstvách zvolte funkční spodní prádlo, ideálně se stříbrným, bambusovým či nano vláknem
- na nohy patří lehké ponožky a na ně termo ponožky
- dále si oblékněte podvlékačí legíny a triko s dlouhým rukávem
- navrch mikinu nebo svetr
- až poté je na řadě outdoor bunda a kalhoty (na lyže a snowboard nebo k procházkám)
- a nesmí chybět čepice, rukavice, šála nebo tunel na krk

A pak už hurá na zimní výlet, do přírody či na hory!

ICE

Luxusní dárky



asombroso®
by / Osmany Laffita

**Dokonalý dárek
pod stromeček?**

**Dámské a pánské parfémy
The Noble od Asombroso.**

Nejnovější vůně ikonické značky Asombroso, jejímž autorem je světoznámý návrhář Osmany Laffita, jsou skvělý tip na univerzální dárek, který nadchne každého.

**Ceny již od 1389 Kč.
K dostání v parfumeriích Fann
a na www.asombroso.cz.**



Noblesní vůně pro úžasné ženy a muže



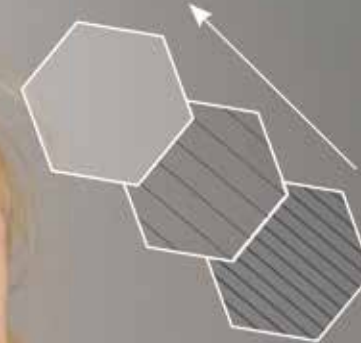
JAKO V RÁJI

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

**VĚDĚLI JSTE, ŽE OŘÍSKY
PROSPÍVAJÍ SRDCI I MOZKU?**

www.rajorisku.cz

HIGH PERFORMANCE
SOLUTIONS



Azelaic Acid Serum



Tranexamic Acid Serum

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

VHERNIER

MILANO

Sahatou

Art de Suisse

LUXURY WATCHES & JEWELLERY

-1865-



PRVNÍ RADONOVÉ LÁZNĚ SVĚTA

AXXOSHOTELS

Darujte poukaz do Lázní Jáchymov.

POBYTY, WELLNESS, PROCEDURY...
Objednávejte zde:



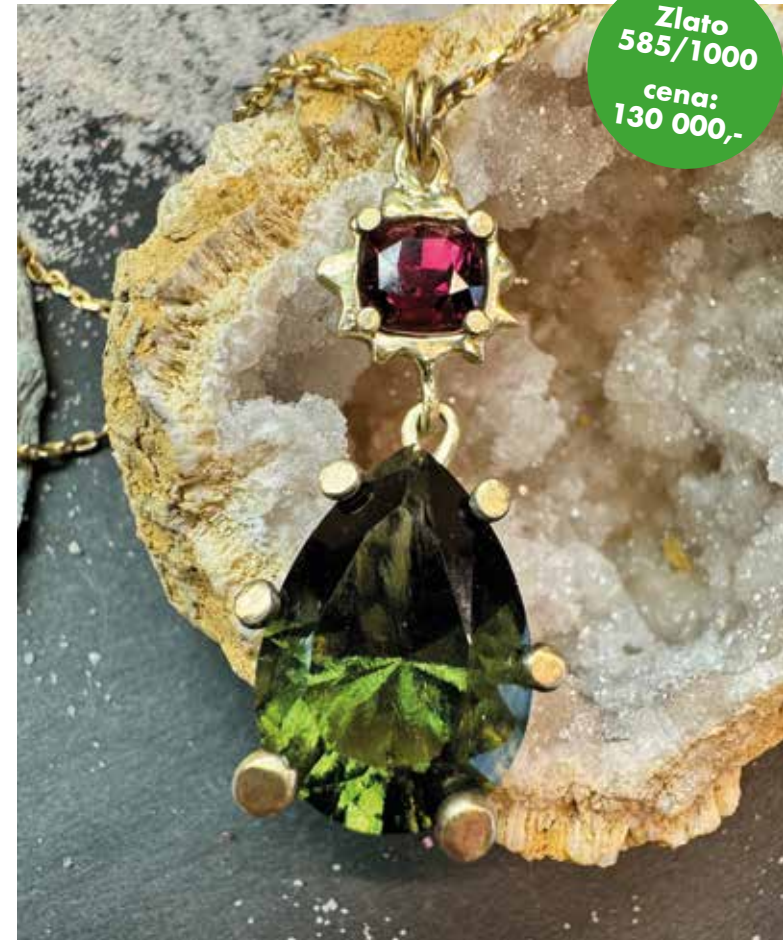
DARUJTE NADČASOVOU KRÁSU BABOR ADVENTNÍ KALENDÁŘ

24 jedinečných momentů hýčkání

BABOR
EXPERT SKINCARE
MADE IN GERMANY
cz.babor.com

Originální zlatý náhrdelník s vltavínem

Originální zlatý náhrdelník s vltavínem (15,83ct) a Umbalit granátem (3ct) v krásném a silném spojení a zajímavém osazení. Vltavín je v sytých zelených odstínech s typickými bublinkami a šlírý. Oba kameny jsou raritní záležitosti, vltavín pochází z dílny českého brusiče a má svůj certifikát. Vltavín v této kvalitě je vzácný a má vysoký potenciál růstu ceny.



Zlato
585/1000
cena:
130 000,-

DAVID
SPORT HARRACHOV



NOVÁ KOLEKCE GOLDBERGH



DAVIDSPORT.CZ

LUXURY SPORTS

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



Pozvěte přírodu
do svého domova



99 % spokojených zákazníků
Vaše spokojenost je naší
prioritou



Garance 60 dní
Na vrácení Somavedicu
bez udání důvodu



Vědecky prověřené
4 studie
11 certifikací



K dispozici po celém světě
Zákazníci ve více než 60
zemích



**Jaké mají uživatelé
Somavedicu zkušenosti?**



Zlepšení spánku



Více energie



Zlepšená hydratace



Snížení stresu a úzkosti



Zlepšená fyzická regenerace



**Proč používat právě
Somavedic?**



Snižuje obsah volných
radikálů v těle



Zlepšuje přirozené
regenerační procesy těla



Podporuje odpočinek a
relaxaci



Zlepšuje biologickou dostupnost
vody (hydratace)



Stále více lidí je nadměrně citlivých na
elektromagnetické záření (EHS –
elektromagnetická hypersenzibilita)



Video o Somavedicu
Otázky a odpovědi
Recenze klientů
Nejoblíbenější model





VYDEJTE SE
NA PRODLOUŽENÝ VÍKEND
V ČECHÁCH A NA MORAVĚ!

CÍTÍTE, ŽE POTŘEBUJETE TROCHU UBRAT Z PRACOVNÍHO I RODINNÉHO SHONU A TOUŽÍTE PO ALESPŇ MALÉM RELAXU A ODPOČINKU? NENÍ NIC SNAŽŠÍHO! VYRAZTE NA PRODLOUŽENÝ VÍKEND NA NĚJAKÉ FAJN MÍSTO NA MORAVĚ NEBO V ČECHÁCH!



Užít si prodloužený víkend můžete totiž lehce a jednoduše, aniž byste si nějak moc ukrajovali ze své dovolené. Postačí vám jeden den a se sobotou a nedělí tu máte hned tři dny k užívání si. A vydat se na tři dny lze za luxusem, poznáním, romantikou, historií i zábavou nebo za pohodou a klidem do přírody.

KAM ZAMÍŘIT V ČECHÁCH?

HISTORICKÉ TOULKY PO MATIČCE PRAZE

Praha coby metropole má své neodmyslitelné kouzlo. A kdo touží po toulkách naším hlavním městem, má tu mnoho možností. Cílů, kam vyrazit v Praze, je nespočet. Vykročte na jeden ze symbolů naší metropole, na historický kamenný Karlův most, lemovaný barokními sochami a sousošími. Víte, že tento proslulý most spojuje dva břehy rozčísnuté řekou Vltavou již od

14. století? A že základní kámen mostu položil dne 9. 7. 1357 ráno v 5 hodin a 31 minut sám král a císař Karel IV.? A že bylo prokázáno, že při stavbě byla malta zalévána vínem a mlékem (nikoli, že byla do směsi přidávána vejce)? Pokud vás to zaujalo, vydejte se po procházce po mostě do nedalekého Muzea Karlova mostu na Křižovnickém náměstí ve Starém Městě. Kromě málo známých nebo zcela neznámých informací tam najdete další skvostné exponáty včetně modelů stavebních prvků mostu. Václavskému náměstí dominuje další kus historie, respektive budova plná historie. Není to nic menšího než Národní muzeum. Muzejní komplex ukrývá takové množství jedinečných a překvapivých exponátů, interaktivních expozic a výstav, že zde můžete strávit třeba celý den, a stále neshlédnete vše. Objevte krásné interiéry muzea, expozici Zákony evoluce, Tajemství vesmírných meteoritů a Svět minerálů. Nechte se

Odpočinek,
příroda,
a Vy...

Vyberte si z bohaté nabídky pobytů světoznámých lázní na úpatí **Krušných hor**.

Více informací na:
www.LazneJachymov.cz

Rezervujte na:





okouzlit Sálem luminiscence, projděte se vojenskými zákopy, nebo nahlédněte do pravěku. To vše (a nejen to) je v muzeu možné.

A kam ještě v Praze zajít? Zamířte lanovkou na oázu klidu nad Prahou, na Petřín. Projděte se zde poklidnou barokní Vrtbovskou zahradou, ztraťte se na chvíli v zrcadlovém bludišti, nebo prozkoumejte historickou stolu. Nenechte si ujít na Petříně rovněž monumentální Strahovský klášter s historickou knihovnou, Letohrádek Kinských s národopisnou expozicí a sochy slavných spisovatelů

K. H. Máchy, Jana Nerudy a Jaroslava Vrchlického.

KDE SE V PRAZE DOBŘE NAJÍST A UBYTOVAT?

Oblíbená je díky kvalitě pokrmů ze surovin od místních dodavatelů restaurace Field Restaurant. Nachází se v centru Starého Města na ulici U Milosrdných 12 v Praze 1. Typickou hospodskou atmosféru s dobrým gáblíkem najdete U Černého vola na Loretánském náměstí 107/1 na Hradčanech. Nádherné výhledy na Staré Město, Malou Stranu a Pražský

hrad si vychutnáte z hotelu Golden Star v impozantní barokní budově pod Pražským hradem, na adrese Nerudova 48. A jen pár kroků ke Karlovu mostu je z Pytloun Old Armoury Hotelu Prague na Všešrdově ulici č. 16.

KRÁSY I HISTORIE STŘEDNÍCH ČECH

Prodloužený víkend ve středních Čechách vás vytáhne na pěší túry a cyklovýlety do krásné panenské přírody Brd, bývalého vojenského újezdu. Toulejte se zdejší nedotčenou přírodou na vrch Plešivec za dechberoucími výhledy z Čertovy



kazatelny, kam doputujete kolem sytě zeleného Smaragdového jezírka. Projděte se k vyhlídce na Jindřichově skále okolo kamenných moří za krásnými výhledy na zalesněné brdské vrchy. Putujte Brdami ke hradu Valdek za historií. Objevte poklady a historii zámku Mníšek pod Brdy a kousek od něj navštívte krásný barokní areál Skalka, poutní místo s nádhernými výhledy na brdskou krajinu. Romantický Český kras vás vábí na návštěvu vápencových Koněpruských jeskyní na návrší Zlatý kůň, kam vás dovede stejnojmenná naučná stezka. Stezka začíná i končí u jeskyní a může být fajn doplněním jejich návštěvy. Věděli jste, že jsou Koněpruské jeskyně nejdelším jeskynním systémem v Čechách? K Českému krasu patří neodmyslitelně lomy Amerika. Tato soustava jámových vápencových lomů je propojena podzemními štolami, přičemž nejznámější jsou lomy Velká Amerika a Malá Amerika. Oblíbené

místo trampů a filmařů vás překvapí svérázným vzhledem, jakousi syrovostí i neotesaným půvabem. Zamířte také na Příbramsko, kde prozkoumejte Hornický skanzen v Březových Horách, Hornické muzeum v Příbrami, skanzen Vysoký Chlumec, nebo Památník Vojna. Objevte kus naší historie, životy lidí v minulosti a skutečnosti, které vás překvapí. Je to historie v té nejryzejší podobě. V Příbrami se vydejte po stopách fotografa Františka Drtikola na zámečku Ernestinum, relaxujte v lesoparku Litavka, nebo u Čekalíkovského rybníka. Vystoupejte širokými schody až na Svatou Horu, poutní místo s jedinečnou atmosférou a unikátní krápníkovou kaplí.

PŘÍRODNÍ I HISTORICKÉ PLZEŇSKO

CHKO Šumava je krásná přírodní destinace sama o sobě, přičemž zasahuje zčásti do Plzeňského kraje a zčásti do jižních Čech. Pobyt

v jedinečném přírodním prostředí vám pomůže k relaxaci a odpočinku. Můžete se zde toulat pěšky, na kole či koloběžce. Vykróčte krásnou přírodou k ledovcovému Čertovu a Černému jezeru, objevte divokou řeku Vydru, podél níž vede poeticky krásná naučná stezka Povydí. Než vykróčíte na naučnou stezku, tak se zastavte k vodním elektrárnám Vydra a Čeňkova pila. A pramen řeky Vydry, unikátní lesní porost, mokřady a rašeliniště objevíte v přírodní památce Modravské slatě, v katastru obcí Prášily, Javoří Pila a Horská Kvilda na Modravě. Za historií a architekturou se vydejte na panoramaticky krásný hrad Rabí, do stejnojmenného městečka. Hrad vás bude z dále zdravít bílými hradbami. Víte, že je to největší hradní zřícenina v Čechách? A projděte si historické centrum městečka ve stylu selského baroka, které je od roku 1992 městskou památkovou zónou. Říká se jí Hradčany.

KDE SE VE STŘEDNÍCH ČECHÁCH DOBŘE NAJÍST A UBYTOVAT?

Zkuste ubytování v penzionu Marjána v Mníšku pod Brdy na ulici U Nádraží 207. V penzionu se můžete i dobře najíst. Také v penzionu U Tuláka v Dobřichovicích na ulici Randova 957 se skvěle najíte i dobře vyspíte. A do třetice je tu hotel Belvedere na ulici Legionářů 401 v Příbrami. I tam najdete komfortní azyl na noc a dobrý gáblík.



Můžete navštívit také hrad Kašperk, nejvýše položený hrad u nás.

Navštivte také tajuplný starý židovský hřbitov, na kterém objevíte staré náhrobky s nápisy v hebrejském jazyce. K židovské stopě v Rabí patří i dům č. p. 102, v němž bývala židovská modlitebna. Hrad a zámek Klenová určitě nevynechejte. Víte, že patří mezi nejnavštěvovanější památky západních Čech? Ke hradu se můžete vydat do Klenové i na kole některou z cyklotras – z Klatov, z Janovic nad Úhlavou nebo z Nýrska. A nakonec je tu hrad Kašperk, nejvýše položený hrad u nás. Stejně podobně jako hrad Rabí se tyčí

na ostrohu a je viditelný jako půvabná dominanty mezi kopci do daleka. Věděli jste, že romantický hrad učaroval jak Karlu IV., tak i filmařům? Točila se zde pohádka Anděl Páně. A dle pověstí zde skřítkci hlídají zlaté doly.

KAM ZAMÍŘIT NA MORAVĚ?

TOULKY KOPCOVITOU VYSOČINOU

Vysočina je krajem, který zčásti spadá do Čech a zčásti na Moravu. Je tedy de facto takovým malým předělem mezi

Čechami a Moravou. Kopcovitý a členitý kraj láká poetikou plnou remízků, polí, luk a pastvin. Zamiluje si ji každý, kdo se rád toulá nedotčenou přírodou. Vydejte se na procházku čarokrásným údolím řeky Oslavy, překypujícím skalisky připomínající kaňon. Při procházce objevíte tři vodní mlýny – Skřípínský, Senoradský a Ketkovický. A samozřejmě najdete i romantické zříceniny hradů Lamberk, Sedlec, Kraví hora a Levnov. A nad údolím vystoupejte k historickému altánu Gloriet, nebo prozkoumejte strž Divoká rokle s peřejemi a drobnými vodopády. Vyrazte

KDE SE NA PLZEŇSKU DOBŘE NAJÍST A UBYTOVAT?

Dobrý gáblík vám nabídnou v hostinci Vystřelený očko, na adrese Rabí 16. A přímo v Rabí najdete útulné ubytování v Penzionu Pod Hradem na adrese Rábí 10, nebo v penzionu Hnízdo, Rabí 160. Na Šumavě pak složíte hlavu v chatě Čeňkovna v Čeňkově Pile 36. A dobře se ve zdejší restauraci také najíte. I Penzion Hájovna na adrese Čeňkova Pila 150 je příjemný, položený přímo na břehu rybníka. Ubytujete se zde v apartmánech, a ač zde nevaří plnohodnotná jídla, tak nějakou sladkou nebo slanou svačinku vám zde připraví.

Relaxační pobyt v hotelu ASTORIA Hotel & Medical Spa v srdci Karlových Varů



- naproti Mlýnské kolonádě v historickém centru Karlových Varů
- hotelové wellness s bazénem, saunou a solnou jeskyní
- lázeňská léčebně rehabilitační péče
- profesionální zdravotníci
- skvělé jídlo, čajovna, nutriční terapeut





na pěší výlet k přírodní rezervaci Stvořidla, kterou najdete na řece Sázavě. Čeká vás zde krásná příroda a přirozené koryto řeky Sázavy. Ke Stvořidlům náleží také jedinečný přírodní park Melechov, plný zeleně a pohody. Učaruje vám jistě i Mohelenská hadcová step. Drsná a sluncem sežehnutá země na břehu nad řekou Jihlávku je bizarní a působí jakoby z jiného světa. Vyrazte také na nejznámější památky – na výlet na zámek Přiseka, domov mnoha autíček, nebo na Žirovnici za historií perleťových knoflíků. Zámek Třebíč vás vezme zpátky v čase a Náměšť nad Oslavou vám ukáže dětský i královský apartmán. Na zámku Jaroměřice nad Rokytnou objevíte baroko v plné kráse. Gotický hrad Roštejn zase ukrývá lovecké poklady a starobylý hrad Orlík vás překvapí novou moderní vyhlídkovou věží. Tajemná a téměř neznámá gotická zřícenina Janštejn vás vtáhne do minulosti za legendami a pověstmi.

KDE SE NA VYSOČINĚ DOBRĚ NAJÍST A UBYTOVAT?

Kousek od údolí řeky Oslavy a hradu Lamberg najdete ubytování v hotelu



Hrad Orlík
vás překvapí
novou moderní
vyhlídkovou
věží.

Na statku, Bítešská 13 v Náměšti nad Oslavou. Hotel má i vlastní příjemnou restauraci. K přírodní rezervaci Stvořidla a přírodnímu parku Melechov můžete vyrazit z restaurace a penzionu U řeky, na Husově náměstí 139 v Ledči nad Sázavou. Opět zde máte k dispozici jak ubytování, tak i kvalitní stravování. Penzion Brtnice na adrese Náměstí Svobody 256 v Brtnici nabízí příjemné ubytování nedaleko zámku Přiseka i dalších památek.

Z BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM K VÍRSKÉ PŘEHRADĚ

Nejprve něco pro sportovce. Čtyřicetkilometrový okruh provede cyklisty skrz nejvýhodnější region Vysočiny-Bystřicko po lesních cestách i asfaltkách, za odměnu uvidí krásný kostelík ve Vítochově i majestátní zříceninu Zubštejn. Výchozím bodem cyklovýletu je náměstí v Bystřici nad Pernštejnem, kde vám v místním infocentru poskytnou ty nejlepší informace o místech, na která na výletě narazíte. Z Bystřice vás čeká stoupaní po asfaltce na Žďánice a Karasín, kde objevíte stejnojmennou

rozhlednu s krásným výhledem na celé Bystřicko a na většinu cílů svého výletu. Z Karasína vás bude čekat sjezd do vesničky Vítochov, nad kterým se tyčí jeden z nejkrásnějších kostelů. Kostel sv. Michaela archanděla stojí na svém místě už od 13. století a dle legendy ho měl vysvětit i sám sv. Metoděj. Odtud se po cyklotrase 5180 dostanete přes Písečné až do Dalečína do údolí řeky Svatky. Nad řekou, vedle zámku ve stylu tyrolských chat, se tyčí zřícenina hradu Dalečín, která stojí za návštěvu. U zámku začíná Svratecká vodohospodářská naučná stezka vedoucí kolem Vírské přehrady, která vám bude dělat průvodce. Nezapomeňte se zastavit u vyhlídky na Chudobínskou borovici – strážkyni zatopeného údolí, která se stala evropským stromem roku. Od hráze přehrady vás bude čekat sjezd do obce Vír, tady můžete vyzkoušet třeba nový bikový areál Traily Vír. Ve Víru zvolíte červenou turistickou značku, která vám bude dělat průvodce z údolí do okolních kopců. Po cestě se můžete zastavit u zříceniny hradu Pyšolec, kde byla nedávno odkryta hradní studna.

Přes Kobylnice vyjedete až na majestátní zříceninu hradu Zubštejn, která patří k těm nejkrásnějším na Vysočině. Zubštejn byl velký hrad a sídlo jedné větve mocných pánů z Pernštejna. Pak už se stačí držet jen asfaltové silnice z Pivonic do Lesoňovic a pak se přes říčku Bystřici dostanete do Dvořišť, odkud je to už jen kousek zase zpátky do Bystřice nad Pernštejnem.

ZA SANTINIM, PREMONSTÁTÝ A NEOBVYKLÝMI EXPOZICEMI

Nasajte duchovní atmosféru Kláštera Želiv v zimě. Je tu větší klid než v létě a klášter, zahradu, konvent i expozice si můžete prohlédnout v plné kráse. S menším počtem návštěvníků v podzimním období máte jedinečnou příležitost vychutnat si prohlídky kláštera, jeho rajske zahrady, konventu a zajímavé expozice věnované československým motocyklům i včelařství bez spěchu a ve větším soukromí.

PRODLOUŽENÝ VÍKEND V JIHLAVĚ S DĚTMI

Pokud vyrazíte s dětmi, máme pro vás také pár tipů.

První den – centrum Jihlavy

Svůj prodloužený víkend začnete procházkou od brány Matky Boží, dál kolem kostela Nanebevzetí Panny Marie až k historickému městskému opevnění. Toho se budete držet, dokud nedorazíte ke vstupu do jihlavského podzemí. Jihlavské podzemí, druhé největší v republice, zaujme děti přibližně od 10 let. Prohlídku v hloubce okolo 12 metrů však hravě zvládnou i menší odvážné děti. Zajímavý pro vás bude okruh Kryt civilní obrany nebo Historické podzemí se záhadnou svítící chodbou. Odpoledne pak věnujte prohlídce ZOO. Ta se nachází v lesoparku Heulos v údolí řeky Jihlavy, kde je příjemně i v horkých letních dnech. Seznámíte se tu s přibližně 1 300 zvířaty, které obývají mnoho zajímavých evropských i exotických pavilonů.

Druhý den – za zábavou

Druhý den se ponese hlavně ve znamení zábavy. Hned na startu vás čeká rodinný zábavní park Robinson, který děti nadchne mnoha zajímavými atrakcemi. Až se vydovádíte, pokračujte směrem ke sportovně relaxačnímu



Zavítejte do míst, kde se natáčela pohádka Jak se budí princezny. Zahrál si v ní nejen telčský zámek, ale i zámecký park a nedaleký hrad Roštejn.

centru Český mlýn, kde najdete workoutové hřiště, pumptrack, skatepark a velké dětské hřiště. Pokud si s sebou vezmete brusle nebo kola, můžete se projet podél řeky Jihlavy po oblíbené cyklostezce. Na závěr dne se osvěžte v aquaparku Vodní ráj. Děti zaujme dlouhý tobogán, dospělí jistě ocení odpočinek ve wellness.

Třetí den – zajímavosti v okolí

Je na čase vyrazit do okolí. Na dopoledne jsme pro vás připravili příjemnou procházku na zřícenině hradu Rokštejn. Už z dálky uvidíte mohutnou 17metrovou věž, která je dominantou celé zříceniny. Na ni se dá za pěkného počasí vylézt. O letních prázdninách je možné se zúčastnit komentované prohlídky.

Zejména kluky potěší návštěva v Muzeu autíček Příseka. Obdivovat tu budete 11 500 autíček z celého světa.

VÝLET ZA LETADLY

Koho baví aviatika, ten nesmí vynechat výlet za poklady letecké techniky. Nedaleko Náměště nad Oslavou se nacházejí muzea, ve kterých si můžete prohlédnout letadla, vrtulníky, trenažery i řezky leteckými motory.

PÁR TIPŮ PRO PRINCEZNY

Zavítejte do míst, kde se natáčela pohádka z roku 1978 Jak se budí princezny. Zahrál si v ní nejen telčský zámek, ale i zámecký park, nedaleký hrad Roštejn nebo rybník Šilhan. Zaznamenejte si do výletního itineráře pohádková místa a vyrazte

se podívat, kde princové závodili na koních nebo kde celý královský dvůr upadl společně s Růženkou do hlubokého spánku. Celoročně můžete navštívit Zámek Telč. Po náročné přes tři roky trvající rekonstrukci se v létě 2023 znovu otevřel návštěvníkům. Zámek byl domovem princezny Růženy. V pohádce uvidíte divadelní sál, nádvoří, arkády nebo balkón, odkud královští rodiče ukazovali narozenou dceru. Dalším místem, kde se točila pohádka Jak se budí princezny, je hrad Roštejn v lesích mezi Telčí a Třeští. Moderní expozice jsou upravené tak, aby zaujaly i malé děti. Roštejn byl královským sídlem princezniných nápadníků v Půlnočním království. Právě sem přijel zahradník

Vychutnej si památky UNESCO na Vysočině



Telč, Třebíč a Žďár nad Sázavou

Navštiv tři jedinečná města Vysočiny a objev jejich perly, zařazené do seznamu světového dědictví UNESCO



NAČTI QR

Víc tipů na výlety → vysocina.eu



Jakub žádat o pomoc prince Jaroslava, když Růžové království usnulo. Ze své komnaty na Roštejně pak princ utíká, aby Růženku zachránil.

V pohádce si zahrál také rybník Šilhan u Řídelova. U něj závodili na koních princové Jiří a Jaroslav, který se vyhnul chlapci na cestě a skončil v rybníku i se svým koněm.

OBJEVUJTE POKLADY OLMOUCE A HANÁČKA

Haná vybízí k výletům za romantikou a historií. Ta je přímo v krajské Olomouci patrná na každém kroku. Víte, že je Olomouc po Praze druhou největší památkovou zónou u nás? Řadí se také mezi naše nejstarší města. Vydejte se v Olomouci objevovat krásy historie a úchvatných staveb, jako je

gotická katedrála svatého Václava, s nejvyšší kostelní věží na Moravě. Zajímavé je též Arcidiecézní muzeum na Václavském náměstí, které sídlí v původním Přemyslovském hradu a je prvním takovým muzeem u nás s duchovní tematikou a kulturou. Uchvátí vás renesanční radnice s druhým nejstarším orlojem v Česku. Kousek od radnice máte na očích barokní sloup Nejsvětější Trojice, který drží prvenství jako největší seskupení barokních soch v jedné skulptuře ve střední Evropě. Je od roku 2020 zapsán na seznamu UNESCO. Navštivte forty, což jsou olomoucké soustavy mnoha malých pevnůstek, které kdysi město chránily před nájezdníky. A co ještě je v Olomouci k vidění? Vlastivědné muzeum, náměstí s paláci ze 17. století,

kašna Tritónů, Jezuitský konvikt, kaple svatého Sarkandra, kostel sv. Michala, Tereziánská zbrojnice, kašny Herkula, Jupitera a mnoho dalšího. Prostě Olomoucí se můžete toulat celý den a nestihnete vše poznat a objevit. Jen sedm kilometrů od Olomouce se vydejte na Svatý kopeček, jedinečné poutní místo plné barokní architektury s bazilikou Navštívení Panny Marie. Opodál na Svatém kopečku v příjemném zalesněném areálu objevíte zoologickou zahradu Olomouc, která je nejen rájem zvířat, ale máte z ní také nádherný výhled na město. Romantické hrady a zámky Hané také stojí za prozkoumání. Víte, kde sídlila princezna Jasněnka z filmové pohádky? Na Bouzově, perle mezi hrady a kulturní památce posazené v poetickém kraji Mohelnicka a Litovelska. Výprava na

jeden z největších hradních komplexů Helfštýn vás vtáhne do labyrintu bašt, nádvoří, věží a systému vnitřního i vnějšího opevnění. Za návštěvu stojí i nedokončený barokní zámek Plumlov, s torzem středověkého hradu.

MÉNĚ ZNÁMÁ SEVERNÍ MORAVA

Vydejte se na méně známá místa severní Moravy. Užijte si klid uprostřed nedotčené přírody Oderských vrchů, jedinečného přírodního parku. Lesnaté svahy podél řeky Odry vás uchvátí svojí nedotčeností a krásou. Objevte zde na skalnatém vrchu nad řekou Moravicí poblíž Vítkova zříceninu hradu Vikštejn. Archeologické vykopávky tu odhalily kus historie v podobě mincí, ostruh, kachlů i zarděnou kostru ženy. Projděte se okolo řeky Moravice přírodním parkem Moravice, největším chráněným územím na Opavsku. Prozkoumejte v něm skalnatý kaňon, který řeka místy vytvořila. Víte, že jeho stěny dosahují výška až 120 metrů?

Severní Morava láká i na toulky po Beskydech. Krásná horská příroda vás obklopí všeobjímající pohodou a klidem. Vydejte se k Satinským vodopádům,

vodopády, které sice nepatří mezi největší, ale posazením ve skalní soutěsce patří k těm skutečně nádherným. Můžete vyrazit i na vrch Smrk, jehož svahy jsou chráněnou přírodní rezervací stejného jména. Zhruba kilometr od vrcholu Smrku je menší vrch Malý Smrk, na němž v korytě Bučacího potoka objevíte také vodopády. Bučací vodopády mají oproti Satinským ohromnou výšku 40 metrů a vytvářejí dechberoucí kaskády.

KDE SE V MORAVSKOSLEZSKÉM KRAJI DOBŘE NAJÍST A UBYTOVAT?

Na severu Moravy ve Vítkově sídlí farma Klokočov, na adrese Klokočov 84. Tam se i skvěle najíte v restauraci Františkův dvůr. Hotel Zámeček v obci Čeladná čp. 371 je jedinečné, komfortní a stylové ubytování v lůně Beskyd. Hotel provozuje ve svém areálu hospůdku Stodola, kde vás zároveň výborně nakrmí.

JIŽNÍ MORAVU MUSÍTE VIDĚT

Zapomenout nesmíme ani na jižní Moravu. Co byste řekli na 5 zajímavých tipů, co v tomto regionu navštívit?

u obce Malenovice. Horská říčka Satina zde vytváří malé peřeje a krásné

Mikulov

Malebné město mezi vinicemi prošípané památkami a skvělými podniky. Tady úspěšný firemní event uspořádáte levou zadní. Genius loci města na úpatí Pálavy udělá většinu práce za vás. Perfektní zázemí pro akce až pro 150 lidí nabízí hotel Ryzlink s kouzelným výhledem na symbol města – Svatý kopeček. Na ten si, mimochodem, určitě vyšlápněte. Těch pár spálených kalorií při výstupu za famózní výhledy do okolí rozhodně stojí. Potom už nic nebrání odpočinku a relaxaci. Designově zařízené pokoje, skvělá gastronomie, k tomu vinné wellness a vynikající vína z rodinného Vinařství Fučík promění váš pobyt v nezapomenutelný zážitek. Zkušený tým pro hosty připraví doprovodný program přesně na míru. Chcete zažít den v kůži vinaře? Ručně si vylisovat vlastní víno nebo se naučit sabráž? V hotelu Ryzlink se sny mění v realitu a plány ve skvělé zážitky.

Víte, co znamená v hantecu „Prýgl“?

Tak říkají Brňáci přehradě, která leží severozápadně od města a nabízí širokou škálu sportovních, poznávacích a relaxačních aktivit. Projděte se parníkem ke hradu Veveří, vyzkoušejte vodní sporty nebo si udělejte nenáročný výlet na některou z vyhlídek, odkud

KDE SE NA HANÉ DOBŘE NAJÍST A UBYTOVAT?

V klidném místě centra města Olomouc, poblíž Horního a Dolního náměstí se ubytujte v Pensionu Na Hradbách, na adrese Hrnčířská 3. Také hotel Gól na Legionářské 1165/12 v Olomouci skýtá kvalitní ubytování přímo v centru města. Stylové ubytování v moravském selském duchu (také v centru Olomouce) nabídne Moravský grunt na ulici Nedbalova 38/23. Dobře se najíte v restauraci U Mořice v Opletalově ulici 361. Restaurace U Drápala v ulici Havlíčkova 637 vás také dobře pohostí, stejně jako v Entrée Restauraci na ulici Ostravská 975. Při toulkách po hradech a zámcích se ubytujte v Lichtensteinské stodole v Bělkovcích-Laštany 349. Najíte se v místě dobře v restauraci U Dočkalů nebo v hostinci Na Brodku.



se vám naskytne fantastický pohled na okolí. Hotel OREA Resort Santon, zasazený přímo nad přehradou, nabízí perfektní zázemí pro akce až pro 490 osob. Designově zrekonstruované pokoje s balkonem a výhledem na vodní hladinu zajistí pohodlí, zatímco wellness s denním vstupem vám poskytne zasloužený relax po nabitém dni. Tým profesionálů vám připraví teambuildingové aktivity na míru, ať už jde o outdoorové výzvy, nebo gastronomické zážitky v restauraci Preegl, kde ochutnáte speciality české i mezinárodní kuchyně. Tady ochutnáte Brno a budete chtít víc!

Co říkáte na zámek Lysice

Oblast mezi Blanskem a Boskovicemi skrývá mnoho pokladů. Třeba půvabný zámek Lysice, který letos otevřel ojedinělou zahradu po kompletní rekonstrukci. Samotné Boskovice se pyšní jednou z nejzachovalejších židovských čtvrtí u nás. Z původních tří synagog dnes navštívíte už jen synagogu maior, ta je

však nádherně vymalovaná freskami. Běžte rozjímat i na třetí největší židovský hřbitov v zemi nebo si prohlédněte rituální lázeň mikve. Skvělým bodem, odkud vyrážet na výlety do okolí, je hotel Sladovna v Černé Hoře se stejnojmenným pivovarem. Dokonalé útočiště tady najdou nejen milovníci zlatavého moku, ale také pořadatelé firemních akcí cílíci na region Blanenska a Moravského krasu. V nabídce je několik sálů a personál pro vás připraví rauty, coffee breaky či koktejlové pohoštění. Proudem poteče pivo Černá Hora přímo z várnice. A až přijde na řadu odpočinek, vyzkoušejte saunový svět, relaxaci ve vířivkách nebo při masáži a originální pivní lázně.

Mandloňové sady musíte vidět

Slyšeli jste o mandloňových sadech a tamní rozhledně? Určitě ano! Objevte tento evropský unikát a rozlouskněte i další poklady Hustopečska! Mandloňe rozkvétají brzy na jaře a do sadů nad městem každoročně míří všichni, kteří

chtějí bílou záplavu květů spatřit na vlastní oči. Z rozhledny je ale krásný výhled po celý rok. V samotných Hustopečích i v blízkém okolí najdete nespočet vinařství. Tradičních i moderních, stačí si vybrat podle vašeho vkusu a preferencí. Už jste někdy viděli ikonický výhled na Pálavu z vinařství Sonberk? Ubytujte se ve Wine Wellness hotelu Amande v centru města. Ten nabízí 5 konferenčních sálů a salonků, kterým dominuje svěží Wine Club se zelenou stěnou a kapacitou až 200 osob. Postará se o vás kuchařský tým, který pro inspiraci nechodí daleko. Vaří moderní českou kuchyni z čerstvých lokálních surovin. Místním bohatstvím je inspirována i wellness zóna, kde hravě upustíte páru po pracovním dni. Využívají vlastní kosmetické přípravky z hroznů vinné révy a po procedurách se budete cítit jako znovuzrození.

A na závěr Moravský kras

Místa plná magie a netopýrů. Podzemní řeka a nejfotogeničtější tuzemská propast. To je nejproslulejší krasové území Česka: CHKO Moravský kras. Kousek za jeho hranicí, v okrajové části Blanska, leží OREA Resort Panorama. Díky svému okolí, zázemí a široké nabídce služeb je vhodným místem pro pořádání teambuildingu nebo jiné firemní akce. Vybírat můžete z několika konferenčních sálů a menších salonků a pro stmelování kolektivu se nabízí několik aktivit přímo v hotelu. Velkou devizou je vnitřní i venkovní bazén. V hotelu pro vás připraví zábavné firemní kvízy nebo degustaci vína či rumů. Pro dobrodruhy uspořádají adrenalinovou výpravu do podzemí Moravského krasu. Zmínili jsme wellness? Na konci dne zregenerujte unavená těla v saunovém světě nebo na některé z masáží či zkrášlujícím ošetření.

KDE SE NA JIŽNÍ MORAVĚ MŮŽETE DOBŘE NAJÍST A NAPÍT?

V aktuálním gastronomickém průvodci Gourmet jižní Morava je 45 uvedených, které, určitě stojí za návštěvu. Kavárna a bistro Karma v Břeclavi zvítězila v kategorii Bistra a Pivovar Lednice zvítězil mezi Pivnicemi a pivovary. Dalšími vítězi, kteří jsou už stálíci v průvodci, jsou restaurace Víno Šilová v Mikulově, Dvorek: café wine bistro v Bořeticích u Hustopečí a Vinařství Válka v Nosislavi. Zapomenotu nesmíme ani na restauraci APRI, jež je součástí vinařství Thaya v Havrančích



NA JIŽNÍ MORAVU NEJEN ZA BUSSINESEM



Plánujete teambuilding či konferenci? Kontaktujte nás, poradíme vám nezávisle a zdarma.

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 provedte na účet: 2493861309/0800

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

ICE číslo 3, 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

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



TISSOT PRX AUTOMATIC

TISSOT POSKYTUJE MEZINÁRODNÍ ZÁRUKU A POPRODEJNÍ SERVIS VÝHRADNĚ ZÁKAZNÍKŮM, KTERÍ ZAKOUPILI HODINKY U AUTORIZOVANÉHO PRODEJCE. SEZNAM AUTORIZOVANÝCH PRODEJČŮ NALEZNETE NA: WWW.TISSOT-HODINKY.CZ, MINUTA@MINUTACZ.CZ, TEL. +420 518 324 512, E-MAIL: MINUTA@MINUTACZ.CZ

VHERNIER

MILANO

Sahatou

Art de Suisse

LUXURY WATCHES & JEWELLERY

-1865-

LÁZEŇSKÁ 693, 360 01 KARLOVY VARY

